

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
№ 1/2023

м. Переяслав
2023 рік

Теорія і практика фізичної культури і спорту: науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав (Київська обл.). Домбровська Я. М. 2023. № 1/2023. 204 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:

Безверхня Галина Василівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна.

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.

Цибульська Вікторія Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, 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 № 9 від 27 квітня 2023)

Журнал розміщено у наукометричних базах, репозитаріях:
Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського (Україніка наукова);
Research Bible; Google Scholar

Відповідно до Наказу МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України у **категорії «Б»**, за спеціальностями 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт.

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія KB №25093-15033P від 14 січня 2022 р.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023>

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
№ 1/2023

Pereiaslav
2023



MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
HRYHORIIY SKOVORODA UNIVERSITY IN PEREIASLAV

ISSN 2786-6432 Print
ISSN 2786-6424 Online

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

№ 1/2023

Theory and practice of physical culture and sports: scientific and practical journal of Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav. Pereiaslav (Kyiv region). Dombrovska Ya. M. 2023. Vol. 1/2023. 204 p.

Editor in Chief:

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

Deputy editor-in-chief:

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

Responsible editor:

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

Editorial board:

Bezverhnia Halyna Vasylivna - Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine.

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

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

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

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

Tsibulska Viktoriya Viktorivna – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Bohdan Khmelnytskyi Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine.

Chuprun Natalia Fedorivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Hryhoriiy 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 Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav (protocol No. 9 dated september 27, 2023)

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

In accordance with the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 491 of April 27, 2023 (Appendix 3), the journal is included in the List of Scientific Professional Publications of Ukraine in category "B", by specialties 014 Secondary education (by subject specialties), 017 Physical culture and sports.

Certificate of state registration of printed media, series KV No. 25093-15033P dated January 14, 2022.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023>

ISSN 2786-6432 Print
ISSN 2786-6424 Online

© Authors of articles, 2023
© Hryhoriiy Skovoroda University in Pereiaslav, 2023
© Series Editorial Board, 2023

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

БЕЗКОРОВАЙНИЙ СЕРГІЙ

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СУМО 10

КУЙБІДА ВІКТОР, КОХАНЕЦЬ ПЕТРО, ЛОПАТИНСЬКА ВАЛЕНТИНА

ОПТИМІЗАЦІЯ ВУГЛЕВОДНОГО ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ТРИАТЛОНІ 16

ПАЛАТНИЙ ІГОР, ПАЛАТНА ОКСАНАМЕТОДИКА СУДДІВСТВА ТА ПОДОЛАННЯ ЕТАПУ «ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ ВБРІД»
НА ЗМАГАННЯХ З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ 22**СТЕПАНЕНКО ВОЛОДИМИР, ПОГРЕБНИЙ ВІКТОР, КОРОБКО КОСТЯНТИН,
ПРУДНІКОВ ІВАН**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ З ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАХИСНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ 29

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ НРУП НАСЕЛЕННЯ

БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, ГОРДІЄНКО ОЛЕКСАНДР, ЛОЙ БОРИС, КУСАЙ АННАВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО
ЗРІЛОГО ВІКУ 37**БАЗИЛЕВИЧ НАТАЛІЯ, ЮРЧЕНКО ІГОР, ВОЛКІВСЬКИЙ МИКОЛА, ТОНКОНОГ
ОЛЕКСАНДР, ВАХРУШЕВ КОСТЯНТИН**ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 7-8 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ
КРОСФІТУ 46**ДАНИЛКО ВАЛЕНТИНА, КРАВЧЕНКО ТЕТЯНА**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 55**ІЩЕНКО ОЛЕКСАНДР**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБУ ГІМНАСТИКИ У
ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ 62**КОВТУН АЛЛА, СТЕПАНОВА ІРИНА**АНАЛІЗ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ОСІБ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ
ПАРАЛІЧЕМ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 68**ЛОЙ БОРИС, ГОРДІЄНКО ОЛЕКСАНДР**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ
ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТРАЄКТОРІЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 74**ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, РУБАН ВЛАДИСЛАВ, ПАНГЕЛОВ БОРИС, КРАСОВ ОЛЕКСАНДР**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ 80**ПИВОВАР АНДРІЙ, КОВАЧ СЕРГІЙ**ІГРОВА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ У ВОДНОМУ
СЕРЕДОВИЩІ 90**ПІДГАЙНА ВІРА**ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 97

САПРУН СТАНІСЛАВ, КОРНІЄНКО СЕРГІЙ, КУЗЬ ЮРІЙ, МАШТАЛЕР ІРИНА ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ СЕКЦІЇ ФУТБОЛУ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ	103
---	-----

ЧУПРУН НАТАЛІЯ, ШУЛЬГА МИКОЛА ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ МОБІЛЬНОГО ЗАСТОСУНКУ ASICS RUNKEEPER В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	110
--	-----

ЮЗКОВЕЦЬ ІРИНА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ	117
--	-----

РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

АБРАМОВ ВАЛЕРІЙ ТУРИСТСЬКІ САМОДІЯЛЬНІ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ВІТЧИЗНЯНОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	124
---	-----

ГЛАДКИЙ ОЛЕКСАНДР ПРОЕКТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ТУРИСТИЧНОГО ПРОДУКТУ У СФЕРІ КУЛЬТУРНО- ПІЗНАВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ УКРАЇНИ	132
--	-----

ПАНГЕЛОВА НАТАЛІЯ, РИЖИК РОМАН, ДІАС ДЕНИС ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧУ РОБОТУ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ	139
--	-----

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

БЕЗВЕРХНЯ ГАЛИНА, ЦИБУЛЬСЬКА ВІКТОРІЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	148
---	-----

ВОЛКІВСЬКИЙ МИКОЛА, ЦАРУК ВІКТОРІЯ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	157
---	-----

МАРЧЕНКО ОКСАНА, СЕ ЧЖІМІНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ І КНР	163
--	-----

ПОЛІЩУК ВІТАЛІЙ, ПОТУЖНІЙ ОЛЕКСАНДР, КУЗЬКОВА МАРІЯ ШКІЛЬНІ СПОРТИВНІ СПОРУДИ ТА ЇХ КООПЕРАТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	173
---	-----

ПОТУЖНІЙ ОЛЕКСАНДР, ПОЛІЩУК ВІТАЛІЙ САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ШЛЯХОМ ФОРМУВАННЯ ЇХ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	178
---	-----

ПРИХОДЬКО ВОЛОДИМИР МІСЦЕ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	184
--	-----

СМИРНОВ ІГОР, ЛЮБИЦЕВА ОЛЬГА, ЗАПОТОЦЬКИЙ СЕРГІЙ КИЄВО-ПОДІЛ, ЯК НЕКОРОНОВАНА СТОЛИЦЯ ГЕТЬМАНСЬКОЇ УКРАЇНИ: НЕДООЦІНЕНИЙ ТУРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДЕСТИНАЦІЇ	190
--	-----

CONTENT

SECTION 1

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE TRAINING OF ATHLETES

BEZKOROVAINY SERGIY

DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS USING SUMO 10

KUIBIDA VICTOR, KOHANETZ PETRO, LOPATYNSKA VALENTINA

OPTIMIZATION OF CARBOHYDRATE ENERGY SUPPLY IN TRIATLON 16

PALATNY IHOR, PALATNA OKSANA

METHODOLOGY OF JUDGING AND OVERCOMING THE STAGE «CROSSING FORD THROUGH THE RIVER» AT COMPETITIONS ON PEDESTRIAN TOURISM 22

STEPANENKO VOLODYMYR, POGREBNIY VICTOR, KOROBKO KONSTANTIN, PRUDNIKOV IVAN

AGE-RELATED FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS AND THE EFFECTIVENESS OF DEFENSIVE TACTICAL ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AGED 11-15 29

SECTION 2

PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION

BAZYLEVYCH NATALIYA, GORDIENKO OLEKSANDR, LOY BORYS, KUSAY ANNA

INFLUENCE OF PILATES ON THE MORPHO-FUNCTIONAL STATE OF WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE 37

BAZYLEVYCH NATALIYA, YURCHENKO IHOR, VOLKIVSKY MYKOLA, TONKONOG OLEKSANDR, VAKHRUSHEV KONSTANTIN

WAYS TO IMPROVE THE STRENGTH TRAINING OF STUDENTS OF GRADES 7-8 BY MEANS OF CROSSFIT 46

DANYLKO VALENTYNA, KRAVCHENKO TETIANA

FORMATION OF UNIVERSITY STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION 55

ISHCHENKO OLEKSANDR

METHODS OF USING MENTAL FITNESS AS A TOOL OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS 62

KOVTUN ALLA, STEPANOVA IRYNA

ANALYSIS OF HEART RHYTHM VARIABILITY OF PEOPLE WITH CEREBRAL PALSY WHO ENGAGE IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE 68

LOY BORIS, GORDIENKO OLEKSANDR

PREPARATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FOR THE APPLICATION OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS 74

PANHELOVA NATALIA, RUBAN VLADYSLAV, PANHELOV BORYS, KRASOV OLEKSANDR

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS USING HEALTH FITNESS 80

PIVOVAR ANDRII, KOVACH SERGEY

PLAY ACTIVITY CLASSES WITH YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN A WATER ENVIRONMENT 90

PIDHAINA VIRA

THE EFFECT OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN A TENT ON THE BODY OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE 97

SAPRUN STANISLAV, KORNIYENKO SERGEY, KUZ YURIY, MASHTALER IRYNA THEORETICAL AND ORGANIZATIONAL BASICS OF THE INTEGRATION OF THE FOOTBALL SECTION IN SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS	103
---	-----

CHUPRUN NATALIA, SHULGA MYKOLA OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUTH STUDENTS USING THE ASICS RUNKEEPER MOBILE APPLICATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION	110
---	-----

YUZKOVETS IRYNA YOUNG SCHOOL STUDENTS PERSONALITY DEVELOPMENT USING MINI BASKETBALL	117
---	-----

SECTION 3 RECREATION IN PHYSICAL CULTURE

ABRAMOV VALERIY TOURIST AMATEUR ORGANIZATIONS AS AN INTEGRAL PART OF DOMESTIC SPORTS TOURISM	124
---	-----

HLADKYI OLEKSANDR DESIGN OF INNOVATIVE CULTURAL AND COGNITIVE TOURISM PRODUCT OF CHERNIGIV REGION IN UKRAINE	132
---	-----

PANHELOVA NATALIYA, RYZHYK ROMAN, DIAS DENYS IMPLEMENTATION OF NEW TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE RECREATIONAL AND HEALTH-IMPROVING WORK OF SUMMER RECREATION CAMPS	139
---	-----

SECTION 4 HISTORY, PHILOSOPHY, MANAGEMENT, PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

BEZVERKHNIA HALYNA, TSYBULSKA VICTORIA FORMING THE READINESS OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOLS TO SELF- ORGANIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE	148
--	-----

VOLKIVSKY MYKOLA, TSARUK VICTORIA COMPONENTS OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.	157
---	-----

MARCHENKO OKSANA, XIE ZHIMIN INVESTIGATION OF FEATURES OF MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS STUDENT YOUTH OF UKRAINE AND CHINA	163
--	-----

POLISHCHUK VITALY, POTUZHNIY OLEXANDER, KUZKOVA MARIA SCHOOL SPORTS FACILITIES AND THEIR COOPERATIVE USE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES	173
---	-----

POTUZHNIY OLEXANDER, POLISHCHUK VITALY SELF-DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF LEARNING THROUGH THE FORMATION OF THEIR PROFESSIONAL COMPETENCE	178
---	-----

PRIKHODKO VOLODYMYR PLACE OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE HEALTH CARE SYSTEM	184
---	-----

SMIRNOV IHOR, LIUBITSEVA OLHA, ZAPOTOTSKYI SERGEY KYIV'S PODIL AS THE HETMAN'S UKRAINE UNCROWNED CAPITAL: UNDERESTIMATED TOURIST POTENTIAL OF THE DESTINATION	190
--	-----

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

SECTION 1
THEORETICAL AND
METHODOLOGICAL BASIS OF THE
TRAINING OF ATHLETES

ORCID 0000-0003-2666-5396

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

BEZKOROVAINY Sergiy
senior presentation of the cafe of sports
disciplines and tourism
Hrigroriy Skovoroda University
in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ sportkaf@ukr.net

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СУМО

DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS USING SUMO

Анотація.

Вступ. У єдиноборствах фізична підготовленість розглядається як основна характеристика функціонального інтегрального стану організму.

Мета роботи – перевірити ефективність комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей у студентів-сумоїстів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експеримент, тестування); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь студенти (у кількості 12 чоловік), які займаються сумо на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Результати. В результаті ґрунтовного теоретичного аналізу було обрано комплекси вправ, що спрямовані на розвиток фізичних якостей сумоїстів, які були запропоновані В. Андрійцевим. Дані комплекси були адаптовані у відповідності до індивідуальних особливостей студентів, що займаються сумо. Комплекси вправ на вивчення і вдосконалення техніки прийомів нападу і оборони були поєднанні з педагогічними завданнями на розвиток координації, точності, швидкості, своєчасності виконання дій, варіативного виконання прийомів у взаємодії з партнером (тренером). До даних комплексів також були включені спеціальні вправи: Сико, Суріасі, Матаварі, Тепп, Буцукарі, Гейко.

Висновки. На кінець експерименту було виявлено ефективність впливу обраних комплексів вправ на рівень розвитку фізичних якостей у студентів, що займаються сумо, а саме: показники стрибка у довжину з місця, підтягування на поперечині та лазіння по канату зросли до середнього рівня, а показники забігання навколо голови та перевероти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – з низького рівня до рівня нижче за середній. Виявлено статистично достовірний приріст досліджуваних показників розвитку фізичних якостей, що свідчить про ефективність запропонованих підходів.

Ключові слова: сумо, фізичні якості, єдиноборства.

Annotation.

Introduction. In martial arts, physical fitness is considered as the main characteristic of the functional integral state of the organism.

The purpose of the work is to check the effectiveness of the sets of exercises aimed at the development of physical qualities of sumo students.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature; method of determining physical fitness, pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. Students (12 people) who practice sumo at the base of Hrigroriy Skovoroda University in Pereyaslav took part in the study.

The results. As a result of a thorough theoretical analysis, complexes of exercises aimed at developing the physical qualities of sumo wrestlers were chosen, which were proposed by V. Andriitsev. These complexes were adapted in accordance with the individual characteristics of students engaged in sumo. Complexes of exercises for learning and improving the technique of attack and defense techniques with pedagogical tasks for the development of coordination, accuracy, speed, timeliness of actions, variable execution of techniques in interaction with a partner (coach). Special exercises were also included in these complexes: Syko, Suriashi, Matavari, Tepp, Butsukari, Geiko.

Conclusions. At the end of the experiment, retesting made it possible to determine the influence of the selected sets of exercises on the level of development of physical qualities of students engaged in sumo: the indicators of long jump from a standing position, pull-ups on the crossbar

changed from a below average level to an average level, indicators of rope climbing increased from low to an average level, indicators of running around the head and flips from a head butt into the carpet to a «wrestler's bridge» and in the opposite direction – from a low level to a level below average. A statistically significant increase in the investigated indicators of the development of physical qualities was revealed.

Key words: sumo, physical qualities, martial arts.

Постановка проблеми дослідження. Науково-методичне забезпечення підготовки студентів-сумоїстів потребує, в першу чергу вибору найефективніших техніко-тактичних дій і подальшого їхнього вдосконалення. Фізична підготовленість у єдиноборствах розглядається як основна характеристика функціонального інтегрального стану організму [4, 16, 20]. Ефективність багатьох технічних прийомів залежить від уміння та від швидкості їхнього виконання. Саме тому, результат поєдинку значною мірою, залежить від рівня розвитку фізичних здібностей сумоїста [5, 7, 11].

Аналіз літературних джерел показує, що у практиці підготовки сумоїстів з метою розвитку фізичних якостей часто використовують різнохарактерні вправи. Це дозволяє одночасно удосконалювати фізичні здібності та техніку рухів [2]. Аналіз наукового досвіду свідчить, що проблему розвитку фізичних здібностей в єдиноборствах вивчало багато фахівців [2, 3, 5, 9], що підтверджує актуальність дослідження.

Мета роботи – перевірити ефективність комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей у студентів-сумоїстів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експеримент, тестування); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь студенти (у кількості 12 чоловік), які займаються сумо на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

У дослідженні взяли участь студенти, які займаються сумо на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі у кількості 12 чоловік.

Результати дослідження і дискусія. Аналіз спеціалізованої літератури та програмно-нормативних документів, які відображають рівень знань і зміст підготовки в спортивній боротьбі та бойових мистецтвах, свідчить про те, що у спортивному тренуванні основна увага приділяється технічним прийомам, найефективнішим руховим діям, техніко-тактичним рішенням. Питанню фізичної підготовки, розвитку рухових якостей, без достатнього рівня яких неможлива реалізація ефективних техніко-тактичних дій часто не приділяється достатньої уваги. [12, 14, 19].

Дослідження можливостей удосконалення та розвитку фізичних якостей у єдиноборствах мають різновекторний характер. Властивих діяльності сумоїста прояв фізичних здібностей у всьому діапазоні зовнішніх опорів збільшується при одночасному підвищенні максимальних величин швидкості й сили і є характерним переважно для початківців [2, 4, 9]. Борці сумо відомі своєю великою силою та спритністю. Але часто не помічають, наскільки гнучкими можуть бути ці спортсмени. Борці сумо повинні швидко рухатися і виконувати складні маневри своїм тілом, що вимагає великої гнучкості. Розвивати гнучкість доцільно починати з динамічної розтяжки, яка включає серію вправ, таких, як махи руками, махи ногами та повороти тулуба. Це допомагає розігріти м'язи та прискорити кровообіг [3, 18]. Після динамічного розтягування переходять до статичного, яке більше зосереджено на поступовому збільшенні діапазону рухів у суглобах, включаючи розтяжку плечей, розгинання стегон і литок. Потім варто приділити увагу ізометричному розтягуванню, яке передбачає скорочення та розслаблення м'язів для розвитку сили та гнучкості.

Поєднання швидкісних і силових компонентів при зростанні показників максимальних зусиль притаманні для висококваліфікованих спортсменів [9]. З підвищенням рівня майстерності збільшується тенденція до використання інтенсивніших та спеціалізованих дій. Спеціальні вправи сумо спрямовані на формування таких дій, як штовхання, збивання, стримування; на розвиток почуття простору (кола майданчика), балансу та рівноваги; на розвиток гнучкості, певної «жорсткості тіла», швидкості специфічних переміщень сумоїста [19, 20].

Що стосується фізичної підготовки, особливо спеціальної, то основним засобом її забезпечення є інтенсивний процес техніко-тактичного вдосконалення, різноманітні види підготовки, а також змагальні поєдинки. Така позиція має певні підстави, враховуючи, що в різноманітних діях, характерних для змагальних поєдинків, спортсмен змушений проявляти широкий спектр швидко-силових і координаційних здібностей, спритності, різних видів витривалості – до динамічної та статичної роботи, при мобілізації різних об'ємів м'язів і можливостей систем енергозабезпечення і т. ін. [10, 14, 19]. Однак такий підхід є доволі обмеженим, що не дозволяє цілеспрямовано розвивати рухові якості, які є значущими для боротьби та єдиноборств з урахуванням специфіки їх видів. У зв'язку з цим, варто ретельно обирати засоби, що враховують локальність і специфічність рухових дій сумоїстів [5, 20].

Дослідження силових здібностей у спортивній боротьбі показало, що значною мірою саме «вибухові» зусилля характеризують спортивну майстерність борця [1, 3, 10]. Найбільш значними у різноманітні силових проявів є швидко-силові можливості, за рахунок яких вирішуються завдання, які полягають у виконанні атакуючих дій при значному опорі суперника.

Б.С. Семенів [8], аналізуючи специфіку швидко-силової підготовки борців з особливостями їх техніко-тактичної майстерності, підкреслює велику значущість високого рівня прояву фізичних якостей. Автор наголошує на необхідності вдосконалення у борців як загальних силових, так і вибухових здібностей.

Технічна майстерність і фізична підготовленість спортсменів являють собою складну систему, в якій раціональна техніка визначає вимоги до розвитку рухових якостей, а рухові якості є основою для виконання ефективних прийомів і рухових дій [7, 11, 13, 17]. Дослідження А.О. Акоюн [1], С.В. Латишева [7], В.С. Дахновського, Ю.П. Герасимова, В.Г. Пашенцева [4], підтверджують позитивний взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовкою борців. Тому можна припустити, що існує позитивний взаємозв'язок і у боротьбі сумо [20].

Найчастіше у сумо доводиться зустрічатися з комплексним проявом швидкісних якостей, оскільки тривалість виконання будь-яких технічних дій залежить від часу реакції та швидкості виконання поодиноких рухів спортсменом. У зв'язку з цим, найбільше практичне значення має швидкість виконання цілісного руху, а не його форми. Проте, швидкість складного руху зумовлена не лише рівнем розвитку швидкісних якостей, але й іншими чинниками. Кількість виконання кидків у сумо залежить від структури технічної дії, дистанції, з якою робляться кидки, міри опору партнера [6, 9, 11]. Диференційований розвиток фізичних здібностей, зокрема, сили і швидкості в процесі тренування можна лише умовно, оскільки ці якості у сумоїстів взаємопов'язані.

Як свідчить практика, різним фізичним вправам притаманна своєрідна спрямованість дії на організм. Тому ефективність розвитку фізичних якостей тісно пов'язана із співвідношенням вжитих методів, змістом і структурою усього комплексу фізичних вправ.

Фізична підготовка сумоїстів включає усю різноманітність наявних засобів та методів, спрямованих на розвиток їх здібностей студентів долати значні зовнішні опори при максимально швидких рухах.

Цей вид спорту відноситься до групи швидкодіючих [4], тому основна мета будь-якого борця – завоювати перевагу над суперником і забезпечити повний фізичний контроль над ним [3]. Отже, для успішного виступу на змаганнях борцям необхідний високий рівень фізичної підготовленості [10, 12, 15]. Крім того, важливість рухових або функціональних можливостей залежить від віку. У дітей краще за інші здібності розвивається координація, а у старших – сила, а також силова витривалість [6]. Крім того, це може залежати від вагової категорії, де сила є найважливішим фактором у важкій вазі порівняно з легкими категоріями [6–8].

Виховання здатності концентрувати м'язові зусилля різновид координаційних здібностей має здійснюватися в умовах, які відповідають специфіці спортивної боротьби. А саме, бути ідентичними характеру та режиму роботи м'язів під час виконання технічних дій. З цією метою спеціальні вправи обирають у відповідності до структури технічних дій під час змагальної схватки [6].

Важливість певних фізичних здібностей для успіху в сутичці різна для борців різних стилів, різного віку та різних вагових груп. Ці факти були відомі протягом багатьох років (Starosta and Trecewski 1998; Baić, 2006.) З метою подолання опору та захисту від супротивника, сумоїст повинен мати велику силу та уміти її проявляти в мінімальний час [11].

У дослідженні взяли участь студенти, які займаються сумо на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі у кількості 12 чоловік.

З метою розвитку фізичних якостей сумоїстів було обрано комплекси вправ, запропоновані В. Андрійцевим [3], які були адаптовані у відповідності до індивідуальних особливостей студентів, що займаються сумо.

Комплекс вправ на вивчення і вдосконалення техніки прийомів нападу і оборони був поєднаний з педагогічними завданнями для розвитку координації, точності, швидкості, своєчасності виконання дій, варіативного виконання прийомів у взаємодії з партнером (тренером). Навчальні завдання вирішувались також на приладах. (тяга гумового джуту, вправи з канатом). Як ми зазначали, тренування сумоїстів за змістом багато в чому схоже з тренувальним процесом у будь-якому іншому виді боротьби. Однак, для відпрацювання специфічних навичок використовується цілий ряд оригінальних вправ, які відпрацьовувались під час багатовікової практики. Найбільш характерними є: Сико, Суріасі, Матаварі, Тепп, Буцукарі, Гейко [20].

Для визначення ступеня впливу фізичних навантажень на організм спортсмена, а також для вивчення динаміки функціональних змін в організмі протягом тренування використовували фізіологічну криву.

Тестування, проведене наприкінці навчального року, дозволило виявити вплив обраних комплексів вправ на рівень розвитку фізичних якостей у студентів, які займаються сумо. Так,

показники стрибка у довжину з місця, підтягування на перекладині та показники лазіння по канату покращилися з низького рівня до середнього, показники «забігання» навколо голови та перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» – з низького рівня до рівня нижче за середній (табл. 1).

Таким чином, комплекс вправ для розвитку фізичних якостей та аналіз отриманих результатів, дає змогу стверджувати про позитивну динаміку зміни у всіх показниках, оскільки, результати дослідження вихідного рівня розвитку фізичних якостей сумоїстів мали низький та нижче за середній рівень.

Таблиця 1.

Динаміка зміни показників рівня розвитку фізичних якостей студентів-сумоїстів (n=12)

№	Назва тесту	Початковий рівень	Проміжний етап	Кінцевий рівень
1.	Стрибок у довжину з місця, см	181±0,2	184,4±1,13	189,6±0,02
2.	Лазіння по канату 5м, с	12,0±0,45	11,6±0,26	11,4±0,5
3.	Підтягування на перекладині, кіл-ті разів	8,2±0,52	9,1±0,12	9,4±0,03
4.	«Забігання» навколо голови 10 разів, с	22,9±0,19	22,4±1,11	22,4±0,19
5.	Певороти із упору головою в килим на «борцівський міст», 10 разів, с	30,2±0,02	28,9±0,54	28,4±0,35

Після проведення експерименту нами виявлено статистично достовірне зростання показників розвитку фізичних якостей.

Показники стрибка у довжину з місця збільшилися на 4,73%, лазіння по канату без допомоги ніг – на 3,48%, підтягування на поперечині на 18,0%, перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 7,56%, «забігання» навколо голови – на 6,63%.

Висновок. На кінець експерименту було виявлено позитивний вплив обраних комплексів вправ на рівень розвитку фізичних якостей у студентів, що займаються сумо, а саме: у показниках стрибка у довжину з місця, підтягування на поперечині та лазіння по канату відмічаємо їх зростання до середнього рівня; у показниках забігання навколо голови та перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – з низького рівня до рівня нижче за середній. Отже, було виявлено статистично достовірний приріст досліджуваних показників розвитку фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та перевірці ефективності комплексів вправ, спрямованих на вдосконалення координаційних здібностей студентів, що займаються сумо.

Автори заявляють про відсутність **конфлікту інтересів**.

Література

- Акопян А.О. Специальная физическая подготовка в видах единоборств. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 4. С. 50–53.
- Александров Ю.В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидко-силової спрямованості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 3. С. 3–6.
- Ананченко К. В., Чуев А. Ю., Зантара Г. М. Основные направления совершенствования соревновательной деятельности сумоистов. *Единоборства*. 2019. №1 (11). С. 4–14
- Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: *автореферат на здобуття наукового ступеня к. наук з фіз. вих і спорту*: 24.00.01. Київ, 2016. 20 с.
- Воловик А.Е. Исследования методик развития скоростных качеств в классической борьбе: *автореф...* канд. пед. наук. Киев, 1970. С. 28.
- Загуга Ф. Особливості диференційованого удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 28–30.
- Коробко С. В. Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2014. № 2. С. 89–100.
- Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе : монография. Донецк, 2013. 375 с.
- Семенів Б.С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю. *Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. 3. Гжицького*. 2015. Т.17. № 4 (64). С. 407–412.
- Baić, Mario & Trajković, Nebojša & Djordjevic, Dusan & Stankovic, Mima & Pekas, Damir. (2022). Strength profile in wrestlers -a systematic review. *Archives of Budo*. 18. 151.

11. Baić, Mario & Sertić, Hrvoje & Starosta Włodzimier. (2007). Differences in Physical Fitness Levels Between The Classical and The Free Style Wrestlers. *DIFFERENCES IN PHYSICAL FITNESS ... Kinesiology*. 39. 142-149.
12. Santos-Junior, Rubens & Franchini, Emerson. (2021). CHAPTER 5 Developing strength-endurance for combat sports athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. 16. 174-191. <http://dx.doi.org/10.18002/rama.v16i1s.7004>
13. Franchini, Emerson & Branco, Bráulio & Agostinho, Marcus & Calmet, Michel & Candau, Robin. (2014). Influence of Linear and Undulating Strength Periodization on Physical Fitness, Physiological, and Performance Responses to Simulated Judo Matches. *Journal of strength and conditioning research*. National Strength & Conditioning Association. 29. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000000460>
14. Juan-Recio, Casto & Barbado, David & Lopez-Valenciano, Alejandro & López-Plaza, Diego & Montero-Carretero, Carlos & Vera-Garcia, Francisco. (2013). Condición muscular y estabilidad del tronco en judocas de nivel nacional e internacional. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. 8. 451. <http://dx.doi.org/10.18002/rama.v8i2.934>
15. Santana, Juan & Fukuda, David. (2011). Unconventional Methods, Techniques, and Equipment for Strength and Conditioning in Combat Sports. *Strength & Conditioning Journal*. 33. 64-70. <http://dx.doi.org/10.1519/SSC.0b013e318230ff5d>
16. Mirzaei, Bahman & Rahmani-Nia, Farhad & Curby, David & Barbas PhD, Ioannis & Lotfi, Navid. (2011). Changes in physiological parameters in cadet wrestlers following a 4-week general preparation phase. *Physical Education of Students*. 2.
17. Murlasits, Zsolt. (2004). Special Considerations for Designing Wrestling-Specific Resistance-Training Programs. *Strength and Conditioning Journal*. 26. 46-50. <http://dx.doi.org/10.1519/00126548-200406000-00013>
18. <https://asianjournalusa.com/the-physical-fitness-benefits-of-sumo-wrestling-an-exploration-of-the-sports-requirements-and-benefits/>
19. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-371190>
20. <https://asianjournalusa.com/the-incredible-strength-of-sumo-wrestlers-exploring-the-physique-training-and-feats-of-strength-required-to-compete/>

References

1. Akopyan A.O. Special physical training in martial arts. *Theory and practice of physical culture*. 2004. No. 4. P. 50–53.
2. Aleksandrov Yu.V. Increasing the effectiveness of the training process of young sambo players thanks to the use of speed-strength exercises. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 2008. №. 3. P. 3–6.
3. Ananchenko K. V., Chuev A. Yu., Zantaraya H. M. Main directions of perfection of the competitive activity of sumo wrestlers. *Martial arts*. 2019. No. 1(11). P. 4–14
4. Andriytssev, V.O. Improvement of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training: author's abstract for obtaining a scientific degree in physics: 24.00.01, Kyiv, 2016. 20 p.
5. Volovik A.E. Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe : avtoref. dis. kand. ped. nauk. Kyiv. 1970. 28 s.
6. Zagura F. Peculiarities of differentiated improvement of technical and tactical skill of judokas. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2004. №. 7. P. 28-30.
7. Korobko, S. V. Modeling of technical preparation of athletes in sumo wrestling. *Physical education of students of creative specialties*, 2014. №. 2. P. 89-100.
8. Latyshev S.V. System of individualization of training in freestyle wrestling: monograph. Donetsk, 2013. 375 p.
9. Semeniv B.S. The influence of different training regimes on the special physical performance of freestyle wrestlers. *Scientific Bulletin of S. Z. Gzhitsky LNUVMBT*. 2015. Vol. 17. No. 4 (64), P. 407-412.
10. Baić, Mario & Trajković, Nebojša & Djordjevic, Dusan & Stankovic, Mima & Pekas, Damir. (2022). Strength profile in wrestlers -a systematic review. *Archives of Budo*. 18. 151.
11. Baić, Mario & Sertić, Hrvoje & Starosta Włodzimier. (2007). Differences in Physical Fitness Levels Between The Classical and The Free Style Wrestlers. *DIFFERENCES IN PHYSICAL FITNESS ... Kinesiology*. 39. 142-149.
12. Santos-Junior, Rubens & Franchini, Emerson. (2021). CHAPTER 5 Developing strength-endurance for combat sports athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. 16. 174-191. <http://dx.doi.org/10.18002/rama.v16i1s.7004>
13. Franchini, Emerson & Branco, Bráulio & Agostinho, Marcus & Calmet, Michel & Candau, Robin. (2014). Influence of Linear and Undulating Strength Periodization on Physical Fitness, Physiological, and Performance Responses to Simulated Judo Matches. *Journal of strength and*

- conditioning research. *National Strength & Conditioning Association*. 29. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000000460>
14. Juan-Recio, Casto & Barbado, David & Lopez-Valenciano, Alejandro & López-Plaza, Diego & Montero-Carretero, Carlos & Vera-Garcia, Francisco. (2013). Condición muscular y estabilidad del tronco en judocas de nivel nacional e internacional. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. 8. 451. <http://dx.doi.org/10.18002/rama.v8i2.934>
 15. Santana, Juan & Fukuda, David. (2011). Unconventional Methods, Techniques, and Equipment for Strength and Conditioning in Combat Sports. *Strength & Conditioning Journal*. 33. 64-70. <http://dx.doi.org/10.1519/SSC.0b013e318230ff5d>
 16. Mirzaei, Bahman & Rahmani-Nia, Farhad & Curby, David & Barbas PhD, Ioannis & Lotfi, Navid. (2011). Changes in physiological parameters in cadet wrestlers following a 4-week general preparation phase. *Physical Education of Students*. 2.
 17. Murlasits, Zsolt. (2004). Special Considerations for Designing Wrestling-Specific Resistance-Training Programs. *Strength and Conditioning Journal*. 26. 46-50. <http://dx.doi.org/10.1519/00126548-200406000-00013>
 18. <https://asianjournalusa.com/the-physical-fitness-benefits-of-sumo-wrestling-an-exploration-of-the-sports-requirements-and-benefits/>
 19. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-371190>
 20. <https://asianjournalusa.com/the-incredible-strength-of-sumo-wrestlers-exploring-the-physique-training-and-feats-of-strength-required-to-compete/>

ORCID 0000-0001-5865-1306

КУЙБИДА Віктор

кандидат біологічних наук, доктор історичних наук, професор кафедри біології, методології та методики навчання, декан факультету фізичної культури, спорту і здоров'я, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

KUIBIDA Victor

candidate of biological sciences, doctor of historical sciences, professor of the department of biology, methodology and teaching methods, dean of the faculty of physical culture, sports and health, Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine

✉ viktor_kuybida@ukr.net

ORCID 0000-0002-0795-3141

КОХАНЕЦЬ Петро

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор, заступник декана факультету фізичної культури, спорту і здоров'я, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

KOHANETZ Petro

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor of the department of sports games, deputy dean of the faculty of physical culture, sports and health, Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine

✉ Kohanetz@ukr.net

ORCID 0000-0002-0034-6891

ЛОПАТИНСЬКА Валентина

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології та методики навчання, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

LOPATYNSKA Valentina

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Biology and Teaching Methods, Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav, Ukraine

✉ Kohanetz@ukr.net**ОПТИМІЗАЦІЯ ВУГЛЕВОДНОГО ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ТРИАТЛОНІ****OPTIMIZATION OF CARBOHYDRATE ENERGY SUPPLY IN TRIATLON****Анотація.**

Вступ. Під час довготривалих випробувань спортсмени змушені харчуватися по дистанції. Вживання вуглеводно-електролітичних речовин вирішує, щонайменше, кілька завдань: покращення спортивного результату, уникнення шлунково-кишкових розладів та збереження здоров'я. Основною транспортною енергетичною формою вуглеводів в триатлоні є глюкоза. Водночас всмоктування глюкози може бути обмежене здатністю ентероцитів кишкової транспортної системи. У сучасній літературі та методиці дані, які стосуються використання вуглеводних батончиків, гелів та розчинів ще й досі суперечливі щодо їх вживання до тренування, під час випробування та після нього. До того ж, не у повній мірі розкрито взаємозв'язок між механізмом транспорту та енергогенеруючим окисненням моносахаридів. Проблема оптимізації вуглеводного енергозабезпечення в триатлоні є **актуальною**, тому що має теоретичний і практичний характер.

Метою оглядового дослідження було з'ясування механізму ефективного проникнення вуглеводів в кровоносну систему, швидкості їх екзогенного окиснення та оптимізації методики харчування по дистанції в триатлоні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел, електронної бази даних *PubMed*.

Результати дослідження та висновки. Вуглеводи проникають з просвіту кишківника в ентероцити, а з них у кровоносну систему за участі різних переносників. Вживання змішаних типів

вуглеводів (глюкоза + фруктоза + трегалоза) збільшує швидкість поглинання вуглеводів шлунково-кишковим трактом та швидкість їх окиснення в клітинах організму.

Ключові слова: транспорт вуглеводів, окиснення вуглеводів, триатлон.

Annotation.

Abstract. During long-term tests, athletes are forced to eat according to the distance. The use of carbohydrate-electrolyte substances solves at least several tasks: improving sports performance, avoiding gastrointestinal disorders and maintaining health. The main transport energy form of carbohydrates in triathlon is glucose. At the same time, the absorption of glucose can be limited by the ability of enterocytes of the intestinal transport system. Current literature and methodology regarding the use of carbohydrate bars, gels, and solutions are still controversial regarding their use before, during, and after training. In addition, the relationship between the transport mechanism and the energy-generating oxidation of monosaccharides has not been fully revealed. The problem of optimizing carbohydrate energy supply in triathlon **is relevant** because it has a theoretical and practical nature.

The purpose of the review study was to find out the mechanism of effective penetration of carbohydrates into the circulatory system, the speed of their exogenous oxidation and optimization of the **method** of nutrition for the distance in triathlon. The literature search was carried out using keywords in the PubMed electronic database.

Research results and conclusions. Carbohydrates penetrate from the lumen of the intestine into enterocytes, and from them into the circulatory system with the participation of various carriers. Consumption of mixed types of carbohydrates (glucose + fructose + trehalose) increases the rate of absorption of carbohydrates by the gastrointestinal tract and the rate of their oxidation in body cells.

Key words: transport of carbohydrates, oxidation of carbohydrates, triathlon.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні у видах випробувань на ультравитривалість під час проходження дистанції широко застосовують вуглеводно-електролітні розчини, батончики, гелі [11, 12]. Харчування по дистанції покращує спортивні результати, але призводить до виникнення шлунково-кишкових розладів та захворювань [9, 13]. Зокрема, близько 52% спортсменів мають відрижку, 48% – здуття живота, блювоту, нудоту, біль у животі, кишкові спазми та діарею [7, 8], зміни температури ядра тіла та біосинтезу білків термального шоку [10]. Усвідомлене розуміння механізму оптимального вуглеводного харчування буде сприяти підвищенню рівня прояву динамічної витривалості, зменшенню частоти розладів травної системи та збереженню здоров'я спортсменів [5, 6, 20, 22, 23].

Метою оглядового дослідження було з'ясування механізму ефективного проникнення вуглеводів в кровоносну систему, швидкості їх екзогенного окиснення та оптимізації методики харчування по дистанції в триатлоні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел, електронної бази даних *PubMed*.

Результати досліджень і дискусія. Триатлон – це змагання на витривалість, які включають плавання, біг та їзду на велосипеді. Різні види триатлону відрізняються довжиною дистанції – спринтерські перегони (плавання 750 м, велогонка 20 км, біг 5 км) та *Ironman* (плавання 3,800 км, велогонка 180,2 км, біг 42,2 км). Вуглеводи є основним джерелом енергії для спортсменів – стайерів. Під час довготривалих випробувань спортсменам необхідно оптимально харчуватися по дистанції, для того, щоб максимізувати свій потенціал для успіху та уникнути шлунково-кишкового синдрому [12, 17].

Переважає більшість вуглеводів поглинаються кишківником у вигляді моносахаридів. Лише невелика їх кількість адсорбується у формі дисахаридів. Натомість всмоктування глюкози може бути обмежене здатністю ентероцитів кишкової транспортної системи. Поглинання глюкози в кишківнику забезпечується однією транспортною системою, а фруктози – іншою. Поєднання споживання суміші глюкози та фруктози збільшує загальну доступність екзогенних вуглеводів, забезпечує вищу швидкість їх окислення, оптимізує процес енергозабезпечення, призводить до зменшення шлунково-кишкового дистресу. Результати досліджень свідчать, що вживання суміші моносахаридів призводить до збільшення швидкості поглинання глюкози в крові (до 90 г/год (1,5 г/хв) і до покращення показників витривалості порівняно із використанням лише розчину глюкози [3, 4].

В експерименті Патріка Вілсона зі співавторами (2015) протестовано 54 учасники (43 чоловіки та 11 жінок). Вони вживали 80 продуктів і напоїв з унікальним профілем сахаридів. Із загальної кількості вуглеводів середні пропорції глюкози, фруктози та сахарози становили 64%, 5% та 10%, і лише 7 продуктів (8,8%) мали співвідношення глюкози до фруктози від 1,2:1 до 1:1. Середнє співвідношення глюкози до фруктози в спожитих вуглеводах становило 2,9:1 (2,2:1-5,3:1). Двадцять учасників споживали ≥ 50 г·год (-1) вуглеводів під час запливу та велопробігу.

Виявлено значні кореляції з випадками шлунково-кишкового дистресу під час бігу для глюкози ($r = 0,480$, $p = 0,032$) та фруктози ($r = -0,454$, $p = 0,044$). Авторами дослідження зроблено висновок, що вживання суміші глюкози та фруктози (≥ 50 г/год⁻¹) під час надвитривалого триатлону збільшує окислення екзогенних вуглеводів, мінімізуючи шлунково-кишковий розлад. Середні пропорції глюкози, фруктози та сахарози становили 64%, 5% і 10% [16, 20].

Дослідники Baur D.A., Toney H.R., Saunders M.J. et al. (2019), Rowlands D.S., Houltham S.D. (2017) вивчали вплив вуглеводів, які переносяться кількома способами (батончики, гелі та напої) на ефективність змагань з триатлону. Виявлено, що вживання декількох вуглеводів (2:1 глюкоза-фруктоза) у випробуваннях з високим темпом (> 78 г/год⁻¹) покращує окислення екзогенних вуглеводів, поглинання рідини, комфорт кишківника та продуктивність порівняно з однією лише глюкозою [1, 16].

Не всі вуглеводи окислюються з однаковою швидкістю. Через це вони можуть бути не однаково ефективними. Глюкоза, сахароза, мальтоза, мальтодекстрин і амілопектин окислюються з високою швидкістю. Натомість фруктоза, галактоза та амілоза окислюються на 25-50% нижчими темпами. Комбінації кількох транспортабельних вуглеводів можуть збільшити загальне поглинання та загальне екзогенне окислення вуглеводів. Збільшення споживання вуглеводів до 1,0-1,5 г/хв збільшить окислення приблизно до 1,0-1,1 г/хв. Однак, подальше збільшення споживання не призведе до подальшого збільшення швидкості окислення [7, 2].

Шлунково-кишковий тракт відіграє важливу роль у доставці вуглеводів і рідини під час тривалих фізичних навантажень і може бути головним чинником продуктивності. Частота проблем зі шлунково-кишковим трактом у спортсменів, які беруть участь у змаганнях на витривалість, висока. Дієта з високим вмістом вуглеводів збільшить щільність натрій-залежних транспортерів глюкози-1 (SGLT1) в кишківнику, а також активність транспортера, що дозволить краще поглинати та окислювати вуглеводи під час виконання фізичних вправ. Зазначено, що при швидкості поглинання глюкози, сахарози, мальтози, мальтодекстрину, крохмалю понад 60–70 г/год екзогенне окислення вуглеводів досягає піку близько 60 г/год. Якщо швидкість поглинання вуглеводів шлунково-кишковим трактом збільшується вдвічі то швидкість їх окислення у клітинах організму становить близько 60 г/год, але при цьому посилюються проблеми з шлунково-кишковим трактом. При одночасному споживанні кількох харчових компонентів (глюкози, сахарози, гліцину, Na⁺) виникає менше розладів шлунково-кишкового тракту. Дієтологи рекомендують вживати близько 60 г/год вуглеводів під час виконання фізичних вправ, що тривають до 2 годин; якщо фізичне навантаження триває ≥ 2 год, необхідно вживати 90 г/год [8].

Дослідники рекомендують зробити акцент на збільшенні споживання вуглеводів перед змаганнями відповідно до потреб наступної діяльності упродовж підготовчого періоду. Під час тренування при швидкості споживання (> 60 г-год⁻¹) суміші глюкози та фруктози зі співвідношенням (1:0,8) є більш оптимальним, ніж при 2:1. Короткострокове відновлення може бути оптимізоване шляхом поєднання глюкози та фруктози для одночасного спрямування на синтез глікогену в печінці та м'язах [14, 11].

Міжнародне товариство спортивного харчування (ISSN) рекомендує спортсменам і тренерам споживання вуглеводів зі швидкістю ~ 30 -60 г вуглеводів/год у 6-8% розчині вуглеводів-електролітів (6-12 унцій рідини) кожні 10-15 хв упродовж всього періоду фізичного навантаження, особливо при тривалості виконання вправи понад 70 хв [9].

Спільне споживання глюкози та галактози зменшує рівень галактози в плазмі. Однак, як свідчать результати досліджень, під час виконання фізичних вправ це не призвело до посиленого окислення прийнятої галактози. Насправді спільне споживання глюкози та галактози призвело до тривіального (0,05 г/хв⁻¹) зниження екзогенного окислення галактози, що дорівнювало б різниці в ~ 6 г за всі 150 хв вправи [13].

Пікові швидкості екзогенного окислення вуглеводів досягають ~ 1 г/хв⁻¹ під час виконання фізичних вправ, коли надходить велика кількість глюкози або її полімерів. Фахівці наголошують, що одночасне споживання посилить швидкість окислення екзогенних вуглеводів. Десять тренуваних велосипедистів (VO_{2peak} : 65 ± 2 мл·кг⁻¹·хв⁻¹) чотири рази їздили на велосипеді по 180 хв при 50% W_{max} , під час якого вони споживали розчин вуглеводів, що забезпечує 1,8 г-хв⁻¹ глюкози (GLU), 1,2 г-хв⁻¹ глюкози + 0,6 г-хв⁻¹ фруктози (GLU + FRU), 0,6 г-хв⁻¹ глюкози + 1,2 г-хв⁻¹ сахарози (GLU + SUC) або води (WAT). Пікові швидкості екзогенного окислення вуглеводів не відрізнялися між GLU + FRU та GLU + SUC ($1,40 \pm 0,06$ проти $1,29 \pm 0,07$ г-хв⁻¹ відповідно, $p = 0,999$), але були на $46\% \pm 8\%$ вищими від ГЛУ ($0,96 \pm 0,06$ г-хв⁻¹: $p < 0,05$). Швидкість екзогенного окислення вуглеводів упродовж останніх 120 хвилин тренування була на $46\% \pm 8\%$ вищою в GLU + FRU або GLU + SUC у порівнянні з GLU ($1,19 \pm 0,12$, $1,13 \pm 0,21$ і $0,82 \pm 0$), 16 г-хв⁻¹), відповідно ($p < 0,05$). Зроблено висновок, що одночасне споживання фруктози (0,6 г-хв⁻¹) з глюкозою (1,2 г-хв⁻¹), яка постачається у вигляді моносахариду або у вигляді сахарози, прискорює швидкість окислення екзогенних вуглеводів під час тривалості роботи у тренуваних

велосипедистів, але були на $46\% \pm 8\%$ вищими захворюваннями з GLU ($0,96 \pm 0,06$ г·хв⁻¹: $p < 0,05$) [18, 19, 15].

У процесі виснажливого тренування застосовують розчин **трегалози**. Цей дисахарид викликає повільне підвищення рівня глюкози в крові та реакції інсуліну порівняно з розчином глюкози. Він допомагає підтримувати працездатність на пізніх стадіях довготривалих вправ. Метою дослідження Hamada N., Wadazumi T., Hirata Y. et al. (2021, 2022) та було з'ясування найнижчої ефективної концентрації трегалози. Учасники експерименту виконували 60-хвилинну вправу з постійним навантаженням при 40% VO_2 . Зроблено висновок, що трегалоза може бути корисною для виготовлення нового типу змішаного вуглеводного розчину [5, 6].

Під час високоінтенсивного переривчастого фізичного навантаження тривалістю 5 год. не було виявлено відмінностей між групами у виконанні вправ на пізніх стадіях з концентраціями 8,6 і 4% розчину трегалози [5].

Відомо, що основною транспортною енергетичною формою вуглеводів є глюкоза, яка, зазвичай, забезпечує близько 80% калорій енергії. У продуктах харчування переважають різновиди крохмалю та глікоген, з яких в процесі розпаду виділяється глюкоза. При вживанні молочної їжі накопичується галактоза, а з фруктів, меду, сахарози виділяється фруктоза. Разом вони складають близько 20% моносахаридів, які всмоктуються кишківником. Для оптимізації методики харчування по дистанції ми графічно представили механізм транспорту Na^+ та глюкози в ентероцитах кишківника шляхом полегшеної дифузії та переносниками (Рис. 1).

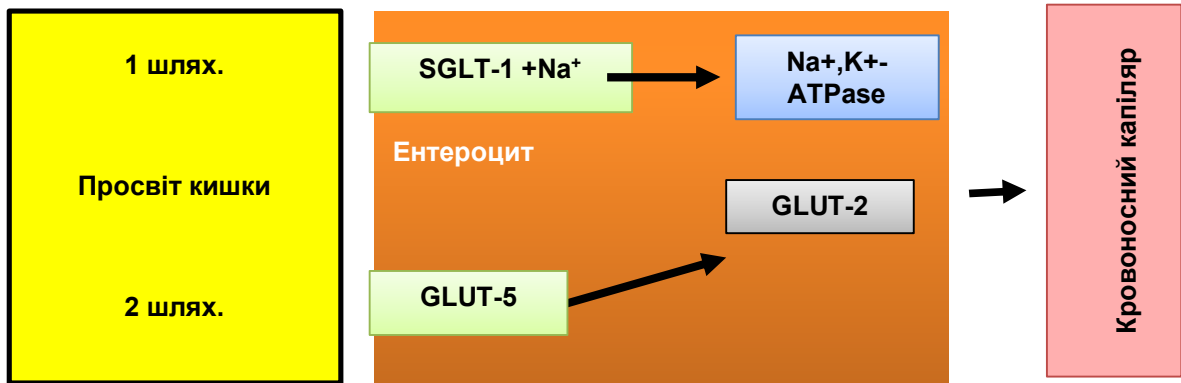


Рис. 1. Механізм транспорту Na^+ та глюкози в ентероцитах кишківника шляхом полегшеної дифузії (1) та переносниками (2)

Під час харчування по дистанції глюкоза та електроліт заповнюють кишківник. Концентрація глюкози та іонів Na^+ в просвіті кишки зростає. Поглинання глюкози шляхом полегшеної дифузії здійснюється Na^+ -залежним транспортом (SGLT-1 + Na^+ , 1 шлях). Частину моносахариду в ентероцит транспортують переносники глюкози (GLUT-5, 2 шлях). Максимальний рівень всмоктування глюкози в кишці становить 120 г/год (Рис. 1).

Натомість фруктоза та галактоза транспортуються в ентероцит незалежно від градієнта натрію. Поглинання відбувається за допомогою ще одного транспортера (GLUT-2, 3 шлях). У результаті використання третього шляху максимальний рівень всмоктування глюкози в кишці може досягти 180 г/год. Концентрація вуглеводів у кровоносній системі, печінці, м'язах збільшується, дещо посилюється їх окислення та утворення АТФ. Після відновлення енергетичного ресурсу організму зростає рівень проявлення динамічної витривалості.

Висновки. Базові вуглеводи (глюкоза, фруктоза, галактоза) проникають з просвіту кишківника в ентероцити, а з них у кровоносну систему за участі різних мембранних переносників.

Вживання змішаних типів вуглеводів під час фізичного випробування призводить до збільшення швидкості їх поглинання шлунково-кишковим трактом, окислення в м'язових волокнах та покращення спортивних результатів в триатлоні.

Вживання суміші вуглеводів (глюкоза + фруктоза + трегалоза) під час фізичного випробування має переваги над однокомпонентним вуглеводно-електролітним розчином, оскільки викликає менше шлунково-кишкових ускладнень у спортсменів під час змагань в триатлоні.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності застосування вуглеводного забезпечення організму спортсменів в процесі змагань в триатлоні.

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

References

1. Baur D.A., Toney H.R., Saunders M.J., Baur K.G., Luden N.D., Womack C.J. (2019). Carbohydrate hydrogel beverage provides no additional cycling performance benefit versus

- carbohydrate alone. *Eur J Appl Physiol*. Dec;119(11-12):2599-2608. doi: 10.1007/s00421-019-04240-4.
2. Cermak N.M., van Loon L.J. (2013). The use of carbohydrates during exercise as an ergogenic aid. *Sports Med*. Nov; 43 (11):1139-55. doi: 10.1007/s40279-013-0079-0.
3. Fuchs C.J., Gonzalez J.T., van Loon L.J.C. (2019). Fructose co-ingestion to increase carbohydrate availability in athletes. *J. Physiol*. 597:3549–3560. doi:10.1113/JP277116.
4. Gonzalez J.T., Fuchs C.J., Betts J.A., van Loon L.J. (2017). Glucose Plus Fructose Ingestion for Post-Exercise Recovery-Greater than the Sum of Its Parts? *Nutrients*. Mar 30;9(4):344. doi: 10.3390/nu9040344.
5. Hamada N., Wadazumi T., Hirata Y., Watanabe H., Hongu N., Arai N. (2022). Effects of Trehalose Solutions at Different Concentrations on High-Intensity Intermittent Exercise Performance. *Nutrients*. Apr 23; 14(9):1776. doi: 10.3390/nu14091776.
6. Hamada N., Wadazumi T., Hirata Y., Kuriyama M., Watanabe K., Watanabe H., Hongu N., Arai N. (2021). Single ingestion of trehalose enhances prolonged exercise performance by effective use of glucose and lipid in healthy men. *Nutrients*.; 13:1439. doi:10.3390/nu13051439.
7. Jeukendrup A.E., Jentjens R. (2000). Oxidation of carbohydrate feedings during prolonged exercise: current thoughts, guidelines and directions for future research. *Sports Med*. Jun; 29(6):407-24. doi: 10.2165/00007256-200029060-00004.
8. Jeukendrup A.E. (2017). Training the Gut for Athletes. *Sports Med*. Mar; 47(Suppl 1):101-110. doi: 10.1007/s40279-017-0690-6.
9. Kerksick C.M., Arent S, Schoenfeld B.J., Stout J.R., Campbell B., Wilborn C.D., Taylor L., Kalman D., Smith-Ryan A.E., Kreider R.B., Willoughby D., Arciero P.J., VanDusseldorp T.A., Ormsbee M.J., Wildman R., Greenwood M., Ziegenfuss T.N., Aragon A.A., Antonio J. (2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr*. Aug 29;14:33. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4.
10. Kuibida, V., Kokhanets, P., & Lopatynska, V. (2022). Heat shock proteins in adaptation to physical exertion. *Ukr. Biochem.J.*; 94, No. 2, March-April, 5-14. doi: <https://doi.org/10.15407/ubj94.02.005>.
11. Malone J.J., Hulton A.T., MacLaren DPM. (2021). Exogenous carbohydrate and regulation of muscle carbohydrate utilisation during exercise. *Eur J Appl Physiol*. May;121(5):1255-1269. doi: 10.1007/s00421-021-04609-4.
12. Martínez-Olcina M., Miralles-Amorós L., Asencio-Mas N., Vicente-Martínez M., Yáñez-Sepúlveda R., Martínez-Rodríguez A. (2022). Ingestion of Carbohydrate Solutions and Mouth Rinse on Mood and Perceptual Responses during Exercise in Triathletes. *Gels*. Jan 9;8(1):50. doi: 10.3390/gels8010050.
13. Odell O.J., Impey S.G., Shad B.J., Podlogar T., Salgueiro R.B., Rowlands D.S., Wallis G.A. (2022). Oxidation of independent and combined ingested galactose and glucose during exercise. *J Appl Physiol* (1985). Nov 1;133(5):1166-1174. doi: 10.1152/jappphysiol.00105.2022.
14. Podlogar T., Wallis G.A. (2022). New Horizons in Carbohydrate Research and Application for Endurance Athletes. *Sports Med*. Dec;52(Suppl 1):5-23. doi: 10.1007/s40279-022-01757-1.
15. Rosset R., Lecoultre V., Egli L., Cros J., Dokumaci A.S., Zwyzgart K., Boesch C., Kreis R., Schneiter P., Tappy L. (2017). Postexercise repletion of muscle energy stores with fructose or glucose in mixed meals. *Am J Clin Nutr*. Mar;105(3):609-617. doi: 10.3945/ajcn.116.138214.
16. Rowlands D.S, Houltham S.D. (2017). Multiple-Transportable Carbohydrate Effect on Long-Distance Triathlon Performance. *Med Sci Sports Exerc*. Aug;49(8):1734-1744. doi: 10.1249/MSS.0000000000001278.
17. Sousa C.V., Nikolaidis P.T., Knechtle B. (2020). Ultra-triathlon-Pacing, performance trends, the role of nationality, and sex differences in finishers and non-finishers. *Scand J Med Sci Sports*. Mar; 30(3):556-563. doi: 10.1111/sms.13598.
18. Trommelen J., Beelen M., Pinckaers P.J., Senden J.M., Cermak N.M., Van Loon L.J. (2016). Fructose Coingestion Does Not Accelerate Postexercise Muscle Glycogen Repletion. *Med Sci Sports Exerc*. May; 48(5):907-12. doi: 10.1249/MSS.0000000000000829.
19. Trommelen J., Fuchs C.J., Beelen M., Lenaerts K., Jeukendrup A.E., Cermak N.M., van Loon L.J. (2017). Fructose and Sucrose Intake Increase Exogenous Carbohydrate Oxidation during Exercise. *Nutrients*. Feb 20;9(2):167. doi: 10.3390/nu9020167.
20. Wadazumi T., Watanabe K., & Arai, N. (2019). Effects of a single ingestion of trehalose during prolonged exercise. *Sports*. 7:100. doi: 10.3390/sports7050100.
21. Wilson P.B., Rhodes G.S., Ingraham S.J. Saccharide (2015). Composition of Carbohydrates Consumed during an Ultra-endurance Triathlon. *J Am Coll Nutr*.;34(6):497-506. doi: 10.1080/07315724.2014.996830.

22. Yoshizane C., Mizote A., Yamada M., Arai N., Arai S., Maruta K., & Fukuda S. (2017). Glycemic, insulinemic and incretin responses after oral trehalose ingestion in healthy subjects. *Nutr. J.* 16:9. doi:10.1186/s12937-017-0233-x.
23. Yoshizane C., Mizote A., Arai C., Arai N., Ogawa, R., Endo, S., & Ushio, S. (2020). Daily consumption of one teaspoon of trehalose can help maintain glucose homeostasis: A double-blind, randomized controlled trial conducted in healthy volunteers. *Nutr. J.* 19:68. doi: 10.1186/s12937.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-22-28>

ORCID 0000-0001-8348-2997

ПАЛАТНИЙ Ігор

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, 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

ORCID 0009-0005-6486-5817

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**МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ТА ПОДОЛАННЯ ЕТАПУ «ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ ВБРІД» НА ЗМАГАННЯХ З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ****METHODOLOGY OF JUDGING AND OVERCOMING THE STAGE «CROSSING FORD THROUGH THE RIVER» AT COMPETITIONS ON PEDESTRIAN TOURISM****Анотація.**

Вступ. Навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів для участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових, ефективних підходів і методів підготовки, оскільки при подоланні природних перешкод використовуються різноманітні туристські засоби, тактичні прийоми та різні способи забезпечення безпеки. Тому досить актуальним є питання підвищення рівня навчально-тренувального процесу, виховання і підготовки туристів та оволодіння ними техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань і туристських походів.

Мета дослідження – полягає в розробці організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам подолання природних перешкод (етапів); підвищення рівня підготовки спортсменів-туристів та суддів під час проведення змагань зі спортивного туризму.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел із зазначеної проблеми; вивчення та узагальнення передового практичного досвіду; системний підхід; метод системного та структурно-функціонального аналізу.

Результати. Висвітлені питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників змагань і туристських походів; подано методичні вказівки з метою оптимізації процесу оволодіння туристами техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод; надано практичні рекомендації щодо підвищення рівня техніко-тактичної і фізичної підготовки учасників змагань, а також організації суддівства зі спортивного туризму на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід» (на прикладі етапу «Переправа через річку вбрід»), 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.

Висновки. Висвітлена нами методика навчання подолання етапу «Переправа через річку вбрід» дозволить оптимізувати тренувальний процес спортсменів-туристів; розроблені методичні вказівки сприятимуть підготовці суддів до змагань зі спортивного туризму згідно нової редакції Правил змагань зі спортивного туризму.

Ключові слова: річка, переправа вбрід, спортивний туризм, змагання, похід.

Annotation.

Introduction. The educational and training process of sports-tourists to participate in hikes or sports tourism competitions requires new, effective approaches and methods of training, since various tourist equipment, tactical techniques and various methods of ensuring safety are used when overcoming natural obstacles. Therefore, the issue of raising the level of the educational and training

process, education and training of tourists and mastering them in technical and tactical techniques for safely overcoming natural obstacles (stages) during sports competitions and tourist trips is quite relevant.

The purpose of the research is to develop organizational and methodological recommendations for increasing the effectiveness of training and training during the mastering of technical and tactical techniques when overcoming natural obstacles (stages); raising the level of training of tourist athletes and judges during sports tourism competitions.

Research methods provide 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). The following list of modern methods was used: 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 deals with the issue of practical tourist and sports training of participants in competitions and tourist trips; methodical instructions are given to optimize the process of tourists mastering technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles; practical recommendations are provided for improving the level of training of participants and the organization of judging during sports tourism competitions at the «Obstacle course» and «Cross-country hiking» distances (using the example of the «Crossing ford through the River» stage), in accordance with the new version of the Rules of Sports Tourism Competitions, approved by the Ministry of Youth and Sports in 2021, and the updated Technical Regulations of Hiking Tourism Competitions.

Conclusions. The method of overcoming and refereeing of the «Crossing ford through the River» stage highlighted by us will allow to optimize the training process of tourist athletes and the preparation of judges for sports tourism competitions, will contribute to safer overcoming of natural obstacles on tourist routes in real conditions.

Key words: river, wading, sports tourism, competition, hiking.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод й досліджується науковцями в контексті характерної класифікації туризму. Однак саме спортивні аспекти цього виду діяльності вивчені недостатньо. Досягнення високих спортивних результатів у туризмі ґрунтується на вирішенні ключових завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; оволодіння туристською технікою і тактикою; отримання необхідних знань у галузі основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивної підготовки; удосконалення спортивної майстерності [1, 2, 14, 15].

Система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму вимагає нових, оптимальних підходів та методів підготовки. Вона включає в себе формування системи компетенцій, необхідних для занять спортивним туризмом і удосконалення в цьому виді спорту. Для підвищення рівня туристської освіти і підготовки, безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань і туристських походів питання оволодіння техніко-тактичними прийомами залишається актуальним [3, 4, 5, 13, 14].

Спортивний туризм в Україні в процесі подальшого розвитку зазнає значних змін. Зокрема, втрачають актуальність такі його риси, як соціально-масовий характер спортивного туризму, майже відсутня державна фінансова підтримка, в тому числі дитячо-юнацького туризму. Ці зміни є результатом низки факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних. Зважаючи на такий стан функціонування спортивного туризму, система підготовки туристських кадрів зі спортивного туризму потребує нових, прогресивних підходів і рішень [6, 10, 11, 15, 17].

Після прийняття Правил проведення змагань зі спортивного туризму [19] у 2008 році «Настанови щодо організації змагань з пішохідного туризму» часто змінювалися. У 2018 році замість них набув чинності «Технічний регламент змагань зі спортивного туризму» [20], в якому були змінені деякі положення щодо проведення та суддівства змагань. У 2021 році Міністерство молоді та спорт затвердило нову редакцію Правил змагань зі спортивного туризму [18]. Крім того, відповідно до нових Правил змагань зі спортивного туризму, Федерація спортивного туризму затвердила оновлений «Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму» [21].

Ми вважаємо, що така кількість змін у нормативних документах негативно впливає на навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів, а також підготовку суддів [13-17]. Тому нами була здійснена спроба адаптувати умови подолання та суддівства етапів на дистанціях «Смуга перешкод» і «Крос похід» (на прикладі етапу «Переправа через річку вброд») до оновленого Технічного регламенту.

Мета дослідження – полягає в розробці організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам подолання природних перешкод (етапів); підвищення рівня підготовки спортсменів-туристів та суддів під час проведення змагань зі спортивного туризму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичних джерел із зазначеної проблеми; вивчення та узагальнення передового практичного досвіду; системний підхід; метод системного та структурно-функціонального аналізу.

Результати дослідження та дискусія. Існують певні вимоги при організації переправи водних перешкод вбрід під час змагань чи подорожей. Дно річки в місці переправи і ділянки берега ретельно перевіряється (не повинно бути підводних ям чи водоворотів), обираються легко доступні береги для виходу з води. У цілому, при організації бродів потрібно оцінити річку за її глибиною, температурою води, швидкістю течії, прозорістю та характером дна. Бріди можливі на ділянці, де глибина не більша, ніж по пояс найнижчому туристу, тому бажано знайти найбільш мілке місце. Долати річку вбрід завжди треба у взутті, щоб максимально захистити ступні від ушкоджень.

В оновленому Технічному регламенті (ТР) [21] умови подолання етапу «Переправа через річку вбрід» зазначають так: «...етап долається відповідно до Умов...», що, у свою чергу, передбачає варіативність способів. Розглянемо деякі з них.

Обладнання етапу (може варіюватися відповідно до Умов змагань): ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ОЛ (обмежувальна лінія), ДП (ділянка перешкоди) – уявна або реальна річка (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія).

Командне спорядження: за необхідності, страхувальні мотузки (відповідно до способу подолання переправи та Умов змагань).

Особисте спорядження учасника: за необхідності індивідуальна страхувальна система (ІСС), жердина (альпеншток), карабіни (відповідно до способу подолання переправи та Умов змагань).

Далі перейдемо до опису техніко-тактичних дій учасників.

Переправа через річку вбрід може здійснюватися будь-яким правильним способом (обумовленим Умовами змагань). Відповідно до Технічного регламенту (ТР) [21], при швидкості течії річки від 2,5 м/с (при глибині до пояса), до 4 м/с (при глибині до коліна) рух вбрід здійснюється з командною страховкою та із жердиною в три такти. При меншій швидкості течії чи глибині річки можливий рух без жердини. У такому випадку можуть застосовуватися наступні способи: «стілкою», «таджицьким способом», «по двоє» («обличчям один до одного»), «по одному з жердиною» (без командної страховки) [12].

Переправа через річку вбрід «стілкою». Команда вишиковується на березі (не заступаючи контрольної та обмежувальної лінії) у шеренгу паралельно до річки, з обох боків шеренги стоять найсильніші учасники. Взявши один одного за плечі чи за лямки рюкзаків тих, хто поруч, по команді капітана входять у воду. Рухатися потрібно чітко у поперек річки. Учасники, які будуть виходити вперед чи відставати, різко зменшують надійність «стілки», що призведе до її порушення [12].

Переправа через річку вбрід «таджицьким способом». Команда на березі утворює коло (не заступаючи контрольної та обмежувальної лінії), учасники стають обличчям один до одного й рівномірно розміщуються, враховуючи силу учасників (фізично сильніший стає поряд із фізично слабшим). Руками через плечі беруться за лямки рюкзака сусіда, впираються плечима один до одного й трохи нахилиються всередину утвореного кола. По команді капітана коло починає рухатися до протилежного берега річки, повільно «прокручуючись» проти течії найближчою до нього частиною (якщо течія праворуч – за годинниковою стрілкою, якщо ліворуч – проти) [12].

Переправа через річку вбрід «по двоє» («обличчям один до одного»). Туристи, розібравшись попарно, стають обличчям один до одного. Потім, поклавши руки на плечі сусіда, трохи нахилиються вперед один до одного. Фізично сильніші учасники стають нижче відносно течії. Опираючись один на одного, дрібними приставними кроками починають рухатися до цільової ділянки (ЦД) [12].

Переправа через річку вбрід «по одному з жердиною». Перехід туристів через річку відбувається зі самостраховкою жердиною (альпенштоком). Під час переходу «по одному з жердиною» командна страховка необов'язкова.

Відповідно до Умов змагань переправлятися можна не тільки по одному, а й командою [12]. Переправа «із жердиною на командній страховці» здійснюється вбрід із використанням самостраховки жердиною (альпенштоком) та командної страховки.

Відповідно до Технічного регламенту (ТР) [21], про що вже згадувалося вище, при швидкості течії річки від 2,5 м/с (при глибині до пояса), до 4 м/с (при глибині до коліна) рух вбрід здійснюється з командною страховкою та із жердиною в три такти (нога-нога-жердина). Жердина розміщується вище за течією й утримується двома руками. Забороняється її закріплення до учасника. При меншій швидкості течії чи глибині річки можливий рух без жердини.

При переході вбрід (у тому числі із жердиною) учасник забезпечується страховкою та допоміжною мотузкою. Мотузки повинні бути тільки одинарними, ніякі інші мотузки до нього

кріпитися не можуть. Основна страхувальна мотузка розміщується вище за течією, страхують двоє в рукавицях. На допоміжній може працювати один учасник без рукавиць. Кінці основної та допоміжної мотузок не повинні бути закріплені.

Страховка 1-го учасника кріпиться в перехрестя ІСС (індивідуальної страхувальної системи) на спині або ковзаючим карабіном в бокову частину поясу верхньої частини системи. Учасники, що страхують (на основній мотузці 2-й та 3-й, на допоміжній 4-й учасник), повинні знаходитись із зовнішнього боку мотузок обличчям до того, кого страхують. Бухти мотузок, якими здійснюється страховка, не повинні розташовуватись позаду тих, хто страхує, та на шляху їх можливого переміщення у випадку зриву учасника. Вантаж теж не може знаходитись на цьому шляху. Відстань між учасниками, які працюють із страхувальними мотузками, має бути не менше половини ширини річки. Учасники, що страхують, повинні бути без вантажу, і самостраховка їм заборонена [21].

1-й учасник кріпить основну та допоміжну мотузку до своєї зблокованої ІСС в перехрестя на спині або ковзаючим карабіном в бокову частину поясу верхньої частини системи. Команда організовує страховку 1-го учасника основною та допоміжною мотузками відповідно. Використовуючи жердину, перший учасник переходить на інший берег річки на командній страховці.

Перейшовши на цільову ділянку (ЦД), 1-й від'їжджує від себе основну командну та допоміжну мотузку. Витягнувши страхувальні мотузку назад на ВД забезпечується страховка наступним учасником. Після переходу 3 учасника командна страховка здійснюється з ЦД. Під час змагань на даному етапі можлива організація суддівського перила для перетягування страхувальних мотузок.

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

Таблиця 1

«Переправа через річку вброд»

Можливі порушення на етапі Характер порушень	Команда						Всього
	Учасн. №1	Учасн. №2	Учасн. №3	Учасн. №4	Учасн. №5	Учасн. №6	
Пояснення порушень							
1. Техніка руху							
1.1. Незначне порушення руху 1 – бал							
Заступ контрольної, обмежувальної лінії							
Неправильне застосування жердини (альпенштока)							
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали							
Падіння							
Короткочасна відсутність каски *							
Порушення під час руху **							
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							
Порушення страховки							
2.6. Тимчасова відсутність командної страховки, супроводження – 6 балів							
Тимчасова відсутність страховки *							
2.0. Утрата суддівської або командної страховки – зняття							
Втрата страховки							
3. Утрата спорядження							
3.1. Незначна втрата спорядження – 1 бал							
Незначна втрата спорядження							
Утрата жердини (альпенштока, льодоруба)							
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							

Продовження Табл. 1

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									
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 _____

Висновки. Вправно організована і застосована методика підготовки спортсменів і суддів зі спортивного туризму створює підґрунтя для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, результативності виступів на змаганнях і сприяє використанню накопиченого досвіду в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Дана методика подолання та суддівства етапів «Переправа через річку вброд», на нашу думку, дає можливість покращити 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 методику суддівства інших етапів (перешкод).

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

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 Григорія 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*. 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*. Луцьк, 2016. № 1 (33), С. 64–68.
7. Зуенко 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. Михайличенко 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. Спортивний туризм: змагання туристів – пішоходників : нач.-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький : СПД Кузмичова Р. Ю., 2010. 256 с.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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 перешкод» 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.
18. 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.
19. Правила змагань зі спортивного туризму : Федерація спортивного туризму України. Київ, 2008. 148 с.
20. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ, 2018. 52 с.
21. 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-sko-kraeyeznavcha robota v zakladyakh osvity*. zb. naukovykh prats. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereiaslav Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia. Skovorody». P. 210-216. (In Russian).
2. Abramov V. V. Popova T. V. (2015). Modern state of development of sports tourism in Ukraine. *Komunalne hospodarstvo mist. Ser. : Ekonomichni nauky*. Vyp. 119. P. 59-62. (In Russian).
3. Hrabovskyy YU. A., Skaliy O. V., Skaliy T. V. (2009). Sports tourism: Tutorial Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 304 p. (In Ukrainian).
4. Dem'yanchuk O. H. (2019). Characteristics of methods and means of training in sports tourism. *Molod ta olimpiyskyy rukh: coll. abstracts of reports of the XII International Conference of Young Scientists*, May 17, 2019. Kyiv, P. 115–116. (In Ukrainian).
5. Dem'yanchuk O. (2012). Construction of training cycles during training of athletes in sports tourism. *Olimpiyskiy i profesyniyi sport*. Kyiv. P. 419–421. (In Ukrainian).
6. Dem'yanchuk O., Al'oshyna A. (2016). Characteristics of competition distances in sports tourism. *Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*. Lutsk, № 1 (33), P. 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: tutorial. Cherkasy : CHIBS UBS NBU. 165 p. (In Ukrainian).
8. Kolotukha O. V. (2018). Theoretical and methodological principles of active tourism. *Scientific Journal of Pilot Academy. Series: Pedagogical Sciences*. Vol. 4. P. 104–108. (In Ukrainian).
9. Kolotukha O. V. (2017). Theoretical and methodological principles of sports tourism as a type of sport and active recreation. Physical education and sport in educational institutions of Ukraine at the present stage: state, directions and prospects of development: coll. of science works XXIII All-Ukrainian Scientific and Practical Conference Kirovohrad. V. Vynnychenko state ped. university (2017). Vyp. 23. P. 15–21. (In Ukrainian).
10. Mykhaichenko H. I. The practice of organizing tourist trips: Tutorial. Kyiv. NTU, 2003. 156 p. (In Ukrainian).
11. Ostapchuk V. V. (2019). Modern features of the development of sports tourism as a type of sport in Ukraine. *Scientific Journal «Young Scientist»*. № 4.1 (68.1). P. 127–131. (In Ukrainian).
12. Palatnyy I. A. (2010). Sports tourism : competition of pedestrian tourists : Tutorial. Pereiaslav-Khmelnytsky: SPD Kuzmychova R.Yu. 256 p. (In Ukrainian).
13. 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. «Aktualni 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 kultury / fizychna kul'tura i sport» vypusk 11 K (119) 19. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. P.103–108. (In Ukrainian).
14. Palatny 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 kultury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 7 K (127) 20. P. 150–156. (In Ukrainian).
15. Palatny 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. Pereiaslav (Kyiv. obl.) : Dombrovska YA. M. P. 223–235. (In Ukrainian).
16. Palatny 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 Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 5 K (134) 21. P. 191–197. (In Ukrainian).
17. Palatny 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 Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021. Vypusk 11 (142) 21. P. 79–84. (In Ukrainian).
18. 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 p. (In Ukrainian).
19. Rules of sports tourism competitions: Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2008. 148 p. (In Ukrainian).
20. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv, 2018. 52 p. (In Ukrainian).
21. 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 p. (In Ukrainian).

ORCID 0000-0003-1653-2426

СТЕПАНЕНКО Володимир

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. 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,
м. 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,
м. 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**ПРУДНИКОВ Іван**

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

PRUDNIKOV Ivan

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

✉ 044ivan@gmail.com

**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ З ЕФЕКТИВНІСТЮ ЗАХИСНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ**

**AGE-RELATED FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INDICATORS
OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS AND THE EFFECTIVENESS OF DEFENSIVE TACTICAL
ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AGED 11-15**

Анотація.

Вступ. У даній статті представлені результати досліджень вікових особливостей взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років.

Необхідно зазначити, що питання контролю за процесом навчання юних футболістів захисним тактичним діям вивчене не достатньо глибоко і потребує спеціалізованих досліджень, що дозволило б визначити комплекс факторів, що обумовлюють ефективність виконання захисних дій.

Очевидно, що окрім іншого, ефективність виконання захисних тактичних дій юними футболістами обумовлюється рівнем спеціальної фізичної підготовленості. Недостатній рівень спеціальної фізичної підготовленості призводить до зниження якості виконання техніко-тактичних дій, особливо на фоні стомлення. Тому об'єктивні числові значення компонентів спеціальної фізичної підготовленості варто розцінювати як показники функціонального стану організму спортсмена, а також як важливий критерій удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки футболістів.

Загальновідомо, що дитячий та підлітковий вік є сприятливим для навчання та удосконалення тактичних дій. Через це, нами обґрунтована необхідність визначення специфіки впливу показників спеціальної фізичної підготовленості на ефективність виконання захисних тактичних дій юними футболістами.

Мета дослідження – визначити вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з 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 та методи математичної статистики.

Результати: обґрунтовано необхідність вдосконалення захисних тактичних дій юних футболістів із урахуванням впливу на ефективність їх виконання показників спеціальної фізичної підготовленості. Результати тестових характеристик рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів із 11 до 15 років щорічно вірогідно збільшуються ($p < 0,05$).

Висновки. Високі показники швидкісних характеристик спеціальної фізичної підготовленості (біг на 30 м з веденням м'яча та біг 5×30 м з веденням м'яча), обумовлюють ефективність виконання, перш за все, таких елементів як «відбір м'яча» та «протидія супернику».

Дослідженнями встановлено, що з віком, значення високих показників швидкісно-силових характеристик спеціальної фізичної підготовленості (суми ударів по м'ячу на дальність та вкидання м'яча на дальність) для ефективного виконання захисних тактичних дій зростає.

Ключові слова: захисні тактичні дії, спеціальна фізична підготовленість, юні футболісти.

Annotation.

Abstract. This article presents the results of research into the age-related characteristics of the relationship between indicators of special physical fitness and the effectiveness of defensive tactical actions of young football players aged 11-15.

It should be noted that the issue of controlling the process of training young football players in defensive tactical actions has not been studied enough and requires specialized research that would allow determining a set of factors that determine the effectiveness of defensive actions.

It is obvious that, among other things, the effectiveness of defensive tactical actions by young football players is determined by the level of special physical fitness. An insufficient level of special physical training leads to a decrease in the quality of performance of technical and tactical actions, especially against the background of fatigue. Therefore, the objective numerical values of the components of special physical preparation should be considered as indicators of the functional state of the athlete's body, as well as an important criterion for improving the process of technical and tactical training of football players.

It is well known that childhood and adolescence are favorable for learning and improving tactical actions. Because of this, we justified the need to determine the specifics of the impact of indicators of special physical fitness on the effectiveness of defensive tactical actions by young football players.

The aim of the research – to determine the age-related features of the relationship between indicators of special physical fitness and the effectiveness of defensive tactical actions of young football players aged 11-15.

Research methods. The tasks were solved using the following research methods: analysis of literary sources and best practice experience, pedagogical control and methods of mathematical statistics.

Results: the need to improve the defensive tactical actions of young football players is substantiated, taking into account the impact on the effectiveness of their performance of indicators of special physical fitness. The results of the test characteristics of the level of special physical fitness of young football players from 11 to 15 years old probably increase annually ($p < 0.05$).

Conclusions. High indicators of the speed characteristics of special physical training (running for 30 m with ball handling and 5×30 m running with ball handling) determine the efficiency of execution, first of all, of such elements as «ball selection» and «counteraction opponent».

Research has established that with age, the value of high speed-power characteristics of special physical fitness (sum of ball hits per range and ball throws per range) for the effective performance of defensive tactical actions increases.

Keywords: defensive tactical actions, special physical preparation, young football players.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний футбол характеризується різким загостренням боротьби за турнірні очки, за результат кожного матчу. Перед усім, через підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, відбувається розширення ігрових функцій та інтенсифікація техніко-тактичних дій футболістів. Жорсткішими стали умови боротьби за м'яч із суперниками, що суттєво змінило завдання гравців у матчі [3, 5, 7, 17].

Значною кількістю наукових досліджень доведено необхідність наявності оптимального рівня спеціальної фізичної підготовленості для ефективного виконання тактичних дій юними футболістами [2, 4, 11, 13]. Разом із тим, значущість впливу окремих показників спеціальної фізичної підготовленості на ефективність виконання захисних тактичних дій є недостатньо вивченою. Через це, з'являється необхідність у спеціалізованих дослідженнях, спрямованих на визначення специфіки взаємозв'язків між характеристиками рівня спеціальної фізичної підготовленості та показниками ефективності виконання захисних тактичних дій.

Оскільки процес навчання та удосконалення тактичних дій розпочинається в дитячому та підлітковому віці, виникає необхідність визначення специфіки впливу рівня спеціальної фізичної підготовленості на ефективність виконання захисних тактичних дій юними футболістами.

Мета дослідження – визначити вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років.

Матеріали і методи дослідження. Завдання вирішувались за допомогою наступних методів досліджень: теоретичний аналіз літературних джерел та досвіду передової практики; педагогічні (експеримент, тестування); методи математичної статистики.

Досліджувані показники були об'єднані в дві структурні групи. Перша з них характеризує рівень тактичної майстерності при виконанні захисних дій у процесі змагальної діяльності, а друга – рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11 – 15 років. У загальному вигляді характеристики показників ефективності захисних дій та рівня спеціальної фізичної підготовленості подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика показників ефективності захисних дій та рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11–15 років

Структурні групи	Характеристика, одиниці вимірювання
1. Показники захисних дій у процесі змагальної діяльності	– КЕ (коефіцієнт ефективності) відборів, ум. од. – КЕ перехоплень, ум. од. – КЕ гри головою в захисті, ум. од. – КЕ протидій передачам, веденню, ударам, ум. од. – Інтегральний КЕ захисних дій, ум. од.
2. Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості	– біг 30 м з веденням м'яча, с – біг 5×30 м з веденням м'яча, с – удар по м'ячу на дальність (сума ударів правою та лівою ногами), м – вкидання м'яча на дальність, м

Результати дослідження та дискусія. Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11-15 років мають вірогідне збільшення практично у кожній із досліджуваних вікових груп ($p < 0,05$). Найбільший приріст результатів у бігу на 30 м з веденням м'яча та в бігу 5×30 м з веденням м'яча спостерігається з 11 до 12 років, що пояснюється, насамперед, освоєнням техніки ведення м'яча в даний віковий період (рис. 1).

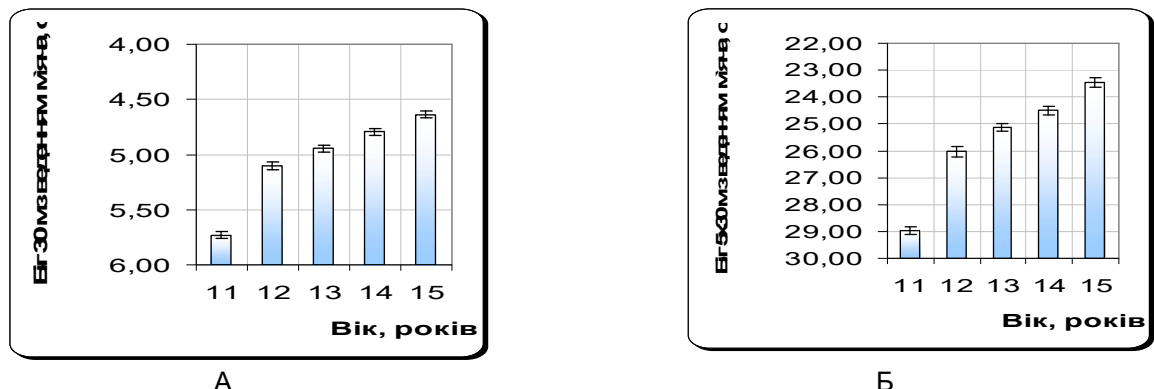
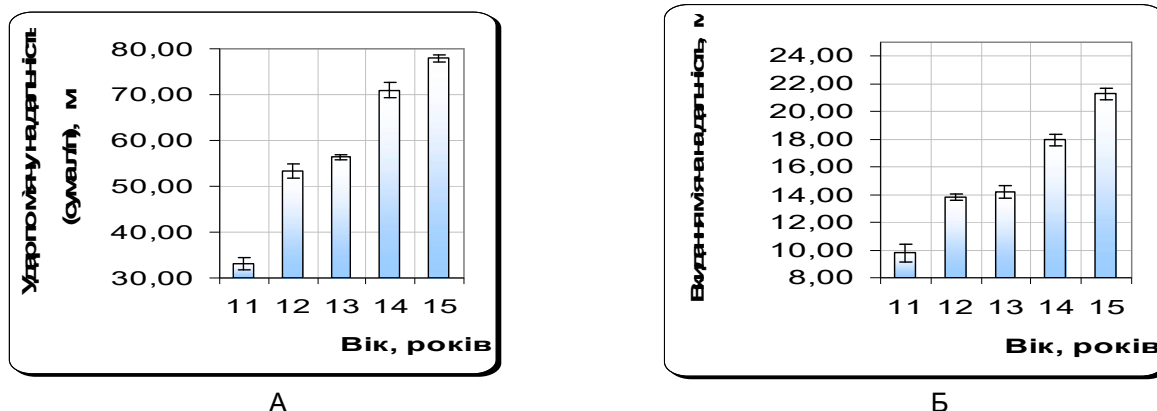


Рис. 1. Вікові зміни тестових характеристик бігу на 30 м (А) та 5×30 м (Б) з веденням м'яча футболістів у період з 11 до 15 років, ($\bar{X}$; m)

Але, разом з тим, незначним є збільшення спеціальних швидкісно-силових показників (удару по м'ячу на дальність та кидання м'яча на дальність) саме в період із 12 до 13 років (рис. 2).



А

Б

Рис. 2. Вікові зміни тестових характеристик ударів по м'ячу (А) та кидань м'яча на дальність (Б) футболістів в період з 11 до 15 років, ($\bar{X}$; m)

У спеціальних швидкісно-силових показниках найбільший приріст результатів спостерігається двічі: з 11 до 12 років та з 13 до 14 років ($p < 0,05$).

Враховуючи те, що рівень спеціальних швидкісно-силових показників, окрім техніки виконання, очевидно обумовлюється ще й рівнем анаеробних можливостей юних футболістів, необхідно відзначити, що у наших дослідженнях періоди найбільших приростів результатів у спеціальних швидкісно-силових тестах співпадають із періодами найбільших приростів показників відносно анаеробної фосфагенної потужності.

Результати вікових змін показників ефективності захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років (інтегрального коефіцієнту ефективності (КЕ) захисних дій, КЕ відборів, перехоплень, гри головою у захисті та протидій) представлені в попередніх публікаціях [8].

Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості, зокрема, біг на 30 м та біг 5×30 м із веденням м'яча, від'ємно корелюють із КЕ протидій у 11-річних футболістів ($r = -0,55$, $r = -0,54$, $p < 0,05$ відповідно).

Кращі результати у даних тестах 14-річних гравців обумовлюють статистично значущі зв'язки з КЕ відборів та протидій ($r = -0,51$, $r = -0,61$, $r = -0,52$, $r = -0,50$, $p < 0,05$ відповідно). А у віці 15 років тільки біг 5×30 м із веденням м'яча має кореляційні зв'язки з КЕ перехоплень ($r = -0,53$, $p < 0,05$).

Сума ударів по м'ячу на дальність правою та лівою ногами у 13-річних та 14-річних футболістів позитивно корелює з КЕ відборів, ($r = 0,54$ та $r = 0,53$, $p < 0,05$ відповідно). Що стосується 15-річних спортсменів, то статистично значущі зв'язки спостерігаються у них між показником суми ударів на дальність та КЕ перехоплень, а також КЕ гри головою у захисті ($r = 0,59$ та $r = 0,71$, $p < 0,05$ відповідно).

Розрахунки досліджень показують, що кидання м'яча на дальність позитивно корелює з КЕ відборів, перехоплень та протидій у 11-ти річних юних футболістів ($r = 0,58$, $r = 0,54$ та $r = 0,56$, $p < 0,05$ відповідно), а у 13-ти річних гравців цей показник пов'язаний із КЕ відборів та перехоплень ($r = 0,54$ та $r = 0,55$, $p < 0,05$ відповідно) (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційні взаємозв'язки між тестовими характеристиками спеціальної фізичної підготовленості й коефіцієнтами ефективності захисних дій у футболістів 11-15 років

Вік, роки	Показники	Коефіцієнти ефективності			
		відборів	перехоплень	гри головою в захисті	протидій
11	Біг 30 м з веденням м'яча	-0,35	-0,18	-0,12	-0,55
	Біг 5×30 м з веденням м'яча	-0,36	-0,23	-0,17	-0,54
	Кидання на дальність	0,58	0,54	0,53	0,56
13	Біг 30 м з веденням м'яча	-0,40	-0,05	-0,14	-0,25
	Біг 5×30 м з веденням м'яча	-0,42	-0,05	-0,29	-0,31
	Сума ударів на дальність (пр. та лів. ногами)	0,54	0,50	0,40	0,42

Продовження Табл. 2

	Вкидання на дальність	0,54	0,55	0,53	0,30
14	Біг 30 м з веденням м'яча	-0,51	-0,18	0,37	-0,52
	Біг 5×30 м з веденням м'яча	-0,61	-0,22	-0,08	-0,50
	Сума ударів на дальність (пр. та лів. ногами)	0,53	0,33	0,23	0,29
15	Біг 5×30 м з веденням м'яча	-0,07	-0,53	-0,37	-0,08
	Сума ударів на дальність (пр. та лів. ногами)	0,17	0,59	0,71	-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 $r \geq 0,48$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,72$ – 12 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,54$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,76$ – 13 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,45$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,69$ – 14 років;
 $p < 0,05$ при $r \geq 0,49$; $p < 0,001$ при $r \geq 0,74$ – 15 років

Висновки.

1. Результати тестових характеристик рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів із 11 до 15 років щорічно вірогідно збільшуються ($p < 0,05$). Найбільший приріст результатів у бігу на 30 м із веденням м'яча та в бігу 5×30 м із веденням м'яча спостерігається з 11 до 12 років. У спеціальних швидкісно-силових тестах (удару по м'ячу на дальність та вкидання м'яча на дальність) найбільший приріст результатів спостерігається двічі: з 11 до 12 років та з 13 до 14 років ($p < 0,05$).
2. Показники швидкісних характеристик спеціальної фізичної підготовленості, зокрема, біг на 30 м та біг 5×30 м із веденням м'яча, від'ємно корелюють із КЕ протидій у 11-річних футболістів ($r = -0,55$, $r = -0,54$, $p < 0,05$ відповідно). Кращі результати у даних тестах 14-річних гравців обумовлюють статистично значущі зв'язки з КЕ відборів та протидій ($r = -0,51$, $r = -0,61$, $r = -0,52$, $r = -0,50$, $p < 0,05$ відповідно). Отже, високі показники швидкісних характеристик обумовлюють ефективність виконання, перш за все, відборів та протидій.
3. Кількість вірогідних залежностей між показниками ефективності захисних тактичних дій та швидкісно-силовими характеристиками спеціальної фізичної підготовленості (сума ударів по м'ячу на дальність та вкидання м'яча на дальність) починає збільшуватися з 13 до 15 років. Очевидно, що з віком, значення високих показників швидкісно-силових характеристик спеціальної фізичної підготовленості для ефективного виконання захисних тактичних дій зростає.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати в розробці засобів комплексного спрямування з метою поєднаного вдосконалення захисних тактичних дій та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

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

Література

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье: ООО Липс, 2013. 436 с.
2. Козина Ж., Ермаков С., Цеслицка М. Теоретико-методические основы индивидуального подхода в спорте. Быдгощ, 2014. 396 с.
3. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. Киев: КНТ, 2016. 683 с.
4. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
5. Лисенчук Г., Тищенко В. Инновационная технология компьютерного тестирования психомоторики в спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*. 2019. № 1. С. 36-41. doi:10.32652/olympic.2019.1_5
6. Марченко В. А., Марченко Т. В. Технічна підготовка як основа майстерності футболістів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту*. 2018. № 2. С. 59–63.
7. Николаенко В. В., Байрачный О. В. Особенности развития футбола на современном этапе. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2012. № 3. С. 17-20.
8. Николаенко В. В., Шамардин В. Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие. Киев: Саммит-книга, 2015. 330 с.
9. Николаенко В. В. Технология 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.
10. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография. Киев: Саммит-книга, 2014. 336 с.

11. Овчаренко С., Мітова О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 3 (22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 371-377.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1. 680 с.
13. Степаненко В. М. Вікові особливості взаємозв'язків гостроти та швидкості зорових сприймань із ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1. С 31-36.
14. Хоменко В. В. Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році. *Спортивні ігри*. 2 (12). 2019. С. 59-70.
15. Шамардин В. Н. Обоснование теоретико-методических основ стратегии подготовки футбольных команд высшей квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 2. С 74-78.
16. Doroshenko E, Sushko R, Koryahin V, Pityn M, Tkalic I, Blavt O. The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. 2019; 20 (4): 33-40. doi:10.5114/hm.2019.85091.
17. Modeling of functional support of sports activities of biathletes of different qualifications. *Journal of Human Sport and Exercise*. (2020) doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.12>.
18. Kozina Z, Sobko I, Bazulyuk T, Ryepko O, Lachno O, Ilitskaya A. The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2015(2); Art 27:172-177. doi: 10.7752/jpes. 2015. 02027.
19. Sushko R, Vysochina N, Vorobiova A, Doroshenko E, Pastuhova V, Vysochin F. Psychological Selection in Game Sports on the Basketball Example. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19 (3): Art. 250, 1708-1714. doi:10.7752/jpes.2019.03250.
20. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas*. 2016. №4 (86). P. 2-9.

References

1. Doroshenko E. Management of technical and tactical activities in team sports games: [monograph]. Zaporizhzhia LLC Lyps. 2013. 436 p.
2. Kozina Z., Ermakov S., Tseslitska M. Theoretical and methodological foundations of the individual approach in sports. Bydgoszcz, 2014. 396 p.
3. Kostyukevich V. Management of the training process of football players in the annual training cycle: [monograph. 2nd ed.]. Kyiv: KNT. 2016. 683 p.
4. Kostyukevich V., Vrublevsky E., Vozniuk T. and others. Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports [monograph]. Vinnytsia: «Planer» LLC. 2017. 191 p.
5. Lysenchuk G., Tyshchenko V. Innovative technology of computer psychomotor testing in sports games. *Nauka v olymпыiskom sporte*. 2019. №1. P. 36-41. doi:10.32652/olympic. 2019.1_5
6. Marchenko V., Marchenko I. Technical training as the basis of skill of football players. Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports. 2018. №2. P. 59–63.
7. V. V. Nikolayenko, O. V. Bayrachnyi. Peculiarities of the development of football at the modern stage. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012. №3. P. 17-20.
8. Nikolaenko V., Shamardyn V. Long-term training of young football players. The way to success: teaching method. allowance Kyiv, Summit-book, 2015. 330 p.
9. Nikolayenko V. The technology of increasing tactical and technical skill at the stages of long-term training of football players. *Molodizh. nauk. visn. (Fizychno vykhovannia i sport)*. Lutsk, Eastern Europe. national Lesya Ukrainka University. Vol. 13. 2014. P. 59–63.
10. Nikolaenko V. Rational system of long-term training of football players to achieve the highest sports mastery: monograph. Kyiv, Summit-book, 2014. 336 p.
11. Ovcharenko S., Mitova O. Control problems in football in connection with modern trends in its development. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*. Vol. 3(22). Vinnytsia: «Planer» LLC, 2017. P. 371-377.
12. Platonov V. System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [textbook for trainers]: in 2 books. Kyiv: Olympic literature; 2015. Book. 1. 680 p.
13. Stepanenko V. Age-specific features of the relationship between the sharpness and speed of visual perception and the effectiveness of defensive tactical actions of young football players aged 11-15. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu*. 2022. №1. P. 31-36.
14. Khomenko V. Modern tactical structures of the game of the leading European football clubs in 2018. *Sports games*, 2 (12), 2019. P. 59-70.

15. Shamardyn V. Justification of the theoretical and methodological foundations of the strategy of training football teams of the highest qualification. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2012; 2. P. 74-78.
16. Doroshenko E, Sushko R, Koryahin V, Pityn M, Tkalich I, Blavt O. The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. 2019; 20(4):33-40. doi:10.5114/hm.2019.85091.
17. 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.
18. Kozina Z, Sobko I, Bazulyuk T, Ryepko O, Lachno O, Ilitskaya A. The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2015(2); Art 27:172-177. doi: 10.7752/jpes. 2015. 02027.
19. Sushko R, Vysochina N, Vorobiova A, Doroshenko E, Pastuhova V, Vysochin F. Psychological Selection in Game Sports on the Basketball Example. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019;19 (3): Art. 250, 1708-1714. doi:10.7752/jpes.2019.03250.
20. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas*. 2016.№4 (86). P. 2-9.

**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/10.31470/2786-6424-1/2023-37-45>

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 Nataliia

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Associate Professor of
the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports. Hrigoriy
Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ fnata647@gmail.com

ORCID 0000-0001-7703-5859

ГОРДІЄНКО Олександр

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

GORDIENKO Oleksandr

senior teacher of the department of sports
disciplines and tourism. Grigory Skovoroda
University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ alexander.hordiienko@gmail.com

ORCID 0000-0002-0786-4667

ЛОЙ Борис

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

LOY Borys

senior teacher of the department of sports
disciplines and tourism. Grigory Skovoroda
University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ borys.loi19@gmail.com

КУСАЙ Анна

магістрант факультету фізичної
культури, спорту і здоров'я
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав, Україна

KUSAY Anna

is a master's student at the Faculty of
Physical Culture, Sports and Health.
Grigory Skovoroda University in
Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

INFLUENCE OF PILATES ON THE MORPHO-FUNCTIONAL STATE OF WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE

Анотація.

Вступ. В останні роки висуваються нові вимоги до морфо-функціонального стану організму жінок, тому заняття фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю стають усе більш популярними. Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярним серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Одним з таких напрямів оздоровлення є пілатес, який спеціалісти відносять до ментального фітнесу. Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану жіночого організму.

Мета дослідження – визначити вплив занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; соціологічні методи (опитування, бесіди, анкетування); педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); медико-біологічні; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Враховуючи особливості психофізичного стану жінок другого зрілого віку, заняття пілатесом в експериментальній групі проводили за такими напрямками: тренування пілатес на підлозі; тренування із спеціальним устаткуванням. Протягом всі чотирьох етапів експериментальної роботи строго дотримувались основних принципів пілатесу: правильне дихання; концентрація; утримання Центру; точність і контроль; плавність і грація; ізоляція, релаксація; регулярність.

Висновки. Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного ($p \leq 0,05$) покращення більшості морфо-функціональних показників основних систем організму жінок другого зрілого віку експериментальної групи. Позитивних змін зазнали як морфологічні ознаки статури жінок – маса тіла, охват талії та стегон, так і функціональні показники: ЧСС, проби Штанге і Генча, фізична роботоздатність.

Ключові слова: жінки другого зрілого віку, пілатес, морфо-функціональний стан.

Annotation.

Introduction. In recent years, new requirements have been put forward for the morpho-functional state of the body of women, so physical exercises with a health-improving orientation are becoming more and more popular. Domestic and foreign experience of physical culture and health-improving work with different segments of the population shows that the most popular among women are classes in various types of health-improving gymnastics. One of these areas of recovery is Pilates, which experts refer to as mental fitness. Pilates classes are aimed at maintaining the optimal level of development of physical qualities, achieving internal balance, improving well-being and the psycho-emotional state of the female body.

The purpose of the study is to determine the effect of Pilates classes on the morpho-functional state of women of the second mature age.

Research methods: scientific literature analysis; sociological methods (survey, conversations, questioning); pedagogical methods (pedagogical observation, pedagogical experiment); physiometric and methods of mathematical statistics.

Research results. Taking into account the peculiarities of the psychophysical state of women of the second mature age, Pilates classes in the experimental group were carried out in the following areas: Pilates training on the floor; training with special equipment. During all four stages of experimental work, the basic principles of Pilates were strictly adhered to: proper breathing; concentration; retention of the Center; accuracy and control; smoothness and grace; isolation, relaxation; regularity.

Conclusions. The application of the experimental methodology led to a statistically significant ($p \leq 0,05$) improvement in most of the morphological and functional parameters of the main body systems of women of the second mature age of the experimental group. Positive changes were received by such morphological signs of the physique of women as body weight, waist and hip coverage, as well as functional indicators of heart rate, Stange and Genchi tests, and physical performance.

Key words: women of the second mature age, Pilates, morpho-functional state.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості сучасних жінок визначають не тільки теперішнє, а й майбутнє здоров'я нації, його резервні, функціональні можливості та стійкість імунної системи до захворювань. Наукові дослідження [1, 9, 10, 11] засвідчують, що протягом останнього десятиліття середня тривалість життя жінок скоротилася – на 0,9 роки, причому різниця в тривалості життя в Україні й у країнах Західної Європи становить для жіночого населення – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Тому виникає необхідність в оптимізації морфо-функціонального стану жінок, що обумовлює зростання популярності занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю.

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярним серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять як аеробіка, шейпінг, йога, пілатес, стретчинг тощо, за допомогою яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, а й удосконалити свою фігуру [1, 2, 5, 6, 9, 14].

Одним з таких напрямів оздоровлення є гімнастика пілатес, який спеціалісти (С.В. Дмитрук, Л.А. Єрмакова, О.А. Мороз, А.В. Наконечна, В.Ю. Сосіна, Ю.І. Томіліна) відносять до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло»). Науковці відзначають, що заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей,

досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються [3, 4, 7, 8, 12, 13, 14, 15].

Дослідження, які були проведені в останні роки зарубіжними (Г. Томсон, Л. Робінсон, К. Сміт, І. Маріон, Л. Джуган) і вітчизняними спеціалістами (О.В. Гаркава, Л.А. Єрмакова, А.В. Наконечна, Ю.І. Томіліна), доводять велике значення системи Пілатеса для корекції функціональних порушень хребта. Науковці зазначають, що у поєднанні з іншими видами фізичної активності, правильним харчуванням, рівним і доброзичливим сприйняттям навколишньої дійсності, заняття пілатесом дозволяють досягти ефективних і стабільних результатів у підвищенні фізичного стану [4, 7, 8, 13, 14, 15].

Досліджуючи вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість жінок зрілого віку науковці (Т.А. Прилуцька, Т.О. Хабінець О.М. Лазько), довели можливість застосовування даного виду оздоровчого фітнесу як для корекції функціональних порушень хребта у жінок, так для розвитку фізичних здібностей, зміцнення м'язів та покращення загального тону організму [10].

Ю.І. Томіліною була розроблена програма фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого періоду зрілого віку з використанням засобів системи Пілатес, яка спрямована на підвищення показників їх фізичного та психоемоційного стану, покращення якості життя [13, 14, 15].

А.В. Наконечною досліджено використання програм різного цільового спрямування занять пілатесу для удосконалення фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку [7, 8, 12]. Однак, наукових досліджень присвячених впливу занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку ще недостатньо, що й обумовило тему дослідження.

Мета дослідження – визначити вплив занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й розв'язання завдань розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу **методів дослідження**:

- аналіз наукової літератури, який дозволив ознайомитись із сучасними фізкультурно-оздоровчими програмами, дослідити питання використання традиційних і нетрадиційних засобів та методів фізичного виховання з метою покращення морфо-функціонального стану жінок різного віку. Ретроспективний аналіз літературних джерел дозволив визначити історію виникнення та етапи розвитку оздоровчої програми Пілатес;
- соціологічні методи (опитування, бесіди, анкетування) дозволили визначити відношення жінок до занять пілатесом, динаміку самопочуття, бажання тренуватися тощо;
- педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент) були спрямовані на визначення ефективності методики застосування засобів пілатесу для підвищення рівня морфо-функціонального стану жінок другого зрілого віку. Аналізувалась їх динаміка на різних етапах педагогічного експерименту, виявлявся вплив занять пілатесом на поліпшення їхнього фізичного стану;
- медико-біологічні методи використовували з метою оцінки морфо-функціонального стану організму жінок другого зрілого віку. Вивчались наступні антропометричні показники: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітки в паузі (ОГК, см), обхват талії, обхват стегон. Функціональний стан жінок визначали за вимірами показників серцево-судинної і дихальної систем, а також функціональної проби: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), проба Штанге, проба Генча а для визначення рівня фізичної роботоздатності використовувався степ-тест PWC₁₇₀;
- методи математичної статистики застосовували з метою узагальнення кількісних показників кожної групи, а також для визначення розбіжностей між ними, а саме: середнє арифметичне ($\bar{X}$), стандартну похибку середнього арифметичного (S), коефіцієнт варіації (V), оцінку генеральних середніх арифметичних за вибірковими середніми і достовірність розходжень між ними визначали за допомогою t – критерію Ст'юдента.

Дослідження було проведено в оздоровчому фітнес клубі м. Переяслава, Київської області. За останні три роки активними учасниками фітнес-програми Пілатес стало понад 150 жінок різного віку (від 30 до 60 років), у дослідженні взяло участь 23 жінки віком від 36 до 56 років, які відносяться до другого зрілого віку.

Результати дослідження. Науковці (В.М. Осіпов, Т.А. Прилуцька, Т.О. Хабінець О.М. Лазько О.П. Романчук) зазначають, що кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Якщо першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності, то вже починаючи із

30 років, відбувається зниження рівня фізичної роботоздатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30–39 років становлять 85–90%, у 40–49 років – 75–80%, у 50–59 років – 65–70% [9, 10, 11].

Науковці (В.У. Кренделева, 2008; А.В. Наконечна, 2017; В.М. Осіпов, 2012) визначають другий зрілий вік як період онтогенезу, коли початкові інволюційні процеси відбуваються майже в усіх тканинах, органах, а також системах організму, відбувається зростання чисельності хронічних захворювань, погіршується загальний стан здоров'я. Спеціалісти дослідили низку причин, через які жінки середнього віку відмовляються від занять фізичною культурою й спортом, а саме: соціальне та матеріальне становище, брак часу, вік, материнство, робота, а також слабка обізнаність жінок у впливі різноманітних фізичних вправ на організм людини [2, 6, 7, 9].

Сучасні форми рухової активності (аеробіка, стретчинг, шейпінг, фітнес, бодібілдинг, аква-фітнес) надають оздоровчий ефект, завдяки активізації найважливіших функціональних систем організму, та сприяють високій енергетичній вартості роботи [1, 5, 6, 9]. На думку спеціалістів (В.Ю. Сосіна, 2019; А.В. Наконечна, 2019; Ю.І. Томіліна, 2016 та ін.), саме оздоровча технологія «Пілатес» може стати однією із форм масової фізичної культури дорослого населення, тому що пілатес – це один із напрямів фізичного тренування, що виступає науково обґрунтованою оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості. Науковці довели, що дана система тренувань базується на властивості поглинання кисню тканинами, що забезпечує високу працездатність та дієвість людини [7, 8, 12, 13, 14, 15].

Основними завданнями, які вирішувались в ході експериментальних занять оздоровчим фітнесом пілатес були:

- покращення морфо-функціонального стану, зростання загальної роботоздатності засобами пілатесу;
- корекція вад статури, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам завдяки засобам пілатесу;
- зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону.

Враховуючи особливості психофізичного стану жінок другого зрілого віку, заняття пілатесом в експериментальній групі проводили за такими напрямками:

1. *Тренування пілатес на підлозі.* Спеціалісти (А.В. Наконечна, О.В. Толкачова) вважають даний напрям пілатесу початковим або базовим і рекомендують саме з нього починати знайомство з системою пілатес [7, 8]. Для даного комплексу пілатес не потрібно було жодного спеціального обладнання. Жінки, сидячи або лежачи на підлозі виконували комплекс вправ, який допомагає позбавитися від болів в спині і поліпшити поставу.
2. *Тренування із спеціальним устаткуванням на підлозі.* Використовували такі пристосування, як гантелі, еспандер, бодібар (гімнастична палиця), фітболів, ізотонічних кілець.

Всі заняття в експериментальній групі включали розминку, основну частину і заключний стретчинг (вправи на розтягування). У процесі експерименту було проведено понад 28 занять (включаючи онлайн заняття). Перше і заключне тренування включали в себе контрольне вимірювання антропометричних показників.

Програма формувального експерименту включала чотири етапи.

Перший етап – базовий – основним завданням якого було вивчення правильної техніки виконання вправ системи «Пілатес» безпечним і ефективним способом. Тренування включали сім основних вправ: «сотня», скручування вгору, круги ногою, перекичування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед. Особливу увагу в цих семи вправах приділяли зміцненню м'язів, які створюють «центр сили» – м'язи преса, сідниць, нижньої частини спини і стегон.

Також на першому етапі особливу увагу приділяли постановці правильного дихання, навчанню умінню концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ.

Другий етап – початковий, завданням якого було збільшення швидкості виконання вправ, зберігаючи при цьому основний принцип пілатесу – плавність, безперервність. Початковий рівень складався з 11 рухів («сотня», скручування вгору; круги ногою, перекичування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед; серія на бок – вверх-вниз, малі круги, удари п'ятами; «тюлень») і включав, крім нових вправ, модифікації базових елементів. На даному етапі зосереджували особливу увагу контролю над рухами і зміцненню м'язів «центру сили».

Третій етап – основний, який включав засоби середнього рівня складності. А саме, закріплення техніки виконання відомих вправ і освоєння нових, складніших. На даному етапі занять пілатесом освоювали переходи від однієї вправи до іншої, що передбачали виконання вправ без пауз (відпочинку).

Четвертий етап – вдосконалення, на якому особливу увагу приділяли точності і плавності виконання як самих вправ, так і переходів від одного руху до іншого. При цьому в кожне тренування додавали лише по одній новій вправі, у зв'язку з необхідністю концентрації уваги на правильності техніки виконання і узгодженості рухів з ритмом дихання.

Протягом всі чотирьох етапів експериментальної роботи строго дотримувались основних принципів пілатесу [3, 4, 7, 8, 14].

Правильне дихання – це функція організму, вироблена довільно і несвідомо, однак, метод пілатесу використовує «глибоке дихання», яке є важливою частиною вправ пілатес. Таке дихання ініціюється в ділянці живота і концентрується на заповненні нижньої частини легенів. Ця форма глибокого дихання дозволяла жінкам нахилитися і рухатися, не обмежуючи об'єм вдихуваного повітря, яке насичувало киснем задіяні у вправах м'язи.

Концентрація – включає в себе комбінування фізичних і розумових процесів, забезпечення їх взаємодії і спільної роботи, встановлення зв'язку між тілом і свідомістю. Таким чином, навчали жінок експериментальної групи концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно було сконцентрувати усю увагу на м'язах, які задіяні в даній вправі.

Утримання Центру. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ курсу пілатесу є зона джерела енергії, яку Джозеф Пілатес назвав «каркасом міцності». У науковій термінології це прямі і поперечні м'язи живота. Саме з цієї зони, за словами спеціалістів даної методики, бере початок енергія, яка використовується для виконання вправ. Саме район живота виконує функцію підтримки хребта й усіх життєво важливих органів. Наголошували, що, втягуючи м'язи цієї зони, жінки зможуть значно поліпшити поставу, знизити або усунути багато проблем, пов'язаних з хронічними хворобами, полегшити й усунути причини болю хребта та шиї, а також поліпшити загальне самопочуття.

Точність і контроль. У методиці пілатесу дотримувались певної послідовності у впливі на всі групи м'язів. Рухи виконували повільно і плавно, але дотримувались основної вимоги – рухи повинні бути точними. Необхідної точності добивалися завдяки постійному фізичному контролю тіла. Всі рухи були спрямовані на витягування або зміцнення м'язів, чому сприяло глибоке дихання в кожній позі. Заняття пілатесом були більш динамічними і засновані на повторенні.

Плавність і грація при дотриманні цього принципу відбувалась тоді, коли один рух плавно переходив в наступний. Кожен рух пілатесу мав певну точку початку і завершення. Кожна вправа була початком наступної, рух не припинявся, а кінець однієї вправи був продовженням наступної.

Ізоляція, релаксація, дотримання цього принципу вимагало від жінок тренуватися, не створюючи зайвої напруги в м'язах, які не задіяні в даній вправі. Наприклад, якщо ми тренували м'язи центру, наголошували жінкам, щоб вони не допомагали собі іншими м'язовими групами.

Регулярність. Для того щоб досягти відчутних результатів, необхідно було займатися регулярно (не менше 3 разів на тиждень). Тому, щоб дотриматися реалізації даного принципу пілатесу, рекомендували жінкам експериментальної групи окрім очних занять, займатися онлайн вдома під наглядом тренера-викладача.

Усі вправи на заняттях з пілатесу, залежно від поставленої мети, розподіляли на 7 груп: підвищення гнучкості; збільшення сили м'язів і підвищення їх тонусу; зняття напруги; зміцнення серцево-судинної системи; поліпшення постави та позбавлення від головних болю, викликаних неправильною поставою; поліпшення рухливості суглобів; поліпшення морфологічних параметрів тіла.

В експериментальній групі жінкам другого зрілого віку пропонували різноманітні комбінації вправ з кожної з вищеназваної групи. Експериментальна методика включала чотири невід'ємні складові:

- 1) правильну рухову активність;
- 2) вміння релаксації та протистояння стресам;
- 3) збалансоване харчування;
- 4) тренінг тіла.

Заняття проходили 2-3 рази на тиждень по 60 хв. і складалися з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Підготовча частина, яка тривала 10-15 хв і включала в себе комплекс загальноорозвиваючих вправ: нахили й повороти голови, рух плечима, нахили, повороти тулуба, махи, рухи ступнями. Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) становила 100-110 уд/хв.

Основна частина тривала 35-40 хв та включала в себе основні засоби пілатесу які формували в різні комплекси, в залежності від завдань конкретного заняття. Друга половина заняття була присвячена роботі над будовою тіла, особливу увагу приділяли м'язам черевного пресу, спини, стегон, одиниць. ЧСС під час основної частини не перевищувало 130-140 уд/хв, що давало можливість займатися жінкам з різним рівнем фізичної підготовленості.

Заключна частина тривала 5-10 хвилин та включала в себе вправи на відновлення функціональних систем організму, а саме, концентрацію на витягування усього тіла, особливо

хребетного стовпа. Всі пози фіксували та утримували їх протягом 10-15секунд.. Середня ЧСС становила 90-100 уд/хв.

У міру збільшення рівня підготовленості вводилися вправи з використанням спеціального обладнання (амортизатори, м'ячі, гантелі тощо), що посилювало інтерес до занять в експериментальній групі.

Невід'ємною частиною експериментальної методики занять пілатесом був музичний супровід, тому що музика як жоден інший засіб може впливати на настрій, створювати його. Для поєднання рухів з музикою, окрім ритмічних акцентів, велике значення мав темп музичного твору. Він насамперед впливав на інтенсивність виконання вправ пілатесу. Основними критеріями вибору музики для занять пілатесом з жінками експериментальної групи були: повільний і спокійний ритм музики, знайомі мелодії, особисті уподобання, що сприяло покращенню їх психоемоційного стану, поліпшення настрою психоемоційному відновленню.

Особливу увагу приділяли жінкам в період оваріально-менструального циклу (ОМЦ): знижували інтенсивність навантаження, виключали вправи зі струсами тіла, виключали всі вправи з натужуванням. Додатково в такі дні працювали над розвитком гнучкості та опрацьовували прийоми дихання.

Результати анкетування показали, що систематичні заняття пілатесом позитивно впливали на всі системи життєзабезпечення жінок другого зрілого віку: стан їх фізичного і психічного здоров'я, на серцево-судинну систему, дихальну, систему травлення і опорно-руховий апарат. Жінки експериментальної групи відмічали отримання позитивних емоцій від занять пілатесом, що сприяло підвищенню життєвої активності, збільшенню енергії та сили.

Дискусія. Ефективність експериментальної методики визначали за динамікою показників морфо-функціонального стану жінок другого зрілого віку. З метою визначення ефективності запропонованої методики було проведено контрольне вимірювання антропометричних показників і функціонального стану жінок, які відвідували оздоровчу групу пілатесу і тих, що не займалися додатковими видами рухової активності.

На етапі експериментальної перевірки ефективності методики, що реалізує запропоновані засоби, методи, форми та принципи оздоровчої фітнес технології пілатес здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів. Результати досліджень оброблялись за допомогою методів математичної статистики. Розглянемо зміни морфо-функціонального стану організму жінок другого зрілого віку, які відбулися під впливом занять за оздоровчою фітнес-технологією «Пілатес» (табл. 1).

Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного ($p \leq 0,05$) покращення більшості морфо-функціональних показників основних систем організму жінок експериментальної групи.

Проаналізувавши дані таблиці 1, можна констатувати, що показники морфо-функціонального стану жінок зазнали достовірних змін ($P \leq 0,05$) як в морфологічних показниках статури тіла (маси тіла, охват талії, охват стегон), так і в показниках функціонування серцево-судинної і дихальної систем, а також у фізичній роботоздатності жіночого організму.

Таблиця 1.

**Динаміка морфо-функціонального стану жінок другого зрілого віку
протягом експерименту ($X \pm S$)**

№	Показники	На початок експерименту		На кінець експерименту		P
		КГ n=12	ЕГ n=11	КГ n=12	ЕГ n=11	
1	Довжина тіла (см)	164,1 $\pm$ 8,58	164,5 $\pm$ 8,42	164,3 $\pm$ 8,51	164,6 $\pm$ 7,98	$\geq 0,05$
2	Маса тіла (кг)	69,8 $\pm$ 2,79	70,4 $\pm$ 2,57	70,6 $\pm$ 2,73	68,1 $\pm$ 2,72	$\leq 0,05$
3	Обвід грудної клітки (см)	96,2 $\pm$ 3,56	97,3 $\pm$ 3,42	97,6 $\pm$ 3,84	87,1 $\pm$ 3,74	$\geq 0,05$
4	Обвід талії (см)	78,7 $\pm$ 2,88	78,9 $\pm$ 2,69	79,9 $\pm$ 2,79	76,2 $\pm$ 2,91	$\leq 0,05$
5	Обвід стегон (см)	106,5 $\pm$ 4,78	106,9 $\pm$ 4,63	107,4 $\pm$ 4,85	104,6 $\pm$ 4,55	$\leq 0,05$
6	ЧСС, уд/хв	79,9 $\pm$ 3,67	80,5 $\pm$ 3,87	80,2 $\pm$ 3,87	78,1 $\pm$ 3,01	$\leq 0,05$
7	Проба Штанге (с)	37,1 $\pm$ 1,58	36,8 $\pm$ 1,81	37,0 $\pm$ 1,75	42,3 $\pm$ 1,83	$\leq 0,05$
8	Проба Генчи (с)	20,1 $\pm$ 0,86	20,2 $\pm$ 0,79	19,8 $\pm$ 0,65	23,8 $\pm$ 0,81	$\leq 0,05$
9	Гарвардський степ-тест (умов. од.)	61,3 $\pm$ 1,75	61,1 $\pm$ 1,77	60,4 $\pm$ 1,93	73,4 $\pm$ 1,68	$\leq 0,05$

Недостовірними ($P \geq 0,05$) були зміни зросту жінок та обвід грудної клітки, що пов'язано, на нашу думку як з незначною тривалістю експерименту (6 місяців), так і з тим, що дані показники є більш сталими і не піддаються різким змінам в другому зрілому віці.

Аналізуючи морфологічні ознаки (маса тіла, обвід талії та стегон) жінок другого зрілого віку, можна констатувати, що у жінок експериментальної групи, які активно 2-3 рази на тиждень займалися пілатесом достовірно ($P \leq 0,05$) відрізняються від жінок контрольної групи. Так, маса тіла жінок експериментальної групи завдяки регулярним заняттям пілатесом зменшилась на 2,3 кг, тоді як у жінок контрольної групи вона ще зросла на 0,9 кг. Відповідно й обвідні розміри жінок експериментальної групи зменшилися, тоді як у жінок контрольної групи вони поступово зростали або тримались на минулому рівні: окружність талії на $-2,7$ см і $\pm 1,2$ см, відповідно, окружність стегон на $-2,3$ см і $\pm 1,9$ см, відповідно. Даний факт вмотивував жінок експериментальної групи до подальших занять, а також заохотив інших дівчат до занять пілатесом.

Аналіз результатів контрольного експерименту показав, що за рахунок аеробного навантаження, яке отримували жінки експериментальної групи під час занять пілатесом відбулися позитивні зміни у стані їх серцево-судинної і дихальної систем. Показники ЧСС, які відображають роботу серцево-судинної системи у жінок експериментальної групи знизились на 2,8 уд/хв, тоді як у жінок контрольної групи ЧСС навіть зросла на 1,4 уд/хв. Правильне, спокійне дихання, внутрішній спокій і регулярні навантаження жінок експериментальної групи сприяли покращенню роботи серцево-судинної системи.

Таких самих позитивних та достовірних ($P < 0,05$) змін зазнала дихальна система жінок експериментальної групи (проби Штанге та Генча). Результати проб покращились відповідно на 21,7% та на 15,4%, а у жінок контрольної групи, які не займалися фізичною культурою відбулося незначне вікове погіршення результатів на $-0,9\%$ і $0,7\%$, відповідно. Даний факт ще раз підтверджує позитивний вплив занять пілатесом, одним із принципів якого є зосередження на диханні, на роботу дихальної системи жіночого організму [13].

Не менш достовірних ($p < 0,05$) змін зазнали показники фізичної роботоздатності жіночого організму за Гарвардським степ-тестом. Аналіз результатів (табл. 1) показав, що в експериментальній групі роботоздатність за ІГСТ покращилась на 12,3 ум.од., що відповідає «доброму» рівню. Тоді як у жінок контрольної групи роботоздатність організму за ІГСТ залишилась на тому низькому рівні і, навіть, природно погіршилась на 0,9 ум.од. Це пов'язано з тим, що експериментальна програма передбачала виконання жінками різноманітних вправ аеробного і силового характеру за технологією «Пілатес».

Висновки. Таким чином, застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного ($p \leq 0,05$) покращення більшості морфо-функціональних показників основних систем організму жінок другого зрілого віку експериментальної групи. Позитивних змін дістали як морфологічні ознаки статури жінок – маса тіла, окружність талії та стегон, так і функціональні показники: ЧСС, проби Штанге і Генча, фізична роботоздатність.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть стосуватися визначення впливу занять пілатесом на фізичний стан жінок похилого віку.

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

Література

1. Базилевич Н.О. Особливості організації оздоровчого фітнесу «FitCurvts» як здоров'язбережувальної технології для жінок. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2-3. 2014. С. 14-18.
2. Базилевич Н.О. Дослідження мотивації жінок різного віку до занять оздоровчим фітнесом «FitCurves». *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди»*. Спецвипуск. Педагогіка. Переяслав, 2015. С. 216-219.
3. Дмитрук С. В., Гуле Л. Вплив системи Пілатеса на жінок зрілого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Чернігів, 2011. Вип. 86. С. 176–180.
4. Єракова Л. А. Мороз О. А., Томіліна Ю. І. Ефективність занять пілатесом з жінками першого періоду зрілого віку після народження дитини. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму* : тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф., 20–21 жовт. 2016. Запоріжжя : КПУ, 2016. С. 176–177.
5. Кривчикова Е.Д., Фандикова Л.А. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Х., 2007. № 6. С.112-116.
6. Кренделева В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 155–159.

7. Наконечна А.В. Удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку з використанням програм різного цільового спрямування. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2019. 24 с.
8. Наконечна А. Особливості програм різного цільового спрямування для жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Вип. 20 : у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2016. Т.4. С. 116–121
9. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2012. № 4 (20). С. 305–309.
10. Прилуцька Т., Хабінець Т., Лазько О. та ін. Характеристика фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займаються слайд-аеробікою. *Молодіжний науковий вісник*. Луцьк, 2019. С. 49-55.
11. Романчук О. П., Долгієр Є.В. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №2. 2016. С. 101–106.
12. Сосіна В.Ю., Наконечна А.В. Індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт* : наук. журн. Львів; 2018. С. 3–9
13. Томіліна Ю. Вплив пілатесу на дихальну систему жінок першого зрілого віку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. наук праць ЛДУФК, 2016. С. 273-277.
14. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. НУФВСУ, Київ, 2017. 24 с.
15. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. *Молода спортивна наука України*. 2016. Вип. 20, Т. 4. С. 153–157.

References

1. Bazylevych N.O. (2014). Features of the organization of health-improving fitness «FitCurves» as a health-saving technology for women. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 2-3.2014. P. 14-18.
2. Bazylevych N.O. (2015). Study of the motivation of women of different ages to health fitness «FitCurves». *Humanitarnyi Visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khm. DPU imeni Hryhoriia Skovorody»*. *Spetsvypusk. Pedagogika*. Pereiaslav. P. 216-219.
3. Dmytruk S. V., Hulie L. (2011). Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu na suchasnomu etapi i shliakhy yikh vyryshennia : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. Chernihiv. Vyp. 86. P. 176–180.
4. Ierakova L. A., Moroz O. A., Tomilina Yu. I. (2016). The effectiveness of Pilates classes with women in the first period of adulthood after childbirth. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, reabilitatsii, sportu i turyzmu : tezy dop. VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 20–21 zhovt. 2016 r. Zaporizhzhia : KPU. P. 176–177.
5. Kryvchykova E.D., Fandykova L.A. (2007). The use of modern fitness technologies in health-improving physical culture for women of mature age.]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyialnostei*. Kh.. № 6. S.112-116.
6. Krendielieva V. (2008). Fitness as a means of improving the health of women of the second mature age. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Luts'k. T. 2. P. 155–159.
7. Nakonechna A.V. (2019). Improvement of physical culture and wellness classes with Pilates for women in the second period of adulthood using programs of various target orientations: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. Lviv. 24 p.
8. Nakonechna A. (2016). Peculiarities of programs of different target orientation for women of the second mature age who are engaged in the system of J. Pilates. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. pr. Vyp. 20 : u 4-kh t. L. : LDUFK. T.4. P. 116–121
9. Osipov V. (2012). Optimizing the physical condition of mature women by means of innovative fitness technologies. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. № 4 (20). P. 305–309.
10. Prylutska T., Khabinets T., Lazko O. ta in. Characteristics of the Physical Fitness of Mature Women Involved in Slide Aerobics. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*. Luts'k, 2019. P. 49-55.
11. Romanchuk O. P., Dolhiier Ye.V. (2016). Physical condition of middle-aged women taking into account the experience of aerobic activities. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. №2. P. 101–106.
12. Sosina V.Iu., Nakonechna A.V. (2019) Individual programs of Pilates classes with different goals for women in the second period of adulthood. *Fizychna aktivnist, zdorovia i sport*. №2. Lviv. P. 3–9

13. Tomilina Yu. (2016). The influence of Pilates on the respiratory system of women of the first mature age. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia*. LDUFK. P. 273-277.
14. Tomilina Yu. I. (2017). Programming of Pilates classes with women of the first mature age : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. NUFVSU. Kyiv. 24 p.
15. Tomilina Yu. (2016). Peculiarities of the physical condition of women in the first period of adulthood who practice Pilates. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Vyp. 20, t. 4. P. 153–157.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-46-54>

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 0000-0002-7593-5746

ВОЛКІВСЬКИЙ Микола

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

VOLKIVSKY Mykola

senior teacher 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 teacher of the department of sports
disciplines and tourism
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ВАХРУШЕВ Костянтин

магістрант факультету фізичної
культури, спорту і здоров'я
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
м. Переяслав, Україна

VAKHRUSHEV Konstantin

Master's student of the Faculty of Physical
Culture, Sports and Health
Hryhoriy Skovoroda University
in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 7-8 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**WAYS TO IMPROVE THE STRENGTH TRAINING OF STUDENTS OF GRADES 7-8 BY MEANS OF CROSSFIT****Анотація.**

Вступ. У сучасних умовах військових подій, а також інтегрування України в Європейську систему освіти на перший план виходить необхідність реформування національної системи освіти, її удосконалення, підвищення рівня її якості. Одним із таких сучасних і перспективних засобів фізичного виховання і може служити система багатофункціональних вправ Кросфіт, яка з 2022 року включена до навчальної програми «Фізична культура. 6-9 класи» як вибіркового компонент. На думку спеціалістів, Кросфіт для переважної більшості спортсменів і любителів – це філософія здорового способу життя, що включає заняття фізичною діяльністю, правильне харчування, певний обсяг знань, мотивацію до саморозвитку і всебічного самовдосконалення.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів Кросфіту на фізичну підготовленість учнів основної школи.

Методи дослідження. Для вирішення основних завдань дослідження використовували наступні методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні спостереження, педагогічні експерименти, тестування рівня фізичної підготовленості підлітків; бесіди, опитування, анкетування; методи математичної обробки даних.

Результати дослідження. Основними завданнями експериментальної методики Кросфіту у силовій підготовці учнів 7-х класів були: ознайомити учнів з розвитком Кросфіту у світі та в Україні; правилами техніки безпеки під час занять кросфітом; навчити школярів виконання різних вправ кросфіту; розвинути фізичні здібності засобами Кросфіту; виховувати сміливість, наполегливість, витримку, спритність та інші моральні якості. Експериментальна методика занять будувалась на дотриманні специфічних принципів системи тренувань у Кросфіті: різноманітність, функціональність рухів, це поступовість, дозованість, системність і плановість занять, інтенсивність. Відповідно до системи Кросфіту і враховуючи особливості організму підлітків, основними методами для виконання вправ на уроках фізичної культури виступили: повторний метод та метод колового тренування.

Висновки. Доведено ефективність запропонованої методики, яка засвідчує статистично достовірне поліпшення показників силової підготовленості учнів 7-х класів.

Ключові слова: Кросфіт, учні основної школи, силова підготовленість.

Annotation.

Introduction. In the current conditions of military events, as well as the integration of Ukraine into the European education system, the need to reform the national education system, improve it, and increase the level of quality comes to the fore. One of such modern and promising means of physical education can be the system of multifunctional exercises CrossFit, which since 2022 has been included in the curriculum «Physical culture. Grades 6-9» as a selective component. According to experts, CrossFit for the vast majority of athletes and amateurs is a philosophy of a healthy lifestyle, including physical activity, proper nutrition, a certain amount of knowledge, motivation for self-development and comprehensive self-improvement.

The purpose of the study is to experimentally test the influence of CrossFit tools on the physical fitness of primary school students.

Research methods. To solve the main tasks of the study, the following methods were used: analysis of scientific, methodological and special literature; pedagogical observations, pedagogical experiments; testing the level of physical fitness of adolescents; interviews, surveys, questionnaires; methods of mathematical data processing.

Research results. The main objectives of the experimental methodology of CrossFit in the strength training of 7th grade students were: to familiarize students with the development of CrossFit in the world and in Ukraine; safety rules for Crossfit classes; teach students how to perform various crossfit exercises; develop physical abilities by means of CrossFit; to cultivate courage, perseverance, endurance, dexterity and other moral qualities. The experimental method of training was based on the observance of the specific principles of the training system in Crossfit: variety, functionality of movements, gradualness, dosage, systematic and planned training, intensity. According to the CrossFit system and taking into account the peculiarities of the body of adolescents, the main methods of performing exercises in physical education lessons were: the repeated method and the circuit training method.

Conclusions. The effectiveness of the proposed methodology is proved, which confirms a statistically significant improvement in the indicators of strength preparedness of 7th grade students.

Key words: CrossFit, primary school students, strength training.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. У сучасних умовах військових подій, а також інтегрування України в Європейську систему освіти на перший план виходить необхідність реформування національної системи освіти, її удосконалення, підвищення рівня її якості. Наукові дослідження (Н.Я. Панчишин, В.Л. Смірнова, О.Я. Галицька-Хархаліс, 2021) засвідчують, що за останні десятиріччя відбулося різке погіршення рівня здоров'я дітей. В Україні лише 14% дітей практично здорові, понад 50% мають різні функціональні відхилення, 35-40% – хронічні захворювання [8].

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей дітей є прищеплення учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових форм, методів і засобів фізичного виховання в школі, а також самостійної роботи вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

Одним із таких сучасних і перспективних засобів фізичного виховання і може служити система багатофункціональних вправ Кросфіт, яка з 2022 року включена до навчальної програми «Фізична культура. 6-9 класи» як вибіркового компонента [7, с. 165]. На думку спеціалістів (Гр. Гласман, 2013; В.П. Ягодзінський, 2020) Кросфіт для переважної більшості спортсменів і любителів – це філософія здорового способу життя, що включає заняття фізичною діяльністю, правильне харчування, певний обсяг знань, мотивацію до саморозвитку і всебічного самовдосконалення [4, 12].

Науковцями (Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог, 2016, 2017; Т.О. Лоза, Н.О. Єременко, 2017; І.В. Степанова, Т.М. Дудко, О.С. Жарова, 2018; І.М. Шемчак, Д.О. Кулик, 2019) досліджувався вплив заняття за системою Кросфіт на покращення мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, розвиток фізичних здібностей студентської молоді [1, 2, 6,]. Незначна кількість досліджень була присвячена застосуванню Кросфіт у фізичному вихованні учнів старшої школи (В.В. Слюсаренко, 2017; Е.О. Якушевський, 2021) [3, 9]. Однак наукових досліджень з проблеми впливу занять Кросфітом на фізичну підготовленість підлітків ще недостатньо, що й обумовило вибір теми нашої експериментальної роботи.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів Кросфіту на фізичну підготовленість учнів основної школи.

Методи і матеріали дослідження. Для вирішення основних завдань дослідження використовували наступні методи:

- *теоретичні*: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення навчально-нормативної документації з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми;
- *педагогічні*: педагогічні спостереження, педагогічні експерименти, тестування рівня фізичної підготовленості підлітків;
- *соціологічні*: бесіди, опитування, анкетування;
- *статистичні* – методи математичної обробки даних.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Білоцерківської ЗОШ І-ІІІ ст. № 8, Київської області з учнями 7-х класів. В основному дослідженні взяли участь 53 школярі віком від 12 до 13 років, було сформовано контрольна (27 підлітків – 15 хлопців і 12 дівчат) та експериментальна (26 підлітків – 14 хлопців і 12 дівчат) групи, які не мали достовірних розходжень у початкових результатах тестування їх фізичної підготовленості. Школярі контрольної групи займалися фізичною культурою 3 уроки на тиждень за модулем «Волейбол», а заняття в експериментальній групі будувались на основі модулю «Кросфіт» [7, с. 165-172].

Результати дослідження. Основними завданнями експериментальної методики Кросфіту у силовій підготовці учнів 7-х класів були:

- 1) ознайомити учнів з розвитком Кросфіту у світі та в Україні; правилами техніки безпеки під час занять кросфітом;
- 2) навчити школярів виконання різних вправ кросфіту та інших видів спорту прикладного характеру;
- 3) розвиток сили, силових витривалості, швидкості і швидко-силових здібностей засобами Кросфіту;
- 4) виховувати сміливість, наполегливість, витримку, спритність та інші моральні якості, стійкість до перевантажень при виконанні загально-розвивальних вправ.

Експериментальна методика занять будувалась на дотриманні специфічних принципів системи тренувань у Кросфіті [1, 2, 4, 6, 11, 12].

Перший принцип – різноманітність. Тренування максимально урізноманітнювали, не зосереджуючись на певній вправі, намагалися привносити в заняття нові, несподівані елементи з усіх доступних видів спорту задля розвитку фізичних якостей організму.

Другий – функціональність рухів. Дотримання цього принципу вимагало відходу від використання тренажерів, а перейти на гантелі, скакалку, гімнастичні знаряддя, використовуючи принципи воркауту тощо.

Третій принцип – це поступовість, дозованість, системність і плановість занять. Рухові дії, вправи виконувалися поступово: від простих до більш складних, комплексних. Враховували основний принцип фізичної підготовки – не шкодити. Робили заняття таким, щоб воно було доступним для школяра з будь-яким рівнем фізичної підготовленості.

Четвертий принцип – інтенсивність. Домагалися повної концентрації школярів, так, щоб їх внутрішній стан, зацікавленість, мотивація, робота в команді сприяли позитивному результату. Всі завдання виконували на час, кількість повторів варіювали в залежності від самопочуття підлітків, постійно контролювали пульс.

Відповідно до системи Кросфіту і враховуючи особливості організму підлітків [5], основними *методами* для виконання вправ на уроках фізичної культури виступили: повторний метод та метод колового тренування [2, 3, 4, 6, 9, 11].

Повторний метод включав різну кількість вправ з певним дозуванням. Надавали перелік вправ і кількість разів, необхідних для виконання, використовували різну черговість вправ і кількість разів у повторях в залежності від статі і рівня фізичної підготовленості учнів експериментального класу. Головним завданням було – виконати усі вправи.

Метод колового тренування складався з підбору різнопланових вправ, які виконували учні в певній послідовності і з певною кількістю разів. Переходи від однієї вправи до іншої здійснювали відразу після виконання попередньої з певним відпочинком, що поступово скорочували. Виконували від одного до трьох повторів, залежно від змісту вправи. Час відпочинку залежав від фізичної підготовленості учнів.

Виходячи з вищевикладеного, в експериментальній групі при побудові уроку фізичної культури модулю «Кросфіт» використовували наступні *положення*.

1. Застосування під час кожного заняття засобів, що роблять різнобічний вплив на розвиток фізичних якостей школярів.
2. Відповідність використовуваних засобів фізичної підготовленості і руховим умінням учнів.
3. Поступове збільшення навантаження з урахуванням розвитку фізичних якостей.
4. Використання вправ Кросфіт відповідно до наявних рухових вмінь та навичок школярів, а також матеріально-технічного забезпечення школи.
5. Використання Кросфіту в усіх частинах зайняття із застосуванням різних засобів і методів.
6. Чергування вправ в залежності від роботи певних м'язових груп.

До програми занять фізичною культурою в експериментальній групі було включено розроблені комплекси занять Кросфітом для початківців: комплекс з власною вагою, комплекс з гантелями (пляшки з водою), комплекс для дівчат, які чередували як протягом одного заняття, так і протягом місяця [2, 3, 4, 6]. Підбирали вправи з основних чотирьох груп засобів Кросфіт:

1. Кардіовправи: ходьба, біг, стрибки через скакалку.
2. Силкові вправи – елементи важкої атлетики: «BACK SQUATS» (*присідання з гантелями*); «EIGHT WITH WEIGHT» (*«вісімка» з гантелею*); «PUSH JERK» (*поштовховий швунг з гантелями*); «DUMBBELL HANG SPLIT SNATCH» (*ривок гантелі в «ножиці»*).
3. Елементи гімнастики: вправи у стані рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді; перекид назад; перекид уперед стрибком; вис на зігнутих руках; лазіння по канату; підтягування на перекладині; упор на брусах, кільцях (вправа «куточок»); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (різні види); присідання (з власною вагою; з вистрибуванням, на одній нозі); випади; поєднання згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) і стрибків (на перешкоди, довжину з місця тощо).
4. Специфічні вправи Кросфіту: «PLANK» (*бокова планка*); «BEAR CRAWL» (*«Ведмежа проходка»*); цілісне виконання комплексу вправ «Angie» (хлопці) та «Nancy» (дівчата) з базових рухів кросфіту. (*Комплекси виконували у полегшених умовах*) [7, с. 168]

Вправи підбиралися з урахуванням сформованості рухових навичок підлітків, а також з можливістю варіювання навантаження при їх виконанні залежно від фізичних можливостей кожного учня окремо.

Уроки Кросфіту відрізнялись високою інтенсивністю, значною кількістю різновидів вистрибувань, бігу, виконанням вправ у швидкому темпі, тому педагогічний і медичний контроль був детальним, регулярним і включав допуск лікаря до основної групи, контроль ЧСС, контроль самопочуття і координації рухів, функціональну діагностику.

Структура уроку на початковому етапі навчання Кросфіту відрізнялась тим, що акцент був зроблений на підвищення загальної фізичної підготовленості, розвиток витривалості, навчання техніці виконання різноманітних вправ. Так у підготовчій частині виконували різновиди бігу, загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, поєднання бігу з «віджиманнями», стрибки на скакалці, стретчинг 5-8 хв. В основній частині виконували серії силових, аеробних вправ і вправ змішаного характеру. У зміст заключної частини вводили вправи на м'язи черевного пресу 3-4 підходи по 15-25 разів, випади з гантелями 2-3 підходи по 8-10 разів, стретчинг.

Серед рекомендованих навчальною програмою модулю «Кросфіт» [7, с.167] для учнів експериментальної групи обирали найбільш прийнятні: «Angie» (хл.) (3 раунди); «Annie» (дів.) (3 раунди); «Fran» (хл.) (3 раунди); «Mary» (дів.) (максимальна кількість раундів за 10 хв.)

Наступний етап експериментальної програми був спрямований на розвиток силових можливостей підлітків – збільшення потужності м'язів стегон і сідниць, прокачування преса, спини та м'язів рук. Для чого застосовували наступні засоби:

1. Присідання з гантелями (0,5-1,5кг) над головою.
2. «Рубка дров» – імітація рухів лісоруба гантелями.

3. Скелелаз – стрибки з упору лежачи ногами поперемінно.
4. Віджимання, стрибки з імітацією скакалки.

Впродовж усього експерименту, а особливо в період активних військових дій, коли уроки переводились в онлайн режим, рекомендували дотримуватись *основних правил тренування в Кросфіт*.

1. За 1,5-2 години до уроку фізичної культури поїсти, що надасть організму сили та енергію.
2. Нарощувати темп поступово, постійно контролювати ЧСС, яка не повинна перевищувати 160 уд/хв..
3. Не перевищувати інтенсивність допустимого навантаження. Якщо учень відчував занадто сильне серцебиття – негайно знижували темп виконання або зупинялись для повного відпочинку.
4. Якщо була перерва в уроках (хвороба, відсутність світла, інтернету тощо), повертались до них поступово, починаючи з легких навантажень [3, 9].

Протягом експерименту уроку Кросфітом проводили як на стадіоні, так і спортивній залі. Підбирали спеціальний інвентар: м'ячі набивні від 1 кг до 2 кг, скакалки, гантелі (або пляшки з водою 0,5-1,0 л), амортизатори, турнік, тумби. В експериментальній групі рекомендували різні варіанти вправ.

Варіант 1. Віджимання від підлоги на колінах; стрибки на скакалці 30 сек.; присідання на двох ногах. Рекомендували: 3х3 вправи, 10-15 повторів кожної вправи. В роботу були задіяні великі м'язові групи (ноги, груди і спина).

Варіант 2. Присідання з гантелями (пляшками з водою на плечах), жим гантелей лежачи на лаві, тяга гантелей в нахилі тулуба вперед, стрибки на скакалці 30 сек., піднімання прямих ніг (лежачи на підлозі). Рекомендували: 5х5 вправ, 10-15 повторів, вага гантелей від 0,5кг до 1,0 кг.

Варіант 3. Вправи, характерні саме для Кросфіту: присідання з гантелями, тяга гантелей в нахилі тулуба, повороти з гантелями (в кожну сторону), «бурпі», «ведмежа хода», «сіт-ап». Рекомендували: 5х5 вправ, 10-15 повторів, вага гантелей індивідуальна.

Дискусія. З метою визначення ефективності запропонованої методики було проведено контрольний експеримент. Критерієм ефективності впроваджуваної методики занять Кросфіт була динаміка **досліджуваних** показників на при кінці навчального року. У порівняльному аналізі отриманих результатів фізичної підготовленості між контрольною і експериментальною групами було встановлено, що на початку експериментального дослідження в розвитку фізичних якостей достовірно значимих відмінностей виявлено не було. Результати змін у стані фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної груп висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості учнів 7-х класів контрольної та експериментальної груп

№	Тестові вправи	Стать	$(\bar{x} \pm m)$ До експерименту		Після експерименту		Р
			Контр. гр. n = 27	Експ. гр. n = 26	Контр. гр. n = 27	Експ. гр. n = 26	
1	Біг 1000 м (хв, с)	♂	5,34±0,31	5,32±0,29	5,28±0,42	5,09±0,33	<0,05
		♀	6,10±0,36	6,08±0,37	6,03±0,45	5,48±0,41	<0,05
2	Біг 30 м (с)	♂	6,48±0,24	6,49±0,44	6,27±0,35	6,04±0,28	≤0,05
		♀	6,76±0,22	6,78±0,29	6,58±0,26	6,23±0,28	≤0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	143,8±3,48	142,7±3,51	145,9±3,51	149,2±3,71	<0,05
		♀	128,8±2,52	128,1±2,56	131,2±2,42	137,5±2,56	<0,05
4	Згин-розгин рук в упорі лежачи (раз.)	♂	9,86±1,38	9,81±1,53	10,14±1,74	13,59±1,82	<0,05
		♀	6,36±0,95	6,33±0,97	7,89±1,32	8,47±1,44	<0,05
5	Підйом в сід за 30 с. (раз.)	♂	12,13±1,43	12,10±1,33	13,58±1,46	15,48±1,57	<0,05
		♀	11,78±1,37	11,76±1,39	12,31±1,55	14,03±1,59	<0,05
6	Човниковий біг 4×9 м (с)	♂	11,14±0,28	11,16±0,41	11,02±0,52	10,11±0,47	<0,05
		♀	12,09±0,33	12,07±0,38	12,01±0,42	11,58±0,43	>0,05
7	Нахил тулуба стоячи (см)	♂	2,57±0,77	2,54±0,59	3,27±0,57	4,68±0,91	<0,01
		♀	7,68±0,98	7,66±0,99	7,92±1,04	8,97±1,05	<0,01

Проаналізувавши дані табл. 1, можна відзначити, що статистично достовірно ($p < 0,05$) покращилися показники з більшості видів випробувань силового і швидко-силового характеру: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба за 30 с, біг на 30м та човниковий біг 4х9м. Показники витривалості і гнучкості теж мали тенденцію до зростання, однак вони були статистично не достовірними ($p \geq 0,05$). Водночас, у школярів контрольної групи деякі показники мали також тенденцію до покращення (стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв), завдяки урокам волейболу.

Науковці (Т.Ю. Круцевич, В.М. Платонов та ін.) наголошують, що кожна з фізичних якостей має різну здатність до розвитку (найменшу – швидкість, найбільшу – витривалість). Звідси, при однаковій дієвості методик для різних фізичних якостей, різна величина відносного приросту (%) результатів. Крім того одна і та ж якість в залежності від вікових та статевих особливостей по різному піддається тренуванню [5].

Таким чином, в основі розробки критеріїв оцінювання розвитку фізичних якостей лежать наступні фактори:

- податливість до тренуваності кожної з фізичних якостей;
- податливість до тренуваності однієї і тієї ж якості в дітей різних за віком, статтю та індивідуальними особливостями;
- можливості найефективніших методик для цілеспрямованого вдосконалення фізичних якостей [5].

Аналізу результатів тестової вправи «Біг 1000 м» у хлопців вказує на те, що в учнів експериментальної групи відбулись незначні зрушення кількісних показників аеробної витривалості. Вони покращились на 23 с та 4,32% відповідно. У хлопців контрольних класів спостерігалось ще менше покращення результату – на 0,6 с, що становить -1,12%.

Це пов'язано з тим, що з початком статевого дозрівання відбувається розбалансування в діяльності систем організму і кисневі режими при фізичних навантаженнях не економні: посилення легеневої вентиляції здійснюється переважно за рахунок збільшення частоти дихальних рухів при низькій ефективності роботи серця [5, 10].

Є всі підстави вважати, що в такому підвищенні аеробної витривалості в учнів експериментальної групи не останню роль відіграли вправи кросфіту, що виконувались методом колового тренування із незначним інтервалом відпочинку. Такий метод виконання значно підвищував максимальне споживання кисню, яке в 12-14 років перебуває у сенситивному періоді [5]. Різниця між кількісними характеристиками приросту результатів у обстежених групах тут вірогідна ($P < 0,05$). Охарактеризовані якісні та кількісні зрушення переконують в необхідності цілеспрямованого впливу на розвиток аеробної витривалості хлопців 12-13 років.

Значно кращі зрушення в рівні загальної витривалості відбулись в дівчат. Так в учениць в експериментальної групи результат бігу на 1000м покращився на 40 с – 9,87%, а в контрольній групі, лише на 7 с – 1,15%. Таким чином, даний період у дівчат характеризується підвищеною чутливістю до навантажень аеробної спрямованості. Підтверджує це і середня помилка різності ($P < 0,05$).

Не дивлячись на те, що сенситивний період розвитку частоти рухів припадає на молодший шкільний вік, результати виконання тесту «Біг 30 м» свідчать про суттєві позитивні зрушення у показниках максимальної швидкості бігу в обстежених класах (табл. 1). Так у хлопців контрольних класів вони становлять 3,24%, а в експериментальних вдвічі більші – 6,93%. У дівчат покращення результатів відбулось на 2,66% в контрольних, та 8,11% в експериментальних (втричі більший).

Приріст результатів у цьому тесті слід пов'язувати не із збільшенням темпу кроків, а із збільшенням їх амплітуди. Вона, в свою чергу, зумовлена збільшенням швидкісної сили ніг (силові вправи кросфіту) та покращенням техніки бігу. Тому, достовірність різниці між кількісними показниками виконання цього тесту після експерименту у контрольних та експериментальних класів ($P < 0,05$ як у хлопців, так і у дівчат) тісно пов'язана із суттєвою різницею у кількісних показниках швидкісної сили ніг учнів даних груп.

Досить суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкісно-силових здібностей підлітків. Про це свідчать результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця». Для хлопців контрольних класів він становив 3,55%, для експериментальних – 6,65%. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,05$), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики застосування вправ Кросфіту на уроках фізичної культури з підлітками.

Значний приріст результатів в обох групах, на що вказують і результати досліджень ряду інших дослідників [3, 5, 9], зумовлений природнім прискоренням розвитком максимальної сили та довжини тіла хлопчиків даного віку. Аналогічне зрушення спостерігається і у дівчат. У контрольних класах воно становило 3,42%, в експериментальних – 8,9% ($P < 0,05$). Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут дещо нижчий, що свідчить про уповільнення біологічного розвитку опорно-рухового апарату у дівчат; починає виявлятися статева різниця.

Аналіз результатів тестової вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців показав (табл. 1), що в контрольних та експериментальних класах також відбулись позитивні зрушення у розвитку силової витривалості розгиначів рук. При цьому, в експериментальних класах кількісні зрушення більш значні і становлять 38,5% проти 20,8% контрольних класів. Це пов'язано із здатністю до значної тренуваності означеної якості в підлітків даного віку, а також позитивним впливом різноманітних засобів кросфіту, які застосовувались в експериментальній

групі. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,05$).

Помітні зрушення відбулись і у дівчат: в контрольних класах спостерігається приріст на 24,0%, у експериментальних – на 33,8%, що обумовлено як низькими початковими результатами так і активними заняттями силовими вправами Кросфіту на уроках фізичної культури. Це підтверджує дані [5, 9] про те, що період з 12 до 14 років у дівчат є періодом посиленого розвитку здатності до тривалого виконання роботи в зоні максимальної інтенсивності. Різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів є вірогідною ($P < 0,05$).

Не менш позитивні зміни відбулися у виконанні хлопцями тесту «Піднімання в сід за 30с» (табл. 1), що свідчить про зрушення в абсолютних показниках силової витривалості згиначів спини: в учнів експериментальних класів результат покращився на 27,9%, а у хлопців контрольної групи – усього на 11,9%.

У дівчат динаміка результатів трохи інша: в учениць 7-го класу експериментальної групи результат покращився на 19,3%, а у дівчат контрольної групи – лише на 4,5%. Це ще раз підтверджує, що період з 12 до 14 років у дівчат є періодом посиленого розвитку здатності до тривалого виконання роботи в зоні максимальної інтенсивності. А вправи кросфіту лише позитивно вплинули на розвиток даної можливості організму. Статистична вірогідність різниці між абсолютними величинами приросту результатів у обстежених групах по закінченні експерименту ($P < 0,05$) підтверджують дані попередніх досліджень [3, 5, 9].

Аналіз результатів тестової вправи «Човниковий біг 4×9 м» у хлопців показав, що як в контрольній, так і в експериментальній групах відбулись позитивні зрушення у розвитку спритності. Враховуючи, що методика кросфіту не передбачала завдань для цілеспрямованого розвитку цієї комплексної психофізичної якості, а сенситивний період її розвитку припадає на молодший шкільний вік. Проте, контрольний експеримент показав: не дивлячись на незначний приріст абсолютних та відносних показників – у контрольних класах приріст становив 1,1%, в експериментальних – 9,4%, тут спостерігається досить значний стрибок координаційних здібностей що обумовлено застосуванням в експериментальній методиці різноманітних в руховому плані вправ кросфіту.

Менш значний кількісний приріст результатів виконання тесту «Човниковий біг 4×9 м» спостерігається у дівчат: 0,66% контрольних класів, та 4,06% – експериментальних. Такі зрушення в обстежених класах, як на нашу думку, слід пов'язати з тим, що тест «Човниковий біг 4×9 м» характеризує лише незначну частку психофізичних здібностей, які лежать в основі спритності, а результат його виконання у вирішальній мірі залежить від швидкості бігу, а не від усієї сукупності складних механізмів, що відповідають за управління просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів та рухових дій.

Тому покращення результатів виконання цього тесту тут, очевидно, слід пов'язати із збільшенням максимальної швидкості бігу підлітків (тест «Біг 30 м») й активними переключеннями з однієї вправи на іншу за методикою занять Кросфітом. З цієї причини спостерігається вірогідна різниця між кількісними характеристиками кінцевих результатів у хлопців експериментальних та контрольних груп ($P \leq 0,05$).

Виконання хлопцями тестової вправи «Нахил тулуба вперед із положення стоячи» показало (табл. 1) в учнів експериментальної групи високі відносні кількісні зрушення в гнучкості кульшових суглобів (84,3%) при незначних абсолютних (2,1 см). У хлопців контрольних класів показники змінились на 27,2% (0,7 см).

Високий відносний приріст пов'язаний із низьким вихідним рівнем даної якості. Незначні абсолютні зрушення гнучкості у хлопців контрольних класів свідчать про негативний вплив на дану якість інтенсивного природного формування м'язів, сухожиль та суглобово-зв'язочного апарату в підлітковому віці. Високий приріст результатів у хлопців експериментальних класів свідчить про позитивний вплив у підлітковому віці пасивних вправ на гнучкість у поєднанні з розвитком інших фізичних якостей які застосовували в заключній частині уроку Кросфіту. Про це свідчить також статистично вірогідна різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів ($P < 0,05$).

У дівчат прогресивні зміни гнучкості в кульшових суглобах відбувались значно інтенсивніше. В контрольних класах амплітуда нахилу збільшилась на 3,2% (0,24 см), а в експериментальних – на 17,1% (1,31 см). Тобто, регулярне виконання розтяжки в заключній частині уроку за правилами Кросфіту сприяло значному покращенню гнучкості учнів експериментальної групи. Це свідчить про більшу податливість м'язово-зв'язкового апарату дівчат до розтягування, а невисокий приріст відносного результату пов'язаний з достатньо високим початковим результатом тестової вправи. Різниця між величинами приросту результатів досить вірогідна ($P < 0,01$).

При порівнянні кінцевого рівня фізичної підготовленості школярів за результатами виконання тестів, були визначені лише кількісні величини зрушень. Однак, всі дані свідчать про позитивний вплив засобів кросфіту на силову підготовку учнів 7-х класів.

Висновки. Доведено ефективність запропонованої методики, яка засвідчує статистично достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості учнів 7-х класів. За півроку активних занять за системою Кросфіт результати з більшості видів випробувань силової підготовленості школярів достовірно ($P \leq 0,05$) покращились. Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що застосування модулю «Кросфіт» в процесі силової підготовки підлітків є ефективним.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть стосуватися визначення впливу занять пілатесом на фізичний стан жінок похилого віку.

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

Література

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять Кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. № 2(42). 2017. С. 113-117.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «CrossFit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск*. Переяслав-Хм., 2016. С. 136-142.
3. Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / Укладач: Якушевський Е.О. Маріуполь, 2021. 49 с.
4. Глассман Грег. CrossFit: Руководство по тренировкам. 2013. 109 с.
5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К., 2000. 44 с.
6. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної наук-практ. конф.* Суми, 2017. Т. 1. С. 86–89.
7. Навчальна програма «Фізична культура. 6-9 класи» / наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698, 2022. С. 425.
8. Панчишин Н.Я., Смірнова В.Л., Галицька-Хархаліс О.Я. Захворюваність дитячого населення України та чинники, які впливають на здоров'я дітей. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. Київ, 2021. № 2. С. 131-132.
9. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Методичний посібник. Вінниця, 2017. 49 с.
10. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львівський ДУФК. Львів, 2015. 20 с.
11. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби Кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хм., 2018. Вып. 4 (36), ч. 6. С. 88–93.
12. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами Кросфіту у процесі фізичного виховання: дис....канд. пед.н. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2020. 257с.

References

1. Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S. (2017). The influence of Crossfit classes on the formation of students' motivation for regular physical education and sports. *Molodyi vchenyi*. № 2(42). S. 113-117.
2. Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S. (2016). Peculiarities of using the new type of sport «CrossFit» in the independent physical culture and health work of students. *Humanitarnyi Visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khm. DPU imeni Hryhoriia Skovorody» Spetsvypusk*. Pereiaslav-Khm., S. 136-142.
3. (2021). The use of crossfit in the physical culture of high school students]: metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty studentiv. Ukladach: Yakushevskiy E.O. Mariupol, 49 s.
4. Hlassman Hreh. (2013). CrossFit: Training Guide. 109 s.
5. Krutsevych T. Yu. (2000). Management of the physical condition of adolescents in the system of physical education: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra nauk iz fiz. vykh. i sportu : 24.00.02. Nats. un-t fiz. vykh. i sportu Ukrainy. K., 44 s.
6. Loza T. O., Yeremenko N. O. (2017). Crossfit is the basis of physical education of university students. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia: materialy XVII Mizhnarodnoi nauk-prakt. konf.* Sumy, T. 1. S. 86–89.

7. (2022). Educational program «Physical culture. 6-9 grades» / nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 03 serpnia 2022 roku № 698, S. 425.
8. Panchyshyn N.Ia., Smirnova V.L., Halytska-Kharkhalis O.Ia. (2021). Morbidity of the child population of Ukraine and factors affecting children's health. *Aktualni pytannia pediatrii, akusherstva ta hinekolohii*. Kyiv, № 2. S. 131-132.
9. Sliusarenko V. V. (2017). The use of training elements from the crossfit program in physical education lessons in a secondary school. *Metodychnyi posibnyk*. Vinnytsia, 49 s.
10. Sorokolit N. S. (2015). Improvement of physical education of students of grades 5-9 with the use of variable modules of the curriculum: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. Lvivskyi DUFK. Lviv, 20 s.
11. Stepanova I., Dutko T., Zhorova O. (2018). Means of Crossfit in the system of sectional classes for physical education of students of higher institutions. *Aktualnye nauchnye yssledovaniia v sovremennom myre*. Pereiaslav-Khm., Vyp. 4 (36), ch. 6. S. 88–93.
12. Iahodzynskyi V.P. (2020). Methodology for the development of physical qualities of paratrooper cadets by means of Crossfit in the process of physical education: dys....kan. ped.n. 13.00.02 – teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia). Kyiv, 257 s.

ORCID 0000-0003-0668-0281

ДАНИЛКО Валентина

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав, Україна

DANYLKO Valentina

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

✉ 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,
м. Переяслав, Україна

KRAVCHENKO Tatyana

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

✉ kravchenko19tanya@gmail.com**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ****FORMATION OF UNIVERSITY STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE BY MEANS OF PHYSICAL
EDUCATION****Анотація.**

Вступ. У статті акцентовано увагу на тому, що формування цінностей здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання – це насамперед формування системи відповідних ціннісних орієнтацій і установок, активної життєвої позиції студентів, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі. Розглянуто теоретичні і практичні аспекти формування цінностей здорового способу життя у студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Метою роботи є дослідження теоретичних і практичних аспектів формування цінностей здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

Під час дослідження використовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічні спостереження, опитування (анкетування).

Результати дослідження. Проаналізовано форми та методи навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя, обґрунтовано його значення для збереження і зміцнення здоров'я молоді. Визначено основні компоненти та узагальнено систему чинників, які перешкоджають формуванню цінностей здорового способу життя.

Проведений аналіз свідчить, що реалізація інноваційних підходів у сфері фізичної культури на основі урахування потреб студентської молоді є важливою передумовою підвищення мотивації до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, формування здоров'язберігаючої компетентності.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу – це насамперед формування систем відповідних цінностей, орієнтацій і установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, мотивація, ціннісні орієнтації і установки.

Annotation.

Introduction. This article focuses on the formation of healthy lifestyle values among students in higher education by means of physical education. This involves establishing a system of appropriate values and attitudes, promoting an active life position, fostering positive motivation for self-development and self-improvement, and accepting responsibility for health and self-realisation in social and professional environments. The article studies the theoretical and practical aspects of forming healthy lifestyle values among students through physical education.

The objective of this research is to investigate the theoretical and practical aspects of forming healthy lifestyle values among students through physical education.

The study uses **methods** such as theoretical analysis and generalization of scientific literature, pedagogical observations, and surveys.

The results of research. The article analyses the forms and methods of educational work in implementing the principles of a healthy lifestyle and argues for its significance in maintaining and strengthening the health of young people. The main components and factors hindering the formation of healthy lifestyle values are identified and generalized.

The analysis conducted indicates that implementing innovative approaches to the field of physical culture considering the needs of students is an essential pre-condition for increasing motivation for physical exercises, promoting a healthy lifestyle, and developing health-preserving competencies.

Conclusion. The analysis shows that implementing innovative approaches to physical education considering the needs of students is an essential pre-condition for increasing motivation for physical exercise, promoting a healthy lifestyle, and developing health-preserving competencies.

Key words: healthy lifestyle, students, motivation, valuable orientations and attitudes.

Постановка проблеми аналіз останніх досліджень і публікацій. Нові вимоги, які поставлені перед вищою школою в сучасних умовах, визначають перспективні напрямки її роботи, а саме підготовку спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту нового типу, які органічно поєднують широкий науковий кругозір із професіоналізмом, високий рівень творчих здібностей і соціально зрілу позицію. Особливо важливу роль відіграють питання професійного зростання особистості, формування у майбутніх фахівців таких якостей, які б відповідали вимогам сучасного суспільства й забезпечували розвиток цілісної особистості, яка прагне фізичного самовдосконалення, самореалізації, має стійку мотивацію, цінні орієнтації та потреби у фізичній активності та здоровому способі життя.

Сучасна вища школа характеризується насиченістю навчальних програм, що викликало необхідність трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти вищих навчальних закладів. Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але разом з тим є чинником загострення проблем, пов'язаних зі здоров'ям студентської молоді. У наукових працях багатьох учених [1, 6, 14] відзначається, що серед причин погіршення здоров'я студентської молоді є недостатній рівень знань про способи збереження та зміцнення здоров'я; несформовані навички здорового способу життя; нераціональна організація режиму рухової активності, слабка мотивація до занять фізичною культурою; перенавантаження і зниження фізичної активності; недотримання санітарно-гігієнічних засад; пасивний спосіб життя та наявність шкідливих звичок.

Це призводить до зниження імунітету організму, нервово-психічних розладів, захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, порушення постави, що стають типовими для майбутніх фахівців. Аналіз статистичних даних за останні роки свідчить про те, що майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, 61% студентської молоді має нижчий за середній рівень стан фізичного здоров'я. Тільки впродовж останніх років на 43% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [2, 6, 10].

Здоров'я студентської молоді розглядається сьогодні як категорія, що характеризує екологічні досягнення суспільства і є перспективою подальшого розвитку. Удосконалення самої людини – це головна мета цивілізованого суспільства. Цей тезис особливо актуальний для нашої країни, яка активно відпроваджує традиції здорового способу життя.

Ставлення особистості до ведення здорового способу життя означає потребу людини в проектуванні життєвих цілей та можливостей їх виконання завдяки зміцненню організму засобами фізичної культури, самопізнанні, саморозумінні знань та значущості рівня фізичних можливостей організму з метою саморегуляції здоров'я та своєчасної корекції у процесі фізичної культури при використанні цілеспрямованих фізичних вправ, певної структури їх виконання на фоні осмисленої системи знань та адекватного обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.

Адже успішна професійна діяльність майбутніх фахівців суттєвим чином зумовлена перш за все наявністю міцного здоров'я. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення

здоров'я студентів, формування цінностей здорового способу життя та їхнього оздоровлення має формальний характер, коли використовуються традиційні засоби виховання.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблемами формування культури здоров'я суспільства засобами фізичної культури та спорту присвячено низку наукових досліджень, в основу яких покладено фундаментальні теоретичні розробки. О.О. Єжова теоретично обґрунтувала концепцію формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів навчальних закладів; розробила структурну модель педагогічної системи та визначила педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я [3]. С.Т. Футорним розроблено концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій [12].

До проблеми формування цінностей здорового способу життя студентської молоді зверталися такі вчені, як Ю.С. Бойко [1], О.О. Єжова [3], Л.Л. Ізбаш [4], Н.Л. Корж [5], Т.Ю. Круцевич [6], Ю.О. Марченко [7], Н.В. Москаленко [8] тощо.

Не оминули увагою питання формування цінностей здорового способу життя і розробки зарубіжних дослідників [15, 16, 17, 18]. Так, існує загальне визнання, що здоров'я та соціальне самопочуття визначаються багатьма чинниками поза системою охорони здоров'я, які включають соціально-економічні умови, моделі споживання, пов'язанні з харчуванням та спілкуванням, демографічні моделі, навчальне середовище, культуру та соціальну структуру суспільства; соціально-політичні та економічні зміни. У такій ситуації питання формування цінностей здорового студентської молоді можна ефективно вирішувати шляхом прийняття цілісного підходу, даючи їм можливість здійснювати заходи щодо їхнього здоров'я, здорової поведінки, здорового способу життя [15].

Пріоритети оздоровчої спрямованості фізичної культури закріплено у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, у законі України «Про Освіту»: цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Національній доктрині розвитку освіти; в Указі президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб здорової нації» [9] – вимагає пошуку залучення до фізичного виховання студентської молоді організаційно-методичних заходів, спрямованих на підвищення фізичної активності та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Таким чином, дана проблема актуальна і має теоретичну та практичну значущість.

Метою роботи є дослідження теоретичних і практичних аспектів формування цінностей здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання; визначення чинників, які перешкоджають формуванню цінностей здорового способу життя; здійснення аналізу форм і методів навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя.

Для розв'язання поставленої мети використовуються такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь 63 студенти факультету фізичної культури, спорту і здоров'я Університету Григорія Сковороди у Переяславі.

Результати дослідження та дискусія. У системі освіти України відбуваються докорінні зміни, спрямовані на різнобічну підготовку особистості, духовну і фізичну здатність жити в нових умовах. Традиційні моделі організації навчально-виховного процесу на різних ступенях загальної освіти потребують модернізації, оскільки від них значною мірою залежить цілісне відновлення фізичного виховання у системі навчання учнівської та студентської молоді. Тому вкрай необхідним є отримання студентами нового рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя, а саме: вироблення і реалізація якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження здоров'я; підвищення інтелектуальної та фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання, враховуючи особливості рухового та психофізичного розвитку; забезпечення можливостей для додаткових форм фізичного виховання; створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості та інтенсивності; формування стійкості до асоціальних впливів, щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки [4, 7, 11].

Аналізуючи вище сказане, можна стверджувати про те, що сучасний стан суспільства відображає соціально-культурну ситуацію, яка характеризується інноваційними змінами у сфері освітньо-виховного процесу, оскільки від них значною мірою залежить цілісне відновлення фізичного виховання у системі навчання дітей та молоді, яке передбачає отримання нового рухового досвіду, адекватного сучасним умовам життя.

Нову епоху розвитку людства іноді називають «суспільством знань», оскільки знання та інформація мають провідне значення для життя суспільства. Це значною мірою відноситься і до фізичного виховання, оскільки конкретні знання щодо впливу та значущості виконання тих або інших засобів фізичної культури на організм буде сприйматися молоддю не загалом, а вибірково,

конкретно з урахуванням корекційно-оздоровчого впливу для запобігання або покращення тих чи інших вад здоров'я.

Студентська молодь є однією з найуразливіших верств населення, яку можна віднести до групи підвищеного ризику, що характеризується, насамперед, низьким рівнем рухової активності. Тому необхідним є ознайомлення студентів із медичними та санітарно-гігієнічними засадами ведення здорового способу життя. Навчальна діяльність студентської молоді носить яскраво виражений гіпокінезійний (гіподинамічний) характер і, як наслідок, руховий режим змінюється у бік істотного обмеження, що свідчить про нагальну необхідність розробки заходів, спрямованих на удосконалення процесу організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих закладах освіти в процесі занять з фізичного виховання.

Численні дослідження рухової активності студентської молоді підтверджують той факт, що сьогодні одним із особливих факторів кризового стану їх здоров'я є недостатність рухової активності і низький рівень фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій особистості.

Дослідження добового режиму студентської молоді свідчить про правильну та раціональну його організацію лише у незначній кількості опитаних студентів, які брали участь у нашому дослідженні. Встановлено, що тільки у 32,5% респондентів тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню [14]. Він характеризується обмеженням кількості та інтенсивності рухів, що зумовлено способом життя або станом здоров'я, гігієнічно нераціональною організацією навчально-виховного процесу у закладах освіти, обмеженим вибором засобів фізичного виховання, що призводить до негативного впливу на процеси росту і розвитку організму, які можуть спричинити морфо-функціональні порушення та патологічні зміни органів і систем організму.

Проведені дослідження рівня фізичної працездатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (41,7%), а у юнаків – задовільний (47,7%).

Аналізуючи отримані результати дослідження фізичної роботоздатності, можна зробити висновок, що у студентів переважає середній рівень фізичного здоров'я. Він складає 50% у юнаків, 60% у дівчат. Серед студентів, які брали участь у дослідженні, взагалі немає осіб, які мають високий рівень здоров'я. Позитивним моментом можна вважати відсутність низького рівня здоров'я, як у юнаків, так і у дівчат, які брали участь в експерименті.

Показники самопочуття, активності у юнаків і дівчат свідчать про досить низький рівень (від 3.74 ± 0.011 до 4.64 ± 0.61 ум. од.) і не мають достовірних відмінностей ($P > 0.05$). Зниження показників психо-емоційного стану можна пояснити наявністю стресових факторів, збільшення втоми (також хронічних захворювань) у процесі навчальних занять, що негативно впливає на функціональний стан організму. Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується також кількість студентської молоді основної медичної групи, а відповідно збільшується їх кількість у підготовчій та спеціальній медичних групах.

Суттєвим у становленні системи ціннісних орієнтирів щодо здорового способу життя є формуванні моральних принципів особистості. Особистісно-орієнтовний підхід дає змогу спрямовано формувати фізичну культуру та відповідне позитивне ставлення до цінностей здоров'я та здорового способу життя, що обґрунтовує пошук шляхів його удосконалення у сучасних умовах.

Дослідниками встановлено [3, 5, 7, 13], що формування цінностей здорового способу життя повинно бути системним і передбачати: створення уявлень у молоді про здоровий спосіб життя; формування свідомості та установки на здоровий спосіб життя, адже ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього у переважній частині молоді є недостатньо сформованим. Нами встановлено, що ціннісні орієнтації, пов'язані зі здоров'ям і веденням здорового способу життя серед студентської молоді, не зайняли належного місця в системі цінностей студентської молоді.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя». Дослідження залежності здоров'я людини від різних чинників свідчать, що стан системи охорони здоров'я у суспільстві обумовлює лише 10% усього комплексу впливів, решта 20% залежить від екології, спадковості обумовлює близько 20%, а на умови і спосіб життя припадає майже 50% [2, 6].

Респонденти підтверджують, що значний вплив на формування здорового способу життя молоді мають: сім'я, соціальне оточення, засоби масової інформації і комунікації. До основних факторів, що перешкоджають здоровому способу життя студентів, належать: брак вільного часу, матеріальна складова, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації.

Аналіз фахової літератури та результати наших досліджень дають підстави стверджувати, що формування цінностей здорового життя молоді у процесі фізичного виховання лімітується низкою чинників:

- форми навчально-виховної роботи із молоддю недостатньо орієнтуються на аналіз індивідуальних проблем і ситуацій особистості;

- відсутність відповідних програм щодо формування ціннісних орієнтирів, корекції особистісних характеристик та установок щодо формування цінностей здорового способу життя;
- відсутня стійка мотивація до здорового способу життя;
- не здійснюється системний контроль за станом фізичного, психічного розвитку і здоров'я молоді;
- має місце низький рівень усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я;
- відсутність бажання та інтересу до самостійних занять фізичними вправами;
- низька популяризація занять фізичною культурою;
- низька залученість молоді до різних видів і форм активного дозвілля.

Зазначені чинники є причиною відставання освітньої системи від об'єктивних потреб суспільства та особистості і, як наслідок, відсутність у більшості студентів сформованих цінностей здоров'я та здорового способу життя, що актуалізує пошук шляхів його удосконалення в сучасних умовах.

У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що в процесі формування здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання необхідно визначити шляхи вирішення таких завдань: виховання потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя; формування стійкої мотивації до набуття знань у галузі збереження і зміцнення здоров'я, позитивного ставлення до свого здоров'я; оволодіння способами фізичного самовдосконалення, навичками самоконтролю; залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури і набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку; знати і застосовувати правила особистої гігієни, вміння піклуватися про власне здоров'я; знати фактори позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан організму; уміти підбирати індивідуальні засоби і методи для розвитку власних фізичних, психічних та особистих якостей.

Головним у цьому є готовність студента до вдосконалення резервних можливостей організму щодо виконання професійних і соціальних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій, орієнтуючись при цьому на формування, збереження і зміцнення як індивідуального так і професійного здоров'я.

До найважливіших методів, що застосовуються в оздоровчій освіті відносять активні (інтенсивні) методи, які створюють простір для активної діяльності. У центрі уваги знаходиться не програма, а особистість, її індивідуальний освітній процес. При застосуванні цього методу головним є розвиток індивідуальності особи в інтелектуальній, емоційній, а також суспільній і моральній сферах. Методи формування умінь використовувати отриману суму знань спрямовані на: контроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, проектування своєї діяльності з урахуванням збереження і зміцнення здоров'я; створення умов для повноцінного особистісного розвитку на засадах дотримання відповідних принципів, передусім аксіологічного, що виявляється в усвідомленому сприйнятті свого здоров'я як важливої людської цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя; набуття нових знань і умінь щодо особистісних потенційних здібностей і можливостей, інтересу до власного здоров'я і відповідних методик оздоровлення, зміцнення організму; адаптації відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом; необхідності проведення роботи систематично і регулярно; використання сучасних інформаційних технологій під час формування здоров'язбережувального середовища; визнання людини, її життя, фізичного, психічного, морального здоров'я і духовного багатства як вищих людських цінностей цивілізації; врахування індивідуальних особливостей особистості; застосування комплексного міждисциплінарного підходу, заснованого на інтеграції питань здоров'я в різних навчальних програмах та використання сучасних інформаційних технологій під час формування здоров'язберігаючого середовища.

Отже, формування цінностей здорового способу життя є тривалим і цілеспрямованим процесом впливу на особистість. Адже під здоровим способом життя слід розглядати всі форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці захворювань [1, 12]. Враховуючи той факт, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя людини в дитячі та молоді роки, необхідно саме у цьому віці сприяти своєчасному фізичному розвитку, дотриманню принципів здорового способу життя, системному донесенню інформації про цінність здоров'я та негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти – це, насамперед: формування системи відповідних цінностей, орієнтацій та установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення; прийняття

відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі. Особливого значення в цьому набуває організація навчально-виховної роботи із студентською молоддю: зокрема, на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, форм та методів навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя, які можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечують, насамперед, відповідний рівень професійного здоров'я, сформованості здорового життя особистості, що виражається в системі цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я у фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо формування мотивації до здорового способу життя та фізичного вдосконалення на основі покращення фізкультурно-освітньої роботи у закладах вищої освіти.

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

Література

1. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.17. Умань, 2015. 26 с.
2. Дубіна О.О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічній ситуації в Україні* [за ред. Шафранського В.В.]. К., 2018. 452 с.
3. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Мек Ден, 2011. 412 с.
4. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2017. 20 с.
5. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у двох томах. К.: Олімп. л-ра, 2017. 368 с.
7. Марченко Ю. О. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 24 с.
8. Москаленко Н. В., Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. №1. С. 201-206.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 456 с.
11. Омельченко Л. М. Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники. *Науковий вісник НУБІП України*. Серія: Гуманітарні студії, 2017. Випуск 277. С. 171-181.
12. Футорний С. М. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 54-57.
13. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015). [Редкол.: Жданов І. О., Ярема О. Й., Беляєва І.І. та ін.]. К., 2016. 2009 с.
14. Ярошик М. Структура та особливості добової рухової активності студентської молоді. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (12-13 травня 2016 р). Львів, 2016. С. 138-142.
15. Biktagirova Gulnara F. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International Journal of environmental and science education*. 2016. Vol. 11, issue 6. P. 1159-1166.
16. Khubchandani J. Going Global: Building a Foundation for Global Health Promotion Research to Practice. *Health Promot Pract*. 2012. № 13. P. 293-297.
17. Kumar S. Health promotion: An effective Tool for Global Health. *Indian J. Community Med*. 2012. Jan-Mar. № 37(1). P. 5-12.
18. Nosov A.G. Diagnosis of the level of formation of healthy lifestyle among students. *Modern problems of science and education*. 2014. № 12 (part 12). P. 2644-2648.

References

1. Boiko Y.S. Formation of axiological attitudes towards a healthy lifestyle among university students: abstract of PhD in pedagogy: 13.00.17. Uman, 2015. 26 p.
2. Dubina O. O. Dynamics of the state of the reproductive population health K., 2018. 452 p.

3. Yezhova O.O. Formation of the valuable attitude towards health among students of vocational schools: monograph. Sumy: Mek Den, 2011. 412 p.
4. Izbash L.M. Formation of students' health culture in the process of physical education of students of a polytechnic college: abstract of PhD in pedagogy: 13.00.07. Uman, 2017. 20 p.
5. Korzh N.L. Formation of students' valuable attitude towards the physical education in the process of individual lessons: abstract of PhD in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2016. 21 p.
6. Krutsevykh T.Yu. Theory and methodology of physical education: a textbook in two volumes. K.: Olymp. lit., 2017. 368 p.
7. Marchenko Yu. O. Formation of personal physical culture value categories in student youth: abstract of PhD in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2010. 22 p.
8. Moskalenko N.V., Korzh N. L. Technology for forming students' valuable attitudes towards independent physical culture classes. *Sports Bulletin of Prydniprovyia*, 2016, no. 1. Pp. 201-206.
9. The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 [«Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation»]. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Panhelova N. Ye., Krutsevykh T. Yu., Danylo V.M. Theoretical and methodological fundamentals of healthy physical culture. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2017.
11. Omelchenko L.M. Formation of a healthy lifestyle in students: psychological factors. *Scientific Bulletin of NUBIP of Ukraine. Series: Humanitarian Studies*, 2017. Issue 277, pp. 171-181.
12. Futorny S. M. Formation of a healthy lifestyle for the young generation in the process of physical education. Theory and methodology of physical education and sport. Kyiv: Olymp. lit., 2016, pp. 54-57.
13. Values orientations of modern Ukrainian youth. Annual report to the President of Ukraine, Supreme Council of Ukraine on the state of youth in Ukraine (2025). [Eds. Zhdanov I.O., Yarema O.Y., Bielyaieva I.I. et al.]. Kyiv, 2016. 2009 p.
14. Yaroshnik M. Structure and peculiarities of daily physical activity of student youth. Problems of activation of recreational and health activities of the population: materials of the X All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation (May 12-13, 2016). Lviv, 2016. P. 138-142.
15. Biktagirova Gulnara F. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International Journal of environmental and science education*. 2016. Vol. 11, issue 6. P. 1159-1166.
16. Khubchandani J. Going Global: Building a Foundation for Global Health Promotion Research to Practice. *Health Promot Pract.* 2012. № 13. P. 293-297.
17. Kumar S. Health promotion: An effective Tool for Global Health. *Indian J. Community Med.* 2012. Jan-Mar. № 37(1). P. 5-12.
18. Nosov A.G. Diagnosis of the level of formation of healthy lifestyle among students. *Modern problems of science and education*. 2014. № 12 (part 12). P. 2644-2648.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-62-67>

ORCID 0000-0002-1962-1793

ІЩЕНКО Олександр

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

ISHCHENKO Oleksandr

senior lecturer of the department of sports
disciplines and tourism,
Hrygoriy Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ sportkaf@ukr.net**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБУ ГІМНАСТИКИ
У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ****METHODS OF USING MENTAL FITNESS AS A TOOL OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL
TRAINING OF STUDENTS****Анотація.**

Вступ. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Процес удосконалення методики фізичного виховання стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми.

Мета роботи – розкрити особливості застосування та визначити вплив ментального фітнесу на фізичну підготовленість студентів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експеримент, тестування); методи математичної статистики. В експерименті брали участь 40 студентів віком 17- 18 років, які навчалися на I курсі природничо-технологічного факультету Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Результати. Застосування ментального фітнесу у заняттях зі студентами експериментальної групи дозволило значно покращити показники наступних контрольних випробуваннях: утримання рівноваги; нахил тулуба вперед з положення сидячи; згинання і розгинання рук в опорі. Ці результати підтверджують висновки науковців, стосовно високої ефективності системи ментального фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді.

Висновки. Результати педагогічного експерименту підтверджують висновки науковців про позитивний вплив ментального фітнесу на рівень фізичної підготовленості студентів. Широкий спектр та різноманітність вправ дозволяють ефективно використовувати ментальний фітнес у фізичному вихованні студентів, враховуючи їх індивідуальні особливості.

Ключові слова: ментальний фітнес, гімнастика, фізична підготовленість, студенти.

Abstract.

Introduction. The organization and methods of using health-improving technologies in the physical education of students require special attention in modern conditions of higher education. The process of improving physical education methods stimulates the search for new, more rational ways to solve this problem.

The purpose of the work is to reveal the specifics of the application and determine the impact of mental fitness on the physical fitness of students.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature; method of determining physical fitness, pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The experiment involved 40 students aged 17-18 years who studied at the 1st year of the Faculty of Science and Technology of Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav.

The results. The students of the experimental group significantly improved their performance in the following control tests: maintaining balance; bending the body forward from a sitting position; flexion and extension of arms in support. These results confirm the conclusions of scientists regarding the high efficiency of the mental fitness system in the physical education of student youth.

Conclusions. The results of the pedagogical experiment confirm the scientists' conclusions about the positive impact of mental fitness on the level of physical fitness of students. A wide range and variety of exercises allow you to effectively use mental fitness in the physical education of students, taking into account their individual characteristics.

Key words: mental fitness, gymnastics, physical fitness, students.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Малорухливий спосіб життя підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, цукрового діабету 2 типу, остеопорозу, депресії та інших захворювань. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Процес удосконалення методики фізичного виховання стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми [1, 4]. Проведені дослідження, присвячені вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання протягом останніх років, наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання [3, 6, 10].

В умовах сьогодення популярним стає ментальний фітнес [2,4]. Зміст ментального фітнесу, який включає вправи на килимку та спеціальному обладнанні, складається з понад 600 вправ і варіацій. Характерною його особливістю є плавне, усвідомлене виконання вправ у повільному темпі, концентрація уваги з акцентом на диханні, самовдосконалення в процесі тренування.

У сучасний час дослідники звертають особливу увагу на методики, що поєднують оздоровлення тіла і духу людини. Ментальний фітнес – це метод вправ для всього тіла, призначений для покращення повсякденної діяльності та якості життя. Ментальний фітнес формує загальну структуру всього тіла та підтримує суглоби. Те, що здається простим, може виявитися оманливо складним і неймовірно ефективним, якщо це робити правильно і в хорошій формі. Вправи ментального фітнесу мають низьке навантаження, яке сприяє оптимальному розвитку та балансу м'язів і тонкому налаштуванню нервово-м'язових структур. Виконувати вправи слід спокійно, не поспішаючи, максимально зосередившись на певній дії.

Основними принципами ментального фітнесу є концентрація, контроль, центрування, діафрагмальне дихання, легкість, точність, сила та розслаблення [7]. Вправи завжди адаптовані до стану студента, враховуючи труднощі, характеристики та здібності кожного. Метод призначений для збільшення гнучкості, сили м'язів, покращення здоров'я, стимуляції кровообігу, покращення фізичної форми, тілобудови та рухової координації.

Програма ментального фітнесу завжди спрямована на зміцнення м'язів черевного преса та спинномозкових м'язів спини. (Kolyuniak et al., 2004). Метою здорової людини має бути посилення управлінських функцій мозку у вдосконаленні власного фізичного тіла. Дослідження також свідчать про те, що фізична активність сприяє зміцненню здоров'я та може принести позитивні відчуття та задоволення, зменшуючи тривогу та депресію (Modolo та ін., 2009)

У наукових працях С.К Рукавішнікової [5] та інших стверджується, що за допомогою ментального фітнесу людина може відновити правильну рухову функцію, яка передбачає активність глибоких м'язів. Лікувальна гімнастика на основі ментального фітнесу одразу призводить до значних покращень. Однак, у доступній нам літературі висвітлені лише окремі аспекти зазначеної проблеми, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета роботи – розкрити особливості застосування та визначити вплив ментального фітнесу на фізичну підготовленість студентів.

Методи і організація дослідження. З метою вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); методи математичної статистики.

Результати дослідження та дискусії. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), визначення якості життя – це «уявлення людини про своє становище в житті в контексті культури та систем цінностей, у яких вони живуть, і щодо своїх цілей, очікувань, стандартів і проблем». Це включає фізичне здоров'я, психологічний стан, рівень незалежності, соціальні стосунки, характеристики навколишнього середовища та духовний стандарт [2]. Система ментального фітнесу увібрала практику йогів, бойових мистецтв, танців, гімнастики тощо. При встановленні очікуваного впливу від занять за програмою ментального фітнесу, ми звернули увагу на думку фахівців, згідно якої стан здоров'я людини, як цілісного складного феномена, у сучасному розумінні інтегрованим впливом таких складових як соціальна, духовна, фізична і психічна [3, 7, 12].

Протягом останніх двох десятиліть вправи ментального фітнесу додали нових аспектів у фітнес-індустрії. Сучасні стилі вправ ментального фітнесу можна розділити на репертуарний і сучасний підходи (Latey, 2001). Репертуарний підхід, який є традиційним методом, використовує певну послідовність вправ і задану кількість повторень з невеликою кількістю модифікацій для різних типів проблем людини. Натомість, у сучасному підході початковий акцент робиться на розумінні тіла та покращенні усвідомлення шляхом адаптації вправ до конкретних потреб клієнта, слабких і сильних сторін. У цьому відношенні ті, хто займається сучасним ментальним фітнесом, повинні розглядати своє тіло як єдину інтегровану одиницю з метою створення стабільного центрального ядра, навколо якого відбуваються всі рухи (Argo, 1999). Завдяки цьому підходу

головним є якість виконання, а не кількість руху (Friedman et al., 1980). У цьому відношенні сучасні вправи на килимках мають схожість з тренуваннями для досягнення оптимальної сили та витривалості (Ives and Sosnoff, 2000).

Базовими принципами, якими ми керувалися на заняттях з ментального фітнесу, були принципи, закладені Й. Пілатесом в ідеологію гімнастики [4, 8, 9], а саме: релаксація, концентрація, вирівнювання і центрування, правильне дихання, плавність виконання, витривалість, координація.

Дане дослідження було проведене з жовтня 2019 року до березня 2020 року. У ньому взяло участь 40 студентів віком 17- 18 років, які навчалися на I курсі природничо-технологічного факультету Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Всі учасники експерименту, на основі комплексного медичного огляду, за станом здоров'я, належали до основної медичної групи. На початку експерименту було проведено інструктаж з техніки безпеки та правил виконання завдань. У жовтні, на першому етапі, проводилося тестування, яке включало в себе наступні тести: біг 1000м, утримання рівноваги (с), човниковий біг (4х9 м), піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання на правій/лівій нозі, нахил тулуба вперед з положення сидячи. Враховуючи результати тестування, студентів поділили на дві групи (експериментальну (ЕГ) та контрольну групи) (КГ), рівні за кількістю учасників і середнім показником. Заняття у контрольній групі відбувались за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання у ЗВО. Експериментальна група займалась за програмою з ментального фітнесу. Другий етап тестування проводили у березні. Його метою було визначення рівня фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп.

За результатами контрольного тестування отримали наступні результати. Майже у половини тих, хто проходив тестування виявлено середній рівень фізичної підготовленості, а саме – 48% студентів. РФП вище за середній мають 25%. Ще 22% студентів мають рівень нижче середнього, і лише у 5% студентів-першокурсників фізична підготовленість трохи нижча за високий рівень. Рівень фізичної підготовленості студентів визначали за шкалою, В. М. Ключко [6].

У результаті проведеного педагогічного експерименту маємо можливість спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та після дослідження (табл.1). Відмічаємо значне покращення показників у студентів експериментальної групи у наступних контрольних випробуваннях: утримання рівноваги; нахил тулуба вперед з положення сидячи; згинання і розгинання рук в упорі. Ці результати підтверджують висновки науковців, стосовно високої ефективності системи ментального фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді. Показники студентів контрольної групи значних змін не зазнали.

Порівняння отриманих показників значення t-критерію Стьюдента свідчать, що у контрольній дорівнюють 1,1; тоді як в експериментальній – 2,9. t граничне значення в обох групах – 2,09.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів КГ та ЕГ за контрольними нормативами

№ з/п	Види випробувань	КГ		ЕГ	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1	Біг 1000хв., с	5,12±0,17	5,07±0,16	5.13±0,16	5.06±0.13
2	Утримання рівноваги,с	44,7±8,07	45,1±4,08	44,4±9,86	48,1±5.31
3	Човниковий біг (4х9 м),с	11,23±0,30	11,15±0,29	11,35±0,87	10.79±0.20
4	Піднімання в сід за 1 хв., разів	41,6±2,34	41,6±2,34	37,05±4,22	39.1±2.27
5	Згинання, розгинання рук в упорі, разів	16,6±2,18	17,15±1,69	14,65±2,26	14.95±2.16
6	Присідання на правій/лівій нозі, разів	16,4±2,16	16,9±1,82	15,6±2,34	16.55±1.71
7	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	18,25±2,11	19±1,69	20,95±1,75	24±1.23

Отже, показник t-критерію показників у студентів контрольної групи за формулою при розрахунках, менше t граничного. Це свідчить про відсутність суттєвих змін середніх величин. Показник t-критерію більше за показник t граничного у студентів експериментальної групи. Тому можемо стверджувати про достовірність середніх показників, оскільки, зміни в значеннях середніх величин є суттєвими.

Дискусія. В результаті даного дослідження ми дійшли висновку, що ментальний фітнес є очевидним кроком вперед на шляху удосконалення фізичної форми і підтримки гарного психологічного самопочуття студентів. Підтвердженням цьому є і дослідження Берента та ін. (2014), про вплив йоги на покращення якості життя студентів коледжу та вибору здорового способу життя; Neumark-Sztainer та ін. (2010), які досліджували зв'язок між участю в заняттях ментальним фітнесом, таких як пілатес і йога та поширеністю незадоволеності тілом і розладів харчової поведінки серед молодих людей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати педагогічного експерименту підтверджують висновки науковців про позитивний вплив ментального фітнесу на рівень фізичної підготовленості студентів. Широкий спектр та різноманітність вправ дозволяють ефективно використовувати ментальний фітнес у фізичному вихованні студентів, враховуючи їх індивідуальні особливості. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм з використанням ментального фітнесу для студентів спеціальних медичних груп.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутній конфлікт інтересів.

Література

1. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. Луцьк, № 1 (29). С. 31–35.
2. Єракова Л., Томіліна Ю. Особливості використання вправ системи «Пілатес» у оздоровчому фітнесі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 5-7.
3. Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2007. 39(2):371–376.
4. Barros RM, Silver EJ, Stein REK. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*. 2009. 123(2):431–436.
5. Baxter S.D, Royer J.A, Hardin J.W, Guinn C.H, Devlin C.M. The relationship of school absenteeism with body mass index, academic achievement, and socioeconomic status among fourth grade children. *Journal of School Health*. 2011.81(7):417–423.
6. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; *Institute of Medicine* Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30.
7. Kramer A.F, Erickson K.I. Capitalizing on cortical plasticity: Influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*. 2007.11(8):342–348.
8. Mark H. Anshel, Norman L. Weatherby, Minsoo Kang, Tiffany Watson, «Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport», *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 10, No. 1, pp. 210-216, 2011. Alhenawy, Shady. (2020).
9. Effect of Mental Imagery Exercises on the Level of Technical Performance of Some Skills on the Floor Exercise Apparatus in Gymnastics. *International Journal of Sports Science and Arts*. 015. 145-162 <http://dx.doi.org/10.21608/eijssa.2020.40822.1042>
10. Tohmea, G.M., Najam, N.R., & Tohmea, W.M. (2020). The effect of Pilates exercises on some physical components among first stage female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences Wasit University. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2proc), S146-S153. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.04>
11. E.V., Fomenko. (2014). Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 7. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015385>
12. Anye, Ernest & Gallien, Tara & Bian, Hui & Moulton, Michael. (2013). The Relationship Between Spiritual Well-Being and Health-Related Quality of Life in College Students. *Journal of American college health*. 61. 414-21. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2013.824454>
13. Segal, Neil & Hein, Jane & Basford, Jeffrey. (2005). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 85. 1977-81. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2004.01.036>
14. Geweniger, Verena & Bohlander, Alexander. (2014). The Pilates Concept. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-38114-0_3
15. Geweniger, Verena & Bohlander, Alexander. (2012). Das Pilates-Konzept. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-20780-8_3
16. Kibar, Sibel & Yardimci, Fatma & Evcik, Deniz & Ay, Saime & Alhan, Aslihan & Manco, Megan & Ergin, Emine. (2015). Is pilates exercise program effective on balance, flexibility and muscle endurance? Randomized, controlled study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 56.

17. Azat, Kate & Gibson, Ann. (2009). Eight-Week Traditional Mat Pilates Training-Program Effects on Adult Fitness Characteristics. *Research quarterly for exercise and sport*. 80. 569-74. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2009.10599595>
18. Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. (2012) Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complementary therapies in medicine*. Aug 1;20(4):253-62.
19. Charles Kenner. Joseph Pilates Classical Mat Exercises. Available from: <http://www.youtube.com/watch?v=5ShtfZp3Mwg>
20. Freeman J, Fox E, Gear M, Hough A. (2012). Pilates based core stability training in ambulant individuals with multiple sclerosis: protocol for a multi-centre randomised controlled trial. *BMC Neurol*. 12-19

References

1. Belikova N. Improving the health of students of the special medical group by means of aerobic fitness programs. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2021. Lutsk, No. 1 (29). P. 31–35.
2. Yerakova L., Tomilina Yu. Peculiarities of using exercises of the Pilates system in health fitness. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2011. No. 2. P. 5-7.
3. Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2007.39(2).371–376.
4. Barros R.M, Silver E.J, Stein REK. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*. 2009;123(2):431–436.
5. Baxter S.D, Royer J.A, Hardin J.W, Guinn C.H, Devlin C.M. The relationship of school absenteeism with body mass index, academic achievement, and socioeconomic status among fourth grade children. *Journal of School Health*. 2011.81(7).417–423.
6. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013. Oct 30.
7. Kramer A.F, Erickson K.I. Capitalizing on cortical plasticity: Influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*. 2007.11(8).342–348.
8. Mark H. Anshel, Norman L. Weatherby, Minsoo Kang, Tiffany Watson. Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011.Vol. 10, No. 1, pp. 210-216.
9. Effect of Mental Imagery Exercises on the Level of Technical Performance of Some Skills on the Floor Exercise Apparatus in Gymnastics. *International Journal of Sports Science and Arts*. 015. 145-162 <http://dx.doi.org/10.21608/eijssa.2020.40822.1042>
10. Tohmea, G.M., Najam, N.R., & Tohmea, W.M. (2020). The effect of Pilates exercises on some physical components among first stage female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences Wasit University. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2proc), S146-S153. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.04>
11. E.V., Fomenko. (2014). Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 7. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015385>
12. Anye, Ernest & Gallien, Tara & Bian, Hui & Moulton, Michael. (2013). The Relationship Between Spiritual Well-Being and Health-Related Quality of Life in College Students. *Journal of American college health*. 61. 414-21. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2013.824454>
13. Segal, Neil & Hein, Jane & Basford, Jeffrey. (2005). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 85. 1977-81. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2004.01.036>
14. Geweniger, Verena & Bohlander, Alexander. (2014). The Pilates Concept. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-38114-0_3
15. Geweniger, Verena & Bohlander, Alexander. (2012). Das Pilates-Konzept. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-20780-8_3
16. Kibar, Sibel & Yardimci, Fatma & Evcik, Deniz & Ay, Saime & Alhan, Aslihan & Manco, Megan & Ergin, Emine. (2015). Is pilates exercise program effective on balance, flexibility and muscle endurance? Randomized, controlled study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 56.
17. Azat, Kate & Gibson, Ann. (2009). Eight-Week Traditional Mat Pilates Training-Program Effects on Adult Fitness Characteristics. *Research quarterly for exercise and sport*. 80. 569-74. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2009.10599595>
18. Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. (2012) Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complementary therapies in medicine*. Aug 1;20(4):253-62.

19. Charles Kenner. Joseph Pilates Classical Mat Exercises. Available from: <http://www.youtube.com/watch?v=5ShtfZp3Mwg>
20. Freeman J, Fox E, Gear M, Hough A. (2012). Pilates based core stability training in ambulant individuals with multiple sclerosis: protocol for a multi-centre randomised controlled trial. *BMC Neurol.* 12-19

ORCID 0000-0003-0604-7400

КОВТУН Алла

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

KOVTUN Alla

candidate of Biological Sciences,
Associate Professor Prydniprovsk
State Academy of Physical Culture and
Sports,
Dnipro, Ukraine

✉ allakovtun111@gmail.com

ORCID 0000-0002-5431-8052

СТЕПАНОВА Ірина

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

STEPANOVA Iryna

candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor Prydniprovsk State Academy
of Physical Culture and Sports,
Dnipro, Ukraine

✉ siv260180@gmail.com**АНАЛІЗ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ОСІБ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ
ПАРАЛІЧЕМ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ****ANALYSIS OF HEART RHYTHM VARIABILITY OF PEOPLE WITH CEREBRAL PALSY WHO
ENGAGE IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE****Анотація.**

Вступ. Встановлено, що дитячий церебральний параліч (ДЦП) виникає внаслідок ураження мозку, що призводить до стійких непрогресуючих рухових розладів, зокрема парезів, паралічів, гіперкінезів, атаксій тощо. Для корекції рухових порушень особам з ДЦП рекомендовані систематичні заняття адаптивною фізичною культурою. В процесі таких занять спостерігається покращення рухової функції, поліпшення настрою, зменшення стресу, підсилення соціальної інтеграції тощо. Позитивні зрушення відбуваються також у функціональному стані тих, хто займається адаптивною фізичною культурою, проте дотепер вони описані неповною мірою. Звертає на себе увагу недостатність інформації про варіабельність серцевого ритму (BCP) у осіб з ДЦП в процесі занять адаптивною фізичною культурою.

Мета дослідження – проаналізувати показники варіабельності серцевого ритму осіб з ДЦП, які займаються адаптивною фізичною культурою.

Методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. У експериментальну групу увійшло 24 особи з ДЦП чоловічої статі віком від 20 до 25 років, які відвідували спортивні секції з футболу, легкої атлетики та важкої атлетики. Стаж занять осіб з ДЦП у спортивних секціях був не менше 1 року. Контрольну групу склали 20 студентів-спортсменів віком від 20 до 25 років, що тренувалися в аналогічних видах спорту. BCP реєстрували за допомогою автоматизованого програмно-апаратного комплексу «Кардіо+» (Україна, Ніжин) у навчально-науковій лабораторії Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. BCP досліджували за методикою Р.М. Баєвського.

Результати дослідження. У студентів-спортсменів контрольної групи у стані спокою були відзначені вищі порівняно з нормами для здорових нетренованих осіб значення M_0 , ΔX та нижчі показники AM_0 , IN , IBP , $ВПР$, $ПАПР$, що відображало розвиток адаптаційних механізмів у вигляді збільшення тону парасимпатичної ланки регуляції, зменшення напруження центрального типу регуляції, збільшення активності автономного контуру регуляції серцевої діяльності. У осіб з ДЦП, які займалися адаптивною фізичною культурою тривалий час, спостерігалися аналогічні зміни у показниках BCP. При цьому ступінь центральних впливів на серцевий ритм за показником IN у осіб з ДЦП була достовірно вище, ніж у студентів-спортсменів, що, напевне, обумовлено більшою складністю пристосувальних реакцій при ДЦП.

Висновки. Зареєстровані значення показників ВСР у осіб з ДЦП свідчать про адаптацію їх серцево-судинної системи до фізичних навантажень та позитивний вплив занять адаптивною фізичною культурою на вегетативну регуляцію функцій організму.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, особи з дитячим церебральним паралічем, варіабельність серцевого ритму, адаптація, вегетативна регуляція, серцево-судинна система.

Annotation.

Introduction. It has been established that cerebral palsy (CP) arises from brain damage, leading to persistent non-progressive motor disorders, including paralysis, paresis, hyperkinesia, ataxia, and others. To correct motor impairments in individuals with CP, systematic training in adaptive physical culture is recommended. During such training, there is an improvement in motor function, mood, stress reduction, social integration, and other positive changes. Functional status improvements also occur in those who engage in adaptive physical culture, although they are currently described incompletely. Attention is drawn to the lack of information on heart rate variability (HRV) in individuals with CP during adaptive physical culture training.

The purpose of the study is to analyze heart rate variability indicators in individuals with cerebral palsy who engage in adaptive physical culture.

Research methods. The study was conducted on the basis of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports. The experimental group included 24 male persons with cerebral palsy, aged 20 to 25, who attended football, athletics and weightlifting sports sections. The training experience of persons with cerebral palsy in sports sections was at least 1 year. The control group consisted of 20 student-athletes aged 20 to 25 years who trained in similar sports. HRV was registered using the automated hardware and software complex "Cardio+" (Ukraine, Nizhyn) in the educational and scientific laboratory of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports. HRV was studied according to the method of R.M. Baievskiy.

Research results. In the control group of student athletes at rest, higher values of M_0 and ΔX were noted compared to norms for healthy untrained individuals, along with lower indicators of AM_0 , IN , HRV , VPR , and $PAPR$, reflecting the development of adaptive mechanisms in the form of increased tone of the parasympathetic branch of regulation, decreased tension of central-type regulation, and increased activity of the autonomous circuit of heart rate regulation. Similar changes in HRV indicators were observed in individuals with CP who had been engaged in adaptive physical culture for a long time. At the same time, the degree of central influences on heart rate, as indicated by IN , was significantly higher in individuals with CP than in student athletes, which is probably due to the greater complexity of adaptive reactions in CP.

Conclusions. The registered values of HRV indicators in individuals with cerebral palsy indicate adaptation of their cardiovascular system to physical exertion and a positive influence of adaptive physical culture on the autonomic regulation of bodily functions.

Key words: adaptive physical culture, persons with cerebral palsy, heart rate variability, adaptation, autonomic regulation, cardiovascular system.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Встановлено, що дитячий церебральний параліч (ДЦП) виникає внаслідок ураження мозку, що призводить до стійких непрогресуючих рухових розладів, зокрема парезів, паралічів, гіперкінезів, атакій тощо. Ступінь їх прояву може бути різним, залежно від того, яка частина мозку пошкоджена. Особи з ДЦП можуть мати проблеми з контролем рухів, рівновагою та координацією, а це може призвести до труднощів з ходьбою, сидінням, стоянням та іншими повсякденними рухами. Важливою проблемою при ДЦП є також наявність спастичності у вигляді напруженості м'язів, що може призвести до скорочення м'язів і зміни пози в залежності від рівня спастичності. Для корекції вищезазначених порушень особам з ДЦП рекомендовані систематичні заняття адаптивною фізичною культурою. В процесі таких занять спостерігається покращення рухової функції, поліпшення настрою, зменшення стресу, підсилення соціальної інтеграції тощо. Позитивні зрушення відбуваються також у функціональному стані тих, хто займається адаптивною фізичною культурою, проте на сьогодні вони описані неповною мірою. Звертає на себе увагу недостатність інформації про варіабельність серцевого ритму у осіб з ДЦП в процесі занять адаптивною фізичною культурою [4, 6, 9, 10, 13].

Аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР) є методом оцінки стану механізмів регуляції фізіологічних функцій в організмі людини, а саме загальної активності регуляторних механізмів, нейрогуморальної регуляції серця. ВСР також відображає ступінь напруження регуляторних систем, що виникає у відповідь на вплив різних факторів, зокрема фізичних навантажень [2, 3, 17]. В основу дослідження ВСР покладені методи спектрального аналізу і математичного моделювання управління варіабельністю симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Активність цих відділів вегетативної нервової системи є результатом

багатоконтурної та багаторівневої реакції системи регуляції кровообігу, що змінює свої параметри для досягнення оптимальної адаптаційної відповіді, яка відображає адаптаційну реакцію цілісного організму. Адаптаційні реакції є індивідуальними. Вони реалізуються у різних людей з різним ступенем участі функціональних систем, які мають, у свою чергу, зворотній зв'язок та мінливі в часі. Метод базується на вимірюванні часових інтервалів між R-R зубцями електрокардіограми, побудові рядів кардіоінтервалів (кардіоінтервалограми), із подальшим аналізом отриманих числових рядів різними математичними методами [1, 7, 8, 14, 16, 18].

Під впливом фізичних навантажень в організмі проходить важливий процес адаптації, який забезпечує досягнення рухових результатів. Тренування є процесом адаптації організму до підвищених фізичних і психічних вимог, а також спрямоване на виявлення резервних та адаптаційних можливостей людини. Показано, що систематичні фізичні навантаження викликають перебудову у функціонуванні серцево-судинної системи і суттєво впливають на вегетативну регуляцію серця. Спортсмени мають нижчу ЧСС у спокої, і більш швидке її відновлення після фізичних навантажень через посилення парасимпатичної активності, викликані тривалим тренуванням [5, 11, 12, 14, 15, 17]. Отже, аналізуючи ВСР осіб з ДЦП в процесі занять адаптивною фізичною культурою, ми отримаємо уявлення про їх адаптацію до фізичних навантажень та відповідні зміни вегетативної регуляції автономних функцій тіла.

Мета дослідження – проаналізувати показники варіабельності серцевого ритму осіб з ДЦП, які займаються адаптивною фізичною культурою.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. У експериментальну групу (ЕГ) увійшло 24 особи з ДЦП чоловічої статі віком від 20 до 25 років, які відвідували спортивні секції з футболу, легкої атлетики та важкої атлетики. Стаж занять осіб з ДЦП у спортивних секціях був не менше 1 року. Контрольну групу (КГ) склали 20 студентів-спортсменів віком від 20 до 25 років, що тренуються в аналогічних видах спорту. ВСР реєстрували за допомогою автоматизованого програмно-апаратного діагностичного комплексу «Кардіо+» (Україна, Ніжин) у навчально-науковій лабораторії Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. ВСР досліджували за методикою Р.М. Баєвського, аналізуючи показники: ЧСС – частота серцевих скорочень, Мо – мода, АМо – амплітуда моди, ΔХ – варіаційний розмах, ІВР – індекс вегетативної рівноваги, ВПР – вегетативний показник ритму, ПАПР – показник адекватності процесів регуляції, ІН – індекс напруження регуляторних систем.

Результати дослідження. У студентів-спортсменів та осіб з ДЦП, що займаються адаптивною фізичною культурою, було визначено показники ВСР в стані спокою. Результати дослідження показників ВСР наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники варіабельності серцевого ритму осіб з ДЦП 20-25 років, що займаються адаптивною фізичною культурою, у стані спокою ($M \pm m$)

Показники	КГ	ЕГ
ЧСС, уд./хв	57,00±11,00	61,65±14,25
Мо	1,05±0,03	0,99±0,24
АМо	33,81±0,94	46,56±11,29
ΔХ	0,39±0,02	0,47±0,11
ІВР	78,72±12,87	114,46±27,76
ВПР	2,51±0,67	2,56±0,62
ПАПР	29,10±0,12	48,47±11,76
ІН	35,02±11,00	60,10±12,58*

* – вірогідність при $p < 0,05$

Як показали результати дослідження студенти-спортсмени, які складали контрольну групу, мали помірну брадикардію в стані спокою. Показник моди Мо, що відображає найбільш часте в контрольній групі значення RR-інтервалу, був підвищеним. Серцевий ритм осіб з ДЦП, що займалися адаптивною фізичною культурою, характеризувався як нормокардія з тенденцією до брадикардії та вірогідно не відрізнявся від цього показнику контрольної групи.

Амплітуда моди АМо, що є відношенням кількості RR-інтервалів зі значеннями, рівними Мо, до загальної кількості RR-інтервалів, відбиває ступінь ригідності ритму та у нормі становить 30-50. Збільшення АМо свідчить про переважання впливів симпатичної нервової системи (СНС) на синусний вузол серця. У студентів-спортсменів АМо знаходилася в межах норми з тенденцією до зниження. У осіб з ДЦП, які займаються адаптивною фізичною культурою, даний показник знаходився в межах норми та вірогідно не відрізнявся від значень цього показника в контрольній групі.

Варіаційний розмах ΔX як різниця між максимальними та мінімальними значеннями RR-інтервалів, розглядається як показник активності парасимпатичної нервової системи (ПНС). Що він вище, тим сильніше виражено вплив вагусу на ритм серця. Його нормальні значення знаходяться в діапазоні від 0,15 до 0,30. У студентів-спортсменів контрольної групи ΔX перевищував значення норми. У осіб з ДЦП, які складали експериментальну групу, даний показник перевищував межі норми та вірогідно не відрізнявся від відповідного показника контрольної групи.

Індекс вегетативної рівноваги ІВР визначає співвідношення симпатичної та парасимпатичної регуляції серцевої діяльності. Обчислення ІВР проводили за формулою $ІВР = АМо / \Delta X$. За даним показником контрольна та експериментальна група вірогідно не відрізнялися одна від одної.

Вегетативний показник ритму ВПР дозволяє будувати висновки про вегетативний баланс з позиції оцінки активності автономного контуру регулювання. Чим вища ця активність, тобто менша величина ВПР, тим більше виражено вплив ПНС. ВПР розраховували за формулою: $ВПР = 1 / Мо \Delta X$. В нашому дослідженні цей показник не виявив відмінностей у контрольній і експериментальній групах.

Показник адекватності процесів регуляції ПАПР відображає відповідність між рівнем функціонування синусового вузла та симпатичною активністю. Визначення показника проводиться за формулою: $ПАПР = АМо / Мо$. В нашому дослідженні цей показник не виявив відмінностей у контрольній і експериментальній групах.

Індекс напруження ІН дає найбільш повну оцінку ступеня напруження центральних механізмів регуляції в процесі адаптації до змінних середовищних впливів. ІН регуляторних систем відбиває ступінь централізації управління серцевим ритмом. У нормі для здорових нетренованих людей ІН знаходиться в межах від 50 до 200. З таблиці ми бачимо, що ІН у контрольній групі був нижче норми. В експериментальній групі ІН вірогідно перевищував значення даного показника в контрольній групі, знаходячись в межах норми для нетренованих осіб.

Дискусія. Аналіз ВСР студентів-спортсменів контрольної групи продемонстрував знижений показник ЧСС та підвищений показник Мо, що вказувало на помірну брадикардію. Виникнення спортивної брадикардії в значній мірі зумовлене зниженням тону скелетної мускулатури, а отже, пропріорецептивної аферентації в стані спокою. Зниження ЧСС при зменшенні надходження імпульсів в ЦНС від пропріорецепторів реалізується через механізми моторнокардіальних рефлексів. Брадикардія, як правило, розвивається в перші роки систематичних фізичних тренувань, надалі встановлюється на відносно сталому рівні, майже не змінюючись упродовж річного тренувального циклу [5, 12]. Показники ЧСС та Мо в експериментальній групі достовірно не відрізнялися від таких в контрольній групі. Таким чином, можна говорити про позитивні впливи адаптивної фізичної культури на вегетативну регуляцію функцій серцево-судинної системи осіб з ДЦП.

У досліджуваних обох груп значення показнику АМо знаходилося в межах норми з тенденцією до зниження, що вказувало на зменшення тону СНС у стані спокою. Одночасно в обох групах показник ΔX перевищував значення норми, що свідчило про переважання тону ПНС, яке розглядається як помірна ваготонія. Зазначимо, що вегетативна нервова система регулює і координує діяльність всього організму як цілісної системи відповідно до постійно змінних умов зовнішнього і внутрішнього середовищ. В стані спокою і після фізичних навантажень парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи забезпечує ефективність перебігу відновних процесів. Науковці також вказують, що в розвитку натренованості, особливо на перших етапах тренування, важлива роль належить адаптаційно-трофічній функції СНС, яка забезпечує пристосування інтенсивності процесів обміну в тканинах до функціональних потреб організму. З ростом стажу занять спортом вплив СНС на розвиток натренованості знижується, розвивається ваготонія. З іншого боку зазначається, що переважання ваготонії в стані спокою у спортсменів пов'язане з тренуваністю системи кровообігу. В стані спокою тренуваність проявляється високою економічністю функціонування серця, що зумовлено відповідними морфофункціональними особливостями його пристосування до систематичних навантажень [5, 12, 16]. Очевидно, що у осіб з ДЦП, які займаються адаптивною фізичною культурою тривалий час, розвиваються аналогічні контрольній групі адаптаційні зміни у вегетативній регуляції функцій системи кровообігу.

Показник ІН у контрольній групі був нижче норми, що свідчило про низьку ступінь централізації управління серцевим ритмом, яке характерно для адаптаційних процесів при заняттях спортом. В експериментальній групі ІН вірогідно перевищував значення даного показника контрольної групи, знаходячись в межах норми для нетренованих осіб. Даний результат свідчить на користь підвищення центральних впливів на роботу серця у осіб з ДЦП, що займаються адаптивною фізичною культурою, порівняно з студентами-спортсменами.

Висновки. У студентів-спортсменів контрольної групи у стані спокою були відзначені вищі порівняно з нормами для здорових нетренованих осіб значення M_0 , ΔX та нижчі показники АМо, ІН, ІВР, ВПР, ПАПР, що відображало розвиток адаптаційних механізмів у вигляді збільшення тону парасимпатичної ланки регуляції, зменшення напруження центрального типу регуляції, збільшення активності автономного контуру регуляції серцевої діяльності. У осіб з ДЦП, які займалися адаптивною фізичною культурою тривалий час, спостерігалися аналогічні зміни у показниках ВСР. При цьому ступінь центральних впливів на серцевий ритм за показником ІН у осіб з ДЦП була достовірно вище, ніж у студентів-спортсменів, що, напевне, обумовлено більшою складністю пристосувальних реакцій при ДЦП. Зареєстровані значення показників ВСР у осіб з ДЦП свідчать про адаптацію їх серцево-судинної системи до фізичних навантажень та позитивний вплив занять адаптивною фізичною культурою на вегетативну регуляцію функцій організму.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці критеріїв перебігу адаптаційних процесів у осіб з інвалідністю в процесі занять адаптивною фізичною культурою.

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

Література

1. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем: метод. Рекомендации. М., 2002. 53 с.
2. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история и философия, теория и практика. Клиническая информатика и телемедицина. 2004. № 1. С. 54-64.
3. Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика. Под ред. А.М. Вейна. М.: Медицинское информационное агенство, 1998. 752 с.
4. Войтко В.В. Корекційно-розвиткова робота з учнями з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах інклюзивної освіти : [навчально-методичний посібник] / за заг. ред. О.Е. Жосана. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 96 с.
5. Гузій О.В. Зміни типів автономної регуляції серцевого ритму за впливу інтенсивних фізичних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 10 (118). С. 43-49.
6. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навчальний посібник / М.В. Москаленко, А.О. Ковтун, О.А. Алфьоров, О.І. Кравченко, Я.В. Малойван Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 132 с.
7. Коваленко С. О., Кудій Л. І. Варіабельність серцевого ритму. Методичні аспекти. Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2016. 298 с.
8. Коваленко С.О. Характеристика та теоретичні основи методів аналізу варіабельності серцевого ритму. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 2 (4). С. 223-233.
9. Ковтун А., Михайленко Ю. Сучасний стан адаптивного фізичного виховання студентів з інвалідністю в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №2. С. 87-95.
10. Ковтун А., Степанова І., Решетилова В., Amr Saber Hamza. Вплив секційних занять на психоемоційний стан студентів з інвалідністю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 248-255.
11. Кучеров Д.С., Баришок Т.В. Корекція стану вегетосудинної регуляції при церебральному паралічу засобами спортивних ігор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С.58-60.
12. Мицкан Б.М., Остапак З.М., Мицкан Т.С., Коробейников Г.В., Дрозд С., Цинарський В.Я. Варіабельність серцевого ритму у спортсменів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 12. С. 128-143. DOI:10.32782/2522-1795.2022.12.18
13. Сидорук І.О., Подолянчук І.С., Ніколенко О.І. Методи фізичної реабілітації дітей із церебральним паралічем. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2019. № 5. С. 39-45. DOI: 10.5281/zenodo.3766398
14. Claiborne A., Alessio H., Slattery E., Hughes M., Barth E., Cox R. Heart Rate Variability Reflects Similar Cardiac Autonomic Function in Explosive and Aerobically Trained Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. 18(20) P. 10669. DOI: 10.3390/ijerph182010669
15. Dong Jin-Guo. The role of heart rate variability in sports physiology. *Exp Ther Med*. 2016. 11(5). P. 1531–1536. DOI: 10.3892/etm.2016.3104
16. Lundstrom C.J., Foreman N.A., Biltz G. Practices and Applications of Heart Rate Variability Monitoring in Endurance Athletes. *Int J Sports Med*. 2023; 44(01): 9-19. DOI: 10.1055/a-1864-9726

17. Mosley E., Laborde S. A scoping review of heart rate variability in sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2022.2092884?scroll=top&needAccess=true&role=tab>. DOI:10.1080/1750984X.2022.2092884
18. Shaffer F., Ginsberg J.P. An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. *Frontiers in Public Health*. 2017. Vol. 5. № 258. P. 1-17. . DOI: 10.3389/fpubh.2017.00258

References

1. Analysis of heart rate variability using various electrocardiographic systems: guidelines. М., 2002. 53 p.
2. Baevskyi R.M. Heart rate variability analysis: history and philosophy, theory and practice. *Clinical informatics and telemedicine*. 2004. № 1. P. 54-64.
3. Vegetative disorders: clinic, treatment, diagnosis / Ed. A.M. Wayne. М.: Medical Information Agency, 1998. 752 p.
4. Voitko V.V. Corrective and developmental work with students with musculoskeletal disorders in the conditions of inclusive education: [educational and methodological manual] / for the post. ed. O.E. Josan. Kropyvnytsky: KZ "KOIPPO named after Vasyl Sukhomlynsky", 2021. 96 p. (In Ukrainian).
5. Huzii O.V. Changes in the types of autonomic regulation of heart rhythm under the influence of intense physical exertion. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 2019. №. 10 (118). P. 43-49. (In Ukrainian).
6. General basics of adaptive physical education: study guide / M.V. Moskalenko, A.O. Kovtun, O.A. Alforov, O.I. Kravchenko, Ya.V. Maloivan Dnipropetrovsk: Innovatsiia, 2014. 132 p. (In Ukrainian).
7. Kovalenko S. O., Kudii L. I. Heart rate variability. Methodical aspects. Cherkasy: Cherkasy National University named after B. Khmelnytskyi, 2016. 298 p. (In Ukrainian).
8. Kovalenko S. O. Characteristics and theoretical foundations of heart rate variability analysis methods. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. 2017. № 2 (4). P. 223-233. (In Ukrainian).
9. Kovtun A., Mykhailenko Yu. Current state of adaptive physical education of students with disabilities in Ukraine. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2019. №2. P. 87-95. (In Ukrainian).
10. Kovtun A., Stepanova I., Reshetylova V., Amr Saber Hamza. The effect of sectional classes on the psycho-emotional state of students with disabilities. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2020. №1. P. 248-255. (In Ukrainian).
11. Kucherov D.S., Baryshok T.V. Correction of the state of vegetative-vascular regulation in cerebral palsy by means of sports games. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2011. № 8. P.58-60. (In Ukrainian).
12. Mytskan B.M., Ostapiak Z.M., Mytskan T.S., Korobeinikov H.V., Drozd S., Tsynarskyi V.Ia. Heart rate variability in athletes. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny*. 2022. № 12. P. 128-143. DOI:10.32782/2522-1795.2022.12.18. (In Ukrainian).
13. Sydoruk I.O., Podolanchuk I.S., Nikolenko O.I. Methods of physical rehabilitation of children with cerebral palsy. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny*. 2019. № 5. P. 39-45. DOI: 10.5281/zenodo.3766398. (In Ukrainian).
14. Claiborne A., Alessio H., Slattery E., Hughes M., Barth E., Cox R. Heart Rate Variability Reflects Similar Cardiac Autonomic Function in Explosive and Aerobically Trained Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. 18(20) P. 10669. DOI: 10.3390/ijerph182010669.
15. Dong Jin-Guo. The role of heart rate variability in sports physiology. *Exp Ther Med*. 2016. 11(5). P. 1531–1536. DOI: 10.3892/etm.2016.3104.
16. Lundstrom C.J., Foreman N.A., Biltz G. Practices and Applications of Heart Rate Variability Monitoring in Endurance Athletes. *Int J Sports Med*. 2023; 44(01): 9-19. DOI: 10.1055/a-1864-9726.
17. Mosley E., Laborde S. A scoping review of heart rate variability in sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2022.2092884?scroll=top&needAccess=true&role=tab>. DOI:10.1080/1750984X.2022.2092884.
18. Shaffer F., Ginsberg J.P. An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. *Frontiers in Public Health*. 2017. Vol. 5. № 258. P. 1-17. . DOI: 10.3389/fpubh.2017.00258.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-74-79>

ORCID 0000-0002-0786-4667

ЛОЙ Борис

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

LOY Boris

senior lecturer of the department of
sports disciplines and tourism, Hrigoriy
Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ borys.loi19@gmail.com

ORCID 0000-0001-7703-5859

ГОРДІЄНКО Олександр

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

GORDIENKO Oleksandr

senior lecturer of the department of
sports disciplines and tourism, Hrigoriy
Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ alexander.hordiienko@gmail.com

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДО ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТРАЄКТОРІЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ
ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**PREPARATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FOR THE APPLICATION OF
INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF SECONDARY
SCHOOL STUDENTS**

Анотація.

Вступ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій є цілісним процесом, який характеризується набуттям студентами необхідних професійних знань, умінь і навичок, розвитком їх творчих здібностей, позитивною мотивацією щодо впровадження ефективних засобів застосування індивідуальних освітніх траєкторій у майбутній професійній діяльності.

Мета. Розробка моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій.

Методи. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту.

Результати. У ході наукового дослідження розроблено та експериментально апробовано методику діагностики рівнів підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до майбутньої професійної діяльності. У ході дослідження розроблено модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання індивідуальних освітніх траєкторій. У ході дослідження здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано нові підходи до вирішення проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання індивідуальних освітніх траєкторій. Обґрунтовано та розроблено модель забезпечення цього процесу, розроблені та експериментально перевірені педагогічні умови формування компетентності майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуального підходу до учнів.

Висновки. Застосування запропонованих підходів свідчить про їх ефективність. В процесі дослідження студенти експериментальної групи виявили вищий рівень знань щодо побудови індивідуальних освітніх траєкторій, їх значення в освітньому процесі у порівнянні зі студентами контрольної групи.

Ключові слова: освітні траєкторії, здобувачі, вчителі фізичної культури, чинник.

Annotation.

Introduction. The preparation of future teachers of physical education for the application of individual educational trajectories is a holistic process characterized by the acquisition by students of the necessary professional knowledge, abilities and skills, the development of their creative abilities, and positive motivation for the implementation of effective means of applying individual educational trajectories in future professional activities.

The purpose development of a model and experimental methodology for training future teachers of physical culture for the application of individual educational trajectories.

Methods. Analysis and generalization of scientific and methodical literature; analysis of regulatory and program-methodical documents in the field of physical culture and sports.

The results. The results. In the course of scientific research, a method of diagnosing the levels of preparation of future physical culture teachers for future professional activities was developed and experimentally tested. In the course of the study, a model of training future physical culture teachers for the use of individual educational trajectories was developed. In the course of the research, a theoretical generalization was made and new approaches to solving the problem of training future physical culture teachers to use individual educational trajectories were proposed.

The model for ensuring this process has been substantiated and developed, pedagogical conditions for the formation of competence of future physical education teachers for the application of an individual approach to students have been developed and experimentally verified.

Conclusions. The application of the proposed approaches proves their effectiveness. During the research, the students of the experimental group revealed a higher level of knowledge regarding the construction of individual educational trajectories, their importance in the educational process in comparison with the students of the control group.

Key words: educational trajectories, students, physical culture teachers, factor.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Перед викладачами закладів вищої освіти постає завдання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій у подальшій професійній діяльності [5, с. 26]. Саме індивідуальна освітня траєкторія лежить в основі концепції профільної освіти. Використання індивідуального навчального плану дає змогу реалізувати різноманітні особистісні освітні потреби установ професійної освіти та загальноосвітніх навчальних закладів різних типів [3, с. 113].

На сьогоднішній день у сучасних дослідженнях актуалізується проблема індивідуалізації навчального процесу, розробки та реалізації індивідуальних освітніх траєкторій у підготовці здобувачів освіти [6, с. 8]. Важливу роль у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій відіграє самостійна діяльність, оскільки така діяльність дає змогу залучити кожного здобувача вищої освіти до певної ситуації, яка характеризується динамізмом, зміною педагогічних дій або їх нестійкістю [19, с. 143].

Основним завданням закладу вищої педагогічної освіти є підготовка майбутніх учителів, у тому числі – фізичної культури. Необхідно залучати майбутніх учителів фізичної культури до розробки та реалізації індивідуальних освітніх траєкторій [11, с. 147]. Вищі навчальні заклади мають навчати майбутніх учителів фізичної культури виробленню власної індивідуальної освітньої траєкторії, яка, насамперед, спрямована на формування саморозвитку та самореалізації у майбутній професійній діяльності [11, с. 148].

Науковці стверджують, що індивідуальна освітня траєкторія – це певний модернізований підхід до навчання кожного студента з урахуванням його індивідуально-психологічних особливостей, характеру та темпераментних властивостей. Реалізацію проблеми побудови індивідуальних освітніх траєкторій вчені розглядають на основі різноманітних підходів [19, с. 144].

Проблема застосування індивідуальних освітніх траєкторій у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання була предметом дослідження А. Воронцова, Т. Ковальова, Н. Рибалкіна, А. Тубельського, А. Хуторського та ін. [6, с. 132]. Зауважимо, що проблема індивідуалізації навчальної діяльності розглядалась у працях П. Гальперіна, В. Давидова, В. Загвязинського, А. Кірсанова, С. Ніколаєвої, М. Скаткіна, І. Унт та ін. [9, с. 111].

У своїх працях науковці пов'язують індивідуальні освітні траєкторії студентів з їх особистісно значущою діяльністю. З іншого боку, незважаючи на наявність значної кількості сучасних наукових досліджень, присвячених розробці та впровадженню індивідуальних освітніх траєкторій, проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до такої діяльності висвітлена недостатньо. Тому необхідна розробка індивідуальних освітніх траєкторій майбутньої професійної діяльності вчителів фізичної культури як необхідної умови здійснення ними професійної діяльності в майбутньому [1, с. 12].

Індивідуальні освітні траєкторії студентів науковці переважно пов'язують з їх особистісно значущою діяльністю і водночас наголошують на необхідності створення єдиного й водночас різноманітного освітнього середовища. Освітній простір має забезпечувати особливі умови, які б зумовлювали вибір самими учнями індивідуальних освітніх траєкторій, які б максимально відповідали їхнім особистим потребам і прагненням [5, с. 27].

У результаті навчання розглядається підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій у майбутній професійній діяльності [3, с. 115].

Навчання характеризується знаннями та вміннями щодо планування та реалізації індивідуального освітнього шляху [19, с. 145]. На основі узагальнення теоретичних даних

визначено структуру підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій. Було з'ясовано, що його основними компонентами є: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний [19, с. 145].

Крім того, визначені педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання індивідуальних освітніх траєкторій, а саме:

- стимулювання персоніфікованого ставлення майбутніх учителів до навчання;
- орієнтувати виховний процес на вибір індивідуального стилю діяльності;
- організація автономної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за індивідуальними освітніми траєкторіями.

Слід зазначити, що визначені педагогічні умови розглядалися фахівцями в комплексі, оскільки всі вони взаємопов'язані та впливають на процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій [9, с. 134].

Мета дослідження – полягає в розробці моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної фахової літератури з обраної теми дослідження, педагогічні методи (спостереження, експерименти), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході наукового дослідження розроблено та експериментально апробовано методику діагностики рівнів підготовки майбутніх учителів фізичної культури. У ході дослідження розроблено модель та експериментальну методику підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання індивідуальних освітніх траєкторій.

Результати, які були отримані на оціночному (констатувальному) етапі дослідження, розраховувалися за середніми арифметичними показниками, що дало змогу визначити наявні рівні підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання індивідуальних освітніх траєкторій (достатній, задовільний, низький).

Виходячи з отриманих результатів, низький рівень виявлено у більшості студентів (44,1% студентів ЕГ та 43,0% студентів КГ). Задовільний рівень виявлено у 42,6% студентів ЕГ та 43,7% студентів КГ. На достатньому рівні були 13,3% майбутніх учителів ЕГ та КГ.

На формуальному етапі експерименту була впроваджена та розроблена експериментальна методика та побудована модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій у майбутній професійній діяльності. Модель експерименту містить мету, компоненти, критерії, етапи, педагогічні умови, засоби їх реалізації та кінцевий результат.

Цілеспрямована робота з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій сприяла прояву індивідуального стилю діяльності, розвитку внутрішніх позитивних мотивацій студентів, а також відповідального ставлення до майбутньої педагогічної практики.

Студенти складали портфоліо за темою «Видатні спортсмени», підібрали список олімпійських чемпіонів, дидактичні наочні матеріали, презентували зміст портфоліо. Для самостійної роботи майбутнім учителям було запропоновано підготувати повідомлення на тему «Особливості проведення уроку фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку». Самостійна робота включала також написання реферату на тему «Особливості проведення занять з фізичної культури дітей у спеціалізованих навчальних закладах». Студенти вивчали спеціальні Інтернет-джерела, довідкову літературу, знайомилися з біографіями видатних спортсменів України тощо.

У плануванні власного індивідуального освітнього шляху під час навчання студент потребує допомоги та взаємодії з викладачем, який виступає в ролі наставника, радника, консультанта, здатного організувати його професійну діяльність таким чином, щоб навчити студента нести відповідальність за автономне вирішення особистісних і освітніх програм, тобто досягнення абсолютної незалежності через взаємодію з викладачем тощо. [19, с. 146]. Викладач надає допомогу кожному студенту індивідуально. З цієї позиції ми підійшли до організації самостійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури за індивідуальними освітніми траєкторіями. Водночас наголошуємо, що така діяльність вимагає від студентів вищих навчальних закладів високої емоційності, образного мислення, багатства художніх асоціацій.

У ході позакласної роботи студенти знайомилися з історією та фізичною культурою інших країн, удосконалювали свої мовленнєві навички та вміння тощо. Крім завдань, які висвітлені у програмі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, студентом пропонувалося обрати двох однокласників з різною успішністю і скласти для них індивідуальну освітню траєкторію: ознайомитися з класними журналами, провести бесіди, виявити індивідуальні особливості, особистісні якості, труднощі або успішність у вивченні спеціальних дисциплін. Водночас результати наукового дослідження дозволили студентам краще усвідомити необхідність розвитку

своїх організаторських, комунікативних, рефлексивних та інших якостей, необхідних у подальшій професійній діяльності.

На підсумковій конференції було з'ясовано, з якими труднощами стикаються майбутні вчителі під час підготовки індивідуальних освітніх шляхів, яких знань та вмінь не вистачає, на що звернути увагу, щоб покращити свою підготовку до проведення такої діяльності в майбутньому. На завершальному етапі експерименту було проведено контрольний експеримент для з'ясування ефективності зазначених педагогічних умов та розробленої експериментальної методики.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У ході дослідження здійснено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукової проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання індивідуальних освітніх траєкторій, що дало змогу обґрунтувати та побудувати модель і методику забезпечення цього процесу, розробити та експериментально перевірити педагогічні умови в системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Дані, отримані на заключному етапі дослідження, свідчать про те, що в обох групах змінилися результати за критерієм змісту. Пояснюємо це тим, що під час вивчення психолого-педагогічних та фахових дисциплін студенти отримали певні знання про педагогічну діяльність, організацію творчої діяльності. Натомість знання щодо побудови індивідуальних освітніх траєкторій та їх значення в освітньому процесі найкраще виявили студенти експериментальної групи, з якими під час вивчення спецкурсу «Побудова індивідуальних освітніх траєкторій» проводилася цілеспрямована робота, що сприяло підвищенню результату рівнів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання індивідуальних освітніх траєкторій студентів за змістовним критерієм.

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

Література

1. Башавець Н.А. Педагогічні умови, що сприяють реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2009. № 1. С. 12–23.
2. Безпалько О.В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді: теоретико-методичні основи: монографія. Київ: Наук. світ, 2006. 408 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. Бобрицька В.І. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх викладачів вищої школи. *Проблеми освіти*. 2011. № 66. С. 39–44.
5. Бодалев А.А. Общее и особенное в субъективном пространстве мира и факторы, которые их определяют. *Мир психологи*. 1999. № 4. С. 26–29.
6. Бочкин А.И. Методика обучения информационному поиску. *Информатика и образование*. 2000. № 3. С. 7–10.
7. Болюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти. Навч. посібник. Київ: ВВП «Компас», 1997. 64 с.
8. Ваганова О.И., Хижная А.В., Трутанова А.В., Гладкова М.Н., Лунева Ю.Б. Силлабус как средство организации самостоятельной работы студентов. *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2016. № 11-5. С. 968–970.
9. Вітвицька С.С. Технологія педагогічної підготовки магістрів в умовах ступеневої освіти. *Професійна педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: Монографія / За ред. О. А. Дубасенюк*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 133–153.
10. Вітвицька С.С. Теоретичні засади підготовки магістрів в умовах ступеневої педагогічної освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2004. № 19. С. 69–71.
11. Вейланде Л.В. Проблема проектування індивідуально-освітнього Маршруту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2011. № 2 (12). С. 247–257.
12. Жорнова О.І. Науково-методичне забезпечення навчального процесу у вищій школі: усталені нормативи та сучасні вимоги. *Вісник Книжкової палати*. 2012. № 2. С. 6–9.
13. Загородня Л. Організаційно-методичні умови підготовки магістрів до забезпечення якості освітнього процесу в закладі дошкільної освіти. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2020. № 1. С. 35–47.
14. Мисліцька Н.А. Теоретичні основи проектування НМКД у вищому навчальному закладі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів*. 2015. № 127. С. 120–131.
15. Потужний О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Науковий журнал вісник*

Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького. Серія Педагогічні науки. Випуск 1. 2022 С.124–130.

16. 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.
17. 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.
18. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: монографія. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2012. 464 с.
19. Руденко Т.Б. Компонентна структура підготовки майбутніх учителів гуманітарних дисциплін до застосування індивідуальних освітніх траєкторій діяльності учнів. *Наука і освіта: науково-практичний журнал ПНЦ НАПН України*. 2012. № 8. С. 143–145.
20. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 – 2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

References

1. Bashavets N.A. Pedagogical conditions that contribute to the implementation of the technology of health care culture formation as a worldview orientation of future specialists. Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna. 2009. No. 1. P. 12-23.
2. Bezpalko O.V. Organization of socio-pedagogical work with children and youth in the territorial community: theoretical and methodological foundations: monograph. Kyiv: Nauk. World, 2006. 408 p.
3. Blahii O.L., Yachniuk M.Yu., Berezovskyi V.A. Analysis of approaches to the involvement of student youth in health and recreational activities. Youth scientific bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka. 2018. No. 30. P. 56-61
4. Bobrytska V.I. A competent approach in the professional training of future teachers of higher education. Problems of education. 2011. No. 66. P. 39-44.
5. Bodalev A.A. General and special in the subjective space of the world and the factors that determine them. The world of psychologists. 1999. No. 4. P. 26-29.
6. Bochkin A.I. Methodology of information search training. Informatics and education. 2000. No. 3. P. 7-10.
7. Bolyubash Ya. Ya. Organization of the educational process in higher education institutions. Education manual. Kyiv: VVP «Kompas», 1997. 64 p.
8. Vaganova O.I., Khizhnaya A.V., Trutanova A.V., Gladkova M.N., Luneva Yu.B. Syllabus as a means of organizing students' independent work. International Journal of Applied and Fundamental Research. 2016. No. 11-5. P. 968 – 970.
9. Vitvytska S.S. Technology of pedagogical training of masters in the conditions of degree education. Professional pedagogical education: innovative technologies and methods: Monograph / Ed. O. A. Dubasenyuk. Zhytomyr: Publication of ZhDU named after I. Franka, 2009. P. 133 – 153.
10. Vitvytska S.S. Theoretical principles of master's training in the conditions of graduate pedagogic education. Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University. 2004. No. 19. P. 69-71.
11. Weiland L.V. The problem of designing an individual educational route. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. 2011. No. 2 (12). P. 247 – 257.
12. Zhornova O.I. Scientific and methodological support of the educational process in higher education: established standards and modern requirements. Bulletin of the Book Chamber. 2012. No. 2. P. 6-9.
13. Zagorodnya L. Organizational and methodical conditions for master's training to ensure the quality of the educational process in a preschool education institution. Humanization of the educational process. 2020. No. 1. P. 35-47.
14. Myslitska N.A. Theoretical bases of designing NMKD in a higher educational institution. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Chernihiv 2015. No. 127. P. 120-131.
15. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Health education and the formation of its competencies among students in the educational environment. Bulletin of the scientific journal of Cherkasy National University named after B. Khmelnytskyi. Pedagogical sciences series. Issue 1. 2022 p. 124 – 130.
16. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Components of preparedness for health-preserving professional activity of future teachers of physical education: a collective monograph. Pereyaslav-Khmelnytsky State University named after Hryhoriy Skovoroda, 2019. P. 219 – 232.

17. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Formation of students' valuable attitude to independent physical education. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Kyiv, P. 328-332.
18. Prysiazhnyuk S.I. The use of health-saving technologies in the physical education of students of a special medical department. Theory and practice: monograph. Kyiv: CP «COMPRINT», 2012. 464 p.
19. Rudenko T.B. The component structure of training future teachers of humanitarian disciplines for the application of individual educational trajectories of students' activities. Science and education: a scientific and practical journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. 2012. No. 8. P. 143-145.
20. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 – 2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-80-89>

ORCID 0000-0001-9133-0889

ПАНГЕЛОВА Наталія

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

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, Pereiaslav, Ukraine

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0003-3771-5117

РУБАН Владислав

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

RUBAN Vladyslav

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

✉ ruban.vlad1991@ukr.net

ORCID 0000-0003-3590-9428

ПАНГЕЛОВ Борис

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

PANHELOV Borys

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

✉ 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, м. Переяслав, Україна

KRASOV Oleksandr

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

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ****DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS USING
HEALTH FITNESS****Анотація.**

Вступ. У теперішній час важливим напрямом політики держави є забезпечення здоров'я нації. В останні десятиріччя спостерігається неухильна тенденція до погіршення фізичної підготовленості підростаючого покоління, яка найбільш виражена в шкільний період життя.

Як зазначають фахівці, в останні десятиліття у системах шкільного фізичного виховання розвинутих зарубіжних країн превалює оздоровча спрямованість, що обумовлює сприяння своєчасному психофізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню

здоров'я дітей і підлітків (Круцевич, 2012; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivannik, 2019; Москаленко, Яковенко, Овчаренко, Сидорчук, 2020; Москаленко, Яковенко, Овчаренко, 2021; Трачук, Круцевич, Мамедова, 2022;).

Мета дослідження – розкрити зміст і методичні особливості програми з елементами дитячого оздоровчого фітнесу та визначити її вплив на розвиток координаційних здібностей молодших школярів.

Матеріали і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); метод антропометрії; методи математичної статистики.

Результати. У дослідженнях взяли участь 48 учнів 7-10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області (24 дівчинки і 24 хлопчики).

Розроблена програма розвитку координаційних здібностей молодших школярів засобами оздоровчого фітнесу була експериментально апробована в процесі проведення уроків фізичної культури.

Висновки. Отже, заняття оздоровчим фітнесом впливає на системи організму (серцево-судинну, дихальну, видільну і та ін.), знижує психічну напругу, підвищує розумову і фізичну активність та сприяє позитивному поліпшенню емоційного самопочуття. Використання оздоровчого фітнесу та спрямування його форм на розвиток навичок володіння тілом, координацію власних рухів у просторі сприятиме повноцінному розвитку координаційних здібностей. Результати проведених досліджень свідчать про ефективність застосування елементів фітнесу на заняттях з фізичної культури з метою удосконалення координаційних здібностей.

Ключові слова: координаційні здібності; учні 7-10 років, оздоровчий фітнес.

Abstract.

Introduction. At present, an important direction of state policy is to ensure the health of the nation. In recent decades, there has been a steady trend towards the deterioration of the physical fitness of the younger generation, which is most pronounced in the school period of life.

As experts note, in recent decades, the school physical education systems of developed foreign countries have been dominated by a health-improving orientation, which determines the promotion of timely psychophysical development, increasing the level of physical fitness, and strengthening the health of children and adolescents (Krutsevich, 2012; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivannik, 2019; Moskalenko, Yakovenko, Ovcharenko, Sydoruk, 2020; Moskalenko, Yakovenko, Ovcharenko, 2021; Trachuk, Krutsevich, Mamedova, 2022;).

The purpose of the study is to reveal the content and methodological features of the program with elements of children's health fitness and to determine its impact on the development of coordination abilities of younger schoolchildren.

Research materials and methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical methods (experiments, testing); anthropometry method; methods of mathematical statistics.

The results. 48 pupils of 7-10 years of IGSE No. 7 of Pereyaslav, Kyiv region (24 girls and 24 boys) took part in the research.

The developed program for the development of coordination abilities of junior high school students by means of health fitness was experimentally tested in the process of conducting physical education lessons.

Conclusions. Therefore, health fitness affects the body's systems (cardiovascular, respiratory, excretory, etc.), reduces mental stress, increases mental and physical activity, and contributes to a positive improvement in emotional well-being. The use of health fitness and directing its forms to the development of body control skills, coordination of one's own movements in space will contribute to the full development of coordination abilities. The results of the conducted studies testify to the effectiveness of the application of fitness elements in physical education classes with the aim of improving coordination abilities.

Keywords: coordination abilities; students 7-10 years old, health fitness.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У теперішній час важливим напрямом політики держави є забезпечення здоров'я нації. В останні десятиріччя спостерігається неухильна тенденція до погіршення фізичної підготовленості підростаючого покоління, яка найбільш виражена в шкільний період життя.

Як зазначають фахівці, в останні десятиліття у системах шкільного фізичного виховання розвинутих зарубіжних країн превалює оздоровча спрямованість, що обумовлює сприяння своєчасному психофізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я дітей і підлітків (Круцевич, 2012; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivannik, 2019;

Москаленко, Яковенко, Овчаренко, Сидорчук, 2020; Москаленко, Яковенко, Овчаренко, 2021; Трачук, Круцевич, Мамедова, 2022;).

Відомо, що молодший шкільний вік є дуже важливим періодом у процесі формування особистості дитини, коли відбувається інтенсивний розвиток не тільки її фізичної, але й психоемоційної сфери. Саме у цьому віковому періоді закладаються підвалини майбутнього стану здоров'я і фізичної підготовленості, необхідних для успішної діяльності у майбутньому (Москаленко, Круцевич, Пангелова, 2021).

Разом з тим, результати останніх досліджень свідчать, що рівень розвитку основних рухових здібностей у 20-40% учнів 1-4 класів характеризується як низький, що також безпосередньо позначається на стані їх здоров'я і фізичному розвитку (Москаленко, Демидова, Бодня, 2019; Рубан 2018; Юзковець 2020; Михно 2017, Власюк 2022 та ін.), хоча саме молодший шкільний вік є періодом успішного розвитку всіх рухових здібностей, у тому числі – координаційних [7, 17].

За даними наукових досліджень фахівців, сучасні методики навчання руховим діям, які використовуються в навчальному процесі учнів молодшого шкільного віку, далекі від досконалості та характеризуються низькою ефективністю розвитку координаційних здібностей, обмеженням засобів фізичного виховання, які використовуються для навчання руховим діям та стандартизованими умовами виконання вправ [1, 4, 5, 15].

Не дивлячись на те, що проблемі розвитку та вдосконалення координаційних здібностей у дітей присвячена достатня кількість робіт [7, 15], наявні рекомендації носять узагальнений характер, не враховують вікових особливостей у керуванні рухами, характеру сенсорного забезпечення рухів у кожній віковій групі, індивідуальних особливостей школярів. Змінити ситуацію на краще можна через удосконалення змісту, форм та методів фізичного виховання, надання йому особистісно-орієнтованого характеру використанням сучасних інноваційних технологій для навчання руховим діям [2, 3, 13].

Одним із шляхів вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку може бути впровадження в навчальний процес сучасних засобів оздоровчого фітнесу [13, 19].

Автори зазначають, що серед великого різноманіття програм оздоровчого фітнесу можна виділити такі, які найбільше сприяють розвитку координаційних здібностей молодших школярів, а саме: класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка і танцювальна аеробіка [9, 13].

Але, досліджень щодо визначення шляхів впровадження елементів зазначених фітнес-програм у практику фізичного виховання початкової школи виразно бракує.

Мета дослідження – розкрити зміст і методичні особливості програми з елементами дитячого оздоровчого фітнесу та визначити її вплив на розвиток координаційних здібностей молодших школярів.

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 2020-2024 рр. за темою «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Матеріали і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); метод антропометрії; методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження була здійснена статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTIKA 6.0.

Учасники. У дослідженнях взяли участь 48 учнів 7-10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області (24 дівчинки і 24 хлопчики).

Участь дітей у дослідженнях відбувалася за письмової згоди батьків.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент був проведений протягом жовтня 2021 р. – лютого 2023 р. на базі закладу загальної середньої освіти № 7 м. Переяслав Київської області.

Експрес дослідження проводилося у три етапи: на першому етапі (жовтень – листопад 2021 р.) було проведено детальний аналіз сучасних літературних джерел, вивчено науково-теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання у початковій школі, були відібрані і апробовані методи дослідження, які відповідають меті та завданням дослідження, визначено мету, завдання, розроблено програму дослідження, індивідуальні карти обстеження, проведено констатувальний експеримент з метою визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

На другому етапі – (грудень 2021 р. – січень 2022 р.) розроблено та обґрунтовано програму удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого фітнесу.

На третьому етапі (січень 2022 р. – лютий 2022 р.) проводилася апробація розробленої програми в практику фізичного виховання учнів початкових класів ЗЗСО №7 м. Переяслав Київської області. У зв'язку з початком військових дій в Україні формувальний експеримент тривав тільки шість тижнів, але дозволив визначити позитивну тенденцію у розвитку координаційних здібностей засобами оздоровчого фітнесу. Здійснювалася математична обробка отриманих даних, їх інтерпретація.

Результати дослідження та дискусія. Під час проведення педагогічного експерименту значна увага приділялась вивченню рівня розвитку координаційних здібностей дітей, які приймали участь у дослідженні.

У дослідженні брали участь 48 учнів 7-10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області.

Результати комплексної оцінки координаційних здібностей, зокрема: здібності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів; орієнтування в просторі; здібності до збереження рівноваги і довільного розслаблення м'язів; координованості рухів школярів молодшого шкільного віку, що відвідують тільки уроки фізичної культури, представлені у табл. 1.

Так, оцінка здатностей до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів оцінювалось за результатами виконання координаційного бігового тесту (Філіпович-Малінака) [4].

Результати дослідження свідчать про те що, результати тестування дітей у вікових групах 7-8 років відповідають показникам «низький» та «нижче за середній», не залежно від статі досліджуваних. У віковому періоді 9-10 років спостерігається покращення показників, про що свідчить результати на середньому рівні розвитку координаційних здібностей.

При виконанні тестової вправи «човниковий біг 4х9м», яка характеризує здібність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху, показники дітей віком 7 та 8 років відповідали задовільному рівню розвитку координаційних здібностей, у 9 років ці показники підвищилися та відповідали рівню «добре». Тенденція підвищення результатів збереглась також

у дітей віком 10 років, показники яких склали $\bar{x} = 12,4\text{с}$ та $\bar{x} = 11,7\text{с}$ у дівчаток і хлопчиків відповідно, що свідчить про рівень розвитку координаційних здібностей «вище за середній».

Таблиця 1.

Показники розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку (n=48), с

Вік, років	Стать	n	Координаційний біговий тест Філіповича-Малінака, с		Човниковий біг 4х9 м, с		Три оберти вперед, с		Переступання через палицю (тест Павліка) с	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
7	Д	5	4,8	0,3	13,8	1,1	9,2	0,07	18,9	1,04
	Х	7	4,6	0,2	13,5	0,9	9,0	0,08	19,27	2,30
8	Д	6	4,5	0,2	13,6	0,9	7,8	0,19	18,80	3,03
	Х	5	4,1	0,1	13,2	1,0	7,7	0,11	18,90	2,17
9	Д	7	4,1	0,3	12,6	1,2	7,5	0,20	18,80	2,04
	Х	7	3,5	0,2	12,1	1,1	7,1	0,12	19,00	3,43
10	Д	6	4,1	0,4	12,4	0,8	7,4	0,11	20,9	2,28
	Х	5	3,7	0,1	11,7	0,9	5,4	0,09	19,6	2,30

Під час проведення дослідження було проаналізовано результати виконання тесту за методикою Є. Я. Бондаревського із закритими і відкритими очима.

Аналізуючи показники виконання тесту за методикою Є.Я. Бондаревського, слід зазначити, що показники статичної рівноваги (як з відкритими, так із закритими очима) із збільшенням віку дітей покращуються.

Таблиця 2

Показники статичної рівноваги (проба Бондаревського) дітей молодшого шкільного віку (n=48), с

Вік	Стать	n	Із закритими очима		З відкритими очима	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
7	Д	5	5,7	1,2	13,2	2,1
	Х	7	5,9	0,9	13,5	1,8
8	Д	6	8,1	1,3	18,7	2,2
	Х	5	7,9	1,1	18,2	1,9
9	Д	7	12,1	1,2	21,6	2,5
	Х	7	12,2	1,1	21,7	2,7
10	Д	6	14,9	1,4	25,1	2,7
	Х	5	14,5	1,5	24,7	2,6

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що показники вертикальної стійкості у дітей початкових класів покращуються у віковому діапазоні 7-10 років. Найбільший приріст показників спостерігається у період від 8 до 9 років, що підтверджує дані інших авторів [1, 3, 12].

Також одним із напрямів нашого дослідження було визначення впливу показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на рівень їх координаційних здібностей.

В ході проведення дослідження вимірювалися такі показники – довжина тіла, маса тіла, обхватні розміри. Додатково визначалася товщина шкірно-жирових складок в області плеча, живота, литкового м'яза, під лопаткою. Дані показники визначають динаміку формування функціональних ознак на різних етапах онтогенезу, оскільки молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, проте інтенсивність росту його окремих розмірних ознак різна.

Результати антропометричних вимірів підтверджують дані про те, що у віковому періоді 7-10 років спостерігається уповільнення темпів зростання в довжину і статистично достовірне прискорення у віковому періоді 11 років [4]. Статистично достовірних відмінностей у досліджуваних показниках у вікових групах 7 -10 років виявлено не було.

В процесі дослідження розглядалась можливість використання засобів оздоровчого фітнесу для розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку потребує значної уваги та урахування сенситивного періоду прояву цих якостей. Одним із засобів розвитку координаційних здібностей у молодшій школі може бути використання засобів оздоровчого фітнесу.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам фізичного виховання [17]. В структурі фітнес-програм виділяють наступні частини (компоненти):

- Підготовча.
- Аеробна частина.
- Кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності).
- Силова частина.
- Компонент розвитку гнучкості (стретчинг).
- Заключна (відновна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-уроку може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається та інших факторів [12, 13, 17, 19]. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- Підвідний (підготовка організму тих, хто займається до заняття).
- Аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму).
- Танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей).
- Коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру).
- Профілактичний (профілактика різних захворювань).
- Додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості).
- Довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей).
- Релаксаційний (відновлення після заняття, зняття напруги і на розслаблення).

У процесі проведення занять фітнесом використовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів, силових, швидкісних та ін. До них належать такі:

- лінійний метод;
- метод «від голови до ніг»;
- метод розподілу;
- метод музичної інтерпретації;
- метод ускладнення;
- метод подібності;
- метод блоків;
- метод «Каліфорнійський стиль» [17].

Музичний супровід є своєрідним засобом і методичним прийомом, що сприяє швидкому і точному формуванню рухових умінь і навичок. Вірний вибір музичного оформлення покращує і якість рухів, і додає їм особливої граційності. Вибір музичної композиції повинен залежати від віку, фізичної підготовленості тих, хто займається, нести сучасну тематику, образність і виховний момент.

Варто зазначити такі основні фітнес-напрями, що сприяють розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку: класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка і танцювальна аеробіка.

Застосування степ-аеробіки сприяє формуванню і розвитку в учнів координаційних здібностей за допомогою застосування нових зв'язок і комбінацій на *степ-платформі* і під час засвоєння складних координаційних вправ на *фітболі*.

Для учнів першого та другого класів в процесі занять можуть бути використані наступні вправи з використанням засобів оздоровчого фітнесу ;

Вправи на м'ячах (фітбол-аеробіка)

1. В. п. – сидячи на фітболі, руки в замок за спиною. Підняти руки вгору до максимально можливого рівня. Спина пряма.
2. В. п. сидячи на підлозі, ноги в сторони, руки на фітболі. Відкотити і прикотити фітбол вперед-назад.
3. В. п. – сидячи на фітболі, права рука через тім'яну частину голови фіксована на лівій скроневій області. Нахилити правою рукою голову вправо, спина пряма. Повторити те саме лівою рукою.
4. В. п. – лежачи на спині на фітболі. Тягнути руки в сторони, вгору, ноги в упорі на підлозі.
5. В. п. – лежачи на спині на фітболі, руки за голову. Згинати і розгинати ноги в колінних суглобах, ступні на підлозі.
6. В. п. – сидячи на фітболі, одна нога зігнута в колінному суглобі, лежить на іншій нозі. Нахил вперед, руки в упорі на м'ячі ззаду.
7. В. п. – сидячи на фітболі, одна нога в упорі на п'яті. Тягнутися до однієї, потім до другої ноги.

Вправи, які виконуються сидячи на м'ячі тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і підвищують позитивний емоційний фон занять. За своїми властивостями м'яч багатофункціональний і в комплексах вправ програмного матеріалу може використовуватися як предмет, тренажер, опора і т. д. Завдяки цьому на заняттях фітбол – аеробікою можна комплексно вирішувати декілька завдань. Наприклад, одночасно сприяти розвитку рухових здібностей, сприяти профілактиці порушень постави, розвивати функцію рівноваги, а так само – музичальність і танцювальність. Практично, це єдиний вид аеробіки, де при виконанні фізичних вправ включаються спільно руховий, вестибулярний, слуховий, зоровий і тактильний аналізатори, що посилює позитивний ефект від занять на фітболах.

У фітбол-аеробіці, м'ячі можна використовувати по-різному:

- як предмет, виконуючи вправи з фітболом у руках з різних вихідних положень – стоячи, сидячи, лежачи;
- як опору – сидячи та лежачи верхи на фітболі;
- як атрибут для проведення різних рухливих ігор, зокрема, змагального характеру;
- як орієнтир для проведення естафет;
- як амортизатор і тренажер під час виконання вправ;
- як масажер під час виконання вправ у парах.

Танцювальний фітнес

У підготовчій частині заняття до загальнорозвивальних вправ додавалися танцювальні рухи, а саме:

1. Прості за координацією рухи руками, які ускладнювалися протягом усього експерименту. Кількість повторів варіювалася залежно від індивідуальних можливостей дитини та складала від 6–8 до 12–14.
2. Пересування в різних напрямках під музичний супровід. Діти пересуваються у кожен бік з різними мудрами (індійськими жестами кожною рукою окремо) та із різною швидкістю. Кількість повторів складала 8–12.

Основна частина тренувального заняття складалася з наступних вправ:

1. Розучування нових складних за координацією мудр, лінг (стрибки, схожі за структурою до хореографічних стрибків «соте»), аст (вистукування ритму ногами за допомогою бубонців) та додавання до них обертів.
2. Розучування танцювальних з'єднань, котрі поступово ускладнювалися на кожному занятті. Перші 3 тижні час, виділений для розучування танцю та танцювальних з'єднань, складав 8–15 хвилин. Потім поступово збільшувався до 25 хвилин.

Вправи на степ-платформі

1. Базовий крок – основний. Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.
2. Приставний крок на платформу – з платформи . Підходи – спереду, зверху, збоку.
3. Приставний крок на платформу. Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку.

4. Приставний крок . Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.
5. В. п. – крок – основний і змінний. Підхід – спереду.
6. Крок з підйомом коліна – основний і змінний. Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.
7. Різновиди підйому ноги (в бік, навхрест, закидання гомілки).
8. Крок з поворотом – змінний. Підхід – збоку.
9. Через платформу – змінний крок. Підхід – збоку.
10. Випади. Виконуються на підлозі, на підлогу назад зверху платформи.

Розроблена програма розвитку координаційних здібностей молодших школярів засобами оздоровчого фітнесу була експериментально апробована в процесі проведення уроків фізичної культури. В експерименті взяли участь діти 7, 8, 9 і 10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області (всього 48 дітей). Експеримент тривав 5 місяців (жовтень 2021 р. – лютий 2022 р.)

Рівень розвитку координаційних здібностей дітей 7-10 років після завершення педагогічного експерименту визначався за допомогою наступних тестів: координаційний біговий тест Філіповича-Малінака; «човниковий біг 4х9м», що рухається; три оберти вперед; тест Павліка (табл. 3.)

Таблиця 3

Показники розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку до та після експерименту (n=48)

Вік, років	Стать	n	Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака, с				«Човниковий біг 4х9м,с				Три оберти вперед, с				Переступання через палицю (тест І. Павліка) с			
			до експ.		після експ.		до експ.		після експ.		до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
8	Д	5	4,8	0,3	4,5	0,2	13,8	1,1	13,5	1,0	9,2	0,07	9,0	0,05	18,9	1,04	18,2	1,01
	Х	7	4,6	0,2	4,1	0,3	13,5	0,9	13,3	0,8	9,0	0,08	8,3	0,07	19,27	2,30	18,5	1,21
7	Д	6	4,5	0,2	3,9	0,2	13,6	0,9	13,4	0,9	7,8	0,19	7,2	0,11	18,80	3,03	18,0	3,01
	Х	5	4,1	0,1	3,7	0,3	13,2	1,0	13,0	0,9	7,7	0,11	7,0	0,12	18,90	2,17	18,1	3,02
9	Д	7	4,1	0,3	3,6	0,2	12,6	1,2	12,3	1,1	7,5	0,20	6,9	0,13	18,80	2,04	17,9	2,05
	Х	7	3,5	0,2	3,1	0,3	12,1	1,1	11,8	0,8	7,1	0,12	6,5	0,09	19,00	3,43	17,8	2,03
10	Д	6	4,1	0,4	3,4	0,2	12,4	0,8	12,1	0,7	7,4	0,11	6,3	0,11	20,9	2,28	19,8	2,31
	Х	5	3,7	0,1	3,0	0,2	11,7	0,9	11,4	0,8	5,4	0,09	5,0	0,08	19,6	2,30	18,7	2,25

Аналізуючи результати досліджень розвитку складових координаційних здібностей досліджуваних груп дітей, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни, але темпи їх приросту випереджають прогресивні зміни, які обумовлені природним розвитком дитини. Необхідно також відмітити, що на початку експерименту результати тестування відповідали переважному рівню «низький» та «нижче за середній», а після експерименту – «середній» та «вище за середній», що свідчить про ефективність запропонованих підходів.

Висновки. Проведена оцінка рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що існує загальна тенденція покращення координаційних здібностей з віком. Сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей є 9 років, що позначилось покращенням результатів при виконанні рухових тестів для визначення координаційних здібностей.

За результатами виконання координаційного бігового тесту Філіповича-Малінака та «човниковий біг 4х9м» рівень координаційних здібностей дітей у вікових групах 7-8 років відповідає показникам «низький» та «нижче за середній». У віковому періоді 9-10 років спостерігається покращення показників, про що свідчать результати на середньому рівні розвитку координаційних здібностей.

Впровадження засобів оздоровчого фітнесу для розвитку координаційних здібностей потребує додаткової уваги до таких складових, як здатність керувати часовими, просторовими та силовими параметрами руху; здатність до орієнтування у просторі; координованість рухів (спритність). Серед методів розвитку координаційних здібностей слід віддавати перевагу методу суворо регламентованої вправи та ігровому методу.

Отже, заняття оздоровчим фітнесом впливає на системи організму (серцево-судинну, дихальну, видільну і та ін.), знижує психічну напругу, підвищує розумову і фізичну активність та сприяє позитивному поліпшенню емоційного самопочуття. Використання оздоровчого фітнесу та спрямування його форм на розвиток навичок володіння тілом, координацію власних рухів у просторі сприятиме повноцінному розвитку координаційних здібностей. Результати проведених

досліджень свідчать про ефективність застосування елементів фітнесу на заняттях з фізичної культури з метою удосконалення координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням і розробкою програм рекреативно-оздоровчих занять з дітьми молодшого віку, спрямованих на оптимізацію їх психологічного стану.

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

Література

1. Альошина А. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип.11. С. 42-48.
2. 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.
3. Власюк О., Борисова Ю., Федоряка А. Особливості розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку у самостійних заняттях фізичними вправами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 30-38.
4. 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.
5. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №4. С. 62-65.
6. Круцевич Т. Ю. К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 239–243.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
8. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т. Організаційно-педагогічні умови забезпечення якості фізичного виховання школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2. С. 7-23.
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. 205-208.
10. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101-110.
11. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дітей шкільного віку в зарубіжних країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1 С.161-167.
12. Михно Л.М. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 21 с.
13. Пангелов Б., Красов О. Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог Нової української школи. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 2. С. 78-85.
14. Пангелова Н., Пангелов Б., Рубан В., Хакало А. Вплив занять степ аеробікою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість старших дошкільнят. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 64-73
15. Пангелова Н., Кириченко В. Комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 41. С. 243-247.
16. Рубан В.Ю. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, Переяслав-Хмельницький, 2021. 391 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту: 2Т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т. Ю. Круцевич]. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: вид-во «Олімпійська література», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
18. Трачук С., Круцевич Т., Мамедова І. Умови для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 101-110.
19. Чеверда А.О. Побудова фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 23 с.

20. Юзковець І.О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу: дис. ... ступеня доктора філософії: спец. 017 Фізична культура і спорт. Переяслав, 2020. 278 с.
21. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (3) 231:1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

References

1. Alyoshina A. Formation of coordination abilities of younger schoolchildren in the process of physical education. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*. Physical education and sports. 2013. Issue 11. P. 42-48.
2. Vlasova S. V. Organizational and methodological principles of using roller skating equipment in physical education classes with 5-6 grade students: author's review. Ph.D. of sciences in physical education and sports. 24.00.02. Dnipro, 2019. 20 p.
3. Vlasuk O., Borysova Yu., Fedoriaka A. Peculiarities of the development of motor qualities of children of primary school age in independent physical exercises. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 3. P. 30-38.
4. Kyrychenko V. M. Methodology for the development of coordination abilities of primary school students in the process of basketball lessons: autoref. Ph.D. ped. Sciences: 13.00.02. Kyiv, 2016. 20 p.
5. Kolumbet O.M. Theoretical and methodological approaches to the development of coordination abilities of young people. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 2012. No. 4. P. 62-65.
6. Krutsevich T. Yu. To the question of the effectiveness of the physical education system in secondary schools of Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2012. No. 1. P. 239–243.
7. Liakh V.I. Coordination abilities: diagnosis and development. M.: TVT Division, 2006. 290p
8. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S., Sydoruk T. Organizational and pedagogical conditions for ensuring the quality of physical education of schoolchildren. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2020. No. 2, P. 7-23.
9. 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. 205-208.
10. Moskalenko N., Krutsevich T., Panhelova N. Theoretical aspects of the problem of control and assessment of educational achievements of schoolchildren in physical culture. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021. No. 2. P. 101-110.
11. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S. Modern trends in the development of physical education of school-age children in foreign countries. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021. No. 1, pp. 161-167.
12. Mykhno L.M. Physical education of younger schoolchildren based on the use of yoga-aerobics: autoref. thesis... candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Kyiv, 2017. 21 p.
13. Panhelov B., Krasov O. Khakalo A. Innovative approaches to physical culture and health work with elementary school students in the context of the requirements of the New Ukrainian School. *Theory and practice of physical culture and sports*. 2022. No. 2, P. 78-85.
14. Panhelova N., Panhelov B., Ruban V., Khakalo A. The influence of step aerobics classes on the physical development and physical fitness of older preschoolers. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 2. P. 64-73
15. Panhelova N., Kyrychenko V. A comprehensive approach to the development of coordination abilities of schoolchildren. *Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. 2015. Issue 41. P. 243-247.
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: diss. ... candidate sciences in physical education and sports: spec. 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups, Pereiaslav-Khmelnitskyi, 2021. 391 p.
17. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education physical education and sports: 2 V. [T. Yu. Krutsevich, N. Ye. Panhelova, O. D. Kryvchikova and others: edited by T. Yu. Krutsevich]. 2nd ed., revision. and additional Kyiv: "Olympic Literature" publishing house, 2017. T.2. Methods of physical education of different population groups. 448 p.
18. Trachuk S., Krutsevich T., Mamedova I. Conditions for the implementation of a modular approach in physical education lessons in rural and urban institutions of general secondary education. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 2. P. 101-110.

19. Cheverda A.O. Construction of fitness programs with elements of sports dances for children of older preschool age: autoref. thesis... candidate sciences in physical education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 23 p.
20. Yuzkovets I.O. Complex development of physical abilities of junior school students by means of mini-basketball: diss. ... degree of doctor of philosophy: special. 017 Physical culture and sports. Pereiaslav, 2020. 278 p.
21. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (3) 231:1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

ORCID 0000-0002-6157-1566

ПИВОВАР Андрій

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

PIVOVAR Andrii

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Hrygoriy Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ doocent30@gmail.com

ORCID 0000-0003-1329-0855

КОВАЧ Сергій

аспірант 4-го року навчання
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі,
м. Переяслав, Україна

KOVACH Sergey

postgraduate student of the 4th year of study
Hrigrory Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ tysa.sport@gmail.com**ІГРОВА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ
У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ****PLAY ACTIVITY CLASSES WITH YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN A WATER ENVIRONMENT****Анотація**

Вступ. Передові практики відзначають, що для збільшення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, превентивну дію у відношенні захворювань мають циклічні вправи низької або помірної інтенсивності серед яких чільне місце посідають види рухової активності у водному середовищі. Рекомендаціями ВООЗ визначено змістову лінію для світової спільноти про необхідність наявності базових навичок плавання та безпеки на воді починаючи з молодшого шкільного віку.

Мета – вивчення та аналіз моделі занять ігрової спрямованості з молодшими школярами у водному середовищі.

Матеріали і методи. В процесі оглядового дослідження були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; метод порівняння та зіставлення.

Результати. Аналіз підходів до використання рухливих ігор в процесі навчання у різних видах рухової активності, зокрема плавання засвідчує різноплановість підходів та ідей науковців до цієї проблеми. Загалом результати дослідження свідчать про доцільність застосування ігрового методу у вирішенні освітніх завдань фізичного виховання. Застосування такого підходу в повній мірі не може сприяти досягненню результату в силу індивідуальних бачень та поглядів науковців, однак є майданчиком дискусійних поглядів про підтвердження, доповнення й подальшого пошуку та розробки.

Висновки. Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить, що для створення стійких мотиваційних установок на оволодіння плавальними навичками доцільно застосовувати рухливі ігри. Вони є дієвим засобом досягнення позитивних результатів у навчанні плаванню молодших школярів та формування у них мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Ключові слова: ігри, молодші школярі, плавання, водне середовище.

Abstract.

Introduction. Advanced practitioners note that cyclical exercises of low or moderate intensity, among which types of motor activity in the aquatic environment occupy a prominent place, to increase the amount of motor activity, get pleasure from active recreation, and have a preventive effect in relation to diseases. The recommendations of the WHO define a meaningful line for the world community about the need to have basic swimming skills and water safety starting from elementary school age. Goal. to study the game-oriented models of classes with younger schoolchildren in the water environment.

Materials and methods. The following methods were used in the review research: theoretical analysis and generalization of scientific literature; method of comparing and contrasting.

Results. The analysis of approaches to the use of mobile games in the process of teaching various types of motor activity, in particular swimming, proves the diversity of approaches and ideas of scientists. In general, the intentions of the authors who studied this question have positive results, which is reflected in their multifaceted efforts to achieve the result. The application of these scientific ideas to the full extent cannot contribute to the achievement of the result due to the individual visions and views of scientists, however, it is a platform for debatable views on confirmation, addition and further search and development.

Conclusions. The analysis of the advanced practices of Ukrainian and foreign scientists determines the importance of mobile games as an effective means of achieving the results of learning motor actions directly in swimming of younger schoolchildren and forming the motivation of younger school-age students for swimming lessons in order to create stable motivational attitudes for mastering swimming skills.

Key words: games, younger schoolchildren, swimming, water environment.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Процес перманентного зниження фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, який фіксують дослідницькі моніторингові групи у своїх звітах, тісно пов'язаний із зниженням фізичної активності підростаючого покоління [1, 15, 16].

У фахових інституціях зазначено цілі сталого розвитку суспільства. Наголошується, що саме підвищення фізичної активності та розв'язання проблем малорухливого способу життя дітей сприятиме зміцненню їхнього фізичного здоров'я, зниженню ризику розвитку ожиріння у дитинстві та пов'язаних з ним неінфекційними захворюваннями у старшому віці, покращенню психічного здоров'я та благополуччя [1].

Плавання являє собою унікальний засіб впливу на організм дитини. Воно сприяє гартуванню організму, сприяє вдосконаленню рухових дій, зміцненню нервової системи, підвищенню витривалості, самостійності, наполегливості, закріпленню вмінь та навичок самообслуговування, тобто всебічному розвитку дитини.

Уміння плавати належить до прикладних життєво-необхідних навичок і є одним з найважливіших засобів фізичного виховання молодших школярів [2, 12].

У Міжнародній хартії фізичного виховання, фізичної активності та спорту в статті 2 визначено: «2.2 Фізичне виховання, фізична активність та спорт можуть відігравати значну роль у підвищенні рівня грамотності учасників у питаннях, що стосуються фізичної культури, у покращенні їх самопочуття, здоров'я та у підвищенні потенціалу завдяки розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації, рівноваги та самоконтролю». Уміння плавати є життєво необхідною прикладною навичкою для кожної людини [7].

Рекомендаціями ВООЗ визначено змістову лінію для світової спільноти про необхідність наявності базових навичок плавання та безпеки на воді, починаючи з молодшого шкільного віку [13].

Передові практики відзначають, що для підвищення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, превентивну дію у відношенні захворювань мають циклічні вправи низької або помірної інтенсивності, серед яких чільне місце посідають види рухової активності у водному середовищі [4, 15].

Плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання й широко рекомендується для роботи зі школярами, завдяки чому воно входить до змісту програм з фізичної культури закладів загальної середньої освіти [3, 4].

Розширений контент-аналіз фахової літератури, дозволяє визначити спектр завдань та зміст навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку серед яких: створення уявлення про оздоровче та прикладне значення плавання; учти спливати «поплавцем», потім розпрямлятися й розводити ноги та руки, утворюючи «медузу»; удосконалювати навички «ковзання» на грудях й на спині та з допомогою рухів ніг; привчати регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи рух не менше 10-12 разів 2-3 рази поспіль; учти виконувати рухи ногами, плаваючи з дошкою в руках на грудях й на спині; учти правильно піднімати рот над поверхнею води під час вдиху, поєднувати плавання на грудях з дошкою в руках із диханням; освоювати дихання з поворотом голови убік, стоячи або лежачи в упорі на руках спереду, ритмічним вдихам і видихам у поєднанні з рухами ніг при плаванні кролем на спині без виносу рук; удосконалювати рухи руками кролем – як на суші, так і у воді, стоячи на місці, а також із просуванням уперед дрібними кроками. Віддавати пріоритет спробам плавати на грудях з правильним поєднанням рухів рук і ніг, але із затримкою дихання [2, 4, 8, 10].

Дані літературних джерел підтверджують можливість застосування різноманітних педагогічних підходів залучення дітей до занять у водному середовищі для досягнення

узагальнених вище завдань. Що стосується застосування ігрового методу під час навчання дітей плаванню, то у доступній нам літературі присутні лише окремі аспекти зазначеної проблеми, що обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: вивчення та аналіз моделі занять ігрової спрямованості з молодшими школярами у водному середовищі.

Матеріал і методи дослідження. В процесі оглядового дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Гра є частиною еволюційної спадщини людства, має надзвичайне значення для зміцнення здоров'я, надає можливість практикувати і вдосконалювати рухові навички, які є необхідні у повсякденному житті [17].

Роль гри у розвитку дітей представлено через бачення де: фізично активна гра дає дітям подальшу користь для здоров'я; достатні докази, що зв'язують різні види рухливих ігор когнітивною саморегуляцією, а також з соціальною компетентністю дітей [6, 18].

Дослідження щодо особливостей навчання дітей свідчать про те, що воно є успішним тоді, коли дітям надається певна свобода дій для того, щоб був реалізований один з принципів дидактики – свідомості та активності. Вимоги розвитку сьогодишнього соціуму вимагають зміни методів навчання минулих століть. Таких, як наприклад, запам'ятовування на інноваційні.

Є.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс [13] для забезпечення рекреаційно-оздоровчого ефекту та забезпечення оптимізації процесу навчання дітей руховим діям звертають увагу на необхідність застосування ігрового методу.

Автори наголошують, що ключовими елементами застосування ігор є: задоволення дитини від участі в заняттях; залучення до участі в грі кожної дитини; необхідність витрачання та відновлення енергії; можливості прийняття спільних рішень (комунікація); застосування змагального методу проведення гри (табл.1).

Таблиця 1

Ефективність реалізації ігрового методу з дітьми (Є. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс, 2004)

Елементи	Включення
Задоволення дитини від участі в заняттях	Це потребує раціонального співвідношення співпраці і суперництва, довготривалої участі кожного та можливості для кожного стати переможцем
Включення до участі в грі кожної дитини	Ключовим компонентом для гри з метою підвищення рівня фізичної підготовленості є можливість включення кожного в рухову активність. Це може вимагати зміни встановлених правил
Необхідність витрачання та відновлення енергії	У ході гри основна частина занять повинна включати ігри з постійною активністю всіх учасників у межах належної частоти серцевих скорочень
Можливість прийняття спільних рішень (комунікація)	Вихід із ігрових ситуацій вимагає від учасників прийняття спільних рішень, що сприяє їх соціальній адаптації в колективі
Застосування змагального методу проведення гри	Не слід уникати елементу змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не слід виключати учасників із гри

Ігровий метод має широке застосування у фізичному вихованні. На заняттях із плавання з дітьми обов'язково застосовуються ігри й розваги у воді, які дозволяють успішно не лише вирішити спеціально поставлені завдання, але й уникнути монотонної роботи в плаванні. Ігри й розваги, як правило, супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, а це – передумова успішного навчання. Ігри підвищують інтерес до повторення знайомих вправ, допомагають вихованню сміливості, самостійності, ініціативності, розвивають відчуття товариства, колективізму й дружби.

Відомо, що правильний підбір рухливих ігор з урахуванням психофізичного стану дитини дозволяє удосконалити не тільки рухові якості, які найбільш активно проявляються і вдосконалюються під час проведення рухливих ігор, але і поліпшити емоційний фон, настрій, стимулювати активну розумову діяльність [5, 11, 19].

Загальна технологія проведення рухливих ігор повинна включати такі компоненти: оцінку фізичного стану; відбір рухливих ігор; розробку й оцінку можливостей впровадження технології з інтеграцією у водне середовище; критерії оцінки та визначення ефективності технології проведення рухливих ігор в водному середовищі [6, 9].

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор: індивідуальні; із предметами; з ведучими; за переважаючим розвитком фізичних якостей; за інтенсивністю фізичного навантаження; за місцем проведення; за спрямованістю рухових дій; за переважним застосуванням основних рухів (ігри з бігом, стрибками, метанням та ін.).

Діти молодшого шкільного віку за своїми психофізичними руховими можливостями в основному готові до засвоєння первинних плавальних рухів у водному середовищі.

На думкою Г. О. Жук [3] рухливі ігри для молодших школярів в контексті оволодіння навичками плавання у водному середовищі повинні мати таку наступність дій (табл. 2).

Для освоєння з водним середовищем молодших школярів застосовуються вправи в опорному положенні (ходьба, біг, стрибки), вправи з початкового навчання плаванню, ігри тощо.

Таблиця 2

Варіація застосування ігор з молодшими школярами в водному середовищі, які мають різний рівень здоров'я (за даними Жук Г. О., 2011)

Засоби	Рівень здоров'я	
	низький, нижче за середній	середній, вище за середній
Для опанування й удосконалення навички плавання	– переважне використання вправ на мілкій частині басейну; – переважне використання інвентарю, що підтримує дитину на поверхні води	– переважне використання вправ на глибокій частині басейну (глибина води – по плечі і в безопорному положенні; – без використання інвентарю, що підтримує дитину на поверхні води
Ігри, що сприяють формуванню та закріпленню навички плавання	«Фонтан», «Млин», «Перекид», «Пароплав», «Тримай дошку» та ін.	«Перегони катерів», «Мотор», «Хто довше?», «Боротьба за м'яч», «Млин», «Тримай дошку», «Перекид» тощо
Ігри для розвитку рухових якостей	«Тенета», «Карасі та коропа», «Третій зайвий у воді», «Хто перетягне?», «Виплигування з води», «Довга лоза», «Гусінь», та ін.	«Перегони у воді», «М'яч капітану», «Бій вершників», «Перетягнути в свої води», «Баскетбол на воді», «Щука та карасі», та ін.
Використання вправ для розвитку рухових якостей	– пересування по дну басейну; – види бігу в повільному і середньому темпі, на мілкій частині басейну; – плавальні вправи з використанням дощок, нудилсів, ласт; елементи водного поло на мілкій частині басейну; – вправи на розвиток гнучкості: розтягнення м'язів рук, гомілки, задньої і передньої поверхні стегна біля бортика басейну	– пересування по дну басейну; – види бігу в середньому темпі, у підтримуючих поясах в безопорному положенні на глибокій частині басейну; – види стрибків (стрибки з переходом в горизонтальне положення, вперед, назад, вправо, вліво, з просуванням вперед, назад); – плавальні вправи з використанням інвентарю і без нього, елементи водного поло на глибокій частині басейну; – вправи на розвиток гнучкості: розтягнення м'язів рук, гомілки, задньої і передньої поверхні стегна в парах і біля бортика басейну

Дискусія. Аналіз проблеми використання рухливих ігор в процесі навчання у різних видах рухової активності, зокрема, плавання, засвідчує різноплановість підходів та ідей науковців.

Загалом автори, які вивчали дане питання мають спільну думку щодо доцільності застосування різних ігор в процесі навчання плаванню.

Так, Г. О. Жук (2011) запропоновано варіацію застосування ігор з молодшими школярами у водному середовищі з врахуванням рівня фізичного здоров'я. Диференціація за рівнями фізичного здоров'я також враховується при змістовому наповненні ігрових засобів для опанування й удосконалення навички плавання, а також розвитку рухових якостей [3].

А. М. Ляшенко та ін. (2012) пропонують ігри для навчання плаванню розділяти на три групи: перша група – ігри для розвитку уваги, з використанням гумових іграшок (проводяться з новачками на перших уроках плавання). Це ігри на подолання опору води, із зануренням під воду, пірнанням, стрибками у воду, із ковзанням і плаванням. Другу групу складають ігри сюжетного характеру. Такі ігри є основним навчальним матеріалом на заняттях. Їх починають включати в заняття після того, як діти освоїлися з водою, навчилися пересуватися й упевнено відчувати себе в новому середовищі. До третьої групи відносяться командні ігри, де гравці об'єднуються у команди, які є рівні за силою. Такі ігри вимагають прояву самостійності, вольових зусиль, умінь управляти собою, що необхідно при вирішенні ігрових конфліктів [4].

О. Є. Ображей [8, 20, 21] пропонує підхід у розроблені і представлені структурних компонентів педагогічної технології, особливість якої полягає у застосуванні адаптованих українських народних ігор до прискореного навчання плаванню у відкритих водоймах та врахуванню необхідності створення «ситуації успіху», як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності.

Найбільший показник приросту був виявлений у контрольних тестових вправах «вміння плавати в координації» та «присідання в воді» – 21,8% ($p < 0,01$). Отримані результати тестування

та показник коефіцієнта навченості (0,63), який збільшився на 0,33 одиниці, свідчать про ефективність впровадження авторської технології, що забезпечило досягнення поставленої мети.

Застосування даних наукових ідей у повній мірі не може сприяти досягненню результату в силу індивідуальних бачень та поглядів науковців, однак є майданчиком дискусійних поглядів про підтвердження, доповнення та подальший пошук і розробку проблеми оптимізації початкового навчання у плаванні.

Висновки. Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить, що для створення стійких мотиваційних установок на оволодіння плавальними навичками доцільно застосовувати рухливі ігри. Вони є дієвим засобом досягнення позитивних результатів у навчанні плаванню молодших школярів та формування у них мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень будуть відбуватися у площині удосконалення педагогічних умов навчання плавання молодших школярів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. ВОЗ, 2018. Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf>
2. Дікалова О. О. Вплив занять плаванням на здоров'я молодших школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2014. №3(44). С.206-208.
3. Жук Г. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ., 2011. 208 с.
4. Ляшенко А. М, Делова І. О., Колонтаєвська О. О., Шевченко З. М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 7. С.19-32. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2012_7_5
5. Марченко С. І. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків. 2003. №4. С. 13 – 20.
6. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Х., 2008. – 21 с.
7. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту. UNESCO, 1978. Режим доступу: https://zakon.cc/law/document/read/995_350
8. Ображей О. Є. Технологія проектування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. №7(127). С. 140-145.
9. Пивовар Андрій, Ковач Сергій. Потенціал спортивної інфраструктури як чинник залучення дітей до занять плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С. 86-91. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-086
10. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 323–325.
11. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2003. 22 с.
12. Хрипко І. В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.01. Київ, 2012. 20 с.
13. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимп. л-ра, 2004. 375 с.
14. Guideline on the prevention of drowning through provision of day-care and basic swimming and water safety skills. Geneva: World Health Organization. 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
15. Physical activity and health: a report Surgeon General. Atlanta, GA, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department Health and Human Services, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1996. Access mode: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>.
16. Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, OECD/WHO. Paris. 2023. Access mode: <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.
17. Toub T. S., Rajan V., Golinkoff R., Hirsh-Pasek K. Playful learning: a solution to the play versus learning dichotomy. In: Berch D, Geary D., eds. *Evolutionary Perspectives on Education and Child Development*. New York. NY. : Springer. 2016. P. 117–145.

18. Whitebread D., Neale D., Jensen H., Liu C., Solis S. L., Hopkins E., Hirsh-Pasek K., Zosh, J. M. The role of play in children's development: a review of the evidence (research summary). 2017. № 4 P. 25-35.
19. Obrazhey O. Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020. № 6 (3). P. 19-32. Doi:<http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.002>.
20. Obrazhey O. Peculiarities of Formation Swimming Training Process of Junior Schoolchildren in a Summer Camp. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. 3 (43). P. 56-62. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62>.
21. Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy B. Structure of Initial Teaching Swimming Process of Primary School-Age Children at a Summer Health Camp. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2020. № 1 (49). P. 90-95. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-90-95>.

References

1. Global action plan WHO to increase physical activity 2018–2030 WHO. (2018) Access mode: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf>.
2. Dikalova O. O. (2014). The influence of swimming lessons on the health of younger schoolchildren. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. No. 3(44). P. 206-208.
3. Zhuk H. O. Programming of aquafitness physical culture and health classes with children of primary school age. thesis... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kyiv., 2011. 208 p.
4. Lyashenko A. M., Dyelova I. O., Kolontayevs'ka O. O., Shevchenko Z. M. (2012). Additional partial program of the special course on teaching swimming to preschoolers «Fairy swimming». Theory and methodology of physical education. № 7. P. 19-32. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2012_7_5.
5. Marchenko S. I. (2003). Selection, development and classification of game-oriented training tasks for elementary school students. Theory and methodology of physical education. Kharkiv. № 4. P. 13–20.
6. Marchenko S. I. Conditions for the effective development of motor skills in elementary school students by means of mobile games: autoref. dis... cand. sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kharkiv, 2008. 21 p.
7. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sports]. UNESCO, (1978). Access mode: https://zakon.cc/law/document/read/995_350.
8. Obrazhey O. E. (2020). Technology of designing accelerated swimming training of junior high school students in the conditions of summer health camps. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). № 7 (127). P. 140-145.
9. Pyvovar Andriy, Kovach Serhiy. (2022). The potential of sports infrastructure as a factor in attracting children to swimming. Sports Bulletin of the Dnieper Region. № 2. P. 86-91. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-086.
10. Pilyars'ka I. (2012). The influence of swimming and physical exercises in water on the physical development of children of primary school age. Physical education, sports and health culture in modern society. №4. P. 323–325.
11. Sembrat S. V. Game direction of physical training of children of primary school age: autoref. thesis... candidate sciences in physics exit and sports: 24.00.02. K., 2003. 22 p.
12. Khrypko I. V. The influence of programs with traditional and innovative means of physical education on the physical condition of younger schoolchildren: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit : 24.00.01. Kyiv, 2012. 20 p.
13. Edvard T. Khouli, B. Don Frenks The Health Fitness Instructor's Guide. K. 2004. 375 p.
14. Guideline on the prevention of drowning through provision of day-care and basic swimming and water safety skills. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
15. Physical activity and health: a report Surgeon General. Atlanta, GA, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department Health and Human Services, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996. Access mode: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>.
16. Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, OECD/WHO. Paris, 2023. Access mode: <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.
17. Toub T. S., Rajan V., Golinkoff R., Hirsh-Pasek K. Playful learning: a solution to the play versus learning dichotomy. In: Berch D, Geary D., eds. Evolutionary Perspectives on Education and Child Development. New York, NY. : Springer; 2016: 117–145.

18. Whitebread D., Neale D., Jensen H., Liu C., Solis S. L., Hopkins E., Hirsh-Pasek K., Zosh J. M. (2020). The role of play in children's development: a review of the evidence (research summary). № 4 P. 25-35.
19. Obrazhey O. (2020). Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. *Pedagogy and Psychology of Sport*. № 6 (3). P. 19-32. Doi:<http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.002>.
20. Obrazhey O. (2018). Peculiarities of Formation Swimming Training Process of Junior Schoolchildren in a Summer Camp. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 3 (43). P. 56-62. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62>.
21. Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy B. (2020). Structure of Initial Teaching Swimming Process of Primary School-Age Children at a Summer Health Camp. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 1 (49): P. 90-95. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-90-95>.

ORCID 0000-0003-4340-3611

ПІДГАЙНА Віра

доктор філософії з фізичної культури і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

PIDHAINA Vira

doctor of philosophy in physical culture and sports, teacher of the department of health, fitness and recreation,
National University of Physical Education and Sports of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

✉ podgajna.vira@ukr.net**ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ****THE EFFECT OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN A TEND ON THE BODY OF CHILDREN
OF YOUNGER SCHOOL AGE****Анотація.**

Вступ. У даній статті представлено аналіз наукових джерел щодо методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять у воді та їх вплив на організм підростаючого покоління. Визначено, що заняття у воді мають значний вплив на основні системи організму людини, а саме: серцево-судинну, дихальну та нервову. У дитячому віці не менш важливим є формування правильної постави. Саме заняття плаванням чинять вагомий вплив на опорно-руховий апарат та перешкоджають розвитку різних патологій.

Фізкультурно-оздоровчі заняття у воді мають не лише фізичний вплив на організм дитини, а й дозволяють впливати на психоемоційний стан школярів. Це, в свою чергу, дозволяє дитині гармонійно розвиватись у сучасних умовах.

Мета дослідження проаналізувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм школярів.

Методи дослідження теоретичний аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

Результати дослідження. Враховуючи вивчення питання про стан здоров'я дітей та рівня їх фізичного розвитку, важливо проводити своєчасну діагностику фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі занять плаванням. За результатами аналізу наукових джерел було встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням плавання та рухливих ігор у воді є універсальним засобом для гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку. І саме цей напрям досліджень є доволі перспективним, що обумовлює доцільність розробки методично-організаційних положень фізкультурно-оздоровчих занять у водному середовищі для покращення рівня здоров'я молодших школярів.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що використання засобів фізичної культури у водному середовищі дозволяє всебічно впливати на організм підростаючого покоління. Також фізкультурно-оздоровчі заняття у воді сприяють формуванню низки особистісних якостей (інтелектуальних, волевих, емоційних, моральних) молодшого школяра. Це, у свою чергу, дозволить сформувати в дітей потребу в регулярних заняттях руховою активністю і, як наслідок, підвищити рівень їх фізичного стану.

Ключові слова: плавання, діти, фізкультурно-оздоровчі заняття, рухова активність.

Annotation.

Introduction. This article presents an analysis of scientific sources on the use of physical culture and recreational activities in water and their impact on the body of the younger generation. It has been determined that water exercises have a significant impact on the main systems of the human body, namely: cardiovascular, respiratory and nervous. In childhood, it is equally important to develop proper posture. Swimming has a significant impact on the musculoskeletal system and prevents the development of various pathologies.

Physical education and recreation in the water has not only a physical impact on the child's body, but also allows to influence the psycho-emotional state of schoolchildren. This, in turn, allows the child to develop harmoniously in modern conditions.

The purpose of the study is to analyze the impact of physical education and recreation activities in water on the body of schoolchildren.

Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature and Internet data.

Results. Given the study of children's health and physical development, it is important to conduct theoretical and practical diagnostics of primary school children in the process of swimming. Based on the results of the analysis of scientific sources, it was found that physical education and health classes using swimming and outdoor games in water are a universal means for the harmonious development of primary school children. And it is in this direction that various scientific studies should be conducted. It is expedient to develop methods of physical culture and recreation classes in water to improve the level of health of primary schoolchildren.

Conclusions. The analysis of literature sources has shown that the use of physical culture means in the aquatic environment allows for a comprehensive impact on the body of the younger generation. Also, physical culture and recreation activities in water form a number of personal qualities of intellectual, volitional, emotional and moral spheres. This, in turn, will help to create in children the need for regular physical activity and, as a result, improve their physical condition.

Key words: swimming, children, physical education, physical activity.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. В умовах нашого сьогодення, яке є наслідком збройної агресії російської федерації проти України, майбутній розвиток суспільства, насамперед, визначається станом здоров'я підростаючого покоління. Аналіз останніх наукових досліджень свідчить про погіршення показників рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей в Україні. За офіційними даними Міністерства охорони здоров'я України близько 88% дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я, понад 63% – незадовільну фізичну підготовленість. З початком навчання в школі рухова активність дітей молодших класів скорочується на 50%, у порівнянні з дошкільниками. Близько 60-65% школярів страждає гострими респіраторними та вірусними захворюваннями [6, 17, 25]. Науковці в своїх працях все частіше обговорюють питання збереження здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби ведення здорового способу життя, організації активного дозвілля, у якому рухова активність є ключовим компонентом.

Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури та спорту, на думку фахівців, є одним з оптимальних шляхів вирішення даних питань [2, 4, 13, 21]. Враховуючи результати останніх досліджень, на нашу думку, саме фізкультурно-оздоровчі заняття у воді – є тим пріоритетним напрямом рухової активності, який дозволяє не лише зміцнити здоров'я, а й покращити фізичний розвиток підростаючого покоління.

Проаналізувавши низку наукових досліджень, було встановлено, що значну зацікавленість вчених викликають різні аспекти впливу фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм дитини (І. Пілярська, 2012; А. Крук, 2010; Л. Шульга, 2008; Т. Гогіна, Л. Ільницька, 2017) [4, 9, 10, 14, 17].

Мета дослідження проаналізувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

Результати дослідження та дискусія. Проаналізувавши достатню кількість науково-методичної літератури, в першу чергу варто звернути увагу на відмінності між плаванням та фізкультурно-оздоровчими заняттями у воді. Плавання – це вид спорту, в якому головною метою є якнайшвидше подолати зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується. Підготовка юних плавців цілком і повністю спрямована на досягнення спортивного результату. А фізкультурно-оздоровчі заняття у воді – це дієвий засіб збереження та вдосконалення стану здоров'я, профілактика захворювань, підвищення якості життя [16, 17]. Фізкультурно-оздоровчі заняття у воді практично не мають протипоказань, тому найчастіше лікарі рекомендують саме їх як дієвий засіб збереження та зміцнення здоров'я. Важливою перевагою таких занять є низький рівень травмування під час тренувань, водночас вони мають сильний оздоровчий ефект. Проте існують хвороби хронічного характеру, при яких варто уникати занять у водному середовищі. До таких хвороб належать: захворювання серцево-судинної системи (ревматичні ураження серця), хвороби органів дихання (бронхіт і пневмонія, бронхіальна астма), шкірні захворювання (екзема, грибкові та інфекційні ураження) тощо [9, 18]. У своїх наукових працях вчені зазначають, що фізкультурно-оздоровчі заняття у воді позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, а також допомагають зміцнити їх здоров'я. Оздоровче плавання має позитивний вплив на всі органи й системи дитячого організму, а саме на опорно-руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи, що має пряме відношення до зміцнення здоров'я [1, 21, 23]. Під час плавання тіло приймає горизонтальне положення у воді, в результаті цього полегшується

венозний кровообіг, оскільки ефективна дія «м'язового насосу» у поєднанні з глибоким диханням сприяє збільшенню систолічного об'єму крові під час плавання, що оптимізує роботу серця [5, 7]. Навіть просте занурення дитини у воду викликає підвищення функцій різних органів – пришвидшене дихання, підвищення частоти серцевих скорочень, прискорення обміну речовин. Такі зміни відбуваються в результаті збільшення тепловіддачі, оскільки теплопровідність води приблизно в 30 разів більша за теплопровідність повітря. У дітей, які регулярно відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття в басейні, добре розвинені органи дихання і дихальні м'язи. Під час плавання при вдиху дихальна мускулатура отримує додаткове навантаження у зв'язку з необхідністю долати опір води, таке ж зусилля здійснюється і під час видиху у воду [13].

Гартування дитини є дуже важливим аспектом проблеми покращення здоров'я підростаючого покоління та профілактики захворювань. Фізкультурно-оздоровчі заняття у воді, як найкраще сприяють цьому. Вода очищає шкірні покриви, сприяє покращенню шкірного дихання, активізує роботу різних внутрішніх органів. Зміна температурних режимів під час заняття в басейні нормалізує роботу механізму терморегуляції, що згодом дозволить переносити переохолодження організму без будь-яких негативних наслідків [13].

І. Р. Пілярська [14] у своїх дослідженнях доводить, що фізкультурно-оздоровча і зміцнювальна дія на організм дитини відбувається при використанні різних фізичних і гімнастичних вправ у воді. Більш інтенсивні впливи на опорно-руховий апарат в процесі занять у водному середовищі сприяють зміцненню «м'язового корсета», розвитку сили й статичної витривалості і, як наслідок, зростання показників фізичного розвитку. Виконання вправ у водному середовищі допомагає суглобам залишатися гнучкими, впливає на розвиток майже всіх м'язових груп, особливо плечового пояса, рук, грудей, живота, спини та ніг. Заняття в басейні вважаються найефективнішим засобом у профілактиці й корекції порушень постави. Коригувальний вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді, забезпечується розслабленим положенням тіла й симетричністю рухів, що виконуються. Саме у водному середовищі зменшується статичне напруження тіла, знижується навантаження на дитячий хребет. Плавання позитивно впливає на зміцнення опорно-рухового апарату та сприяє формуванню правильної постави. Також, саме активний рух ніг у воді в безопорному положенні зміцнює м'язи стопи дитини, а це дозволяє уникнути розвитку плоскостопості.

На думку В. П. Сліпецького [15], систематичні заняття з плавання сприяють розвитку в дитини спритності, витривалості та сили. Виконання вправ у водному середовищі позитивно впливає на формування рис особистості: наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, самостійності, дисциплінованості, рішучості, уміння працювати в колективі.

Думки науковців сходяться до єдиної точки зору, що фізкультурно-оздоровчі заняття у воді є одним із найефективніших корекційно-оздоровчих засобів у роботі з дітьми. Завдяки специфічним умовам водного середовища створюються сприятливі умови для формування постави, «розвантажується» хребет. Під час занять знижуються не тільки м'язова, а й психоемоційна напруга, зникає скутість рухів, пришвидшується інтенсивність обмінних процесів [12, 19, 24].

Отже, фізкультурно-оздоровча спрямованість занять з плавання зумовлює необхідність його широкого використання під час дозвілля з дітьми [3, 7, 11]. Під час фізкультурно-оздоровчих занять у воді можливе здійснення загального (зміцнення здоров'я, гартування, набуття навичок правильних рухів, формування вольових якостей), а також спеціального (відновлення порушених функцій організму) лікувального впливів. Заняття у воді повинні проводитись за схемою уроку, що містить підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина включає організацію і підготовку школярів до заняття. До цієї частини входить розминка з комплексом загально-розвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші, якщо ж відсутнє місце для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді. У цій частині заняття мають місце вправи на пересування (ходьба, біг, підскоки), освоєння у воді (занурення, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання).

Основна частина спрямована на вирішення основних завдань заняття і займає більшу частину часу. Під час цієї частини здійснюються спеціальні вправи на опанування певного способу плавання, засвоєння рухів (рук, ніг та узгодження рухів), рухливі ігри у воді з використанням вже засвоєних умінь.

Заключна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного і психо-емоційного навантаження. Під час цієї частини варто використовувати малорухливі ігри або заспокійливі вправи на дихання [12, 16].

Висновки. Аналіз науково методичної літератури показав, що одним із найефективніших засобів фізичної культури, що дозволяє формувати не тільки фізично, а й психо-емоційно здорову дитину виступають фізкультурно-оздоровчі заняття у воді. Такі тренування відрізняються своєю лікувальною, профілактичною і тренувальною дією на весь організм дитини. Використання плавання під час дозвілля дитини відіграє важливу роль у зміцненні основних систем організму

дитини: серцево-судинної, дихальної та нервової. Не менш важливим є вплив на опорно-руховий апарат, що дозволяє вирішувати питання формування правильної постави у дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та реалізації методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять у воді для покращення рівня здоров'я школярів, які навчаються в молодших класах.

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

Література

1. Бабаліч В.А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард»; 2019. 56 с.
2. Биканов С.Р. Плавання в дитячому садку. Вінниця. 2009. 99 с.
3. Вільчковський Е.С., Козленко М.П. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН; 2010. 232 с.
4. Гогіна Т.І., Ільницька Л.В. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час. Фізична культура, спорт та здоров'я: XVII Міжнародна науково-практична конференція; Харків. 2017. С. 26–28.
5. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
6. Деревянко В., Сілкова В., Перець Т., Силантьєв Д. Плавання в школі: методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів Київ: Літера, 2012. 88 с.
7. Зарічанська Л.О. Вплив занять з плавання на функціональний стан дітей 7 – 10 років. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні, 2001 (2). С. 217-220
8. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
9. Крук А. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. С. 109-115
10. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир; 2010. 108 с.
11. Звіт Міністерства охорони здоров'я України за 2019.[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://moz.gov.ua>.
12. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.
13. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с
14. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012 (4). С. 323–325
15. Сліпецький В.П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. Збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн – конференції. 2016. С. 127–133.
16. Чаплінський М.М. Ефективність засобів при початковому навчанні плавання дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 17–20
17. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра; 2008. 232 с.
18. American College of Sports Medicine (2011). Position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43 (7), 1334-1359.
19. Aranceta J, Serra L, Foz-Sala M. & Moreno B. (2005). Prevalencia de obesidad en España. *Medicina Clínica*, 125, 460–466.
20. Balkó Š, Balkó I, Valtér L, Jelínek M. (2017). Influence of physical activities on the posture in 10-11 year old schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 101–106.
21. Bolotin A., & Bakayev V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy life-style. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3). 362-364.
22. Brusseau T.A., & Hannon J.C. (2015). Impacting Children's Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 7 (3), 441.
23. Brusseau T.A., & Kulinna P.H. (2015). An examination of four traditional school physical activity models on children's step counts and MVPA. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86 (1), 88-93.

24. Brusseau T.A, Hannon J, & Burns R. (2016). The effect of a comprehensive school physical activity program on physical activity and health-related fitness in children from low-income families. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (8), 888-894.
25. Burns R.D, Brusseau T.A, & Fu Y. (2017). Influence of Goal Setting on Physical Activity and Cardiorespiratory Endurance in Low-Income Children Enrolled in CSPAP Schools. *American Journal of Health Education*, 48 (1), 32-40.

Literature

1. Babalich V.A. Methodical recommendations for conducting swimming lessons in primary school. Kropyvnytskyi: PE «Avangard Operational Printing Center»; 2019. 56 p.
2. Bykanov S.R. Swimming in kindergarten. Vinnitsia. 2009. 99 p.
3. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P. The system of physical education of younger schoolchildren: educational and methodological manual. K.: IZMN; 2010. 232 p.
4. Hohina T.I., Ilnytska L.V. Characteristics of the physical development of children of primary school age who are engaged in swimming outside of school hours. *Physical culture, sport and health: XVII International Scientific and Practical Conference*; Kharkiv. 2017. P. 26–28.
5. Denysenko N.F., Aksyonova O.P. Through the movement to children's health: Educational and methodological guide. Ternopil: Mandrivets, 2010. 88 p.
6. Derevianko V., Silkova V., Perets T., Silantiev D. Swimming at school: a methodical guide for physical education teachers of general educational institutions Kyiv: Litera, 2012. 88 p..
7. Zarichanska L.O. The influence of swimming lessons on the functional state of children 7-10 years old. *Concept of development of the field of physical education and sports in Ukraine*, 2001 (2). P. 217–220.
8. Yosypchuk V.V. The science of primary swimming training for junior and senior high school students. Lviv, 2004. 145 p.
9. Kruk A. Increasing the level of physical development of children of primary school age by means of recreational swimming. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. Vol. 3(22): Vinnytsia: «Planer» LLC; 2017. P. 109-115.
10. Kruk M.Z., Bikanov S.R, Kruk A.Z. Theory and methods of teaching swimming. Zhytomyr; 2010. 108 p.
11. Report of the Ministry of Health of Ukraine for 2019. [Electronic resource] – Mode of access to the resource: <http://moz.gov.ua>.
12. Moskalenko N.V., Vlasyuk O.O., Stepanova I.V., Shiyan O.V. Innovative technologies in physical education of schoolchildren. Dnipropetrovsk: Innovation; 2011. 238 p.
13. Panhelova N.Ye. Theoretical and methodological principles of the formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education: thesis. ... doctor of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2014. 445 p.
14. Piliarska I. The influence of swimming and physical exercises in water on the physical development of children of primary school age. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012 (4). P. 323–325.
15. Slipetsky V.P. Physical exercises in water as a means of education of physical and moral qualities of schoolchildren. A collection of articles based on the materials of the III International scientific and practical online conference. 2016. P. 127 – 133.
16. Chaplinskyi M.M. Effectiveness of means during the initial swimming training of school-age children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2008. No. 2. P. 17-20.
17. Shulga L.M. Recreational swimming: a study guide. K.: Olympic literature; 2008. 232 p.
18. American College of Sports Medicine (2011). Position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
19. Aranceta J, Serra L, Foz-Sala M. & Moreno B. (2005). Prevalencia de obesidad en España. *Medicina Clínica*, 125, 460-466.
20. Balkó Š, Balkó I, Valtér L, Jelínek M. (2017). Influence of physical activities on the posture in 10-11 year old schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 101-106.
21. Bolotin A., & Bakayev V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy life-style. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3). 362-364.
22. Brusseau T.A., & Hannon J.C. (2015). Impacting Children's Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 7 (3), 441.
23. Brusseau T.A., & Kulinna P.H. (2015). An examination of four traditional school physical activity models on children's step counts and MVPA. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86 (1), 88-93.

24. Brusseau T.A, Hannon J, & Burns R. (2016). The effect of a comprehensive school physical activity program on physical activity and health-related fitness in children from low-income families. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (8), 888-894.
25. Burns R.D, Brusseau T.A, & Fu Y. (2017). Influence of Goal Setting on Physical Activity and Cardiorespiratory Endurance in Low-Income Children Enrolled in CSPAP Schools. *American Journal of Health Education*, 48 (1), 32-40.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-103-109>

ORCID 0000-0003-4129-4271

САПРУН Станіслав

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

SAPRUN Stanislav

candidate of Science in Physical Education and Sport, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

✉ stas-sa@ukr.net

ORCID 0000-0003-3621-3166

КОРНИЄНКО Сергій

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

KORNIYENKO Sergey

candidate of Pedagogical Sciences, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

ORCID 0000-0003-3182-6473

КУЗЬ Юрій

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

KUZ Yuriy

candidate of Science in Physical Education and Sport, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

ORCID 0000-0001-5033-2562

МАШТАЛЕР Ірина

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

Mashtaler Iryna

candidate of Science in Physical Education and Sport, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education of the Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatyuk, Ternopil, Ukraine

ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ СЕКЦІЇ ФУТБОЛУ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ**THEORETICAL AND ORGANIZATIONAL BASICS OF THE INTEGRATION OF THE FOOTBALL SECTION IN SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS****Анотація.**

Вступ. Позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання, що передбачає об'єднання школярів у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності, у сучасній педагогічній науці набуває суттєвого значення, оскільки нині відбувається пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної

середньої освіти, які б сприяли нормуванню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я учнівської молоді.

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей організації секційної роботи з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Методи дослідження, що використовувалися у роботі: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, вимірювання (тестування), порівняння, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні вдалося розробити новітню методику навчання футболу учнів старших класів. Залежно від обраних завдань були підібрані спеціальні фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибіркову дію на сторони підготовленості старшокласників. Завдяки емпіричному аналізу вдалося вивчити зміст та спрямованість підготовки старшокласників для успішного удосконалення та досягнення високих результатів.

В рамках дослідження було визначено спрямованість рухової активності у взаємозв'язку з інтенсивністю занять, тривалістю вправ, тривалістю і характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами збільшення навантаження протягом тижня, місяця. Також враховувались особистісні закономірності побудови етапів формування спеціальних умінь та навичок рухової техніки у футболі для оптимізації загального спортивного результату на основі інтерпретації індивідуальних чутливих періодів розвитку та стадій формування юнаків старшого шкільного віку.

Висновки. Основні передумови вдалого навчання старшокласників футболу належать фізична підготовленість, комплексні знання, психологічна готовність до самовдосконалення, руховий досвід, матеріально-технічне забезпечення місць занять, високий рівень професійної майстерності тренера. Результати дослідження дозволили визначити, що рівень фізичної підготовленості старшокласників низький. Що відповідно створює додаткові труднощі у вивченні та вдосконаленні видів підготовки у футболі, що необхідно було врахувати під час розробки методики навчання.

Ключові слова: школа, учні, техніка, підготовка, гуртки

Abstract.

Introduction. of general secondary education, which would contribute to the normalization of physical activity and strengthening and preservation of the health of schoolchildren.

The purpose of the research was to study the theoretical peculiarities of the organization of sectional work on football in general educational institutions.

Research methods used in the work: analysis of literary sources, pedagogical observation, measurement (testing), comparison, pedagogical experiment, as well as methods of mathematical statistics

Research results. In the research, it was possible to develop the latest method of teaching football to students of the upper grades. Depending on the selected tasks, special physical exercises were selected, aimed at comprehensive or selective action on the aspects of the preparedness of high school students. Thanks to the empirical analysis, it was possible to study the content and orientation of the training of high school students for successful improvement and achieving high results.

As part of the study, the direction of motor activity in relation to the intensity of classes, the duration of exercises, the duration and nature of rest, the number of classes during the week, the pace of increasing the load during the week, the goal was determined.

Conclusions. The main prerequisites for the successful training of third-graders in football are physical training, complex knowledge, psychological readiness for self-improvement, motor experience, material and technical provision of places for classes, and a high level of professional coaching. The results of the study made it possible to determine that the level of physical fitness of high school students is low. Which, accordingly, creates additional difficulties in studying and improving the types of training in football, which had to be taken into account when developing training methods.

Key words: school, students, equipment, training, circles

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Основні фізичні здібності, зокрема, сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість зумовлюють прояв фізичного розвитку дитини, оскільки оптимальний рівень фізичної підготовленості сприяє зміцненню здоров'я. Окрім занять на уроках фізичної культури та у дитячо-юнацьких спортивних школах, секційні позаурочні форми занять забезпечують розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, створюють необхідні умови для змістовного відпочинку й дозвілля дітей та молоді, самореалізації, гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту.

За останній час в Україні та за кордоном ведуться пошуки шляхів і засобів підвищення ефективності занять з футболу. Це викликано стрімким зростанням обсягу науково-технічної

інформації і безперервним збільшенням кількості юних футболістів. У зв'язку з цим, у системі фізичного виховання України значного поширення набув метод навчання з використанням новітніх технологій.

Як свідчать результати досліджень, значна частина школярів загальноосвітніх шкіл не засвоює навчальний матеріал з футболу, а більшість з них володіє матеріалом на низькому рівні, що пояснюється вчителями нераціональним плануванням вивчення футболу в різних класах, а також невеликою кількістю уроків відведених для цього. [1, 2, 3]. Тому актуальним є питання оптимізації функціонування секцій з видів спорту, що сприятиме зростанню ефективності вивчення елементів техніки гри у футбол в умовах загальноосвітньої школи.

З метою посилення ефективності навчання елементів техніки гри у футбол не тільки на уроках з фізичної культури, але і в гуртковій роботі загальноосвітнього навчального закладу має бути впроваджена відповідна система, яка визначає: зміст, засоби, форми, методи та педагогічні умови впровадження завдань навчання; нормування навантаження; порядок процедур оцінки й контролю діяльності учнів; здатність вносити корективи та змінювати послідовність виконання певних дій і операцій, ураховуючи конкретні умови і можливості діяльності учнів та вчителя.[8, 10].

Значна кількість провідних фахівців галузі футболу, зокрема М.О. Годік, В.М. Костюкевич, Г.А. Лисенчук, В.Н. Шамардін, звертають у своїх дослідженнях особливу увагу на проблеми вивчення спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Разом з тим, питання про методичні особливості організації секційної роботи з футболу у загальноосвітньому навчальному закладі не достатньо висвітлюється у науково-методичній літературі, що й зумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження полягала у вивченні теоретичних особливостей організації секційної роботи з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз наукової літератури з фізичного виховання і спортивного тренування дозволяє визначити методи і засоби дослідження, які можна використовувати на теоретичному і емпіричному рівнях. Використання відібраних методів сприяло вирішенню висунутих перед дослідженням завдань відносно процесу педагогічного впровадження занять з футболу у формі позакласної роботи зі старшокласниками, а отримані достовірні дані були піддані статистичному аналізу.

У процесі аналізу літературних джерел, було синтезовано та узагальнено дані літературних джерел щодо дослідження, доведено актуальність дослідження та своєчасність розв'язання обраної проблеми, визначенні завдання дослідження та здійснено підбір адекватних методів для їх вирішення. Для досягнення мети використовувалися методи аналізу даних літературних джерел документації, а також соціологічні методи нормативно-правової документації, а також анкетування, опитування та бесіди. При вивченні документації, в якій регламентується організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні з дітьми шкільного віку було опрацьовано матеріали наступних нормативно-правових документів: Закону України «Про загальну середню освіту», Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти», Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класів та ін.[4, 5, 6, 11].

Емпіричні методи дослідження включали в себе педагогічне спостереження, вимірювання (тестування), порівняння, педагогічний експеримент. Для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів використовувалися методи математичної статистики.

Результати дослідження. Технології у галузі фізичної культури і спорту розробляються на різних рівнях, що беруть початок від технологій навчання окремих технічних прийомів та конкретних рухових дій і завершуються технологіями засвоєння цілісної рухової діяльності.

Запропонована технологія навчання учнів старших класів передбачає наявність трьох рівнів у процесі удосконалення техніки гри у футбол. На першому рівні (початковому) – опанування елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури, на другому рівні (середньому) – формування спортивної майстерності в гуртках з футболу загальноосвітніх шкіл, і на третьому (вищому) рівні – визначення рівня володіння отриманих знань і вмінь у процесі участі у шкільних та позашкільних змаганнях.

Удосконалення рівня оволодіння технічними прийомами здійснюється з використанням спеціально розроблених вправ, що об'єднані у робочі навчальні програми, які, в свою чергу, повинні відповідати етапам навчання. З цією метою розробляється і реалізовується технологія навчання на основі технологічної схеми. Технологічна схема – це структура навчального та тренувального процесу, розподіл його на окремі функціональні складові і забезпечення логічних зв'язків між ними.

Технологічна схема навчання прийомів гри у футбол передбачала такі взаємопов'язані етапи в їх оволодінні.

1. Дотримання основних передумов ефективного навчання прийому (необхідний руховий досвід, рівень розвитку фізичних якостей, теоретичні знання).
2. Форми та методи навчання (опанування елементів техніки на уроці футболу, вивчення елементів техніки у процесі секційної роботи).
3. Складові елементи технології (система конкретних завдань для вивчення прийому; характерні помилки при вивченні прийому і шляхи їх усунення та профілактики).
4. Перелік засобів виконання кожного завдання та профілактики виникнення помилок (методи та методичні прийоми навчання і тренування, дозування навантажень, організація і методика навчання технічним прийомом; взаємозв'язок техніки прийому м'яча з іншими технічними прийомами; взаємозв'язок прийому з іншим технічним елементом; загальна кількість уроків і секційних занять та їх чергування упродовж навчального року; засоби контролю і самоконтролю).

Вивчення учнями ефективного виконання технічних елементів футболу без належного рівня фізичної підготовленості неможливе. Необхідний руховий досвід є основою подальшого вивчення технічного прийому. Так, з метою початку вивчення удару по м'ячу, страшокласнику необхідно пройти певну «школу м'яча», що передбачає можливість зупинки м'яча, його відчуття (маса, окружність, відскок), а також здатність виконувати різні передачі.

Теоретичні знання і відомості про удар по м'ячу вимагають наявності в учнів інформації про техніку постановки опорної ноги при передачі, зустрічання м'яч і як виконувати удар; які підвідні рухи потрібно виконати; на якій відстані використовується той чи той спосіб передачі; за яких умов доцільно використовувати її у грі.

Визначивши наявність передумов ефективного оволодіння певними прийомами гри в футбол, переходять, при необхідності, до їх забезпечення. При цьому слід пам'ятати про гетерохронність у розвитку фізичних якостей та визначення часу на забезпечення всіх передумов.

Але лише на уроках фізичної культури неможливо оволодіти елементами техніки гри в футбол на високому рівні. Тому ефективність вивчення забезпечується комплексно, з урахуванням суміжних форм роботи: виконання індивідуальних домашніх завдань, участь у шкільних і позашкільних спортивних заходах, самостійні тренування та ігри, виконання завдань на уроках і при відвідуванні позашкільних секцій з футболу.

Наступною складовою технологічної схеми навчання елементам футболу є система окремих завдань, що передбачає комплексне вдосконалення та використання всіх аспектів підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної та ігрової), а також урахує найбільш типові помилки, що виникають при опануванні прийомів школярами, та передбачає шляхи їх профілактики й усунення.

З метою вирішення означених завдань було підібрано форми, засоби, методи і методичні прийоми навчання, а також – методи організації діяльності учнів, способи виконання вправ, їх дозування, організаційно-методичні аспекти, визначено кількість годин для вивчення матеріалу і його розподіл впродовж навчального року; сформовано методи контролю й самоконтролю. У процесі вибору засобів для вирішення усіх завдань учитель має враховувати позитивне перенесення рухових навичок, взаємозв'язок означеного прийому з іншими прийомами, а також – з навчальним матеріалом інших розділів шкільної програми.

Основна мета навчання техніки футболу полягала у досягненні максимально можливого для кожного учня рівня підготовленості, зумовленого специфікою змагальної діяльності.

Аналіз результатів дослідження свідчать, що багатокомпонентна система навчання у футболі – це довготривалий і складний процес, який включає комплекс різних факторів, що доповнюють і підсилюють ефективність навчально-тренувального процесу та забезпечують оптимізацію адаптаційних реакцій організму.

Результати нашого дослідження дозволили визначити, що рівень фізичної підготовленості старшокласників низький. Ще, відповідно створює додаткові труднощі у вивченні та вдосконаленні елементів футболу, що необхідно було врахувати під час розробки методики навчання. Дане твердження вимагає використання більшої кількості підвідних і спеціальних фізичних вправ, що дозволить більш детально вивчити особливості формування рухових дій.

Аналізуючи наукові праці відомих учених та власні спостереження, було розроблено етапно-послідовну методику навчання футболу в позаурочний час старшокласників. Визначено та охарактеризовано закономірності побудови техніки окремих рухів, особливості навчання техніко-тактичної структури тренувань та розвиток означених рухів з урахуванням рівня функціональної та фізичної підготовленості організму, а також – особистісної психолого-мотиваційної стійкості до виконання фізичних навантажень.

Структура навчально-тренувального процесу складалася із окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, які об'єднувалися в макроцикл. Макроцикл включав 35 навчальних тижнів і складався з трьох циклів: ввідного (4 тижні), базового (23 тижні) і удосконалення (8 тижнів).

Особливе значення для футболістів будь-якої кваліфікації мають додаткові тренувальні заняття. Додаткові самостійні заняття мають на меті вирішення часткових завдань навчально-тренувального процесу. До них відноситься розвиток фізичних якостей: швидкості і силових якостей, координації, рідше – витривалості.

Експериментальну методику реалізовували протягом трьох етапів.

На першому етапі юнаків ознайомлювали з особливостями техніко-тактичних дій у футболі. Кратність занять становила 4 рази на тиждень. Заняття передбачали орієнтованість на поступовий розвиток фізичних якостей старшокласників засобами футболу до оптимального рівня.

Другий етап передбачав проведення систематичних занять футболом 5 разів на тиждень. У тренувальному процесі переважали фізичні навантаження для вдосконалення техніко-тактичних дій, зокрема: різновиди зупинок м'яча внутрішнім боком стопи або підшвою; зупинки м'яча, що рухається назустріч або опускається; жонглювання м'ячем (кількість ударів правою і лівою ногами), удари по м'ячу на точність і дальність (кількість попадань у заданий сектор воріт).

Силові і швидко-силові роботи стали основними в ударних мікроциклах, а також формування рухових навичок в окремих видах техніко-тактичних дій у футболі.

На даному етапі тренування об'єми навантажень досягають максимальних величин. Поступово збільшується інтенсивність занять і активно чергуються навантаження різної спрямованості. Тому важливо при плануванні підібрати оптимальні та різнопланові засоби і методи для підвищення спортивних результатів у футболі. Планування та інтенсивності, обсягу, засобів і методів підготовки у футболі базувалося на вихідному рівні технічної і фізичної підготовленості та індивідуальних особливостях реакцій організму на запропоновані навантаження.

Третій етап підготовки передбачав ще більше різноманіття обсягу впровадження різних за структурою фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості та функціонального стану школярів залежно від його адаптаційних можливостей протягом 5 занять на тиждень.

Для перевірки ефективності розробленої методики навчання футболу старшокласників у позаурочній діяльності було проведено педагогічний експеримент зі старшокласниками на базі закладів загальної середньої освіти № 10 та 14 м. Тернополя.

На початку 2020/2021 навчального року серед учнів 10-11 класів було сформовано експериментальну групу, яка навчалася за програмою футболу. Сутність педагогічного експерименту полягала у тому, що учнів експериментальної групи займалися додатково у спортивній секції, в якій було застосовано розроблену методику навчання техніко-тактичним діям футболу. Ефективність розробленої методики визначалася шляхом порівняння змін на початку і в кінці експериментального дослідження показників фізичного стану й спортивної підготовленості юнаків.

Результати педагогічного експерименту надають змогу стверджувати, що у досліджуваних респондентів вірогідно ($P < 0,001$) відбулося підвищення рівня фізичної підготовленості за усіма критеріями оцінки фізичних якостей.

Результати дослідження засвідчили, що значно підвищився рівень загальної підготовленості за видами техніко-тактичних дій відповідно до ігрового амплуа. Тому за результатами проведеного констатувального експерименту можемо зробити висновок не лише про підвищення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, що сприяють підвищенню загального стану здоров'я учнів, але й констатувати покращення спортивних досягнень. Також педагогічний експеримент свідчить про ефективність запропонованої методики навчання футболу старшокласників, що дає підстави до реалізації даної методики в практичну діяльність роботи закладів загальної середньої освіти та спеціалізованих шкіл.

Дискусія. Позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання, що передбачає об'єднання школярів у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності, у сучасній педагогічній науці набуває суттєвого значення, оскільки нині відбувається пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, які б сприяли нормуванню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я учнівської молоді.

Сучасний стан організаційно-методичного і технічного забезпечення не дає змогу вирішити нагальні питання організації та проведення секційних занять з футболу з учнями старших класів. Предметом багатьох наукових досліджень слугували питання відбору юних футболістів, планування тренувального процесу (І.Г. Максименко, 2001, 2004, 2013; Г.А. Лисенчук, 2004), розвитку фізичних якостей (Галюзи, 2012 та ін.), сформованості індивідуальної техніко-тактичної майстерності (Г.М. Максименко, 2006; 2010), методики навчання та тренування (В.В. Шаленко, 2007).

Однак недослідженою залишається проблема організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу для учнів в контексті нових вимог та розвитку сучасної освіти. Водночас, значна частина розроблених методичних матеріалів побудована на старих програмах з фізичної культури, навчальній програмі для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів, які розроблені до затвердження нових програм з фізичної культури і не передбачують взаємозв'язку програмного матеріалу шкільних гуртків з футболу та використання інноваційних підходів у фізичному вихованні школярів, що, безумовно, знижує ефективність секційної роботи з футболу.

На основі аналізу організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу в загальноосвітньому навчальному закладі можна виокремити такі негативні моменти навчання:

- недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу;
- неврегульованість механізму співпраці у вирішенні питань, пов'язаних з розвитком футболу між центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування та іншими суб'єктами діяльності у футболі, підприємствами, організаціями та установами;
- неналежні умови для занять футболом в загальноосвітніх навчальних закладах, оскільки більшість шкільних майданчиків є травмонебезпечними, а наявність та використання спеціалізованих технічних пристроїв та обладнання для покращення навчання часто відсутня з причини низького фінансування закладу;
- часткове забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів футбольними м'ячами, наборами екіпіровки, інвентарю та методичних матеріалів;
- невідповідність сучасних вимог до науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу.

Висновки. Аналіз науково-теоретичної та навчально-методичної літератури дав змогу визначити сучасний стан досліджуваної проблеми. Побудова навчально-тренувального процесу школярів старшого шкільного віку та періодизація підготовки спортсменів у цілому побудовано за принципом чергування і розподілу в часі, структурних блоків: великих циклів, періодів, етапів, мікроциклів, тренувальних днів.

З'ясовано, що оптимальна організація спортивних занять може бути більш досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів періодизації. Окрім цього, реалізація навчання старшокласників основ футболу потребує відповідних знань та майстерності від тренера для реалізації практичних рекомендацій для навчання техніко-тактичних основ футболу.

Результати нашого дослідження дозволяють розробити новітню методику навчання футболу учнів старших класів. Залежно від обраних завдань були підібрані спеціальні фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибіркову дію на сторони підготовленості старшокласників. Визначено спрямованість тренувальних занять у взаємозв'язку з інтенсивністю занять, тривалістю вправ, обсягом, тривалістю і характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами приросту навантаження протягом окремих структурних елементів.

Учні старших класів в рамках позаурочної діяльності було забезпечено також організацією та використанням низки педагогічних умов: ефективним управлінням, цільовим обранням та спрямуванням інтересів юнаків до виконання фізичних навантажень та ін.

Експериментальна апробація розробленої методики навчання футболу старшокласників у позаурочній діяльності засвідчила її ефективність, що підтверджено:

- підвищенням інтересу учнів до спорту та футболу зокрема. Більшість респондентів експериментальної групи мала високий (79,77%) або вищий за середній (20,23%) рівні інтересу до виконання фізичних вправ;
- підвищенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 78,89%;
- зростанням кількості респондентів із високим рівнем фізичної активності до 89,51%. Після завершення експерименту не виявили юнаків із низьким рівнем фізичної активності, а на початку дослідження їх було 58,24%;
- вірогідним ($P < 0,001$) підвищенням рівня фізичної підготовленості юнаків за силою, швидкістю, гнучкістю, спритністю; – вірогідним ($P < 0,001$) покращенням роботи серцево-судинної та дихальної систем за пробами Штанге, Генчі, ЖЕЛ.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у оптимізації та удосконаленні позашкільної діяльності учнів молодших класів завдяки засобам на основі інших командних видів спорту та їх інтеграції у навчально-виховний процес юних школярів.

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

Література

1. Бауер М.Й., Жукотинський К.З., Васильчук А.Г. Впровадження третього уроку з футболу на Буковині. «Практикум футболу» ФФУ, мат. міжнародної науково – практичної конференції,

- м. Київ. 23-24.10.2003. 123 с.
2. Васильчук А.Г. Реалізація навчальних програм з техніки і тактики гри в футбол за допомогою технічних засобів навчання на уроках з футболу. Теорія та методика фізичного виховання. Х., 2003. № 3. С. 5–11.
 3. Васильчук А.Г., Ніколенко С.В., Фалес Й.Г. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу у загальноосвітній школі. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2007. Вип. 11. Т.1. С. 7–9.
 4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994. 26 с.
 5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За заг. ред. М.Д. Зубалія. 2–е вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
 6. Закон України про фізичну культуру і спорт. К., 1994. 22 с.
 7. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі. Київ-Чернівці: Поліграф-сервіс, 2002. 214 с.
 8. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Київ-Вінниця.: ВАТ «Віндрукарня», 1997. 260 с.
 9. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол : [підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту]. К.: Олімпійська література, 1997. 288 с.
 10. Фалес Й.Г., Васильчук А.Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу. Наукові записки ТДПУ. Сер.: Педагогіка., 2003. № 2. С. 18–22.
 11. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». К., 1998. 26 с.

References

1. Bauer M., Zhukotynskyi K., Vacylchuk A. Implementation of the third football lesson in Bukovyna. «Practicum of football» FFU, mat. of international scientific and practical conferences. t. Kyiv. 23-24.10.2003. 123 p.
2. Vacylchuk A. Implementation of educational programs on the technique and tactics of playing football with the help of technical teaching aids in football lessons. *Theory and methodology of physical education*. Kh., 2003. № 3. P. 5–11.
3. Vacylchuk A., Nikolaenko S., Falec Y. Physical training of third-graders in extracurricular and extracurricular football classes in a general education school. *Young sports science of Ukraine. Coll. science from the field of physics culture and sports*. L., 2007. N. 11. T.1. pp. 7–9.
4. State program for the development of physical culture and sports in Ukraine. K., 1994. 26 p.
5. State currents and standards for assessing the physical training of the population of Ukraine. For general ed. M. Zubaliia. 2nd ed., revised. and add. K., 1997. 36 p.
6. Law of Ukraine on physical culture and sports. K., 1994. 22 p.
7. Zinchenko O., Vacylchuk A. Football lessons at school. Kyiv-Chernivtsi: Polihraf-service, 2002. 214 p.
8. Kostiukevych V. Football. Study guide for students of the faculties of physical education. Kyiv-Vinnytsia.; VAT «Vindrukarnia», 1997. 260 p.
9. Solomonko V., Lycenchuk H., Solomonko O. Football. Textbook for students of higher education institution physical education and sports. K.: Olympic literature, 1997. 288 p.
10. Falec Y., Vacylchuk A. Scientific and methodical preparation of physical education teachers for conducting football lessons. *Scientific notes of TDPU. Ser.: Pedagogy*. T., 2003. № 2. P. 18–22.
11. Targeted comprehensive program «Physical education – the health of the nation». K., 1998. 26 p.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-110-116>

ORCID 0000-0003-4393-1414

ЧУПРУН Наталія

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

CHUPRUN Natalia

Candidate of Pedagogical Sciences,
associate professor of the department of
sports disciplines and tourism,
Hrigroriy Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ chuprunn@ukr.net

ORCID 0000-0001-6709-4361

ШУЛЬГА Микола

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

SHULGA Mykola

docent of the department of sports disciplines
and tourism, Hrigroriy Skovoroda University
in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ sportkaf@ukr.net**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ
МОБІЛЬНОГО ЗАСТОСУНКУ ASICS RUNKEEPER В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ****OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUTH STUDENTS USING THE ASICS RUNKEEPER
MOBILE APPLICATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION****Анотація.**

Вступ. Малорухливий спосіб життя та його негативні наслідки для здоров'я студентської молоді спонукають науковців до пошуку сучасних адекватних та ефективних програм рухової активності, цікавих для молоді. Сучасний мобільний застосунок ASICS Runkeeper має потенційні можливості оптимізації рухової активності студентської молоді в умовах дистанційної освіти.

Мета роботи – розкрити організаційно-методичні особливості оптимізації рухової активності студентської молоді з використанням мобільного застосунку ASICS Runkeeper в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, фізіологічні методи та методи математичної статистики. Дослідження тривало 3 місяці (вересень-листопад 2022 року) на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі. В експерименті взяли участь 22 студенти соціоісторичного факультету. На період проведення експерименту всі його учасники належали до основної групи здоров'я.

Результати. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. Регулярна фізична активність, така як біг, може значно покращити психічне здоров'я, впевненість у собі та якість життя. Застосунок ASICS Runkeeper, що по своїй суті є трекером активності і який ідеально підходить для бігунів всіх рівнів, може успішно використовуватися у фізичному вихованні студентів в умовах дистанційного навчання. Дані припущення були доведені в результаті педагогічного експерименту. На кінець експерименту відмічаємо позитивні зміни у наступних показниках: ЧСС з $75,1 \pm 9,2$ до $70,7 \pm 6,7$ при $t > 0,05$; ЖЕЛ (л) з $2,89 \pm 0,31$ до $2,94 \pm 0,34$ при $t > 0,05$; АТс (мм.рт.ст) з $126,1 \pm 6,2$ до $121,4 \pm 3,1$ при $t > 0,05$; АТд (мм.рт.ст) з $81,4 \pm 6,1$ до $78,0 \pm 5,4$ при $t > 0,05$. На початку експерименту було виявлено у студентів абсолютну величину PWC170: $1041 \pm 21,9$ кгм/хв. На кінець дослідження величина PWC170 зросла до $1286 \pm 49,9$ кгм/хв., що свідчить про ефективність застосунку Runkeeper в умовах дистанційного навчання.

Висновки. Аналіз передового теоретичного та практичного досвіду дозволив окреслити алгоритм застосування фітнес програми для студентів з метою поліпшення їх рухової активності, побудованої на заняттях оздоровчим бігом з використанням мобільного застосунку Runkeeper в умовах дистанційного навчання. Позитивний вплив оздоровчого бігового тренування зумовлений періодичністю та тривалістю занять, обсягом та інтенсивністю навантаження та доповнений

збалансованим харчуванням, дотриманням загального режиму. Позитивний ефект досягається за рахунок 3-4 пробіжок на тиждень тривалістю 25-30хвилин або дистанції 5 кілометрів.

Ключові слова: Runkeeper, дистанційне навчання, рухова активність, студент, біг.

Abstract.

Introduction. A sedentary lifestyle and its negative consequences for the health of student youth lead scientists to search for modern, adequate and effective programs of motor activity interesting for young people. The modern ASICS Runkeeper mobile application has the potential to optimize the motor activity of student youth in the conditions of distance education.

The purpose of the work is to reveal the features of optimizing the motor activity of student youth using the ASICS Runkeeper mobile application in the conditions of distance learning.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical observations, pedagogical experiment. The research lasted 3 months (September-November 2022) at the base of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav. 22 students of the socio-historical faculty took part in the experiment. At the time of the experiment, all its participants belonged to the main health group.

The results. Human motor activity should be understood as any body movement made by skeletal muscles, as a result of which there is a significant increase in energy consumption, which is higher than the basic metabolism. Regular physical activity, such as running, can significantly improve mental health, self-confidence and quality of life. The ASICS Runkeeper app, which is essentially an activity tracker, is ideal for runners of all levels and can be successfully used in physical education for distance learning students. These assumptions were proven as a result of a pedagogical experiment. At the end of the experiment, we note positive changes in the following indicators: heart rate from 75.1 ± 9.2 to 70.7 ± 6.7 at $t > 0.05$; ZHEL (l) from 2.89 ± 0.31 to 2.94 ± 0.34 at $t > 0.05$; Blood pressure (mmHg) from 126.1 ± 6.2 to 121.4 ± 3.1 at $t > 0.05$; Blood pressure (mmHg) from 81.4 ± 6.1 to 78.0 ± 5.4 at $t > 0.05$. At the beginning of the experiment, the absolute value of PWC170 was found in the students: 1041 ± 21.9 kgm/min. At the end of the study, the value of PWC170 increased to 1286 ± 49.9 kgm/min, which indicates the effectiveness of the Runkeeper relationship in the conditions of distance learning.

Conclusions. The analysis of advanced theoretical and practical experience made it possible to outline the algorithm of a fitness program for students with the aim of improving their motor activity, built on fitness running classes using a mobile phone in relation to Runkeeper in the conditions of distance learning. The positive effect of health-improving running training is determined by the frequency and duration of classes, the volume and intensity of the load and is supplemented by a balanced diet and adherence to the general regime. A positive effect is achieved through 3-4 runs per week lasting 25-30 minutes or a distance of 5 kilometers.

Key words: Runkeeper, distance learning, motor activity, student, running.

Постановка проблеми дослідження. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [7] вказано мету та основні завдання, що спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем особистості, суспільства та держави. Оскільки рухова і фізична активність виступають основною базою для формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку сучасної молоді, варто застосовувати сучасні, доступні та дієві шляхи її оптимізації. В умовах сьогодення дистанційна форма навчання набуває особливої актуальності, оскільки має великі можливості для створення систем масового навчання, загального обміну інформацією та навчання у сфері фізичної культури [2, 6].

Сучасний мобільний застосунок ASICS Runkeeper має потенційні можливості оптимізації рухової активності студентської молоді в умовах дистанційної освіти [1].

Аналіз літературних джерел. Проблеми оптимізації рухової активності студентської молоді приділено багато уваги. Зокрема, Т.В. Йопа, О.А. Пермяков [5] розглядали умови активізації рухової активності молоді в умовах пандемії; М.О. Носко, О.М. Воеділова, С.В. Гаркуша, Ю.М. Носко [8] виділяли рухову активність і заняття фізичними вправами як необхідну умову здоров'язбереження; С. Перекопський, О. Порохненко [10] досліджували вплив рухової активності на емоційний стан студентів; А.Я. Єфремова, С.М. Черніна, М.І. Дорош [4] визначили оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді; М. А. Редькіна [11] приділяла увагу особливостям індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. У наукових працях Є. Котова, М. Земської розглянуто питання виміру та оцінки добової рухової активності студентської молоді; в дослідженнях J. Dempster та інш [14] N. O. Terentieva [15] розкрито закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану. Особливий інтерес для нас становить праця Ю. Юрчишин, В. Мисів, Т. Погребняк, С. Потапчук [13], у якій здійснено спробу визначити місце та роль сучасних

інформаційних засобів у позанавчальній діяльності студентів, зокрема, у формуванні мотивації до оздоровчої рухової активності.

Мета роботи – розкрити організаційно-методичні особливості оптимізації рухової активності студентської молоді з використанням мобільного застосунку ASICS Runkeeper в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, фізіологічні методи та методи математичної статистики. Дослідження тривало 3 місяці (вересень-листопад 2022 року) на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі. В експерименті взяли участь 22 студенти соціоісторичного факультету. На період проведення експерименту всі його учасники належали до основної групи здоров'я.

Результати дослідження та дискусія. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [3]. Малоактивний спосіб життя пов'язаний із ризиком передчасної смертності, ішемічною хворобою серця, гіпертонією та інсультом. Це також є основною причиною більшості хронічних захворювань, оскільки організм швидко адаптується до недостатньої фізичної активності, що призводить до суттєвого зниження якості життя [6]. Сприяє низькому рівневі фізичної активності науково-технічний прогрес – автоматизація промисловості, розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, телебачення, що скоротили до мінімуму рухову активність людини. Зниження фізичної активності провокує розвиток цілого комплексу негативних змін практично на всіх рівнях життєдіяльності організму [8].

Небезпека тут полягає ще і в тому, що зміни ці відбуваються доволі повільно. Людина не помічає ніяких змін у самопочутті та стані здоров'я, а звертає увагу тоді, коли вже з'явилися серйозні хронічні захворювання, позбутися яких, не змінюючи способу життя, практично неможливо.

Регулярна фізична активність, така, наприклад, як біг, може значно покращити фізичне і психічне здоров'я, впевненість у собі та підвищити якість життя [14]. Біг є популярним, доступним і добре відомим засобом оздоровчого, спортивного і рекреаційного спрямування. Заняття бігом сприяють розвитку витривалості, нормалізації маси тіла, частоти серцевих скорочень у спокої та зниження рівня холестерину. Люди, які систематично займаються бігом, живуть, в середньому на 3 роки довше, ніж ті, хто не займається бігом, зі зниженням ризику передчасної смертності на 25-40 відсотків [13]. Різні типи бігу мають різні характеристики і для кожного слід враховувати особливі аспекти.

Розуміння мотивації, чому студенти обрали біг (наприклад, контроль маси тіла), є важливим для вирішення психологічних аспектів бігу. Встановлення базової лінії для кожного студента дає викладачу уявлення про цілі тренувальних занять. Мобільні застосунки, що мають пристрої відстеження, можуть допомогти покращити дотримання певних програм тренувань, дозволяють студентам досягати конкретних цілей [11].

У даний час існує значна кількість мобільних додатків для підвищення рівня мотивації, які за своїми характеристиками не поступаються один одному. Аналіз мережі Інтернет та платформ для завантаження мобільних додатків з Google Play, App Store, показав що більше всього молодь використовує мобільні додатки в таких напрямках: загальнофізична підготовка; ходьба, біг; силові тренування; контроль фізичної підготовки; правильне харчування; водний баланс. Фітнес-трекери можуть бути корисним інструментом для моніторингу здоров'я і точного налаштування алгоритму фітнес-програми. Фактично, багато з них розроблені для певних видів спорту та пропонують різноманітні функції, включаючи відстеження сну, вбудовані монітори серцевого ритму та інше [1].

Нами був обраний мобільний застосунок ASICS Runkeeper, який по своїй суті є трекером активності [16-20]. Додаток Runkeeper було запущено в 2008 році, кількість його користувачів досягла 45 мільйонів. За словами засновника компанії Джейсона Джейкобса, додаток продовжує свою роботу і залишається самостійним продуктом. Asics Runkeeper ідеально підходить для бігунів всіх рівнів [17]. Він простий у використанні і має звукові сигнали для мотивації новачків. Ви можете використовувати застосунок, щоб відстежити свої пробіжки через базові функції додатку (рис. 1) [18].



Рис. 1. Базові функції мобільного застосунку Runkeeper

Також у ньому є ряд розширених функцій для досвідчених бігунів та можливість преміум-членства [19]. Існує також можливість спілкуватися з друзями і ділитися діяльністю і ціллю, а також брати участь в більш широких громадських завданнях (рис.2.).

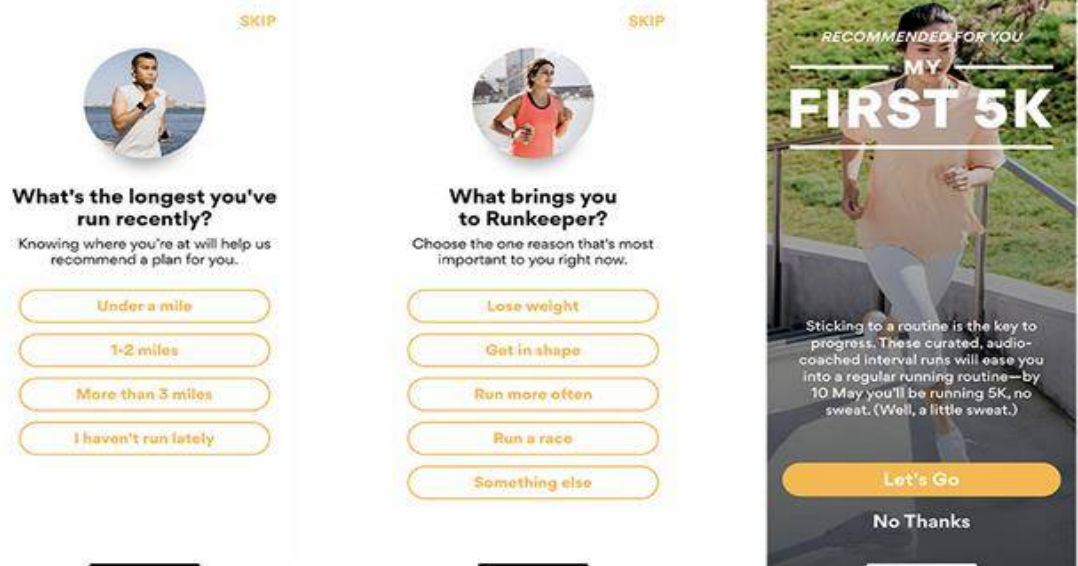


Рис. 2. Функції спілкування у мобільного застосунку Runkeeper

Runkeeper безкоштовний і працює як з iOS, так і з Android пристроями. Він чудово використовує датчики смартфона та GPS, що означає, що зібрані дані точні та показують, як ви працюєте в режимі реального часу [20].

Функція «Навчання» – це місце, де ви можна обрати план навчання для початку [18]. Є багато варіантів вибору, в тому числі 5K, 10K і навіть марафон (рис.3).

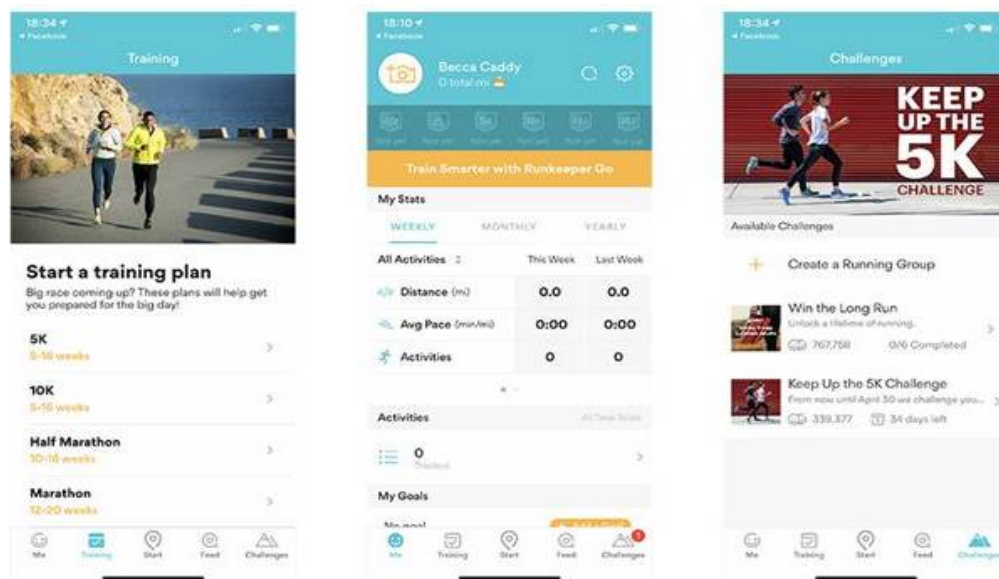


Рис.3. Функція Навчання мобільного застосунку Runkeeper

Runkeeper може працювати з різними фітнес-трекерами та розумними часами. Таким чином, всі дані особистого фітнес-трекера, такі, як частота серцевих скорочень, можуть бути додані до всієї статистики, яку збирає Runkeeper [16].

З метою визначення ефективності застосування мобільного застосунку Runkeeper в умовах дистанційного навчання було проведено педагогічний експеримент, який тривав 3 місяці (вересень-листопад 2022 року) на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі. В експерименті взяли участь 22 студенти соціо-історичного факультету.

За результатами опитування, лише 2% студентів обрали ранковий час для тренувань. Решта 98% робили пробіжку в другу половину дня або у вечірній час.

Позитивний вплив оздоровчого бігового тренування зумовлений періодичністю та тривалістю занять, обсягом та інтенсивністю навантаження. Підвищити ефективність оздоровчих занять бігом можливо за допомогою збалансованого харчування і дотримання оптимального режиму дня. Підтримка рівня фізичного стану досягається за рахунок 3-4 пробіжок на тиждень тривалістю 25-30 хвилин або дистанції 5 кілометрів. Нами було рекомендовано чотири зони навантажень: ЧСС 110-130 уд/хв.; ЧСС 140-150 уд/хв.; ЧСС 150-170 уд/хв.; ЧСС 170-180 уд/хв.

На кінець експерименту відмічаємо позитивні зміни у показниках ЧСС з $75,1 \pm 9,2$ уд/хв до $70,7 \pm 6,7$ уд/хв при $t > 0,05$. Також позитивну тенденцію спостерігаємо у показниках ЖЄЛ (л) з $2,89 \pm 0,31$ до $2,94 \pm 0,34$ при $t > 0,05$. Аналіз даних життєвої ємності легень у досліджуваних студентів показує, що систематичне тренування ефективно для підвищення функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання. Показники АТ (систолический тиск, мм.рт.ст) змінилися з $126,1 \pm 6,2$ мм.рт.ст до $121,4 \pm 3,1$ мм.рт.ст при $t > 0,05$. А показники АТ (діастолічний тиск, мм.рт.ст) змінилися з $81,4 \pm 6,1$ мм.рт.ст до $78,0 \pm 5,4$ мм.рт.ст при $t > 0,05$.

На початку експерименту було виявлено у студентів абсолютну величину PWC170: $1041 \pm 21,9$ кгм/хв. На кінець дослідження величина PWC170 зросла до $1286 \pm 49,9$ кгм/хв., що свідчить про ефективність обраного застосунку в умовах дистанційного навчання.

Висновки. Аналіз передового теоретичного та практичного досвіду дозволив окреслити алгоритм застосування фітнес-програми, побудованої на заняттях оздоровчим бігом з використанням мобільного застосунку Runkeeper в умовах дистанційного навчання. Позитивний вплив оздоровчого бігового тренування зумовлений періодичністю та тривалістю занять, обсягом і інтенсивністю навантаження. Доцільно дотримуватися збалансованого харчування і оптимального режиму дня. Підтримка достатнього рівня фізичного стану досягається за рахунок 3-4 пробіжок на тиждень тривалістю 25-30хвилин або дистанції 5 кілометрів.

Проведене дослідження підтвердило ефективність використання мобільного застосунку Runkeeper в умовах дистанційного навчання.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних алгоритмів застосування застосунку Runkeeper для самостійних занять оздоровчим бігом школярів середнього та старшого віку.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Ахтямова А. Ф., Гнилицька О. А. Вплив сучасних гаджетів на фізичну культуру. *Алея науки*. 2017. Т. 1. 14. 652-654.
2. Гейтенко В.В., Сорокін Ю.С. Організаційно-педагогічні умови дистанційних технологій навчання зі студентами спеціальності «Фізична культура і спорт». *Теорія і методика професійної освіти*. 2020. Випуск 29. Т. 1, С.93-97. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-1.18>
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
4. Єфремова А.Я., Черніна С.М., Дорош М.І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 64 с.
5. Йопя Т.В., Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 46–49.
6. Коломєйцева Є. Б., Гоберман Н. Х. Підвищення мотивації студентів до ведення здорового способу життя на основі застосування фітнес-браслетів. *ОБЖ: Основи безпеки життя*. 2019. 2. С. 3-5.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
8. Носко М.О., Воєділова О.М., Гаркуша С.В., Носко Ю.М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151 (2). С. 44–51.
9. Первухіна, П., Петричук, П. Причини малої рухової активності серед молоді. *Молодий вчений*. 2021. 12 (100), 123-126. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-27>
10. Перекопський С., Порохненко О. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 246–253.
11. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат*. 2019. Випуск 21. С. 78-82.
12. Семенченко, П.І., Родіонова, Д.Ф. Використання технології інтернету речей у спорті та фізичній культурі. Розумні гаджети для спорту. *Постулат*. 2017. 5 (19), 63 с.
13. Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук, С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019 (15). С.105–109. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.105-109>
14. Dempster J, Dutheil F, Ugbole UC. (2021). The prevalence of lower extremity injuries in running and associated risk factors: a systematic review. *Physical Activity and Health*. 5(1):133-45
15. Terentieva N.O. (2019). Features of distance education for masters of physical culture faculties. *Information Technologies and Learning Tools*. 69(1), 139–148. <https://doi.org/10.33407/itlt.v69i1.2492>
16. <https://runkeeper.com/cms/blog/training/>
17. <https://runkeeper.com/cms/blog/training/>
18. <https://runkeeper.com/cms/start-running/ten-running-benefits-you-feel-within-a-week/>
19. <https://www.asics.com/au/en-au/blog/what-is-the-asics-runkeeper-app.html>
20. <https://runkeeper.com/cms/app/asics-runkeeper-app-the-basics/>

References

1. Akhtyamova, A.F., Hnylytska, O.A. (2017). The influence of modern gadgets on physical culture. *Alley of Science*, Vol. 1, 14, 652-654.
2. Heytenko V.V., Sorokin Yu.S. (2020). Organizational and pedagogical conditions of distance learning technologies with students of the «Physical Culture and Sports» specialty. *Theory and methodology of professional education*, Issue 29. Vol. 1., P.93-97. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-1.18>
3. Hryban H.P. (2009) Living activities and motor activity of students. Zhitomer: Edition of Ruta, 593 p
4. Efremova A.Ya., Chernina S.M., Dorosh M.I. (2019). Optimal movement mode as a factor in strengthening the health of student youth: Lecture summary. Kharkiv: UkrDUZT, 2019. 64 p.
5. Yopa T.V., Permyakov O.A. (2020). Activation of motor activity of student youth in conditions of a pandemic. *The image of a modern teacher*. No. 6(195). P. 46–49.
6. Kolomeitseva, E.B., & Goberman, N.Kh. (2019). Increasing the motivation of students to lead a healthy lifestyle based on the use of fitness bracelets. *Basics of life safety*, 2, P. 3-5.

7. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 «Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
8. Nosko M.O., Voedilova O.M., Harkusha S.V., Nosko Yu.M. (2018). Physical activity and exercise as a necessary condition for health. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Vol. 151(2). P. 44–51.
9. Pervukhina, P., & Petrychuk, P. (2021). Reasons for low physical activity among youth students. *Young scientist*, 12 (100), 123-126. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-27>
10. Perekopsky S., Porokhnenko O. (2016). The influence of motor activity on the emotional state of students. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. No. 3. P. 246–253.
11. Redkina M. A. (2019). Peculiarities of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Carpathian mountain school*. Issue No. 21. 78-82 p
12. Semenchenko, P.I., Rodionova, D.F. (2017). Use of Internet of Things technology in sports and physical culture. *Smart gadgets for sports. Postulat*, 5-1 (19), 63.
13. Yurchyshyn, Yu., Mysiv, V., Pogrebnyak, T., & Potapchuk, S. (2019). Modern ways of involving young people in healthy physical activity. Bulletin of Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. *Physical education, sport and human health*, (15), 105–109. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.105-109>.
14. Dempster J, Dutheil F, Ugbohue UC. (2021). The prevalence of lower extremity injuries in running and associated risk factors: a systematic review. *Physical Activity and Health*. 5(1):133-45.
15. Terentieva, N. O. (2019). Features of distance education for masters of physical culture faculties. *Information Technologies and Learning Tools*, 69 (1), 139–148. <https://doi.org/10.33407/itlt.v69i1.2492>
16. <https://runkeeper.com/cms/blog/training/>
17. <https://runkeeper.com/cms/blog/training/>
18. <https://runkeeper.com/cms/start-running/ten-running-benefits-you-feel-within-a-week/>
19. <https://www.asics.com/au/en-au/blog/what-is-the-asics-runkeeper-app.html>
20. <https://runkeeper.com/cms/app/asics-runkeeper-app-the-basics/>

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-117-122>

ORCID 000-0001-9372-550X

ЮЗКОВЕЦЬ Ірина

доктор філософії з фізичної культури і спорту, старший викладач кафедри спортивних ігор, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

YUZKOVETS Iryna

doctor of philosophy in physical culture and sports, senior teacher department of sports games, Hrygoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ ira_94@ukr.net**РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ****YOUNG SCHOOL STUDENTS PERSONALITY DEVELOPMENT USING MINI BASKETBALL****Анотація.**

Вступ. Фізичне виховання – органічна частина загального виховання і тому характеризується всіма ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення конкретних завдань. Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично досконалої і підготовленої до майбутньої професії людини. Значні розумові і статистичні навантаження в школі, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, призводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної систем, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров'я.

Мета статі визначити педагогічні умови розвитку особистості школяра засобами міні-баскетболу.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури з визначеної проблеми.

Результати дослідження. Педагогічні умови – це сукупність потенційних можливостей освітнього середовища (зміст, методи, організаційні форми, матеріально-просторове оточення), реалізація яких забезпечує ефективне функціонування і розвиток педагогічної системи.

Розвиток особистості молодшого школяра засобами міні-баскетболу передбачає дотримання педагогічних умов, до складу яких входять: спрямованість педагогічних дій; методи навчання і виховання; засоби розвитку фізичних здібностей і навчання техніці елементів міні-баскетболу.

Висновки. Заняття міні-баскетболом є цікавими та викликають неабиякий інтерес у дітей, учні з задоволенням виконують вправи з м'ячами, тому гра у міні-баскетбол є дієвим засобом не лише фізичного, але й морального, естетичного, трудового та розумового виховання дітей.

Ключові слова: фізичне виховання, особистість, рухова активність, міні-баскетбол.

Annotation.

Introduction. Physical education is a part of general education and it has all the general features of the pedagogical process, to solve certain tasks. The formation of healthy, mentally prepared, socially active, morally stable, physically strong person for future profession is the main direction of physical education. School's extra mental loads, poor physical activity and sedentary lifestyle, malnutrition, all lead to impaired vision, deterioration of cardiovascular and respiratory systems, impaired metabolism, reduced body resistance to various diseases, which leads to a deterioration in health.

In schoolchildren's physical education process there are solved a lot of different issues: moral and volitional qualities of personality are brought up; a need for daily exercise become one of the most important habits; vital motor actions and ability to make them in various conditions are formed; motor skills are developed. But it is impossible to solve these issues only through the efforts of the school because of the lack of time appointed for physical education according to the plan. Organized forms of physical education, provided by the school plan, is only 32% of the daily teenager needs, and spontaneous movements – 18% – 20%. So using of different forms of physical education during the day, in extracurricular and leisure time can fill the lack of physical activity.

The purpose of the article is to determine the pedagogical conditions for the student's personality development by using mini-basketball.

Research methods: analysis, generalization and systematization of scientific and methodical literature data on this problem.

Results of researching. Pedagogical conditions are a set of potential opportunities of the educational environment (content, methods, organizational forms, material environment), the implementation of which ensures the effective functioning and development of the pedagogical system.

The personality development of a junior school student by means of mini-basketball involves compliance with pedagogical conditions, which include: the direction of pedagogical actions; methods of education; developing physical abilities and teaching the technique elements of mini-basketball.

Conclusions. Mini-basketball classes are interesting and cause great children's interest, students enjoy doing exercises with balls, so playing mini-basketball is an effective not only physical, but also moral, aesthetic, labor and mental children's education.

Key words: physical education, personality, physical activity, basketball.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що однією з причин відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Дослідження наголошують, що близьке оточення дітей (батьки, родичі) приділяють недостатньо уваги питанню забезпечення оптимального рухового режиму дітей [1, 3, 12]. Тому важливо своєчасно сформувати у дітей потребу у систематичній фізичній активності. На даний час цю проблему вирішують, переважно, навчальні заклади, які забезпечені кадрами та матеріальною базою, де є необхідні умови для повноцінного фізичного виховання. На думку фахівців (О.Д. Дубошей, 2006; Н.В. Москаленко та ін. 2019) фізичне виховання у навчально-виховному процесі школярів як складова частина загальної системи освіти має закласти підґрунтя фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості [4, 12]. Воно повинно сприяти вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу. Вагомим показником соціально-економічного і духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації.

Відомо, що здоров'я людини формується у дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. В Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90% школярів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку [6, 15, 17]. Зміцнення та збереження здоров'я дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Одним з шляхів вирішення цієї проблеми є формування інтересу молодших школярів до регулярних занять фізичними вправами за рахунок впровадження нових цікавих видів рухової активності, одним з яких є міні-баскетбол. Можна говорити про наявність певних розробок у цьому напрямі (Г.З. Максимів, 2004; О.О. Мітова, В.М. Онищенко, 2014; І.О.Юзковець, 2020). Але, питання щодо комплексного розвитку особливості учнів початкової школи засобами міні-баскетболу у доступній нам літературі висвітлено недостатньо, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета – визначити педагогічні умови розвитку особистості школяра засобами міні-баскетболу.

Матеріали і методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури з визначеної проблеми.

Результати дослідження та дискусія. Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що єдиної прийнятої дефініції «педагогічні умови» не існує, не дивлячись на те, що це поняття часто застосовується у педагогічній літературі та дисертаційних дослідженнях [3, 5].

Аналізуючи поняття «педагогічні умови» можна виділити три основні підходи до його визначення.

Перший підхід відображає точку зору, згідно якої педагогічні умови – це сукупність будь-яких дій педагогічного впливу і можливостей матеріально-просторового середовища [5].

Другий підхід пов'язує педагогічні умови з проектуванням і конструюванням педагогічної системи, у якій умови виступають компонентом [3, 5].

Згідно третьому підходу педагогічні умови – це планомірна робота щодо конкретизації закономірностей, як стійких зв'язків освітнього процесу, що забезпечують можливість перевірки результатів науково-педагогічного дослідження [8].

Отже, педагогічні умови – це сукупність потенційних можливостей освітнього середовища (зміст, методи, організаційні форми, матеріально-просторове оточення), реалізація яких забезпечує ефективне функціонування і розвиток педагогічної системи [3, 5, 8].

В процесі фізичного виховання створюються сприятливі умови для розвитку особистості молодшого школяра.

Проведенні дослідження щодо впровадження елементів міні-баскетболу у навчально-виховний процес учнів 3-4 класів свідчать про те, що комплексний вплив на особистість учнів можливий за умови дотримання таких педагогічних умов, до складу яких входять: спрямованість педагогічних дій; методи навчання і виховання; засоби розвитку фізичних здібностей і навчання техніці елементів міні-баскетболу. (Юзковець 2020).

Спрямованістю педагогічних дій є: розробка змісту уроків фізичної культури з пріоритетним використанням елементів міні-баскетболу; комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей; розробка методики розвитку фізичних здібностей засобами міні-баскетболу; визначення засобів і методів навчання техніко-тактичних дій гри міні-баскетбол; побудова урочних форм занять міні-баскетболом згідно дидактичним і специфічним принципам навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей; врахування закономірностей фізичного і психічного розвитку молодших школярів.

В онтогенезі людини найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями припадає на дитячий і підлітковий вік [12, 13, 15]. По досягненню статевої зрілості він зменшується. Характер взаємозв'язку між фізичними якостями залежить також і від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчим є рівень розвитку фізичних якостей, тим більшим є позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки, чим вищим є рівень розвитку фізичних якостей, тим слабшими є позитивні взаємозв'язки.

У дослідженнях багатьох учених відзначається, що ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей [2, 9, 11, 14]. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта. Поняття «гра» – дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів, до його визначення. Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра взагалі (міні-баскетбол – зокрема) розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості [9, 10, 21]. Спортивні ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, яка зумовлена точно встановленими правилами, що допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання школярів. Характерна особливість спортивних ігор – комплексність впливу на організм дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникають під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння.

В процесі гри у міні-баскетбол створюють найсприятливіші умови для виховання фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні й ті ж рухи з інтересом і до того ж, багато разів, не помічаючи втоми. А це, врешті решт сприяє і розвитку витривалості [11].

Під час гри діти діють відповідно до правил, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню таких якостей, як взаємодопомога, колективізм, чесність, дисциплінованість. Разом з тим, потреба виконувати правила, а також долати перешкоди, які є неминучими під час гри, сприяє вихованню вольових якостей – (витримки, сміливості, рішучості). Проведення спортивних ігор потребує: підготовки місць для їх проведення (роздавання і прибирання спортивного обладнання, або нескладний ремонт), це все готує дітей до праці та інших видів діяльності. Результати наукових досліджень, свідчать про те, застосування елементів гри у міні-баскетбол сприяє вирішенню оздоровчих освітніх та виховних завдань.

Оздоровче значення полягає в тому, що ігрова діяльність спрямована на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також сприяє гармонійному розвитку організму школяра, формулює правильну поставу, загартовує організм, підвищує працездатність та опірність до впливу зовнішніх негативних чинників.

Освітнє значення гри дуже різноманітне. Систематичні, послідовні заняття значно розширюють рухові можливості дітей, забезпечують повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання. В ігрових умовах ці рухи удосконалюються і перетворюються у навички, що дає можливість виконувати рухові дії, незважаючи на зміну оточуючого середовища. Гра моделює багато видів спортивної діяльності, дає простір для розвитку основних природних рухів, а тому і є ефективним засобом засвоєння розділів шкільної програми [4, 6]. Отже, освітнє значення гри полягає в тому, що вона: формує рухові уміння і навички бігу, стрибків, метання, розвиває основні фізичні здібності (силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), дає основи знань з фізичної культури і спорту

Виховне значення гри пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній взаємодії гравців. Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають та дотримання чітких правил. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню моральних та вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість [2].

Популярність баскетболу і широке його застосування в системі фізичного виховання обумовлюється, перш за все, економічною доступністю гри, високою емоційністю, великим видовищним ефектом, комплексним впливом на організм школярів та виховання їх моральних та вольових якостей.

В основі міні-баскетболу лежать природні рухи – біг, стрибки, кидки, передачі. Тому елементи міні-баскетболу включені до програми фізичного виховання та навчання дітей, починаючи з дитячих садків, а ігри з м'ячами використовують з дворічного віку. [17, 20].

Прагнення перевершити суперника в швидкості дій, спрямованих на досягнення перемоги, привчає мобілізувати свої можливості, діяти з максимальним напруженням сил, долати труднощі, що виникають в ході спортивної боротьби. Ці особливості сприяють вихованню наполегливості, рішучості та цілеспрямованості [7, 19, 20].

Різноманітне чергування рухів і дій, часто змінюються за інтенсивністю і тривалістю, що надає загальний комплексний вплив на організм. Заняття міні-баскетболом сприяють розвитку основних фізичних якостей школярів, формуванню різноманітних рухових навичок і підвищенню рівню здоров'я. Ігрова обстановка міняється дуже швидко і створює нові ігрові ситуації. Ці умови привчають гравців постійно стежити за грою, миттєво оцінювати обстановку, діяти ініціативно, винахідливо і швидко в будь-якій ситуації. Безперервне спостереження за грою допомагає розвитку здібностей до широкого розподілу і концентрації уваги, до просторової і тимчасової орієнтації. Високий емоційний рівень сприяє підтриманню постійної активності та інтересу до гри. Ці особливості міні-баскетболу створюють сприятливі умови для виховання в учнів, вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями.

Отримані нами дані підтверджують результати які були отримані іншими авторами [8, 13, 16, 19].

Висновки. Узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури свідчить, що використання спортивних ігор, зокрема міні-баскетболу, у навчальному і виховному процесах має широкий вплив на формування особистості молодшого школяра. Отже, гра у міні-баскетбол є необхідним засобом не лише фізичного, але й морального, естетичного, трудового та розумового виховання дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм з міні-баскетболу для учнів середнього шкільного віку.

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

Література

1. Бакіко І.В., Радченко О.В., Костанкевич В.П. Особливості фізичного розвитку дітей 10–17 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. № 11 К (119). С. 19–22.
2. Власюк О.О. Самостійні заняття фізичними вправами як засіб розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку. The 6th International scientific and practical conference «Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice» (November 01–04, 2022) Edmonton, Canada. International Science Group. 2022. 468-476 p.
3. Дикий О.Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. №1. С. 24-28. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_1_9.
4. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 128 с.
5. Іполітова Н.В. Аналіз поняття «педагогічні умови». *General and Professional Education*. 2012. № 1. С. 8-14.
6. Кашуба В.О., Гончарова Н.М. Засади здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасних освітніх інновацій: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина*. Луцьк. 2018. Вип. 31. С. 31-38.
7. Максимів Г. Оцінювання умінь учнів грати в баскетбол та умови його успішної реалізації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 58-62.
8. Максимів Г. Результати опитування вчителів фізичної культури з питань навчання і викладання баскетболу у загальноосвітній школі. *Молода спортивна наука України*: 36. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2005. С. 205-209.
9. Максимів Г.З. Сприятливий вік початку занять баскетболом учнів загальноосвітньої школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 2. С. 85-92.

10. Мітова О.О., Онищенко В.М. Сучасні проблеми розвитку мінібаскетболу в Україні. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини: за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18. Т.1. 150-155.
11. Мітова О., Івченко О. Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8 (128). С. 120-124. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8\(128\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).26)
12. 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.
13. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю. Нейропсихологічні засади активізації мовлення дітей старшого дошкільного віку при виконанні рухових дій. *Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика*: зб. наук. праць. Серія: Психологія. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2019. Вип. 25 (1). С. 232-256.
14. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально – розвивальних м'ячів : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 . Львів, 2014. 298 с.
15. 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.
16. Сверчков А.В. Організаційно-методичні умови формування професійно-педагогічної культури майбутніх спортивних педагогів. *Молодий вчений*. 2019. №4. С. 279-282.
17. Сембрат С., Погребний В. Організація та комплексне планування педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 168–173.
18. Сушко Р.О., Ібраїмова М.В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. 190-194.
19. Чопик Р.В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2010. 22 с.
20. Чопик Р.В., Марунчак В.М. Особливості застосування міні-баскетболу у фізичному вихованні молодших школярів. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : П'світ, 2022. С. 131-137.
21. 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. Bakiko I.V., Radchenko O.V., Kotankevich V.P. Peculiarities of physical development of children 10-17 years old. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. 2019. No. 11 K (119). P. 19–22.
2. Vlasyuk O.O. Independent exercise classes as a means of developing motor skills of children of primary school age. The 6th International scientific and practical conference «Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice» (November 01 – 04, 2022) Edmonton, Canada. International Science Group. 2022. 468-476 p.
3. Dyky O.Yu. Modern approaches to the organization of physical education of schoolchildren. *Pedagogical search*. 2019. No. 1. P. 24-28. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_1_9.
4. Dubogai O. D. Physical education as a component of a child's health and successful education. K.: Ed. House «School World», 2006. 128 p.
5. Ipolitova N.V. Analysis of the concept of «pedagogical conditions». *General and Vocational Education*. 2012. No. 1. P. 8-14.
6. Kashuba V.O., Honcharova N.M. Principles of health-forming activities of children of primary school age in the context of modern educational innovations: the process of physical education of children of primary school age. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. Physical education and sports: journal/article*. A.V. That's it, A.I. Alyoshin Luts'k. 2018. Issue 31. P. 31-38.
7. Maximiv H. Assessment of students' ability to play basketball and conditions for its successful implementation. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2005. No. 2. P. 58-62.
8. Maksimiv H. Results of a survey of physical culture teachers on the issues of learning and teaching basketball in a secondary school. *Young sports science of Ukraine: Collection. of science from the field of physics culture and sports*. L., 2005. P. 205-209.

9. Maksimiv G.Z. Favorable age for starting basketball lessons for secondary school students.. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. № 2. Р. 85-92.
10. Mitova O.O., Onishchenko V.M. Modern problems of minibasketball development in Ukraine. *Young sports science of Ukraine: coll. of science from the field of physics of education, sports and human health: in general ed. E. Attacks*. Lviv, 2014. Vol. 18. T.1. 150-155.
11. Mitova O., Ivchenko O. (2020). Integral evaluation and normative scales for evaluating indicators of special physical fitness of basketball players at the stage of preliminary basic training. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (8(128), 120-124. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).26)
12. 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.
13. Pangelova N.E., Krutsevich T.Yu. Neuropsychological principles of speech activation of older preschool children during motor actions. *Psycholinguistics. Psycholinguistics. Psycholinguistics: coll. of science works Series: Psychology*. Pereyaslav-Khmelnytskyi: Dombrovska Ya. M., 2019. Issue 25 (1). P. 232-256.
14. Pasichnyk V. M. Improvement of physical and mental abilities in the physical education of older preschool children using integrally-developmental balls: thesis. Ph.D. sciences in physics exit and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 298 p.
15. 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.
16. Sverchkov A.V. Organizational and methodological conditions for the formation of professional and pedagogical culture of future sports teachers. *A young scientist*. 2019. No. 4. P. 279-282.
17. Sembrat S., Pogrebnyi V. Organization and complex planning of pedagogical actions in the process of physical training of children of primary school age. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2017. No. 3. P. 168-173.
18. Sushko R.O., Ibraimova M.V. Innovative technologies in the initial training of children on the example of sports games. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2015. No. 2. 190-194.
19. Chopyk R.V. Methodology of teaching physical exercises to junior high school students in the process of basketball classes: autoref. Ph.D. ped. Sciences: 13.00.02. Kyiv, 2010. 22 p.
20. Chopyk R.V., Marunchak V.M. Peculiarities of using mini-basketball in physical education of younger schoolchildren. *Ways of developing the motor activity of the youth of Ukraine: materials of the 4th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, Drohobych, May 12, 2022*. Drohobych: Posvit, 2022. P. 131-137.
21. 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.

РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

SECTION 3 RECREATION IN PHYSICAL CULTURE

ORCID 0000-0002-6954-8205

АБРАМОВ Валерій

Харківський національний
університет міського
господарства імені О.М. Бекетова,
Харків, Україна

ABRAMOV Valeriy

O.M. Beketov National University of Urban
Economy in Kharkiv,
Kharkiv, Ukraine

ТУРИСТСЬКІ САМОДІЯЛЬНІ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ВІТЧИЗНЯНОГО СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**TOURIST AMATEUR ORGANIZATIONS AS AN INTEGRAL PART OF DOMESTIC SPORTS TOURISM****Анотація.**

Вступ. Туристські самодіяльні організації – складник сучасного самодіяльного спортивного туризму. Це най активніша та динамічніша туристська діяльність, що базується на громадських засадах. Туристські самодіяльні організації – це добровільні громадські об'єднання туристів, які реалізують свої права на відпочинок і свободу пересування, що гарантуються Загальною декларацією прав людини, через здійснення походів і подорожей на підставі загальних інтересів.

Мета дослідження. Метою роботи є дослідження шляху становлення туристських самодіяльних організацій в Україні як складової частини вітчизняного спортивного туризму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних спеціальної літератури та нормативно-правових документів.

Результати. В роботі проаналізовано розвиток самодіяльних туристських організацій із початку їх зародження в 30-і роки 20 ст. до сучасного існування в незалежній Україні.

Визначені причини зниження кількості спортивних походів в останні роки: соціально-економічна ситуація, що склалася, коли в країні відсутня стабільність, недостатні матеріальні умови і не забезпечене зростання реальних доходів населення; анексія Російською Федерацією Криму та бойові дії на територіях Донецької і Луганської областей, що стали непереборною перешкодою для здійснення не тільки спортивних походів, але і для проведення на цих територіях змагань і чемпіонатів з техніки туризму, навіть на державному рівні; пандемія корона вірусу і воєнна агресія Росії проти України, що почалася 24 лютого 2022 року, докорінно виключили здійснення будь-яких походів і спортивно-масових туристських заходів.

Висновки. У мирний час для вирішення питання розвитку самодіяльного туризму і його найвищого прояву – спортивного туризму, необхідно: повна деокупація від російських військ і відновлення України, повне відновлення державного кордону України станом на 1991 рік; наявність сприятливих соціально-економічних умов в країні; прийняти на рівні Кабінету Міністрів України «Концепцію підтримки розвитку самодіяльного спортивного туризму в Україні».

Ключові слова: туристські самодіяльні організації, спортивний туризм.

Annotation.

Introduction. Tourist amateur organizations are a component of modern amateur sports tourism. It is the most active and dynamic tourist activity based on a public basis. Tourist amateur organizations are voluntary public associations of tourists who exercise their rights to rest and freedom of transportation, which are guaranteed by the Universal Declaration of Human Rights, through the exercise of campaigns and travel on the basis of general interests.

The aim of the research. The purpose of the work is to study the path of becoming tourist amateur organizations in Ukraine as an integral part of domestic sports tourism.

Materials and methods. During the work, materials concerning the development of tourist amateur organizations in Ukraine were investigated.

Results. The development of amateur tourist organizations from the beginning of their birth in the 30s of the 20th century to modern existence in independent Ukraine is analyzed.

The reasons for the decrease in the number of sports campaigns in recent years: a difficult socio-economic situation, when there is no stability in the country, insufficient material conditions, and not secured increased growth of real incomes of the population, did not have to speak about the mass of amateur tourism; annexation by the Russian Federation of Crimea and fighting in the territories of Donetsk and Luhansk regions, became an insurmountable obstacle to not only sports campaigns, but also for holding competitions and championships in tourism equipment, even at the state level; The

corona virus pandemic; Russia's military aggression against Ukraine, which began on February 24, 2022, radically excluded the implementation of any hikes and sports and mass tourist events.

Conclusions. In peacetime, to resolve the issue of development of amateur tourism and its highest manifestation – sports tourism, it is necessary: complete de-occupation from Russian troops and the restoration of Ukraine, the complete restoration of the state border of Ukraine as of 1991; availability of favorable socio-economic conditions in the country; To adopt at the Cabinet of Ministers of Ukraine «Concept of support for the development of amateur sports tourism in Ukraine».

Key words: amateur tourist organizations, sports tourism.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. ХХ століття залишило Людству три загальносвітові проблеми.

Перша – це гонка ядерного озброєння. Атомні бомбардування японських міст Хіросіми (06.08.1945) та Нагасаки (09.08.1945) дали старт до створення світового ядерного клубу, до якого увійшли: США (1945), СРСР (1949), Великобританія (1952), Франція (1960), Китай (1964), Індія (1974), Ізраїль (1979), Пакистан (1998), КНДР (2006). Крім того, ядерному протистоянню сприяла промова Вінстона Черчилля «Основи миру» (М'язи миру), яка проголошена 5 травня 1946 року у Вестмінстерському коледжі (заснований у 1851 р. в місті Фултон, штат Міссурі, США). Ця промова стала сигналом початку «Холодної війни» і протистояння між воєнно-політичними блоками: з одного боку НАТО (Організація Північноатлантичного договору – 04.04.1949 р., Вашингтон, США) і, з – іншого боку, Організацією Варшавського договору (союз європейських соціалістичних країн – 14.05.1955 р. – 01.07.1991 р. м. Прага, Чехословаччина).

Друга проблема – глобальна екологічна катастрофа, що народжується через природні і технічні катастрофи, які відбуваються на Землі не без допомоги безконтрольного і варварського втручання людини у природні процеси. Можна впевнено сказати, що людина сама руйнує дім (Землю), в якому вона живе (забруднення атмосфери промисловими газами, всілякими відходами ґрунтів, морів і океанів, прісних вод, руйнування природних ландшафтів за рахунок динамічного зростання урбаністичного процесу тощо).

Третя проблема – це проблема вільного часу. Промислова революція (друга половина XVIII – XIX ст) і, наступна за нею науково-технічна революція, багато в чому полегшили працю людини, одночасно породивши таке суспільне історичне явище, як «вільний час». Карл Генріх Маркс вважав, що мірою багатства суспільства буде саме вільний час, а не робочий. Тому суспільству не байдуже, як цей вільний від виробництва час буде використаний індивідом, які свої бажання він може реалізувати. Чи буде це конструктивна творчість, чи культурно-споживче або рекреаційно-розважальне споживання, а може це буде фізичне самовдосконалення через заняття спортом, де людина вдосконалює (можна сказати будує) саму себе. [4, 12].

Серед 120 неолімпійських видів спорту, затверджених Міністерством молоді та спорту України, які визнані в Україні на 2021-2022рр, є і спортивний туризм. [5, 6, 8].

Вивчення особливостей його розвитку і сучасного стану дозволить визначити перспективи відновлення туристсько-краєзнавчої роботи в Україні після перемоги, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження. Метою роботи є дослідження шляху становлення туристських самодіяльних організацій в Україні як складової частини вітчизняного спортивного туризму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних спеціальної літератури та нормативно-правових документів.

Результати дослідження та дискусія. Зародившись у надрах Всесоюзного добровільного товариства пролетарського туризму і екскурсій – (ТПТЕ) (1930–1936 рр.) самодіяльний туризм, як вид спорту, отримав юридичний статус 1 квітня 1949 року, після внесення його до Єдиної Всесоюзної спортивної класифікації (ЄВСК). Ця класифікація була створена в 1935 році на базі і раніше застосовуваних самостійних класифікацій (розрядні норми та вимоги) таких видів спорту, як велоспорт, гімнастика, легка атлетика, плавання. У практиці світового спортивного руху ця класифікація на той час була єдина у своєму роді і була новацією в теорії фізичного виховання. ЄВСК була націлена на сприяння розвитку масового спорту серед населення, укріплення здоров'я радянських громадян і, що найголовніше, вибудовувала систему підвищення спортивної майстерності і тим самим встановлювала єдині принципи визначення всебічного рівня спортивної підготовки на всій території держави. Це був документ, який визначав основні вимоги радянської системи фізичного виховання. Включений до цієї системи самодіяльний спортивний туризм, як рівний серед рівних видів спорту діє і до тепер не тільки на території України. [2, 6, 14].

Термін «самодіяльний спортивний туризм» передбачає активний вид відпочинку у формі походу, в якому його учасники, без допомоги найнятих провідників та інструкторів, самостійно, без залучення туристських фірм, обирають та розробляють маршрут, організують і проводять спортивний похід. Терміни «самодіяльний туризм», як і «самодіяльний турист» є суто

радянськими, породженням профспілкових чиновників, які розділяли туризм на плановий (путівковий) і самодіяльний (безпутівковий) [3, 7, 15].

Після розпуску 17 квітня 1936 року ТПТЕ все його майно, згідно з постановою Всесоюзного Центрального Виконавчого Комітету СРСР (ВЦВК СРСР), було передане Всесоюзній Центральній Раді Профспілок (ВЦРПС). Одночасно на ВЦРПС було покладене безпосереднє керівництво в області місцевих і дальніх екскурсій, масового туризму та альпінізму. У зв'язку з цим в системі ВЦРПС стало діяти Центральне Туристське екскурсійне Управління (ТЕУ), що започаткувало розвиток соціального туризму. Але профспілки займалися не тільки розвитком туризму. Партійне і державне керівництво країни поклало на них і роботу по розвитку фізичної культури і спорту на підприємствах і організаціях, в установах і учбових закладах всіх рівнів освіти.

На відміну від профспілок державна структура органів управління фізичної культури і спорту в СРСР за всю свою історію зазнала 8 реорганізацій. Все почалося з серпня 1920 року, коли при Головному управлінні загального військового навчання («Всеобуч») Народного комісаріату у військових справах РРФСР (1920–1923 рр.) була заснована Вища рада фізичної культури (ВРФК) – міжвідомча комісія в складі представників «Всеобуч», Народних комісаріатів просвітництва і охорони здоров'я, профспілок, Російського Комітету Спілки молоді (РКСМ) і спортивно-гімнастичного товариства. 27 червня 1923 року ця Рада рішенням Президії ВЦВК РРФСР була передана до ведення ВЦВКа і стала називатися Вища Рада фізичної культури при ВЦВК РРФСР. 3 квітня 1930 року на її базі була створена ВРФК при ЦВК СРСР. Останньою (11.04.1986 – 14.11.1991) назвою союзно – республіканського органу державного управління фізичної культури і спорту було – Державний Комітет СРСР з фізичної культури і спорту (Держкомспорт СРСР). [1, 10, 13].

Як і в інших видах спорту в сучасному вітчизняному туристському спортивному русі присутні такі форми організації, як секція (з 1917 р. по 1930 р. – осередки), клуб, федерація, асоціація, спілка. У січні 1938 року ВЦРПС приймає рішення про введення секцій туризму до складу колективів фізичної культури (КФК) підприємств, організацій, установ і учбових закладів та фінансування їх роботи за рахунок грошей фабрично-заводських і місцевих комітетів профспілок. Крім того, 10 січня того ж року Секретаріат ВЦРПС реорганізував Відділ фізкультури і спорту, а всі питання щодо розвитку туризму зосередив в ТЕУ. 9 листопада 1938 року Всесоюзний Комітет фізичної культури і спорту при Раді Народних Комісарів СРСР (РНК, з 15.03.1946 р. – Рада Міністрів СРСР – Радмін СРСР) приймає рішення про створення секцій туризму при комітетах у справах фізичної культури і спорту, а також при добровільних спортивних товариствах (ДСТ). Ці постанови внесли у спортивне життя КФК певну спрямованість, а самодіяльні туристські походи стали розглядатися не тільки як ефективний засіб фізичної підготовки молоді, але і як засіб, більш широкий і всебічний розвиток особистості. Різке зростання кількості секцій туризму поставило на порядок денний питання про створення клубів туристів за аналогією з шаховими клубами або клубами автомобілістів, які були популярними в ті роки. У туристському середовищі розгорнулася дискусія, яким бути клубу туристів: клуб за видом туризму (тобто клуб пішохідних туристів, або водних, або велотуристів і т.д.) або універсальний клуб, котрий об'єднував би любителів всіх видів подорожей. До речі, необхідно відзначити, що у листопаді 1937 року в Ростові-на-Дону був створений перший в країні клуб туристів, де працювали секції пішохідного, водного і велотуризму, а також секція альпінізму. 26 березня 1939 року Всесоюзний комітет у справах фізичної культури і спорту при РНК СРСР затверджує програму вимог і норм значка «Турист СРСР», а у 1940 році той же комітет затверджує «Положення про туристсько-альпіністські спортивні секції». В останньому передвоєнному 1940-му році в туризмі були введені інструкторські звання в пішохідному, водному, лижному, велосипедному, автомобільному, мотоциклетному видах туризму.

Після перемоги над німецьким нацизмом у 1945 році почалося відновлення народного господарства країни, також відновилася робота секцій туризму. У 1946 році Всесоюзний комітет у справах фізичної культури і спорту при Радміні СРСР видає наказ №234 «Про посилення роботи з туризму серед трудящих і учнівської молоді». Включення 1 квітня 1949 року самодіяльного туризму до ЄВСК слугувало початком підготовки спортсменів – розрядників й майстрів спорту. 26 вересня 1950 року Президія ВЦРПС приймає постанову «Про покращення роботи профспілкових організацій по розвитку масового туризму». У 1951 році Всесоюзний комітет у справах фізичної культури і спорту при Радміні СРСР видає наказ №600 «Про стан і заходи подальшого розвитку туризму в СРСР».

З вищезгаданих постанов можна зробити висновок, що керівництво держави за допомогою профспілок намагалося вирішити проблему вільного часу населення, (з врахуванням його вікових особливостей) за допомогою занять самодіяльним туризмом, котрий робить відпочинок активним і захоплюючим. Заняття самодіяльним спортивним туризмом містять у собі не тільки рекреаційні функції (відновлюють фізичні, психологічні й емоційні сили), але й сприяють

підвищенню інтелекту туриста через пізнання навколишньої дійсності, явищ природи, вивчення культури і історії, як свого краю, так і країни в цілому. Цей процес має громадське значення. Отже ця діяльність є соціальною й реалізується через такі суспільні організації, як секція, клуб, федерація, союз, асоціація [15].

Бурхливе зростання кількості секцій туризму знову ставить на порядок денний питання про створення клубів туристів як координаційних центрів самодіяльної туристської роботи.

Клуб – це громадська організація, яка об'єднує групу людей на добровільних засадах з метою спілкування, пов'язаного з політичними, науковими і фаховими видами діяльності, художніми, літературними, спортивними та іншими інтересами, а також для спільного відпочинку і розваг. Клубна форма спілкування зародилася в Англії у XVI столітті. Перший любительський спортивний клуб також виник в Англії у 1602 році і мав назву «Гольф-клуб». У Російській імперії перший спортивний клуб з'явився у 1846 році в Санкт-Петербурзі. Це був імператорський яхт-клуб. Не вдаючись в багату історію, як закордонного, так і вітчизняного клубного руху, відмітимо тільки той факт, що до початку Першої світової війни в Росії у 1914 року тільки спортивних клубів (СК) було біля 800. Однак, після закінчення Громадянської війни в 1920 році, радянський уряд своїм рішенням від 27 липня 1923 року розпускає усі старі спортивні клуби, зосередивши всю увагу на створенні військово-спортивних клубів «Всеобуч», гуртків фізкультури профспілок і навчальних закладів, всесоюзного спортивного товариства «Динамо» (1923) спортивного клубу Червоної Армії. У 20-х роках XX ст. пріоритетними були стрілецькі і автомобільні клуби, а у 30-х – авіаційні, морські, парашутні, планерські та шахові. У післявоєнний період керівництво держави, усвідомивши військово-прикладне значення самодіяльного туризму, дало «зелене світло» створенню клубів туристів під проводом профспілок. 21 травня 1949 року було затверджено «Положення про Московський міський клуб туристів». У 1950 році відкрито Свердловський міський клуб туристів. У Ленінграді в травні 1957 року при Палаці культури ім. С.М. Кірова відкривається клуб туристів, такі ж клуби створюються при інших Палацах культури міста. У тому ж році в Київському Будинку Вчених відкривається клуб туристів (з 1933 по 1940 рр. там знаходилась гірська секція, як організаційно-методичний центр туристських і альпіністських груп). 1963 рік став роком народження Київського міського клубу туристів. 31 жовтня того ж року засновано Одеський клуб туристів «Романтик». У грудні 1964 року в Феодосії створюється клуб туристів «Кара-Даг». 25 листопада 1965 року Харківський облсофпроф затверджує «Положення про Харківський міський клуб туристів Харківської обласної ради з туризму» [9, 11].

Чітке розмежування діяльності міжвідомчих клубних утворень розвитку самодіяльного туризму відбулося 16 липня 1976 року, коли Центральна рада по туризму і екскурсіям ВЦРПС (ЦРТЕ) і Всесоюзна рада добровільних спортивних товариств профспілок (ВРДСО профспілок) своєю спільною постановою затвердили «Типове положення про клуб туристів підприємства, організації, учбового закладу», тобто клубів туристів КФК і СК, а Президія ВЦРПС 15 жовтня того ж року затвердила «Типове положення про міський (районний) туристський клуб ради по туризму і екскурсіям». До 1 січня 1990 року в СРСР нараховувалось 774 туристських клуби туризму та екскурсій, у тому числі республіканських – 3, міжрегіональних – 1, крайових – 3, обласних – 27, міських – 408, районних – 332. Вони були організаційними, учбово-методичними і координаційними центрами масового самодіяльного туризму. Необхідно відзначити, що в 50-ті роки XX ст. паралельно із секціями з туризму КФК та клубами туризму СК при Добровільних спортивних товариствах утворювалися федерації туризму, котрі 23 жовтня 1959 року заснували Федерацію туризму СРСР. Першим головою цієї Федерації був обраний Євген Апполінарієвич Косирев (19.04.1919 – 17.04.2013), який до того очолював з 1956 року Всесоюзну секцію туризму. Федерація, як вищий рівень організаційної структури спорту та неурядова громадська організація, була призвана вирішувати питання, котрі стосувалися розвитку спортивного туризму. Однак, 17 березня 1961 року Секретаріат ВЦРПС приймає постанову про ліквідацію федерації, а її функції передає комісіям з видів туризму ТСУ ВЦРПС. 30 березня того ж року постановою ЦР Союзу спортивних товариств і організацій були ліквідовані секції туризму при відповідних радах цього Союзу. Причиною таких різких рішень стали нещасні випадки та загибель туристів під час походів у складних і малодоступних районах країни, а також загибель лижних й гірських туристів, які переоцінили свої фізичні і техніко-тактичні можливості в потенційно небезпечних районах Кольського півострова й Кавказьких гір. У підсумку вийшов зворотній ефект. Тривалих походів стало не менше, але вони офіційно не оформлювалися, тобто не документувався склад і маршрути «диких» груп. Так, наприклад, якщо в 1959 році кількість загиблих разом з групою Дятлова (Урал, 02.02.1959) становила 50 людей, а у 1960 році – 100 людей, то після цих постанов кількість загиблих перевищила 200 людей. З'ясувавши те, що заборона проведення туристських спортивних походів не дає бажаних результатів ЦР Союзу спортивних товариств і організацій СРСР прийняла в грудні 1961 року постанову «Про поліпшення організації самодіяльного туризму та підготовки туристських кадрів». У цій постанові туризм був виведений з системи спортивної класифікації (ЄВСК), а натомість було рекомендовано використовувати маршрути високої

категорії складності тільки для виконання народногосподарських та наукових цілей. До постанови додавалось 5 додатків, в яких були викладені «Правила організації самодіяльних туристських подорожей на теренах СРСР» і низка документів, пов'язаних з підготовкою кадрів у самодіяльному туризмі. [1, 13].

У період «хрущовської відлиги» (1953–1964 рр.) вищезазначені рішення ВЦРПС і ЦР Союзу спортивних товариств і організацій викликали потік листів від робітників заводів і фабрик, наукової і творчої інтелігенції, вчених та лауреатів державних премій, студентів та службовців на адресу ЦК КПРС, особисто М.С. Хрущову, до газети «Правда». У подальшому розвитку спортивного туризму також були зацікавлені ряд міністерств. Наприклад, Міністерство оборони СРСР бачило свою зацікавленість у розвитку спортивного туризму, виходячи з трьох позицій. По-перше, підлітки, вивчаючи ази спортивного туризму в гуртках і секціях при організаціях позашкільної освіти різних видів і форм власності, набувають навички дисциплінованості, командної роботи, взаємовиручки; пізнають елементи похідного життя, виробляють силу, волю, витривалість, розширюють світогляд – все те, що знадобиться потім, при проходженні військової служби. По-друге, молодь, яка займалася в секціях туризму КФК та клубах туризму СК, набувала необхідні знання і навички, котрі повинні мати солдати: читання топографічних мап, подолання різного виду природних перешкод, вміння виживати в екстремальних умовах, не кажучи вже про мобільність прийняття правильних рішень. По-третє, студенти-туристи, котрі навчалися у вищих навчальних закладах, де були військові кафедри, зазвичай після закінчення навчання, отримували офіцерські звання. Будучи резервістами та продовжуючи займатися спортивним туризмом, вони не тільки підтримували свою загальнофізичну підготовку, а і здійснюючи походи 4-6 категорії складності вдосконалювали навички керування малим колективом в екстремальних умовах при автономному режимі подорожі.

Міністерство охорони здоров'я СРСР також всіляко підтримувало розвиток спортивного туризму, добре розуміючи, що заняття цим активним суспільно – корисним видом рекреаційної діяльності, сприяє скороченню листів непрацездатності і підвищує продуктивність праці, завдяки позитивній енергетиці, яка присутня у турпоходах.

Міністерство вищої і середньої спеціальної освіти СРСР (Мінвуз СРСР) прихильно ставилося до прагнення студентів – туристів здавати екзаменаційні сесії достроково. Для того щоб піти в похід, необхідно було показати гарне знання предметів, мати завзятість, працьовитість. Крім того, деякі туристи ставали донорами крові, приймали участь у чергуваннях Добровільної народної дружини (ДНД), для того щоб отримати пільгові вихідні дні для участі в походах на час у період (травневих та жовтневих свят).

Реакція суспільної думки щодо відношення профспілкового керівництва до спортивного туризму (який їм завжди був тягарем), як соціального явища, відіграла свою позитивну роль. 20 липня 1962 року Президія ВЦРПС приймає постанову «Про подальший розвиток туризму», в результаті чого ТЕУ було реорганізовано в Раду з туризму. Цією постановою затверджувались «Положення про Ради туризму і про туристські клуби», вводилася нова класифікація туристських маршрутів (замість трьох категорій складності тепер – п'ять), а також затверджується положення про маршрутно-кваліфікаційну комісію (МКК). В 1963 році Центральна рада туризму (ЦРТ) затверджує свої кваліфікаційні норми з туризму: «Турист СРСР», «Турист СРСР 3-го, 2-го, 1-го ступеня», «Майстер туризму СРСР». 19 березня 1965 року туризм, завдяки безперервним вимогам широкої громадськості, серед котрої – вчені та лауреати державних премій, була поновлена ЄВСК. Це дало можливість з 1971 року проводити Всесоюзні змагання на кращу туристську подорож, а з 1981 року – Чемпіонат СРСР зі спортивного туризму. В Україні змагання почали проводитися з 1968 року, а чемпіонати республіки з 1979 року. [2, 6].

19 серпня 1969 року Центральна рада туризму була реорганізована у Центральну раду з туризму та екскурсій (ЦРТЕ). Завершився процес створення єдиної централізованої системи туристсько-екскурсійної галузі соціального туризму в країні. В ЦРТЕ замість Відділу самодіяльного туризму було створено Управління самодіяльного туризму, що складалося з двох відділів: Відділ самодіяльного туризму і Відділ безпеки туристських походів з підпорядкуванням йому 62 контрольно-рятувальних служб і 118 контрольно-рятувальних загонів. Для відслідковування рівня самодіяльного туризму в країні Центральне статистичне управління СРСР (ЦСУ СРСР) з 24 жовтня 1972 року вводить звітність, яка мала дві форми. Форму № 1-тур «Звіт з самодіяльного туризму» представляли КФК і СК в районні (міські) ради ДСО профспілок, а форму № 2-тур «Зведений звіт з самодіяльного туризму» представляли обласні ради ДСО профспілок і обласні ради з туризму та екскурсій своїм центральним органам. Звітність велася до грудня 1991 року. В Україні облік про здійсненні тільки спортивних походах з 1992 року веде Центральна маршрутно-кваліфікаційна комісія ФСТУ (ЦМКК ФСТУ), оскільки був відсутній статистичний облік з розвитку самодіяльного туризму на державному рівні.

70-ті та 80-ті роки XX століття можна назвати «золотим періодом» розвитку самодіяльного туризму. З 1 березня 1972 року Державний комітет з фізичної культури і спорту при Радміні СРСР

включає – туризм до всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці та оборони СРСР» (ГПО). Це нове положення комплексу було розроблено Комітетом спільно з ВЦРПС та ЦК ВЛКСМ, оскільки старе Положення, яке діяло ще з 1939 року, вже не відповідало державним і суспільним завданням, в галузі фізичної культури і спорту. Новий комплекс передбачав складання туристських нормативів п'яти рівнів для людей різного віку, від 10 до 60 років з участю в одноденному чи дводенному туристському поході (від 5 до 30 км) або виконання нормативів з орієнтування на місцевості в залежності від рівня складання (ступеня). Введення спортивного туризму до комплексу, ГПО багато в чому підняло авторитет цього виду спорту серед населення.

Другий фактор, який «зіграв на руку» спортивного туризму, це наявність у плановому (путівковому) туризмі маршрутів з активним засобом пересування з нормативами від значка «Турист СРСР» до походів I – II категорій складності. Крім місцевих (обласних) і республіканських маршрутів з активним засобом пересування на теренах СРСР діяло 629 всесоюзних маршрути з активним засобом пересування, серед котрих було 81 фізкультурно – оздоровчих, 135 пішохідних, 33 лижних, 83 гірськопішохідних, 92 гірськолижних, 111 водних (байдарочних і на надувних плотах), 36 велосипедних, 36 кінних і 19 спелеологічних (маршрути з відвідуванням карстових печер). Проходження даних маршрутів давало право отримати заповітний значок «Турист СРСР». Жоден вид спорту, окрім альпінізму (знак «Альпініст СРСР» затверджений в грудні 1934 року), не має таких почесних знаків у своїх видах. Це також підвищувало рейтинг й значимість спортивного туризму, котрий акумулювався в секціях і клубах туризму. Порою колишні планові туристи приходили займатися спортивним туризмом в секції і клуби туристів КФК і СК.

Третім фактором, котрий позитивно позначився на масовому розвитку спортивного туризму в країні, стала постанова Президії ВЦРПС від 16 жовтня 1976 року (протокол № 16), в якому ЦРТЕ дозволив виділяти туристським клубам рад з туризму і екскурсій штатні одиниці у містах і районах з населенням більше: 100 тис. – 1 одиниця інструктора; 250 тис. – 2 одиниці інструктора; 500 тис. – 1 одиниця старшого інструктора, 2 одиниці інструктора. Відповідно, штати для турклубів рад з туризму і екскурсій, котрі розміщувалися в республіканських центрах і в містах з населенням більше 1 мільйона жителів, ЦРТЕ розглядав у кожному окремому випадку. Штати для турклубів виділялися в межах лімітів чисельності й фонду заробітної плати, відповідних республіканських рад з туризму і екскурсій за рахунок коштів цих рад. Цікавим є той факт, що ЦРТЕ виділив для Харківського міського туристського клубу (ХМТК) 12 штатних одиниць, але до самого турклубу «дійшли» тільки 6 одиниць: 1 директор, 1 старший інструктор і 4 інструктори. Ця постанова ВЦРПС сприяла поліпшенню організаційно-масової роботи турклубів на місцях. Крім того, 16 липня 1976 року спільним рішенням Президій ЦРТЕ і ВР ДСО профспілок (пр. 7, п. 9) «Про заходи по подальшому розвитку самодіяльного туризму» був створений єдиний громадський туристський орган – Федерація туризму ЦРТЕ, тим самим завершивши побудову організаційної структури спортивного туризму.

Зростання соціального значення самодіяльного туризму в період перебудови (1985-1991 рр.) і прагнення цілковитої реалізації його потенційних можливостей, як найбільш масового і демократичного виду активного відпочинку, потребував нових форм організації та управління цього виду туризму. У зв'язку з цим, Колегія ЦРТЕ і Президія ВР ДСО профспілок у липні 1987 року в спільній постанові «Про подальший розвиток і вдосконалення масового самодіяльного туризму» прийняли «Положення про Всесоюзну федерацію туризму». Це докорінно змінило організаційну структуру самодіяльного спортивного туризму, тобто її (ВФТ) діяльність тепер будувалася за територіальним принципом (республіканські крайові, обласні федерації) [2, 3].

У середині 1990 року в зв'язку з розвитком в країні принципів госпрозрахункової діяльності туристсько-екскурсійних організацій, скороченням джерел фінансування масового оздоровчого і спортивного туризму, а також – спробами керівництва профспілок до надзвичайної політизації діяльності туристських клубів, ВФТ виступила з ініціативою організації Туристсько-спортивного союзу СРСР (ТСС СРСР). 15-16 грудня 1990 року у Москві був проведений Установчий з'їзд ТСС СРСР. Засновниками нової громадської туристської самодіяльної організації виступили ЦРТЕ, Держкомспорт СРСР, Держкомітет народної освіти СРСР, Всесоюзна рада ВДФСО профспілок, Управління з туризму та екскурсій, Міноборони СРСР та Виконком Союзу товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. До моменту створення ТСС СРСР ВЦРПС була скасована рішенням XIX з'їзду профспілок країни (21-29.10.1990). Замість неї 27 жовтня 1950 р. була створена Загальна Конфедерація профспілок СРСР (ЗКП), що теж зіграло певну роль у розвитку самодіяльного туризму до 25 грудня 1991 року.

Після розпаду СРСР 7 липня 1992 року був створений Міжнародний туристсько-спортивний союз (МТСС), а 12 грудня цього ж року на II Конгресі МТСС, вперше в історії світового спорту, була прийнята «Міжнародна хартія спортивного туризму». У статті I міжнародного програмного документу з питань розвитку спортивного туризму сказано наступне: «спортивний туризм, як всеосяжна форма оздоровчого, пізнавального туризму і подорожей – один з найбільш

ефективних напрямків сучасного розвитку світового туризму. Широта його впливу на всі сторони життя людей, його роль у раціональному використанні вільного часу і відпусток викликають необхідність громадського визнання та соціально-економічної підтримки».

29-30 листопад 2002 р. на засіданні керівників спортивного туризму Вірменії, Білорусі, Киргизії, Литви, Росії та України було прийняте рішення про створення Міжнародної Федерації спортивного туризму. 12-13 листопада 2011 р. на Установчій конференції Міжнародної асоціації громадських об'єднань спортивного туризму – «Міжнародна Федерація спортивного туризму» був затверджений Статут цієї організації.

В Україні в наш час спортивний туризм очолює Федерація спортивного туризму України (ФСТУ), яка є підзвітною Міністерству молоді та спорту України. ФСТУ має статут Національної. Однак, характеризуючи загальний стан розвитку самодіяльного туризму необхідно відмітити, що порівняно із 1980-ми роками кількість здійснених спортивних туристських походів скоротилася в три рази [4]. Причин, які призвели до зниження кількості спортивних походів можна виділити декілька:

По-перше, обласні ради профспілок на місцях припинили фінансувати турклуби системи колишніх рад з туризму і екскурсій, котрі здійснювали організаційну, навчально-методичну та консультаційну роботу, були центрами розвитку масового самодіяльного туризму, а також – місцем дислокації обласних федерацій спортивного туризму.

По-друге, заводські, фабричні й місцеві комітети профспілок перестали виділяти кошти зі своїх бюджетів на проведення спортивно-масових і навчальних заходів (фізкультурна та спортивна робота або фізкультурно – оздоровча робота), які проводилися секціями КФК і клубами туристів СК.

По-третє, нестабільна соціально-економічна ситуація в країні, зниження реальних доходів населення, говорити про масовість самодіяльного туризму не доводилося.

По-четверте, анексія 18 березня 2014 року Російською Федерацією Криму, який був чудовим полігоном для спортивних туристів-початківців, а також бойові дії, які почалися у квітні 2014 року на територіях Донецької і Луганської областей, стали непереборною перешкодою для здійснення не тільки спортивних походів, але і для проведення на цих територіях змагань і чемпіонатів з техніки туризму, навіть на державному рівні.

По-п'яте, пандемія коронавірусу, (з лютого 2019 року) і воєнна агресія Росії проти України, що почалася 24 лютого 2022 року, докорінно виключили можливість здійснення будь-яких походів і спортивно-масових туристських заходів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У мирний час вирішення питання розвитку самодіяльного туризму та його найвищого прояву – спортивного туризму, гідне уваги не тільки Міністерства молоді та спорту України, але й керівництва держави. Для цього необхідно:

По-перше, і найголовніше, повна деокупація від російських військ і відновлення України, повне відновлення державного кордону України станом на 1991 рік.

По-друге, наявність сприятливих соціально-економічних умов в країні.

По-третє, прийняти на рівні Кабінету Міністрів України «Концепцію підтримки розвитку самодіяльного спортивного туризму в Україні».

По-четверте, керівництву Національної Федерації спортивного туризму України узгодити з Міністерством молоді та спорту України «Положення про систему підготовки спортивного туризму», навчальні плани і програми для можливості роботи в туристсько-спортивній сфері на теренах України.

По-п'яте, з метою збереження безпеки на туристських маршрутах з активним способом пересування, зобов'язати туристські фірми проводити навчання керівників комерційних туристських груп через систему Національної Федерації спортивного туризму України.

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

Література

1. Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. Історія туризму: підручник. Харків: ХНАМГ, 2010. 294 с.
2. Абрамов В.В. Спортивний туризм: підручник. Харків: ХНАМГ, 2011. 367 с.
3. Абрамов В.В. Діяльність туристської самодіяльної організації: підручник. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2020. 301 с.
4. Абрамов В.В., Попова Т.В. Современное состояние развития спортивного туризма в Украине. *Науково-технічний збірник «Комунальне господарство міст». Серія Економічні науки.* ХНУМГ ім. О.М. Бекетова. 2015, Вип. 119. С.59-62
5. Квартальков В.А., Федорченко В.К. Туризм социальный: история и современность: учеб. пособие. Киев: Вища школа, 1989. 342 с.
6. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. Москва: Профиздат, 1986. 64 с.
7. Логинов Л.М., Рухлов Ю.В. История развития туристско-экскурсионного дела : учеб. пособие. Москва: ЦРИБ «Турист». 1989. 79 с.

8. Штюрмер Ю.А. Содержание работы по развитию самостоятельного спортивного и оздоровительного туризма: методические рекомендации. Москва: ЦРИБ «Турист». 1991. 122 с.
9. Олейник Н.А., Грот Ю.И. История физической культуры и спорта на Харьковщине. (Люди. Годы. Факты. 1874-1950г.г.). Харьков: ХДАФК, 2002. 376 с.
10. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2008. 342 с.
11. Годы и тропы: К пятидесятилетию харьковского спортивного туризма. Серия «Харьковский туризм». Харьков: Кн. рекламное агентство «РА», 2000. 332 с.
12. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2013. 160 с.
13. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: нав. посіб. Київ: Академвидав, 2010, 248 с.
14. Столбов В.В. История физической культуры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание» и №2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». Москва: Просвещение. 1989. 288 с.
15. Про громадські об'єднання. Закон України: від 22.03.2012 № 4572 – VI у редакції 15.05.2018 №2415 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> (дата звернення: 15.02.2023).

References

1. Abramov V.V., Tonkoshkur M.V. Istoriia turizmu (History of tourism): pidruchnyk. Kharkiv: KhNAMH, 2010. 294 s. (In Ukrainian)
2. Abramov V.V. Sports tourism: pidruchnyk. Kharkiv: KhNAMH, 2011. 367 s. (In Ukrainian)
3. Abramov V.V. Amateur Tourist Organization Activities: pidruchnyk. Kharkiv: KhNUMH im. O.M. Beketova, 2020. 301 s. (In Ukrainian)
4. Abramov V.V., Popova T.V. The current state of development of sports tourism in Ukraine. Naukovo-tehnichnyi zbirnik «Komunalne gospodarstvo mlst». Seriya Ekonomichni nauki. HNUMG im. O.M. Beketova. 2015, Vip. 119. S.59-62 (In Russian)
5. Kvartakov V.A., Fedorchenko V.K. Social tourism: history and modernity: ucheb. posobie. Kiev: Vischa shkola, 1989. 342 s. (In Russian)
6. Kudinov B.F. From the history of tourism development. Moskva. Profizdat. 1986. 64 s. (In Russian)
7. Loginov L.M., Ruhlov Yu.V. The history of the development of tourist and excursion: ucheb. posobie. Moskva: TsRIB «Turist». 1989. 79 s. (In Russian)
8. Shtyurmer Yu.A. The content of the work on the development of amateur sports and health tourism: metodicheskie rekomendatsii. Moskva. TsRIB «Turist». 1991. 122 s. (In Russian)
9. Oleynik N.A., Grot Yu.I. History of physical education and sports in the Kharkiv region. (Lyudi. Godyi. Faktyi. 1874-1950g.g.). Harkov: HDAFK. 2002. 376 s. (In Russian)
10. Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav – Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody»: – teoretychnyi zbirnyk. – Pereiaslav-Khmelnytskyi: PPSKD, 2008. 342 s. (In Ukrainian)
11. Years and paths: on the fiftieth anniversary of Kharkov sports tourism. Seriya «Harkovskiy turizm». Harkov: Kn. reklamnoe agentstvo «RA», 2000. 332 s. (In Russian)
12. Krutsevych T.Iu., Panhelova N.Ie., Panhelov S.B. The history of physical recreation development: navch. posib. Kyiv: Akademvydav, 2013. 160 s. (In Ukrainian)
13. Panhelov B.P. Organization and holding of tourist and local lore: nav. posib. Kyiv: Akademvydav, 2010, 248 s. (In Ukrainian)
14. Stolbov V.V. History of physical education: Ucheb. dlya studentov ped. in-tov po spets. #2114 «Fiz. vospitanie» i #2115 «Nach. voen. obuchenie i fiz. vospitanie». Moskva: Prosveschenie, 1989. 288 s. (In Russian)
15. About public associations. Zakon Ukrainy: vid 22.03.2012 № 4572 – VI u redaktsii 15.05.2018. № 2415 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> (data zvernennia: 15.02.2023). (In Ukrainian)

ORCID 0000-0002-0600-0832

ГЛАДКИЙ Олександр

*доктор географічних наук, професор,
професор кафедри туризму та рекреації
Державного торговельно-економічного
університету, академік Національної
академії наук вищої освіти України
м. Київ, Україна*

HLADKYI Oleksandr

*Doctor of geographic sciences, professor,
professor at the Department of Tourism
and Recreation in State University of
Trade and Economics, Academician of
the National Academy of Sciences of
Higher Education of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

✉ o.gladkey@knute.edu.ua**ПРОЕКТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ТУРИСТИЧНОГО ПРОДУКТУ У СФЕРІ КУЛЬТУРНО-ПІЗНАВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ УКРАЇНИ****DESIGN OF INNOVATIVE CULTURAL AND COGNITIVE TOURISM PRODUCT OF CHERNIGIV REGION IN UKRAINE****Анотація.**

Вступ. Сучасний туристичний ринок отримав нові тенденції розвитку та актуального зростання у період завершення пандемії, спричиненою коронавірусною інфекцією SARS-CoVid-19. Культурно-пізнавальний туризм отримав нові тенденції проектування свого туристичного продукту, який в новітніх реаліях включає не лише традиційні маршрути з ознайомлення із культурно-історичною та природною спадщиною певної території (країни, регіону, місцевості), але й віртуальні подорожі та екскурсії з використанням сучасних технологічних засобів доповненої та змішаної реальності.

Використання інноваційних технологій в проектуванні турпродукту культурно-пізнавального туризму розкривається в працях багатьох учених. Проте, проблема використання інноваційних мультимедійних технологій для проектування турпродукту культурно-пізнавального туризму Чернігівській області ще детально не проаналізована.

Мета дослідження – аналіз використання інноваційних мультимедійних технологій для проектування турпродукту культурно-пізнавального туризму Чернігівській області. Завдання – встановлення сутності та характерних рис культурно-пізнавального туризму; визначення особливостей та механізмів проектування його туристичного продукту; аналіз особливостей використання інноваційних мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності; а також пошук шляхів апробації отриманого досвіду в межах Чернігівській області.

Матеріали і методи дослідження. Це дослідження засноване на науково-діалектичному методі. Основними методами дослідження є: метод описового аналізу, літературно-довідковий аналіз, аналітичний метод, а також науковий синтез.

Результати. Визначено сутність та характерні риси культурно-пізнавального туризму, досліджено особливості та механізми проектування його туристичного продукту, проведено аналіз особливостей використання при цьому інноваційних мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності, окреслено пошук шляхів апробації отриманого досвіду в межах Чернігівській області України.

Висновки. Пріоритетними напрямками формування інноваційного продукту культурно-пізнавального туризму в Чернігівській області на основі мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності є: організація паломницьких турів православними святинами Чернігівщини; організація турів природничого характеру, в т.ч. у межах активного й спортивного туризму (на р. Десна та ін.); організація гастрономічних турів з елементами спортивної рибалки, дегустаційний (пивний) туризм; організація етнографічних, історико-пізнавальних турів стародавньої минувщини слов'янських племен часів Київської Русі.

Перспективи подальших досліджень. Чернігівська область має потужну історико-культурну спадщину, що забезпечує розвиток культурно-пізнавального туризму в регіоні. Головною особливістю району є велика кількість будівель різних архітектурних стилів, які привертають увагу туристів, а також широкі можливості розвитку паломницького, природного, активного, гастрономічного, етнографічного та історико-пізнавального туризму.

Наведені вище напрямки культурно-пізнавального туризму в Чернігівській області мають найбільші перспективи для проектування інноваційного туристичного продукту з використанням мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності.

Ключові слова: культурно-пізнавальний туризм, інформаційні технології, мультимедійні технології, проектування туристичного продукту, Чернігівська область.

Annotation.

Introduction. The modern tourist market has received new development trends and actual growth to the end of pandemic caused by the SARS-CoVid-19 coronavirus infection. Cultural and cognitive tourism has received new trends in designing of its tourist product also. Cultural and cognitive tourism product includes not only traditional directions for investigations of cultural, historical and natural heritage of a certain territory (country, region, locality), but also this product includes virtual trips and guiding tours using modern technological equipment of augmented and mixed reality in the latest realities.

The use of innovative technologies in cultural and cognitive tourism product designing were carried out by both national and foreign scientists. The specifics of cultural and cognitive tourism development in the Chernihiv region of Ukraine is investigated by such scientists as Beidyk O.O., Kravchenko N.O., Lyubitseva O.O., Matsola V.I. etc. However, the problem of using innovative multimedia technologies for cultural and cognitive tourism product designing in Chernihiv region has not yet been analyzed in detail.

The aim of the study. That is why the purpose of this study is to analyze the use of innovative multimedia technologies for cultural and cognitive tourism product designing in Chernihiv region. The aim of the study is to discover the essence and characteristic features of cultural and cognitive tourism, to determine the features and mechanisms of its tourist product designing, to analyze the features of innovative multimedia technologies usage for cultural and cognitive tourism product designing e.g. augmented and mixed reality, as well as the investigate the directions of cultural and cognitive tourism product designing in Chernihiv region of Ukraine.

Research materials and methods. This study is based on scientific dialectical method. The main investigation methods of this study are: the method of descriptive analysis, literary reference analysis, analytical method as well as scientific synthesis.

The results. The essence and characteristic features of cultural and cognitive tourism were determined. The features and mechanisms of cultural and cognitive tourist product designing were investigated. The features of augmented and mixed reality innovative multimedia technologies usage were analyzed. The directions of acquired experience approbation within the Chernihiv region of Ukraine was investigated.

Conclusion. There priority directions of innovative cultural and cognitive tourism product development in Chernihiv region based on multimedia technologies of augmented and mixed reality are: organization of pilgrimage tours to Orthodox shrines of Chernihiv region; organization of nature environmental tours, including within the framework of active and sports tourism (on the Desna River, etc.); organization of gastronomic tours with elements of sports fishing, tasting (beer) tourism; organization of ethnographic, historical and educational tours based on the ancient past of the Slavic tribes from the Kyivan Rus times.

Prospects for further research. Chernihiv region has a powerful historical and cultural heritage, which ensures the development of cultural and cognitive tourism in the region. The main feature of Chernihiv region is a large number of buildings constructed in various architectural styles that attract the attention of tourists as well as wide opportunities for the development of pilgrimage, natural, active, gastronomic, ethnographic, historical and cognitive tourism.

The above mentioned directions of cultural and cognitive tourism in Chernihiv region have the greatest prospects for designing an innovative tourist product using multimedia technologies of augmented and mixed reality.

Keywords: cultural and cognitive tourism, information technologies, multimedia technologies, tourism product design, Chernihiv region.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний туристичний ринок отримав нові тенденції розвитку та актуального зростання у період завершення «піку» пандемії, спричиненою коронавірусною інфекцією SARS-CoVid-19. Паралельно з традиційними видами туризму все більшої популярності в ньому, за результатами дослідження «Tourism 2020 Vision» [9, 13], набувають пригодницький, діловий, екологічний, космічний, віртуальний та культурно-пізнавальний туризм. Останній вид туризму отримав нові тенденції проектування свого туристичного продукту, який в новітніх реаліях включає не лише традиційні маршрути з ознайомлення із культурно-історичною та природною спадщиною певної території (країни, регіону, місцевості), але й віртуальні подорожі та екскурсії з використанням сучасних технологічних засобів доповненої та змішаної реальності.

Використання інноваційних технологій в проектуванні турпродукту культурно-пізнавального туризму розкривається в працях багатьох учених. Зокрема це О. Є. Афанасьєв,

В. Ф. Кифяк, О. О. Любіцева, І. Ю. Мальська, І. Г. Смирнов, Л. М. [9]. Устименко тощо. Специфіка розвитку культурно-пізнавального туризму в Чернігівській області України вивчалася такими ученими, як О. О. Бейдик (2010), Н.О. Кравченко (2007), О.О. Любіцева (2009), І. В. Мацола (1997) та ін. Проте, проблема використання інноваційних мультимедійних технологій для проектування турпродукту культурно-пізнавального туризму Чернігівській області ще не була детально проаналізована.

Мета дослідження – аналіз використання інноваційних мультимедійних технологій для проектування турпродукту культурно-пізнавального туризму Чернігівській області.

Мета дослідження конкретизується такими завданнями – встановлення сутності та характерних рис культурно-пізнавального туризму, визначення особливостей та механізмів проектування його туристичного продукту; аналіз особливостей використання при цьому інноваційних мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності, а також пошук шляхів апробації отриманого досвіду в межах Чернігівській області.

Матеріали і методи дослідження. Це дослідження засноване на науково-діалектичному методі. Основними методами дослідження є: метод описового аналізу (при встановленні сутності культурно-пізнавального туризму), літературно-довідковий аналіз (при аналізі ресурсів культурно-пізнаваного туризму Чернігівської області), аналітичний метод (при дослідженні мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності), а також науковий синтез (при обґрунтуванні апробації отриманого досвіду).

Результати та дискусії. Поняття «культурний-пізнавальний туризм» уперше було офіційно використано в матеріалах Всесвітньої конференції ООН з культурної політики (1982 р.). Під ним прийнято розуміти таку форму туризму, що надає можливості пізнати особливості історії, культури і традицій різних народів, що проживають на певній території, в межах якої сформувались їх звичаї, ментальність, спосіб життя, елементи матеріальної і духовної спадщини [13].

М. І. Драгомирецька (2021) дає наступне визначення: «Культурно-пізнавальний туризм – це тимчасове переміщення окремих осіб за межі їх постійного місця проживання, зумовлене наявністю інтересу до відвідування культурних пам'яток, історичних місць та музеїв, художніх галерей, включаючи культурні події, драматичні та музичні театри, концертні зали, виставки і експозиції, які пов'язані з історико-культурною спадщиною, творчістю та мистецтвом мешканців певної території, їх повсякденним стилем життя, з метою задоволення культурних потреб, набуття нового досвіду та знань [5].

За визначенням О. О. Бейдика (2001), культурний туризм включає відвідування історико-культурних та природничо-географічних пам'яток. Основна мета такої подорожі – ознайомлення з визначними пам'ятками історії, культури, мистецтва, етнічними та природними особливостями території, сучасними обрисами життям людей та ін [2].

Інший дослідник, А. Б. Косолапов, визначає культурно-пізнавальний туризм як: діяльність в галузі туризму, яка переважно базується на ресурсах історико-культурної спадщини, національних традиціях, мистецтві, активно використовує сучасні комунікаційні системи та високотехнологічну готельну інфраструктуру [2].

Наведені вище дослідники вважають культурний туризм різновидом дозвілля, що передбачає як особистісний розвиток, так і особистісну мотивацію, навчання.

На нашу думку класифікацію культурно-пізнавального туризму можна доповнити наступними напрямками (рис.1):

- науково-природничий туризм (наукові польові дослідження із залученням звичайних туристів-добровольців);
- історико-археологічний туризм (поїздка до історичних місць та участь в археологічних розкопках);
- етнографічно-краєзнавчий туризм (дослідження місцевих обрядів, звичаїв, традицій, ознайомлення з народним побутом, фольклором, крафтовими технологіями, ремеслами тощо);
- архітектурно-історичний туризм (відвідування туристами архітектурних пам'яток, пов'язаних з певним історичним проміжком часу).



Рис. 1. Категорії культурно-пізнавального туризму

У в працях низки зарубіжних учених поняття культурно-пізнавального туризму розглядається як:

- засіб пізнання природи та культурної спадщини регіону;
- засіб дослідження художньої спадщини, фольклору, побуту, архітектури, мистецтва та інших елементів культурного життя [13, 14].

Сучасні інноваційні технології, на яких засноване проектування віртуальних мультимедійних турів в галузі культурно-пізнавального туризму включають такі елементи: проектори, що дозволяють будувати 2D і 3D-зображення; стільникові плівки прямої та зворотної проекції, які дозволяють перетворити будь-яку прозору поверхню на цифровий дисплей; інтерактивні сенсорні плівки, у тому числі інтерактивні плівки зворотної проекції; голографічні сітки, що дозволяють створювати голографічні зображення; сенсорні екрани (кіоски) з технологією touch screens або multi-touch, що дозволяють обробляти безліч точок дотику; туманні екрани, які являють собою систему, що робить екран з мікроскопічних крапель води. Такий екран дозволяє відвідувачу проходити крізь зображення, не спотворюючи його. Різновидом цього виду можна вважати полівізори, що використовуються для створення об'ємного голографічного зображення; РК-дисплеї, плазмові дисплеї, або LCD-монітори, або екрани зворотної проекції; датчики руху або модулі інтерактивної взаємодії, наприклад, на технології оптичного трекінгу, який розпізнає рух людей і керує зображенням на екрані в режимі реального часу; Системи відеокamera та звукові системи спрямованої дії.

Технології віртуальної, доповненої та змішаної реальності, мультисенсорні технології для проектування віртуальних мультимедійних турів в галузі культурно-пізнавального туризму мають такі типи фізичного занурення у віртуальному середовищі: особиста присутність – відчуття індивідуумом, що він є частиною віртуального середовища; соціальна присутність – відчуття, що інші істоти також існують у віртуальному середовищі; присутність навколишнього середовища – реакція віртуального середовища на присутність та дію людини.

За типом пристроїв, від яких системи AR (доповненої реальності, augmented reality) і MR (змішаної реальності, mixed reality) отримують інформацію про положення та навколишнє середовище, виділяють: геометричні геопозиційні – положення визначається за допомогою GPS; для визначення кута повороту та обліку переміщення пристрою можуть використовуватися гіроскопи та акселерометр; оптичні – для орієнтації використовуються дані, отримані від фотодатчиків або зображення з камери.

Річардом Майером [11] у результаті дев'ятирічних емпіричних досліджень було виявлено сім принципів, якими слід керуватися під час створення мультимедійного супроводу:

- 1) мультимедійний принцип – відвідувачі засвоюють матеріал за допомогою слів та зображень краще, ніж за допомогою лише слів;
- 2) принцип просторової суміжності – відвідувачі засвоюють матеріал краще, коли відповідний текст та зображення представлені поруч, а не далеко один від одного – на екрані або сторінці;
- 3) принцип тимчасової суміжності – відвідувачі сприймають інформацію краще, коли відповідні слова та ілюстрації представлені одночасно, а не послідовно;
- 4) принцип зв'язку – відвідувачі засвоюють матеріал краще, коли сторонні слова, зображення чи звук відсутні;
- 5) принцип модальності – відвідувачі краще сприймають інформацію з анімації та розповіді, ніж з анімації та тексту на екрані;
- 6) принцип надмірності – відвідувачі краще сприймають інформацію з анімації та аудіо оповіщення, ніж з анімації та тексту на екрані або анімації, оповідання та тексту одночасно;
- 7) принцип індивідуальних відмінностей – ефекти оформлення більш дієві для відвідувачів із низьким рівнем знань, ніж для відвідувачів із більшим обсягом знань; вони також грають більшу роль для відвідувачів з високорозвинутою просторовою уявою, ніж для відвідувачів з нерозвинутою просторовою уявою.

Ці принципи мають бути покладені в основу проектування віртуальних мультимедійних турів в галузі культурно-пізнавального туризму Чернігівської області.

Чернігівська область України володіє унікальним історико-культурним та природно-рекреаційним потенціалом. Її столиця – м. Чернігів – одне з найдавніших міст Європи. На державному обліку міста перебуває 272 пам'ятки археології (234 – національного значення), понад 96 пам'яток історії, 67 пам'яток архітектури (28 – національного значення), 17 пам'яток монументального мистецтва [3;12].

Чернігівщина, для більшості звичайних українців, як правило, асоціюється з часами Київської Русі. Можливо хтось згадає Батурин – гетьманську столицю, а можливо хтось уже бував у Качанівці – палацово-парковому комплексі. Не дивлячись на наявність таких популярних об'єктів, Чернігівщина, здебільшого, залишається незвіданою навіть для корінних жителів міста.

Також, не варто забувати, що Чернігів, та й в цілому вся область, як і будь-яка інша по всій Україні, славиться чудовою природою та маловідомими історичними місцями і пам'ятками [10].

Чернігівська область відома старовинними церквами (серед них вирізняється підземний храм св. Феодосія Тотемського) слов'янськими старожитностями та унікальними ландшафтними парками [1].

Чернігів, Новгород-Сіверський, Батурин, Ніжин, Прилуки, Козелець, Остер, Седнів є популярними культурно-пізнавальними туристичними центрами області. Ці міста багаті на православну архітектуру доби Київської Русі та архітектурну спадщину XVII-XIX ст. У них розташовані унікальні зразки культової та цивільної архітектури – православні храми, палаци та садиби з чудовими парками, адміністративні будівлі та пам'ятники [8].

Серед палацово-паркових комплексів та дворянських садиб області слід виділити Батуринську фортецю, Новгород-Сіверську фортецю, Чернігівський Дитинець з комплексом унікальних споруд, Палац Розумовського, а також всесвітньо відому палеолітичну стоянку первісної людини у с. Мезин Коропського району тощо [4]. Всі ці місця характеризуються унікальною культурно-історичною цінністю, разом вони дають цілісне яскраве уявлення про Чернігівську область. Окрім вищезгаданих пам'яток, що збереглися у досить непоганому стані, є й такі, що потребують реставрації: маєток Катеринича (м. Бобровиця), маєток Раковича (с. Соколівка, Бобровицький район), палац Мейендорфа (с. Новий Биків, Бобровицький р-н), палац поміщиків Пашковських (с. Чемер, Козелецький р-н), садиба Кочубеїв (с. Тиніца, Бахмацький р-н), садиба Дараганів «Покорщина» (сmt. Козелець) та ін.

Основні передумови розвитку туристичної сфери Чернігівської області наведено на рис. 2.

Основними проблемами, що гальмують розвиток культурно-пізнавального туризму в Чернігівській області є [6]:

- низька конкурентна спроможність туристичного продукту в регіоні через нерозвиненість інфраструктури більшості туристично-розважальних закладів;
- рівень розвитку туризму в Чернігівській області не відповідає наявному потенціалу;
- неналежний рівень інформаційно-рекламної підтримки всередині країни, особливо на зовнішніх ринках з туристично-розважальним потенціалом регіону;
- незначне інвестування у розвиток сфери розваг та туризму на Чернігівщині;
- рівень розвитку сільського зеленого туризму невисокий, а якість обслуговування низька;
- відсутність коштів у обласних та міських бюджетах для фінансування заходів з розвитку туризму;
- відсутність експертів з розвитку туризму та центрів туристичної інформації в більшості регіонів, що призводить до недостатньої інформації для туристів про існуючу туристичну інфраструктуру;
- вкрай низький рівень використання віртуальних мультимедійних технологій змішаної та доповненої реальності для проектування віртуальних мультимедійних турів в галузі культурно-пізнавального туризму.

Вирішити ці проблеми можливо за умови забезпечення сприятливого інвестиційного середовища та широкомасштабного розвитку IT, реалізації комплексу заходів щодо вдосконалення системи мультимедійного супроводу інноваційного продукту культурно-пізнавального туризму, посилення віртуальних комунікацій та інформаційного забезпечення [6, 7].

Розробка стратегії розвитку мультимедійних технологій формування інноваційного продукту культурно-пізнавального туризму в Чернігівській області спрямована на вирішення нагальних проблемних запитань [6]:



Рис. 2. Передумови розвитку туристичної індустрії Чернігівської області (розроблено автором)

- формування сучасних інформаційних технологій в галузі культурно-пізнавального туризму;
- детальна оцифровка культурно-пізнавальних ресурсів Чернігівської області та створення на їх основі завершених турпродуктів;
- розвиток івентивних заходів, віртуальних екскурсій, подорожей, ярмарок, фестивалів та ін. в рамках культурно-пізнавального туризму;
- формування віртуальних брендів Чернігівської області в галузі культурно-пізнавального туризму;
- посилений розвиток цифрової інфраструктури та інтернет-комунікацій.

Висновки. Отже, пріоритетними напрямками формування інноваційного продукту культурно-пізнавального туризму в Чернігівській області на основі мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності є:

- Організація паломницьких турів православними святинами Чернігівщини;
- Організація турів природничого характеру в т.ч. у межах активного й спортивного туризму (на р. Десна та ін.).
- Організація гастрономічних турів з елементами спортивної рибалки, дегустаційний (пивний) туризм.
- Організація етнографічних, історико-пізнавальних турів стародавньої минувщини слов'янських племен часів Київської Русі.

Перспективи подальших досліджень. Чернігівська область має потужну історико-культурну спадщину, що забезпечує розвиток культурно-пізнавального туризму в регіоні. Головною особливістю району є велика кількість будівель різних архітектурних стилів, які привертають увагу туристів, а також широкі можливості розвитку паломницького, природного, активного, гастрономічного, етнографічного та історико-пізнавального туризму.

Наведені вище напрямки культурно-пізнавального туризму в Чернігівській області мають найбільші перспективи для проектування інноваційного туристичного продукту з використанням мультимедійних технологій доповненої та змішаної реальності.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що він не має фінансових чи нефінансових конфліктів інтересів щодо цієї публікації; не має відносин з державними органами, комерційними або некомерційними організаціями, які могли б бути зацікавлені у поданні цієї точки зору.

Література

1. Бейдик О. О., Новосад Н. О. Фактори формування туристичних регіонів і центрів в'їзного туризму України. Проблеми міжнародного туризму : зб. наук. праць. Київ : ППНВ, 2010. С. 285–299.
2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування. К.: Київський університет, 2001. 395 с.
3. Герасименко В.Г. Оцінка туристично-рекреаційного потенціалу регіону: монографія. Одеса: ОНЕУ, 2016. 262 с.
4. Гулич О. Науково-методичні підходи та алгоритм розробки регіональних програм розвитку рекреаційної сфери. Соціально-економічні дослідження в перехідний період. Ринкова трансформація України: проблеми та перспективи (Збірник наукових праць). Л., 2004. Вип. 1 (XLV). 623 с.
5. Дрогомирецька М.І. Культурно-пізнавальний туризм і його роль у стійкому розвитку регіонів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Полтава, Україна, 2021. С. 68.
6. Корнілова Н.В. Проблеми розвитку туризму в Чернігівській області. Географія та туризм. 2010. Вип. 10. С. 65-71.
7. Кравців В.С. Науково-методичні засади реформування рекреаційної сфери: наук. зб. Львів: ІРД НАН України, 1999. 78 с.
8. Кравченко Н.О. Рекреаційне господарство Полісся: сучасний стан та перспективи розвитку. Ніжин: Міланік, 2007. 172 с.
9. Любіцева О. О. Ринок туристичних послуг (геопросторові аспекти). К., 2007. 436. с.
10. Мацола В.І. Рекреаційно-туристичний комплекс України. Львів: Інститут регіональних досліджень НАНУ, 1997. 259 с.
11. Новини «Delphi» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://delphipages.live/ua/vezelay>
12. Офіційний сайт головного управління статистики у Чернігівській області. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://chernigivstat.gov.ua/> (дата звернення: 23.09.2022)
13. ICOMOS Tourism Handbook for World Heritage Site Managers. ICOMOS, 2002. 315 p.
14. Kajzar P. Cultural tourism and world heritage. Sborník příspěvků XVII mezinárodní kolokvium o regionálních vědách. Hustopeče, 2014. P. 901–906.

References:

1. Beydyk O. O., Novosad N. O. (2010). Factors in the formation of tourist regions and centers of outbound tourism in Ukraine. Problems of international tourism. K; PPNY 2010. P. 285–299.

2. Beydyk O.O. (2001). Recreational and tourist resources of Ukraine: methodology and methods of analysis, terminology, zoning. K: Kyevskiy university 2001. 395 p.
3. Gerasimenko V.G. (2016). Assessment of the tourist and recreational potential of the region: monograph. O: ONEU. 2016. 262 p.
4. Gulych O. (2004). Scientific-methodological approaches and algorithms for regional programs of the recreational field development. Socio-economic reports in the transitional period. Market transformation of Ukraine: problems and prospects. Vol. 1 (XLV). 623 p.
5. Drohomiretska M.I. (2021). Cultural and cognitive tourism and its role in the sustainable development of regions. Proceedings of the International Scientific and Operational Conference. Poltava, Ukraine. P. 68.
6. Korniylova N.V. (2010). Problems of tourism development in the Chernivtsi region. Geography and tourism. Vol. 10. P. 65-71.
7. Kravtsov B.C. (1999). Scientific and methodological foundations of recreational field development. National Academy of Sciences of Ukraine. 78 p.
8. Kravchenko N.O. (2007). Recreational economy of Polissia: current state and development prospects. Nizhyn: Mylanyk. 172 p.
9. Lyubitseva O. O. (2007). Market of tourist services (geospatial aspects). p. 436.
10. Matsola V.I. (1997). Recreational and tourist complex of Ukraine. Institute of Regional Studies of NASU. 259 p.
11. News of «Delphi». URL: <https://delhipages.live/ua/vezelay>
12. Official site of the main statistics office in the Chernivtsi region. URL: <http://chernigivstat.gov.ua/>
13. ICOMOS (2002). *Tourism Handbook for World Heritage Site Managers*. ICOMOS. 315 p.
14. Kajzar P. (2014). Cultural tourism and world heritage. Sborník příspěvků XVII mezinárodní kolokvium o regionálních vědách. Hustopeče, P. 901–906.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-139-146>

ORCID 0000-0002-4846-3907

ПАНГЕЛОВА Наталія

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, м. Переяслав, Україна

PANHELOVA Nataliia

PhD in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0001-9691-0305

РИЖИК Роман

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

RYZHYK Roman

Postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ ryzhyk11.rom@gmail.com

ORCID 0000-0002-7210-2757

ДІАС Денис

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

DIAS Denys

Postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ diazdenisleo1997@gmail.com**ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧУ РОБОТУ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ****IMPLEMENTATION OF NEW TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE RECREATIONAL AND HEALTH-IMPROVING WORK OF SUMMER RECREATION CAMPS****Анотація.**

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

Мета – аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел щодо впровадження нових видів рухової активності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів.

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

Результати. Аналіз літературних джерел з проблематики дослідження дозволив встановити, що введення нових видів рухової діяльності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів може стати одним із шляхів не тільки підвищення рівня рухової активності дітей, а й мотивації дітей до подальших занять фізичними вправами, що в свою чергу призведе до загального підвищення рівня фізичного розвитку та здоров'я дітей.

Висновки. Більшість дослідників зазначає, що традиційні засоби і методи фізичного розвитку та оздоровчо-рекреаційної діяльності, які застосовуються в умовах літніх оздоровчих таборів мають недостатню ефективність та не можуть вирішити проблеми нових реалій. Тому, на

нашу думку, включення занять пляжним футболом та стрітболом на постійній основі в умовах літніх оздоровчих таборів, може стати одним з ключових факторів у вирішенні проблеми.

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

Abstract.

Introduction. The article is devoted to generalization of data of scientific researches on determination of organizational and methodological aspects of optimization of children's motor activity in conditions of summer recreation camp.

The purpose is to analyze, systematize and summarize the data of literary sources on the introduction of new types of motor activity in the recreational work of summer recreation camps.

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

Results. The analysis of literature sources on the research problem allowed us to establish that the introduction of new types of motor activity in the recreational and health-improving work of summer recreation camps can be one of the ways not only to increase the level of motor activity of children, but also to motivate children to further physical exercises, that, in turn, will lead to an overall increase in the level of physical development and health of children.

Conclusions. Most researchers note that traditional means and methods of physical development and health and recreational activities used in summer recreation camps are ineffective and cannot solve the problems of new realities. Therefore, in our opinion, the inclusion of beach football and street ball on a regular basis in summer recreation camps can be one of the key factors in solving the problem.

Keywords: recreational and health-improving activity, schoolchildren, summer recreation camp, beach football, street ball.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень. Протягом останніх років фізичний стан українських дітей за даними вчених значно погіршився (Т.Ю. Круцевич, 2020, 2021; Н.В. Москаленко, 2019, 2021; Н.Є. Пангелова, 2020, 2021), що, в свою чергу, потребує пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання дітей і підлітків [7, 8, 11, 13, 21]. Одним із таких напрямів є впровадження різноманітних видів рухової активності не лише в процес фізичного виховання школярів, а й у рекреаційно-оздоровчу діяльність, на що наголошується в документах, що регламентують діяльність у галузі фізичного виховання, зокрема: Закон України «Про освіту» (2017); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004) та ін. [4, 10].

Одним з найважливіших напрямів реалізації завдань Національної стратегії з оздоровчої рухової активності є оптимізація фізичного виховання у літніх дитячих оздоровчих закладах. Це надасть можливість підвищити рівень фізичного стану дітей, сформувати у них необхідні вміння і навички для використання засобів фізичного виховання у повсякденному житті, вмотивувати дітей до регулярних занять фізичними вправами [14].

Відомо, що дитина має право на оздоровлення і відпочинок, які передбачені її соціальним захистом [5, 16].

Основним напрямом організації системи літнього оздоровлення є створення умов для покращення здоров'я дітей, вільний вибір профілю дозвіллевих проєктів, задоволення різноманітних інтересів дітей. Деякі вітчизняні та зарубіжні дослідники вважають, що серед різноманітних заходів дитячого оздоровчого табору (ДОТ) заняття фізичною культурою і спортом посідає провідне місце як за значимістю, так і за інтенсивністю виховного спілкування з педагогом протягом 21 дня. Як зауважують фахівці, одна табірна зміна за інтенсивністю виховних та оздоровчих заходів прирівнюється до одного навчального року. Умови літнього оздоровчого табору (ЛОТ) дозволяють організувати оптимальну рухову активність влітку для дітей та підлітків і є ефективним засобом оздоровлення [1, 6, 17].

Як зазначають О.В. Андрєєва та А.В. Гакман (2012), у літніх оздоровчих таборах, основним напрямом діяльності яких є активний відпочинок за допомогою фізичних вправ, широко застосовуються спортивні та рухливі ігри на суші та воді, плавання та навчання плаванню, інші види рухової діяльності, різноманітні змагання з метою хоча б частково компенсувати недостатню рухову активність дитини [2].

Численні дослідники [2, 6, 16] вказують на сприятливі можливості літніх оздоровчих таборів для підвищення фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей.

Проте традиційне наповнення фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах часто не викликає зацікавленості з боку дітей і, у зв'язку з цим, не є ефективним засобом

підвищення рівня рухової активності школярів, необхідної для вдосконалення та підтримки оптимального рівня фізичної активності для досягнення успіху в освітній діяльності.

На нашу думку, впровадження в практику фізкультурно-оздоровчої роботи літніх оздоровчих таборів інноваційних засобів фізичного виховання дозволить підвищити її ефективність.

Але, у доступній нам літературі присутні лише епізодичні дані щодо застосування нових видів рухової активності в умовах літніх оздоровчих таборів, що і визначило напрям теоретичного дослідження.

Гіпотеза. Аналіз і систематизація досліджень стосовно різних аспектів організації і методики фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах дозволять визначити найбільш ефективні напрями її оптимізації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди в Переяславі 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, систематизація та узагальнення даних літературних джерел щодо впровадження нових видів рухової активності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів.

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

Результати та дискусія. За даними О. Бар-Ора і Т. Роуланда (2009), характер рухової активності дітей і підлітків визначається низкою різних біологічних, спадкових, психологічних і культурних факторів, умов зовнішнього середовища і клімату, погоди і сезонних коливань [3].

Сезонні і кліматичні зміни можуть впливати на характер рухової активності. У регіонах з холодним і помірним кліматом (до якого відноситься Україна), рівень рухової активності часто зростає в літні місяці. Отже організація занять з дітьми і підлітками саме у період канікул – надзвичайно важливе питання.

Іншим аспектом проблеми оптимізації рухової активності учнів є формування у них мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Як свідчать результати досліджень [15], найвищу оцінку серед хлопчиків і дівчаток середнього шкільного віку отримала така категорія мотивації, як розвага. Виявляється, що найменше значення для дітей під час рухової діяльності має його результативність. Між цими двома мотиваціями знаходяться усі інші, що також мають важливе значення (оздоровлення, гра, дружба, лідерство та ін.). Цей послідовний ряд мотивацій особливо важливий для подальшого залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Особливе місце у формуванні такої мотивації займає наявність інтересу людини до певного виду діяльності, який є каталізатором її активності.

У теперішній час існує велика кількість нових видів рухової активності (workout, різновиди фітнесу, паркур та ін.). Але їх використання часто пов'язане з певними труднощами (травмонебезпечні, технічно складні, високовартісні та ін.).

Ми вважаємо, що найбільш доступними інноваційними видами рухової активності, які можуть бути змістом рекреаційно-оздоровчих занять з підлітками в умовах ЛОТ є: пляжний футбол, стрітбол, степ-аеробіка та TRX фітнес.

В умовах літніх оздоровчих таборів впровадження нових, цікавих видів рухової активності буде сприяти підвищенню інтересу з боку дітей до занять фізичними вправами.

На нашу думку, *пляжний футбол* є дієвим засобом фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах. Це вид спорту заснований на традиційних футбольних правилах. Однак, разом із такою спорідненістю гра має зовсім інший характер і правила. Вона включає різноманітні форми рухової діяльності, які підвищують точність і швидкість рухів, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової та дихальної систем, покращують обмін речовин, зміцнюють опорно-руховий апарат. Пляжний футбол сприяє розвитку не тільки фізичних, але й розумових якостей, а також формує здатність працювати в команді.

У пляжний футбол грають на піску, а на важких покриттях особливо важливим є контроль м'яча і швидкість пересування. М'який пісок змушує гравців робити багато імпровізацій, використовуючи засвоєні технічні навички. Компактний розмір ігрового поля (28 x 37 метрів) дозволяє гравцям забивати практично з будь-якої позиції, навіть безпосередньо від воріт. Таким чином, можна фіксувати до 60 ударів по воротах під час матчу (порівняно з 20 ударами з обох боків, які вважаються хорошим показником у великому футбольному матчі). У середньому гол

забивається кожні 3-4 хвилини, а середня ефективність гри становить близько 11 голів за гру (у традиційному футболі останнім часом норма становить 2,5 голи). У пляжному футболі гра відбувається між командами по п'ять осіб в кожній, у тому числі воротар. Гра складається з трьох таймів по 12 хвилин кожний.

Незважаючи на уявну простоту, цей вид спорту є фізично важким, а його поширення сприяло розвитку спортивної культури серед населення. Головний тренер збірної України Сергій Кучеренко зазначив: «Пляжний футбол – це унікальний вид спорту, який поєднує найпопулярніший вид спорту з найпопулярнішим місцем відпочинку, ще одне яскраве і колоритне доповнення до здорового способу життя» [15].

Пляжний футбол виник у Бразилії, де він став дуже популярним у 1940-х роках. Згодом цей вид футболу став популярним в Європі та інших частинах світу. У 1992 році була заснована Міжнародна асоціація пляжного футболу (Beach Soccer Worldwide), яка відповідає за розвиток цього виду спорту у всьому світі.

Пляжний футбол в Україні має коротку, але дуже динамічну історію. Історія гри почалася влітку 2001 році, коли 8 київських аматорських команд зіграли свій перший турнір з пляжного футболу на пляжах Київського аквапарку [15]. Наступного року змагання проходили у 5 містах України, у них брали участь 50 команд. Київський фінал приніс перемогу команді «Лотто». Після цих матчів була створена Українська асоціація пляжного футболу, яка була прийнята до Української асоціації футболу. У 2003 році в Україні відбувся перший чемпіонат з цього виду спорту.

Отже, пляжний футбол – вид спорту, який з'явився нещодавно і його можна назвати інноваційним засобом фізичного виховання. Діти люблять грати в цю гру і тому пляжний футбол можна вважати дієвим засобом фізичного виховання, особливо в літніх таборах, оскільки – цей вид спорту стрімко набирає популярність і має потужний позитивний вплив на фізичний і психічний стан дітей.

Ще одним з нововведень може бути використання *стрітболу* у фізкультурно-оздоровчій роботі літніх оздоровчих таборів з метою покращення фізичного стану дітей.

Стрітбол – це спортивна гра, яка є однією з найбільш популярних у світі. Вона була створена в 1983 році у місті Голлівуд, що знаходиться в Каліфорнії, США. Стрітбол, також відомий як 3х3, є варіантом баскетболу, де гра відбувається на вулицях або в місцях загального користування. Наведемо дані щодо історії та правил гри у стрітбол [9].

Стрітбол з'явився в результаті спроби Майка Толберта, який був власником спортивного магазину у Голлівуді, привернути увагу до баскетболу. Він створив гру, що була призначена для молоді, яка не мала можливості грати на офіційних баскетбольних майданчиках. Спочатку грали три гравці проти трьох на невеликому майданчику у дворах будинків або на майданчиках загального користування.

У 1989 році стрітбол став офіційним видом спорту в США, а в 1993 році була створена перша професійна ліга, відома як «The Hoop-It-Up World Tour». У 1997 році відбувся перший чемпіонат світу зі стрітболу в Австралії.

Згодом гра стала дуже популярною у всьому світу, і сьогодні, у більш, ніж 100 країнах проводяться турніри та змагання зі стрітболу. У 2020 році Міжнародний олімпійський комітет офіційно затвердив включення 3х3 до програми Олімпійських ігор у Токіо-2020.

У стрітболі грають дві команди з трьох гравців кожна. Мета гри полягає у тому, щоб забити якомога більше очок. Гравці можуть забивати м'яч у кільце, яке розташоване на висоті 3,05 метра, як у звичайному баскетболі. Проте, у стрітболі є деякі відмінності у правилах. Починається гра з передачі м'яча. Це означає, що одна з команд кидає м'яч зі своєї половини ігрового поля, а інша команда намагається його перехопити. Якщо команда, яка кидає м'яч, забиває, то гру продовжує команда, яка була в захисті. Якщо ж команда, яка в атакує, не забила, то гра переходить до іншої половини поля, і гравці міняються місцями. Ігрове поле у стрітболі менше, ніж у звичайному баскетболі. Зазвичай воно має розміри 14 метрів на 9 метрів. У випадку порушення правил, гравці отримують штрафні бали або міняються місцями на ігровому полі. У стрітболі не передбачені фолі.

Гра в стрітбол може мати кілька корисних аспектів для дітей [9]:

- **Фізична активність.** Гра в стрітбол вимагає прояву різних рухів (стрибки, біг, маніпуляції з м'ячем та ін.), що забезпечує високий рівень фізичної активності дітей. У свою чергу, це підвищує рівень метаболізму, сприяє своєчасному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я дітей.
- **Розвиток координаційних здібностей.** Гра в стрітбол допомагає дітям розвивати координаційні здібності, в тому числі – здатність зберігати рівновагу. Гра потребує перебудови рухової діяльності, стрибків та зміни напрямку руху, в залежності від ситуації, що сприяє покращенню координації та балансу.

- *Розвиток соціальних навичок.* Гра в стрітбол може допомогти дітям розвивати соціальні навички, такі, як співпраця, комунікація та лідерство. Гравці повинні працювати разом, щоб досягти спільної мети, що може зміцнювати їхні взаємини та розвивати соціальну компетентність.
- *Розвиток креативності та стратегічного мислення.* Гра в стрітбол також може сприяти розвитку креативності та стратегічного мислення у дітей. Гравці повинні розробляти стратегії, щоб перемогти супротивника, що може розвивати їхні креативні та аналітичні здібності.

Стрітбол сприяє розвитку самодисципліни у дітей. Гравці повинні дотримуватися правил гри, контролювати свої дії та виконувати командні стратегії. Це може сприяти формуванню у дітей здатності до самоконтролю та саморегуляції.

Загалом, гра в стрітбол має багато корисних аспектів. Вона сприяє: фізичному розвитку; розвиває швидкість, координацію, витривалість; соціальні навички, креативність та самодисципліну.

Степ-аеробіка – популярний вид кардіо-вправ, який можна використовувати в літніх оздоровчих таборах для покращення рівня фізичної підготовленості учасників. Ось деякі потенційні переваги застосування степ-аеробіки в літніх оздоровчих таборах [12, 18]: покращення функціонального стану серцево-судинної системи; підвищення рівня розвитку витривалості; координаційних і силових здібностей; підвищення емоційності занять.

Отже, степ-аеробіка може стати чудовим доповненням до змісту фізкультурно-оздоровчої роботи літніх оздоровчих таборів, забезпечуючи різновекторні впливи на стан здоров'я дітей і підлітків у веселій та цікавій формі.

Степ-аеробіка є популярним видом фізичних вправ, який широко використовується в літніх оздоровчих таборах багатьох країн світу. Найбільшого розповсюдження цей різновид фітнесу отримав у таких країнах: США, Великобританія, Австралія, Канада, Нова Зеландія, Бразилія та ін. Цей список є неповним, оскільки степ-аеробіка використовується в літніх оздоровчих таборах і в інших країнах. Популярність степ-аеробіки як виду вправ у літніх оздоровчих таборах пояснюється її здатністю забезпечити веселе, захоплююче та ефективне тренування для учасників будь-якого рівня фізичної підготовки.

Фітнес TRX (Total Resistance eXercise) – це тип тренування на підвішуванні, у якому використовуються реміні для забезпечення опору під час виконання вправ. Реміні підвішені до надійної точки кріплення, такої, як двері або настінна штанга, і дозволяють виконувати широкий спектр вправ із власною вагою.

Фітнес TRX забезпечує тренування всього тіла, оскільки навантаження охоплює декілька груп м'язів одночасно, що робить цей різновид фітнесу ефективною формою занять фізичними вправами. Широке використання TRX фітнесу обумовлено тим, що його вправи можуть бути легко адаптовані для людей з різним рівнем фізичної підготовленості, від початківців до досвідчених спортсменів.

Деякі з переваг фітнесу TRX включають [20]:

1. Підвищення рівня розвитку сили: тренування TRX на підвісці дозволяє виконувати широкий спектр вправ, які впливають на різні групи м'язів, що робить його ефективним способом «наращування» сили.
2. Підвищення рівня розвитку гнучкості: нестабільність ременів підвіски вимагає від учасників задіяння основних та стабілізуючих м'язів, що може покращити загальну гнучкість.
3. Розвиток координаційних здібностей: вправи TRX вимагають проявлення рівноваги і надійності виконання, що дозволяє вдосконалювати всі складові координаційних здібностей.
4. Портативність: обладнання TRX є легким і компактним, що дозволяє його легко транспортувати та використовувати в різних місцях, включаючи літні оздоровчі табори.

Отже, фітнес TRX є універсальною та ефективною формою вправ, яку можна використовувати для покращення загального рівня фізичної підготовленості, а також вирішення різноманітних цілей учасників літніх оздоровчих таборів.

Компанія «TRX fitness» була заснована Ренді Хетріком у 2005 році. Хетрік, колишній військовослужбовець ВМС США, розробив систему тренувань TRX під час роботи в Південно-Східній Азії. Він шукав спосіб підтримувати свою фізичну форму, перебуваючи у віддалених місцях, що спонукало його створити перший амортизаційний тренажер TRX, використовуючи пояс для джиу-джитсу та парашутну стрічку.

Пізніше Р. Хетрік заснував клуб TRX у Сан-Франциско (штат Каліфорнія) з метою впровадження портативного та ефективного способу тренування тіла людини. З роками TRX став популярним різновидом фітнесу й отримав широке розповсюдження серед персональних

тренерів, спортсменів та ентузіастів в усьому світі. Сьогодні TRX визнано лідером у тренуваннях серед фітнес-програм у незвичних вихідних положеннях. Фахівці пропонують різноманітні тренувальні програми та обладнання, щоб допомогти окремим особам і фітнес-професіоналам досягти своїх фітнес-цілей. Компанія продовжує впроваджувати інновації та розробляти нові продукти, щоб допомогти людям тренуватися розумніше та досягати своїх фітнес-цілей [22].

TRX fitness можна включати до змісту фізкультурно-оздоровчої роботи дитячих оздоровчих таборів, забезпечуючи веселу та захоплюючу форму виконання фізичних вправ, яка може покращити фізичний стан дітей. Ось деякі потенційні переваги застосування фітнесу TRX у дитячих оздоровчих таборах [19]:

- Розвиток силових здібностей: тренування на підвісці TRX дозволяє виконувати широкий спектр вправ, які впливають на різні групи м'язів, що позитивно впливає на фізичний стан дітей.
- Вдосконалення координаційних складових: вправи TRX вимагають прояву рівноваги та інших різновидів спритності, що сприяє покращенню координації та загальної моторики дітей.
- Емоційність занять: TRX fitness може бути веселою та захоплюючою формою виконання фізичних вправ для дітей, допомагаючи їм підтримувати мотивацію та зосередженість на їх фітнес-цілях.
- Безпечність: фітнес-обладнання TRX розроблено з урахуванням основних положень техніки безпеки, що дозволяє вважати такі заняття безпечною та ефективною формою виконання вправ для дітей.
- Варіативність застосування: фітнес TRX можна адаптувати відповідно до потреб і здібностей дітей різного віку та рівня фізичної підготовленості, що робить його універсальною формою занять фізичними вправами в умовах оздоровчих таборів.

Фітнес TRX набуває все більшої популярності в дитячих оздоровчих таборах США, а саме: літні табори YMCA (Young Men's Christian Association); літні табори хлопчиків і дівчаток Америки; спортивні академії та тренувальні центри; оздоровчі фітнес-табори; приватні літні табори та позашкільні програми [19].

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел з проблематики дослідження дозволив встановити, що введення нових видів рухової діяльності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів може стати одним із шляхів не тільки підвищення рівня рухової активності дітей, але й їх мотивації до подальших занять фізичними вправами, що, в свою чергу, буде сприяти загальному підвищенню рівня фізичного стану дітей.

Більшість дослідників зазначає, що традиційні засоби і методи оздоровчо-рекреаційної діяльності, що застосовуються в умовах літніх оздоровчих таборів мають недостатню ефективність і часто не вирішують проблеми нових реалій. Тому на нашу думку, включення занять пляжним футболом, стрітболом та інших інноваційних засобів в процес рекреаційно-оздоровчої роботи літніх таборів, може стати одним з ключових факторів у вирішенні проблеми покращення психофізичного стану дітей у канікулярний період.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою організаційно-методичних засад фізкультурно-оздоровчих занять пляжним футболом з підлітками в умовах літніх оздоровчих таборів.

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

Література

1. Андреева О., Гакман А. Организация рекреационно-оздоровческой деятельности детей 11-14 років в условиях детского лагеря отдыха. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2012. № 4. С. 42-46.
2. Андреева О., Гакман А. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі. *Теория і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 35-42.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения. К.: *Олимпийская литература*, 2009. 530 с.
4. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної ради України. 2019. №2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Костенко Л.Д. Теорія і практика розвитку позашкільної освіти в Україні (друга половина XX – початок XXI століття): дис. ... докт. пед. наук: спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки, Кропивницький, 2021. 567 с.
6. Лещак О.М. Корекція фізичного стану і соматичного здоров'я школярів в умовах літнього дитячого оздоровчого закладу: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.
7. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 205-208. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-105

8. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101-110.
9. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О., Історичні аспекти розвитку баскетболу 3х3. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2021. № 1. С.59-62.
10. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004).
11. Пангелова Н., Круцевич Т., Власова С. Вплив програм занять роликowymi ковзанами на фізичну підготовленість школярів 10-11 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2 (54). С. 41-48. DOI:10.29038/2220-7481-2021-02-41-48
12. Пангелова Н., Пангелов Б., Рубан В., Хакало А. Вплив занять степ-аеробікою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість старших дошкільнят. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 64-72. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-064
13. Пангелова Н., Красова І. Методика комплексного розвитку фізичних здібностей учнів 3-4 класів в процесі навчання елементів міні-баскетболу. *East European Scientific Journal*. 2 (54). 2020. part 1. pp. 26-36.
14. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента. Офіційний вісник Президента України. 2016; 6:25.
15. Цапук Д., Пангелова Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-масової роботи в умовах літніх оздоровчих таборів. зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-ХМ. ДПУ імені Григорія Сковороди» [за ред. В.П. Коцура]. Переяслав-Хмельницький: Міленіум, 2016. С. 118-121.
16. Цуприк С.І. Підготовка студентів вищих педагогічних навчальних закладів до роботи в літніх оздоровчих таборах: дис. ... к. пед. наук: спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Вінниця, 2011. 208 с.
17. Шинкарьова О.Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності: дис. доктора філософії (PhD) за спец. 015 – Професійна освіта (за спеціалізаціями); Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Старобільськ, 2021. 320 с.
18. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., & Krendelieva, V. (2017). Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3 (39), P. 140-146. DOI:10.29038/2220-7481-2017-03-140-146
19. Fayazmilani, R., Abbasi, A., Hovanloo, F., & Rostami, S. (2022). The effect of TRX and bodyweight training on physical fitness and body composition in prepubescent soccer athletes. *Sport Sciences for Health*. 18 (4), P.1369-1377.
20. Ghervan, P. (2014). TRX. *Annals of «Dunarea de Jos» University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, P. 65-69.
21. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Dieduch M. (2020) Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads of the Treadmill. *International Journal of the Applied Exercise Physiology*, 9 (1), pp. 113-121.
22. Zhang, F. (2017, July). Research on the education reform of TRX suspension training method applied in physical fitness course in Police Colleges. In *2017 3rd International Conference on Economics, Social Science, Arts, Education and Management Engineering (ESSAEME 2017)*. Atlantis Press. P. 1723-1726. DOI: 10.2991/essaeme-17.2017.357

References

1. Andrieieva O., Hakman A. Organization of recreational and health activities for children aged 11-14 in a children's recreation camp. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012. No. 4. P. 42-46.
2. Andrieieva O., Hakman A. Physical activity of children in a recreation camp. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012. No. 4. P. 35-42.
3. Bar-Or O., Rouland T. Motor activity and children's health: from physiological foundations to practical implementation. *K.: Olympyiskaia lyteratura*, 2009. 530 p.
4. The Law of Ukraine "On Education". Records of the Verkhovna Rada of Ukraine. 2019. No. 2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Kostenko L.D. Theory and practice of development of extracurricular education in Ukraine (the second half of the twentieth – the beginning of the twenty-first century): dissertation ... Dr. of Pedagogical Sciences: specialty 13.00.01 – general pedagogy and history of pedagogy, Kropyvnytskyi, 2021. 567 p.

6. Leshchak O.M. Correction of physical condition and somatic health of schoolchildren in the conditions of summer children's recreation center: author's note. ... PhD in Physical Education and Sports.: 24.00.02. SHEI "Vasyl Stefanyk Precarpathian National University". Ivano-Frankivsk, 2012. 20 p.
7. Moskalenko N., Demidova O., Bodnia V. Influence of sports dance classes on the physical condition of primary school children. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2019. No. 1. P. 205-208. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-105.
8. Moskalenko N., Krutsevych T., Panhelova N. Theoretical Aspects of the Problem of Control and Evaluation of Students' Learning Achievements in Physical Education. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2021. No. 2. P. 101-110.
9. Musiienko A. V., Tsymbaliuk Zh. O., Historical aspects of 3x3 basketball development. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchyykh navchalnykh zakladakh*. 2021. No. 1. P. 59-62.
10. National Doctrine for the Development of Physical Culture and Sports (Presidential Decree No. 1148/2004 of September 28, 2004).
11. Panhelova N., Krutsevych T., Vlasova S. The influence of roller skating programs on the physical fitness of schoolchildren aged 10-11 years. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2021. No. 2 (54). P. 41-48. DOI:10.29038/2220-7481-2021-02-41-48
12. Panhelova N., Panhelov B., Ruban V., Khakalo A. Influence of step aerobics classes on physical development and physical fitness of senior preschoolers. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2022. No. 2. P. 64-72. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-064
13. Panhelova N., Krasova I. Methodology of complex development of physical abilities of pupils of 3-4 grades in the process of teaching elements of mini-basketball. *East European Scientific Journal*. 2(54). 2020. part 1. P. 26-36.
14. On the National Strategy for Recreational Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 "Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation": Presidential Decree. Official Journal of the President of Ukraine. 2016; 6:25.
15. Tsapuk D., Panhelova N. Ways to optimize physical education and mass work in summer recreation camps. 35. scientific works SHEI «Pereiaslav-Khmenytskii Hryhorii Skovoroda Pedagogical University» [edited by V.P. Kotsur] Pereiaslav-Khmelnitskii: Milenium. 2016. P. 118-121.
16. Tsupryk S.I, Preparation of students of higher pedagogical educational institutions for work in summer recreation camps: PhD thesis: specialty 13.00.04 – theory and methods of vocational education. Vinnytsia, 2011. 208 p.
17. Shynkarova O.D. Formation of Future Bachelors' Training in Physical Culture and Sports for the Organization of Leisure and Recreational Activities: Doctor of Philosophy (PhD) diss. in specialty 015 – Professional Education (by specializations); State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University", Starobils'k, 2021. 320 p.
18. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., & Krendelieva, V. (2017). Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3 (39), P. 140-146. DOI:10.29038/2220-7481-2017-03-140-146
19. Fayazmilani, R., Abbasi, A., Hovanloo, F., & Rostami, S. (2022). The effect of TRX and bodyweight training on physical fitness and body composition in prepubescent soccer athletes. *Sport Sciences for Health*, 18(4), P.1369-1377.
20. Ghervan, P. (2014). TRX. *Annals of «Dunarea de Jos» University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, P. 65-69.
21. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Dieduch M. (2020) Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads of the Treadmill. *International Journal of the Applied Exercise Physiology*, 9(1), pp. 113-121.
22. Zhang, F. (2017, July). Research on the education reform of TRX suspension training method applied in physical fitness course in Police Colleges. In *2017 3rd International Conference on Economics, Social Science, Arts, Education and Management Engineering (ESSAEME 2017)*. Atlantis Press. P. 1723-1726. DOI: 10.2991/essaeme-17.2017.357

**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 0000-0003-0919-7041

БЕЗВЕРХНЯ Галина

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, м. Луцьк, Україна

BEZVERKHNIA Halyna

candidate of sciences in physical education and sports, professor, professor of the department of physical culture, sports and health of the Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine

✉ bezverxnyagv@gmail.com

ORCID 0000-0003-0919-7041

ЦИБУЛЬСЬКА Вікторія

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна

TSYBULSKA Victoria

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of theory and methods of physical education and sports disciplines of Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytskyi, Zaporizhzhia, Ukraine

✉ vikaydpy@ukr.net**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО
ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ****FORMING THE READINESS OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOLS
TO SELF-ORGANIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE****Анотація.**

Вступ. У розвитку конкурентоспроможності та економічної стійкості України одним із центральних факторів є здоров'я нації, рівень та якість освіти. Особливо актуальна дана проблема в умовах, коли сучасна освіта з властивою їй динамічністю, високою інтенсивністю розумового навантаження та збільшеним обсягом інформації висуває високі вимоги до студентів, у тому числі й до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я майбутніх поколінь. У зв'язку з цим важливим є завдання дати майбутньому педагогові наукові уявлення про способи та методи зміцнення здоров'я свого та тих, хто займається. Саме тому формування самоорганізації здорового способу життя студентів розглядається нині як освітня цінність, бо майбутній тренер має на особистому прикладі підтверджувати єдність принципів здорового способу життя.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати модель формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо вивчення досвіду роботи регіональних оздоровчих центрів, громадських об'єднань, а також здійснення аналізу та узагальнення результатів практики підготовки формування у студентів ЗВО самоорганізації здорового способу життя.

Результати. Аналіз показав, що для ефективного формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя необхідна комплексна робота, яка включає організацію регулярних занять студентів спортом, особливу методичну, технологічну та психолого-педагогічну роботу з орієнтації студентів на самоорганізацію здорового способу життя, контекстне навчання, експериментальне навчання, рефлексивні технології тощо.

Висновки. У результаті аналізу проблеми самоорганізації здорового способу життя студентів ми дійшли висновку, що самоорганізація здорового способу життя це інтегральна якість особистості, яка полягає у здатності свідомої, планомірної діяльності особистості щодо заощадження та підвищення власного здоров'я через організацію здорового способу життя в контексті фізичного, духовного та інтелектуального саморозвитку. Самоорганізація здорового

способу життя в контексті діяльнісно-компетентнісного підходу може бути описана через структуру базових компетенцій, до яких належать гностичні, когнітивні, проєктувальні, конструктивні, комунікативні, організаційно-діяльнісні та рефлексивні.

Ключові слова: здоров'язберігаючий освітній простір, мотивація, педагогічна діяльність, саморозвиток, самоорганізація, професійна діяльність.

Anotation.

Introduction. One of the central factors in the development of Ukraine's competitiveness and economic sustainability is the nation's health, level and quality of education. This problem is especially relevant in a context where modern education, with its inherent dynamism, high intensity of mental workload and increased amount of information, places high demands on students, including the development of a responsible attitude to their health and the health of future generations. In this regard, it is important to provide future teachers with scientific insights into ways and methods of improving their own and their students' health. That is why the formation of students' self-organization of a healthy lifestyle is now considered an educational value, because the future trainer must confirm the unity of the principles of a healthy lifestyle by personal example.

The purpose. Theoretically substantiate the model of forming the readiness of university students for self-organization of a healthy lifestyle.

Material and methods. Theoretical analysis, synthesis and generalization of scientific and methodological literature on the experience of regional health centers, public associations, as well as analysis and generalization of the results of the practice of training the formation of self-organization of a healthy lifestyle among university students.

Results. The analysis showed that in order to effectively form students' readiness for self-organization of a healthy lifestyle, a comprehensive work is needed, including the organization of regular sports activities for students, special methodological, technological, psychological and pedagogical work to orient students to self-organization of a healthy lifestyle, contextual learning, experiential learning, reflective technologies, etc.

Conclusions. As a result of the analysis of the problem of students' self-organization of a healthy lifestyle, we concluded that self-organization of a healthy lifestyle is an integral quality of a personality, which consists in the ability of a conscious, systematic activity of a person to save and improve their own health through the organization of a healthy lifestyle in the context of physical, spiritual and intellectual self-development. The self-organization of a healthy lifestyle in the context of the activity-competence approach can be described through the structure of basic competencies, which include gnostic, cognitive, design, constructive, communicative, organizational, activity and reflective.

Key words: health-preserving educational space, motivation, pedagogical activity, self-development, self-organization, professional activity.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. У педагогіці дослідження готовності розглядаються в рамках психологічних теорій готовності людини до діяльності і трактується як «інтегральна, професійно-значуща якість особистості вчителя, яка являє собою систему взаємопов'язаних структурних компонентів, які включають особистісні (професійні мотиви та інтереси) та процесуальні (професійні знання та вміння) аспекти; складну особистісну освіту, яка включає систему професійно-значущих якостей і психічних станів, у своїй сукупності обумовлюють швидку адаптацію людини до нових професійних умов, успішність здійснення професійної діяльності і визначальних спрямованість його професійно-особистісного зростання» [5, 10].

У педагогічних дослідженнях готовність до діяльності трактується в рамках особистісно-діяльнісного підходу, безпосередньо як структурні елементи готовності: професійна спрямованість, мотивація до професійної діяльності, емоційно-вольовий, пізнавальний та процесуальний компоненти. Разом з тим більшість авторів при висвітленні пізнавального (змістовного) компонента готовності дотримуються інформаційно-орієнтовного підходу і описують даний компонент готовності через знання, вміння, навички. Погоджуючись загалом із трактуванням готовності в контексті особистісно-діяльнісного підходу, ми стверджуємо, що діяльнісний підхід має бути реалізований у всіх структурних компонентах готовності, у зв'язку з чим ми пропонуємо розглядати пізнавальний компонент готовності крізь призму компетенцій, які відповідають вимогам діялісно-компетентнісного підходу.

У контексті дослідження проблеми формування готовності студентів до саморозвитку здорового способу життя ми не можемо обмежитися аналізом педагогічної готовності, оскільки орієнтація на здоровий спосіб життя, передбачає також певну рухову активність. У зв'язку з цим є доцільним розглянути фізіологічну готовність, тому що основу будь-якої діяльності людини становить функціональна активність різних систем організму, яка забезпечує адаптацію до конкретних умов діяльності.

Як стверджують науковці, готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя є інтегративною освітою особистості, яка включає психологічну, педагогічну і фізіологічну готовність, системоутворюючу установку на освоєння і ведення здорового способу життя, яка дозволяє студентам здійснювати особисту, а в перспективі, і професійну здоров'язберігаючу діяльність. Готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя ми розглядаємо, з одного боку, у контексті готовності студента до особистісного розвитку, з іншого боку як готовність до майбутньої педагогічної діяльності. Отже, формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя є цілеспрямованим процесом навчання основам здоров'я та виховання культури здоров'я з метою розвитку готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати модель формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо вивчення досвіду роботи регіональних оздоровчих центрів, громадських об'єднань, а також здійснення аналізу та узагальнення результатів практики підготовки формування у студентів ЗВО самоорганізації здорового способу життя.

Результати дослідження. Результати проведеного дослідження свідчать, що в багатьох роботах модель готовності до діяльності, в тому числі і до здорового способу життя, представлена такими компонентами, як мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний (змістовний) та операційно-діяльнісний. Проте структура готовності до певної діяльності дещо відрізняється зі структурою готовності до самоорганізації певної діяльності.

У педагогічній науці розроблено загальний підхід до структури та змісту готовності до саморозвитку здорового способу життя студентів, яка включає 5 основних компонентів: мотиваційно-цільовий, змістовний, програмно-орієнтовний, діяльнісно-операційний і рефлексивний.

Мотиваційно-цільовий компонент характеризує ієрархію цінностей особистості студента у здоровому способі життя, ставлення студента до цього феномену, задоволеність чи незадоволеність від діяльності, пов'язаної зі здоровим способом життя. Мотиваційно-цільовий компонент включає наступні підструктури: мотиваційний, ціннісний, цільовий, емоційно-вольовий і настановний рівні.

Мотиваційний компонент є базовим для всіх інших компонентів, оскільки успіх діяльності обумовлюється відповідною спрямованістю особистості, тобто, наявністю відповідних даних діяльності мотивів, ціннісних орієнтацій та установок.

Мотиваційний і ціннісний рівні мотиваційно-цільового компоненту включають такі компетенції: усвідомлене розуміння актуальності діяльності зі здоров'язбереження; бажання опанувати теорію та практику здоров'язберігаючих технологій, валеологічну культуру; мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя та прагнення до валеологічної діяльності, пропаганди здоров'я; прагнення до творчого пошуку раціональних способів здоров'язбережувальної діяльності та діяльності з самоорганізації здорового способу життя; усвідомлення сенсу оволодіння основами здоров'язберігаючих технологій та програмами здорового способу життя; прагнення самостійно ставити та досягати мети здоров'язберігаючої діяльності, прагнення до вольового зусилля при досягненні цілей, прагнення до особистісного саморозвитку, професійного самовдосконалення, самореалізації. Вольовий компонент представляє комплекс якостей, необхідних для досягнення поставлених цілей, і включає вольові якості, які постійно проявляються в діяльності студента з самоорганізації здорового способу життя. Він забезпечує активність особистості студента, наполегливість у діях, саморегуляцію, свідомі мобілізуючі зусилля та управління своїми почуттями, настроєм, поведінкою. Установчий рівень є інтегральним рівнем мотиваційно-цільового компонента і може бути описаний через сукупність наступних характеристик: «сутнісних», які трактують установку на здоровий спосіб життя як готовність до здійснення здорової життєдіяльності; «змістовних», які дозволяють розглядати установку на здоровий спосіб життя як різновид смислової установки, що виражає особистісний сенс ставлення суб'єкта до здорової життєдіяльності; «регулятивних», які обґрунтовують установку на здоровий спосіб життя як вид соціальної установки, що регулює діяльність людини в аспекті його здоров'я; «структурних», які розкривають компонентний склад установки на здоровий спосіб життя як сукупність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів» [9].

Виходячи з цього, установку на самоорганізацію здорового способу життя ми розглядатимемо як готовність особистості дотримуватися норм і вимог здорової життєдіяльності, заснованої на свідомій орієнтації даної особи на певний спосіб сприйняття, відносини та реагування в ситуаціях.

Таким чином, до структури мотиваційно-цільового компоненту входять мотиви, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації та встановлення студента на самоорганізацію здорового способу

життя, які у своїй сукупності відбивають психологічну готовність студента до самоорганізації здорового способу життя.

Змістовий компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя передбачає наявність знань, уявлень про сутність здорового способу життя та ступінь оволодіння необхідними вміннями для використання та вирішення поставлених завдань (оздоровчих, виховних та освітніх).

Необхідність і значимість даного компоненту обумовлена тим, що студент не може успішно вирішувати завдання самоорганізації здорового способу життя, не володіючи необхідними знаннями про предмет даної діяльності, про способи, засоби та технології ефективного вирішення необхідних завдань. Таким чином, змістовий компонент готовності студента до організації здорового способу життя є системою знань про самовдосконалення у здоров'язберігаючій діяльності і складається з наступних гностичних та когнітивних компетенцій:

1. Методологічні знання, зміст яких визначається здатністю до самостійного пошуку, узагальнення та систематизації знань у галузі ЗСЖ, активних методів цінностей здоров'я та саморегуляції. (Гностичні компетенції).
2. Теоретичні знання в галузі валеології, фізичної культури, основ ЗСЖ, психічної саморегуляції. (Когнітивні компетенції).
3. Методичні знання у сфері уявлень про конкретні активні методи здоров'язбереження, фізичного розвитку, психічної саморегуляції.
4. Технологічні знання, сутність яких визначається руховою самоорганізацією особистості, яка розглядається як готовність людини до вироблення та реалізації відповідних її віку та стану здоров'я програм рухової активності, яка вимагає безперервної підтримки та корекції протягом усього життя.

Таким чином, змістовна складова готовності студента до самоорганізації ЗСЖ забезпечує цілісне уявлення про ЗСЖ, а також професійно-значущі та особистісно-значущі уявлення та знання про здоров'язбереження, методи самоорганізації ЗСЖ.

Програмно-орієнтовний компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя дає можливість скласти поетапну програму діяльності з урахуванням поставленої мети, яка орієнтує студентів на активний, діяльний спосіб життя, систематичне використання засобів фізичної культури для фізичного вдосконалення як ЗСЖ.

Вчені-психологи розрізняють загальні та специфічні здібності. «Здатність до самоорганізації належить до загальних здібностей, оскільки система властивостей особистості, які належать здібностям до самоорганізації, забезпечення відносної легкості та продуктивності в оволодінні знаннями, а також досягнення високих результатів у пізнанні та творчості у будь-якій галузі діяльності. Інакше можна сказати, що здатність до самоорганізації є фундаментальною спроможністю особистості. Опорними властивостями здатності до самоорганізації є: прагнення свободи, розвитку; цілісне сприйняття навколишнього світу; активність особистості; адаптація до життєвих умов; нелінійність мислення».

Таким чином, програмно-орієнтовний компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя реалізується на рівні сформованості проєктувальних та конструктивних компетенцій.

Діяльнісно-операційний компонент готовності студента до самоорганізації ЗСЖ підкреслює ступінь включеності особистості студента до цілісної системи самоорганізації ЗСЖ або її окремих компонентів. Цей компонент розглядається за повнотою включення до повсякденної практики студента як у навчальному закладі, так і в сім'ї. Даний компонент готовності студента до самоорганізації ЗСЖ інтегрує в собі зміст представлених вище компонентів і проявляється у сформованості організаційно-діяльнісних компетенцій діяльності з самоорганізації ЗСЖ. Ступінь розвитку даного компоненту відображає практичну готовність студента до самоорганізації здорового способу життя.

Рефлексивний компонент готовності студента до самоорганізації здорового способу життя містить емоційну та розумову оцінку результатів процесу самоорганізації здорового способу життя, ступінь задоволеності ним, контролю за змінами, які відбуваються в організмі, корекцію дій, регуляцію навантажень, оцінку та аналіз власної діяльності з ведення здорового способу життя, суб'єктивну та об'єктивну оцінку отриманих результатів, співвідношення рівня сформованості компетенцій самоорганізації здорового способу життя з вимогами професії. Даний компонент забезпечує циклічність процесу готовності студента до самоорганізації здорового способу життя, переводячи готовність із короткочасного стану в довготривалий стан та вдосконалюючи цим дану якість.

Розвиток готовності студента до самоорганізації здорового способу життя – складний, цілеспрямований, безперервний та системний процес, успішна реалізація якого багато в чому визначається його організацією.

На основі виділених структурних компонентів готовності студента до самоорганізації здорового способу життя студентів нами був розроблений комплекс психолого-педагогічних умов для отримання особистісного та соціально-значущого ефекту у формуванні ЗСЖ, які представлені у табл.1.

Таблиця 1

Класифікація умов формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ

Характеристика умов		
Група	Назва	Зміст
Зовнішні	суспільно-політичні	забезпечення визнання необхідності формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	нормативно-правові	забезпечення нормативної основи формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	матеріально-технічні	забезпечення матеріально-технічної бази формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	санітарно-гігієнічні	забезпечення санітарних норм та правил
	кадрові	забезпечення компетентності в галузі формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
Внутрішні	соціально-педагогічні	соціально-педагогічне супроводження формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	організаційно-педагогічні	забезпечення комплексної системи формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ
	створення здоров'язберігаючого освітнього простору	забезпечення екологічного, емоційно-поведінкового, вербального, культурологічного здоров'язберігаючих підпросторів у ЗВО

Необхідно підкреслити, що підстави для класифікації педагогічних умов можуть бути різні. За основу в даному випадку нами взято місце певної групи умов щодо педагогічної системи формування здорового способу життя. Умови, які діють над цією системою або паралельно до неї, віднесені до розряду зовнішніх. Умови, які безпосередньо забезпечують навчальний процес, позначені як внутрішні. Виділені умови можуть бути згруповані і відносно елементів педагогічної системи. Розглянемо ці умови.

Соціально-педагогічні умови включають соціально-педагогічний супровід формування готовності студентів до самоорганізації ЗСЖ. Під соціально-педагогічним супроводом слід розуміти універсальний педагогічний комплекс, який підвищує ефективність формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ на основі самоорганізації та рефлексії того, що відбувається [1, 2, 3, 7].

Організаційно-педагогічні умови передбачають наявність комплексної системи формування ЗСЖ студентів у ЗВО. До цієї групи умов відноситься наявність концепції формування ЗСЖ, побудова освітнього процесу у ЗВО на здоров'язберігаючих принципах, комплексування навчальної, наукової та виховної роботи у сфері формування ЗСЖ студентів [4, 7, 8].

Важливою умовою формування готовності студентів до самоорганізації ЗСЖ є орієнтація на структуру даного феномену, який включає мотиваційно-цільовий, змістовий, програмно-орієнтовний, діяльнісно-операційний та рефлексивний компоненти. З огляду на це робота з формування установки на ЗСЖ повинна включати такі взаємопов'язані аспекти:

- стимулювання самосвідомості студента, спрямоване на емоційно-особистісне ставлення до ідеї ЗСЖ;
- формування гностичних та когнітивних компетенцій студентів, які включають практико-орієнтоване володіння знаннями про сутність, методи, програми ЗСЖ та шляхи його формування;
- консультування студентів та надання допомоги у розробці індивідуальних програм ЗСЖ;
- наявність та функціонування традиційних (фізична культура) та нових систем оздоровчої практики (фітнес-аеробіка, тощо).
- залучення студентів до системи оздоровчої практики, яка сприяє підвищенню їх грамотності та поінформованості у питаннях здорової життєдіяльності (системи харчування, психорегуляції, позатренувальних факторів впливу на організм, способів

діагностики, контролю та самоконтролю за станом здоров'я) і, як наслідок, підвищує частку «власних» зусиль» у формуванні готовності до самоорганізації ЗСЖ.

Здоров'язберігаючий освітній простір ЗВО. Побудова освітнього процесу у ЗВО на здоров'язберігаючих принципах, крім вищевказаних, включає використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі.

У досягненні мети формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя велику роль відіграє здоров'язберігаюче середовище, створене у ЗВО. Розглядаючи структуру здоров'язберігаючого освітнього простору, виділяють такі компоненти:

- екологічний (гігієнічна, ароматична, відеоекологічна складові),
- емоційно-поведінковий (комунікативна культура, психологічний клімат, стиль і характер поведінки),
- вербальний (культура мови, чіткість формулювань, зменшення авторитарного забарвлення слів, відсутність слів паразитів та ненормативної лексики),
- культурологічний (арттерапія, бібліотерапія, музикотерапія, ізо-терапія).

Здоров'язберігаючий освітній простір у ЗВО є складовою частиною багаторівневої регіональної соціально-педагогічної системи, в якій нижчий рівень у взаємозв'язках поглинається вищим, утворюючи єдину міжсекторальну виховну систему [3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15]. Відповідно до цього для формування здоров'язберігаючого простору у ЗВО необхідне комплексування діяльності всіх служб та підрозділів не тільки всередині освітньої установи, а й поза нею.

Говорячи про здоров'язберігаючий простір університету на прикладі системи здоров'язберігаючої діяльності ЛНТУ, необхідно підкреслити дві важливі особливості даної діяльності: по-перше, наявність варіативних здоров'язберігаючих програм, орієнтованих на студентство як специфічну соціальну та вікову групу (наприклад, курс фітнес-аеробіки); по-друге, моніторинг рівня здоров'я та загальної фізичної підготовки студентів.

З урахуванням певних цілей, завдань, психолого-педагогічних умов, змісту та форм реалізації структурних компонентів готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя нами були розроблені наступні критерії сформованості досліджуваної якості особистості студента:

Особистісний рівень:

1. *Гностичні компетенції:* здатність до самостійного пошуку, узагальнення та систематизації знань у галузі ЗСЖ, активних методів здоров'язбереження та саморегуляції тощо.
2. *Когнітивні компетенції:* володіння теоретичними знаннями в галузі валеології, фізичної культури, основ ЗСЖ, психічної саморегуляції, а також методичними знаннями про конкретні активні методи здоров'язбереження, фізичного розвитку, психічної саморегуляції.
3. *Проектувальні компетенції:* цілепокладання та проектування студентом своєї діяльності з підтримки та розвитку здоров'я як всередині системи здоров'я заощаджуючої діяльності, так і в системі інших видів діяльності (суспільна, навчальна, професійно-трудова, дозвілля).
4. *Організаційно-діяльнісні компетенції:* реалізація цілей, планів, програм підтримки та розвитку ЗСЖ, сформованих у процесі проектування та конструювання діяльності з самоорганізації здорового способу життя, в умовах спілкування.
5. *Рефлексивні компетенції:* емоційна та розумова оцінка результатів процесу самоорганізації здорового способу життя, ступінь задоволеності ним, контролю за змінами, які відбуваються в організмі, корекція дій, регуляція навантажень, оцінка та аналіз власної діяльності з ведення ЗСЖ, суб'єктивна та об'єктивна оцінка отриманих результатів.

Фізичний рівень:

1. Стан серцево-судинної та дихальної системи.
2. Стан м'язового тону та скелета.
3. Стан нервової системи.

Як очікуваний результат перетворюючої дослідницької діяльності можна розглядати наступне: сформована готовність студента до самоорганізації здорового способу життя, що є інтегрованою якістю особистості, що включає високий рівень мотиваційно-цільових установок на здоровий спосіб життя, сформовану програмно-орієнтовну організаційно-діяльнісну галузь самоорганізації здорового способу життя, а також сформовану базову когнітивну компетентність у сфері здорового способу життя та досвід діяльності із застосування здоров'язберігаючих технологій.

Дискусія. У результаті дослідження вдалося з'ясувати, що основна проблема в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя пов'язана з формуванням їхньої готовності до самоорганізації здорового способу життя, причому, якщо на рівні певного середовища (здоров'язберігаюча

діяльність університету) здоровий спосіб життя підтримується, то в перспективі саме самоорганізації виникає низка проблем, центральною з яких є комплексна самоорганізація здорового способу життя та самоорганізація рухової активності зокрема. Практика організації освітнього процесу ЗВО свідчить про недостатню увагу викладачів кафедр фізичного виховання до формування системи теоретичних знань студентів з фізичної культури, валеології, основ ЗСЖ. Тому ученими запропоновано різні підходи до формування цих знань, зокрема: Бондаренко З.П. (2021) розглядає формування ЗСЖ як психолого-педагогічну проблему ЗВО, зосереджує увагу на напрямках і формах роботи зі студентами стосовно їх мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Науковець Мирончук Н. М. (2020) приділяє увагу основам самоорганізації у професійній діяльності. У своїй праці «Основи самоорганізації у професійній діяльності» автор розкриває особливості професійної діяльності викладача вищої школи та важливі аспекти його самоорганізації у професійній діяльності, а також проаналізовано методи, вправи та техніки самоорганізації.

Низка авторів, які виклали свої думки у монографії «Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах:» (2020) вказують на необхідність формування знань, умінь та навичок ведення ЗСЖ, формування готовності студентів до самоорганізації ЗСЖ в різних галузях.

Висновки. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури було визначено готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя, яка розглядається в контексті діяльнісно-компетентнісного підходу як інтегративне утворення особистості, яка включає психологічну, педагогічну і фізіологічну готовність, системоутворюючу установку на ведення здорового способу життя, що дозволяє студентам здійснювати особисту а, у перспективі, професійну здоров'язберігаючу діяльність (зміцнення здоров'я, вдосконалення особистісних якостей та властивостей, успішність у професійній діяльності). Для формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя були виділені такі умови, як соціально-педагогічні, організаційно-педагогічні та здоров'язберігаючий освітній простір ЗВО.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні умов формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя, зокрема, здоров'язберігаючий освітній простір ЗВО.

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

Література

1. Бондар Т.К., Дьоміна Ж.Г. Акватінес як засіб формування професійно-важливих складнокоординативних рухів майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць* 2017. Вип. 3К. С. 77-80.
2. Бондарчук Н. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С.53-58.
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л.. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С.163-167.
5. Данилевич М.В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : автореф. ... дис. док.пед.наук : 13.00.04. Київ, 2019. 45 с.
6. Кашуба В.О. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 131-138.
7. Круцевич Т.Ю., Юшковська О. Г., Середовська В.Ю., Безверхня Г.В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник, Одеса: ОНМедУ, 2012. 364 с.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
9. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
10. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18-35 років. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. 36 (89). С. 280-285.

11. Чепелюк А.В., Сарай А.М. Інноваційні технології у фізичному вихованні молоді : матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України», м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. : Північ, 2022. С. 273-280.
12. Шинкарук О.Д., Отравенко О.В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 239-246.
13. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Halyna Bezverkhnia, Viktoria Tsybulska, Mykola Maievskyi, Tetiana Osadchenko, Andrii Semenov, Olena Kljus, Oksana Tsiuniak, Nataliia Nikula, Oleksandr Tomenko. Factors of future teachers' motivation formation for the physical improvement. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2021. Supplement (2). P. 33-42.
14. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol.20 (1), Art 15 P. 116–122.
15. Kruciewicz T.J., Bezverkhnia G.V. «REKREACJA W KULTURZE FIZYCZNEJ RÓŻNYCH GRUP SPOŁECZNYCH». Drukarnia i Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej im. W.Pola w Lublinie, 2013. 326 s.

References

1. Bondar T.K., Domina Zh.H. (2017). Aquafit as a Means of Forming Professionally Important Complex Coordination Movements of Future Music Teachers in the Process of Physical Education. *Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova]*. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 3K:77-80. (In Ukrainian).
2. Bondarchuk N. (2012). Characterization of the spectrum of criteria for differentiation in physical education of different categories of the population. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. 1:53-58. (In Ukrainian).
3. Volovyk N.I. (2015). *Modern wellness fitness programs: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv*. K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. 48 s. (In Ukrainian).
4. Honcharova N., Usychenko V., Denysova L.. (2012). Use of modern information technologies in the field of health fitness. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2:163-167. (In Ukrainian).
5. Danylevych M.V. (2019). Theoretical and methodological bases of professional training of future specialists in physical education and sports for recreational and health activities: avtoref. ... dys. dok.ped.nauk : 13.00.04. Kyiv, 45 s. (In Ukrainian).
6. Kashuba V.O. (2018). From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. 1:131-138. (In Ukrainian).
7. Krutsevych T.Iu., Yushkovska O. H., Seredovska V.Iu., Bezverkhnia H.V. (2012). *Independent classes in physical education: navch. posibnyk*. Odesa: ONMedU, 364 p. (In Ukrainian).
8. Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H.V. (2010). *Recreation in physical culture of different population groups : navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv*. Kyiv : Olimpiiska literatura, 248 p. (In Ukrainian).
9. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H.V. (2011). *Control in physical education of children, adolescents and youth : navchalnyi posibnyk*. Kyiv : Olimpiiska literatura, 224 p. (In Ukrainian).
10. Liakhova I.M. (2014). Motives as conscious motivations for women aged 18-35 years to engage in fitness activities. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 36(89):280-285. (In Ukrainian).
11. Chepeliuk A.V., Sarai A.M. Innovative technologies in physical education of youth: materialy IV vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Shliakhy rozvytku rukhovoi aktyvnosti molodi Ukrainy», m. Drohobych, 12 travnia 2022 r. : Pivnit, 2022. P. 273-280.
12. Shynkaruk O.D., Otravenko O.V. (2017). Theoretical foundations of the methodology for the use of health aqua fitness. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*. 3: P.239-246. (In Ukrainian).
13. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Halyna Bezverkhnia, Viktoria Tsybulska, Mykola Maievskyi, Tetiana Osadchenko, Andrii Semenov, Olena Kljus, Oksana Tsiuniak, Nataliia Nikula, Oleksandr Tomenko. Factors of future teachers' motivation formation for the physical improvement. // *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2021; Supplement (2): P. 33-42. (In English).

14. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (1), Art 15 pp. 116 – 122, 2020. (In English).
15. Krucewicz T.J., Bezverkhnya G.V. (2013). «REKREACJA W KULTURZE FIZYCZNEJ RÓŻNYCH GRUP SPOŁECZNYCH»/. Drukarnia i Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej im. W.Pola w Lublinie, 326 p. (In Poland).

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-157-162>

ORCID 0000-0002-7593-5746

ВОЛКІВСЬКИЙ Микола

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

VOLKIVSKY Mykola

*senior lecturer, senior lecturer of the
department of sports disciplines and
tourism of Pereyaslav University
named after Hryhoriy Skovoroda,
Pereyaslav, Ukraine*

✉ Volk1610@ukr.net

ORCID 0000-0002-3759-0003

ЦАРУК Вікторія

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

TSARUK VICTORIA

*senior lecturer, senior lecturer of the
department of sports disciplines and
tourism of Pereyaslav University
named after Hryhoriy Skovoroda,
Pereyaslav, Ukraine*

✉ tsaruchka_vika@ukr.net**КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ****COMPONENTS OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.****Анотація.**

Вступ. Пріоритетним завданням сучасної вищої педагогічної освіти є орієнтація на компетентнісний підхід, у якому системоутворювальною освітньою метою є формування у майбутніх фахівців здатності поєднувати фундаментальність професійних базових знань з інноваційністю мислення та ефективною практичною діяльністю, дослідницьким підходом до вирішення конкретних навчально-виховних питань, заснованої на загальнолюдських етичних нормах. Підготовка майбутніх фахівців в вузі повинна забезпечувати формування професійної компетентності на таких рівнях, що зможе гарантувати успішне становлення висококваліфікованого та конкурентоспроможного учителя фізичної культури.

Мета. Аналіз існуючих підходів до визначення поняття «компетентність», «професійна компетентність», визначити компоненти професійної компетенції майбутніх учителів фізичної культури.

Методи. Аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування.

Результати. У статті розглядається проблема професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Аналізуються погляди вчених на поняття «компетентнісний підхід», «компетентність», «професійна компетентність» та її формування у майбутнього вчителя фізичної культури. Характеризуються компоненти професійної компетенції у майбутніх учителів фізичної культури.

Висновки. Компетентність у контексті нашого міркування, з одного боку, виступає характеристикою професійної діяльності фахівця, а з іншого – особливість виконуваної ним професійної діяльності обумовлює змістовну сутність компетентності, задає специфіку складу її компонентів і умов їх формування. Дана залежність компетентності від діяльності не дає можливості єдиного визначення даного явища, щоразу задаючи новий напрям. Однак, розглядаючи численні визначення даного явища, в них можна виділити загальну інваріантну компонентність: «компетентність» – це здатність людини виконувати певну діяльність.

Ключові слова: освіта, компетентнісний підхід, компетентність, професійна компетентність, компоненти професійної компетентності.

Annotation.

Introduction. The priority task of modern higher pedagogical education is to focus on a competence-based approach, in which the system-forming educational goal is the formation of future specialists' ability to combine the fundamentality of professional basic knowledge with innovative

thinking and effective practical activity, a research approach to solving specific educational and educational issues, based on universal ethical norms. The training of future specialists at the university should ensure the formation of professional competence at such levels that it can guarantee the successful formation of a highly qualified and competitive physical education teacher.

Goal. Analysis of existing approaches to the definition of the concept of «competence», «professional competence», to determine the components of the professional competence of future physical education teachers.

Methods. Analysis and systematization of psychological-pedagogical and scientific-methodical literature and information resources of the Internet; abstraction, logical-theoretical analysis, historical analysis, systematic approach, forecasting.

The results. The article examines the problem of professional training of future physical education teachers. The views of scientists on the concepts of «competent approach», «competence», «professional competence» and its formation in the future teacher of physical culture are analyzed. The components of professional competence of future physical education teachers are characterized.

Conclusions. Competence in the context of our reasoning, on the one hand, is a characteristic of the professional activity of a specialist, and on the other hand, the peculiarity of the professional activity performed by him determines the meaningful essence of competence, determines the specifics of the composition of its components and the conditions of their formation. This dependence of competence on activity does not allow a single definition of this phenomenon, setting a new direction each time. However, considering the numerous definitions of this phenomenon, one can single out a common invariant component in them: «competence» is the ability of a person to perform a certain activity.

Key words: education, competence approach, competence, professional competence, components of professional competence.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне суспільство характеризується швидкими змінами у всіх сферах життя, зокрема освітньої сфери як основоположної компоненти формування світогляду особистості. На розвиток освіти впливають суспільні інтеграційні процеси, такі як глобалізація, демократизація, створення єдиного інформаційного простору. Ці зміни відбуваються такими швидкими темпами, що зумовили потребу переглянути й реформувати освіту на всіх рівнях оскільки наявні системи не повністю відповідають сучасним запитам та потребують переорієнтації [7, с. 36].

Знання, вміння, навички, котрі майбутні фахівці набувають під час навчання в вищих навчальних закладах, безперечно є, важливими, але поряд з цим сьогодні актуальності набуває поняття компетентності майбутнього фахівця, що визначається багатьма чинниками, оскільки саме компетентності, на думку багатьох фахівців-експертів, є тими індикаторами, що дозволяють визначити готовність майбутнього фахівця до життя, його подальшого особистого розвитку й до активної участі в житті суспільства. Орієнтуючись на сучасні вимоги ринку праці, сучасна вища освіта до пріоритетів відносить не тільки набуття професійних знань майбутніми фахівцями, але і вмінням оперувати знаннями, бути готовими пристосовуватися до нових потреб ринку праці, активно діяти, вміти швидко приймати відповідальні рішення в ситуаціях вибору, вирізнятися мобільністю, динамізмом, конструктивністю, здатністю до адаптації, умінням реалізувати свої творчі здібності та навчатися у продовж життя. Фахівців з фізичного виховання [9, с. 25; 16, с. 142].

Метою статті є здійснення аналізу: існуючих підходів до визначення поняття «компетентність», «професійна компетентність», визначити компоненти професійної компетенції майбутніх учителів фізичної культури.

Пріоритетним завданням сучасної вищої педагогічної освіти сьогодні є орієнтація на компетентнісний підхід, у якому системоутворювальною освітньою метою є формування у майбутніх фахівців здатності поєднувати фундаментальність професійних базових знань з інноваційністю мислення та ефективною практичною діяльністю, дослідницьким підходом до вирішення конкретних навчально-виховних питань, заснованої на загальнолюдських етичних нормах.

У матеріалах ЮНЕСКО окреслюється ряд компетенцій, на формування яких повинна спрямовуватись сучасна освіта. Жак Делор в доповіді міжнародної комісії за освітою для ХХІ століття «Освіта прихований скарб» [5, с. 114] сформулював систему основних компетентностей, яку у скороченій формі також можна представити у вигляді узагальненої структури, а саме: навчитися пізнавати, навчитися робити, навчитися жити разом, навчитися жити.

Компетентнісний підхід спрямований на формування у майбутнього фахівця набору професійних компетентностей. Питання професійних компетентностей були предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Протягом останнього десятиліття міжнародні організації, що працюють у сфері освіти вивчають проблеми, пов'язані з появою компетентісно

орієнтованої освіти; серед них – ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, ПРООН, Рада Європи, Організація європейського співробітництва та розвитку, Міжнародний департамент стандартів тощо.

Матеріали і методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався необхідністю систематичного вивчення різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування.

Результати дослідження та їх обговорення. Питанням щодо вдосконалення системи освіти шляхом впровадження компетентнісного підходу активно досліджували вчені: І. Бех, Н. Бібік, Д. Гришин, І. Зязюн, В. Краєвського, О. Локшина, Н. Ничкало, О. Савченко, О. Овчарук, О. Пометун, В. Серікова, А. Хуторський. Вимоги до професійної компетентності кадрів з фізичного виховання дітей в Україні досліджували: Н. Денисенко, А. Сущенко, Б. Шиян.

Професійна компетентність є регулюючою освітньою цінністю в галузі «вищої педагогічної освіти». В ідеалі вона припускає володіння майбутнім фахівцем всієї сукупності культурних (в тому числі і чисто професійних) зразків, що відомі до сучасного часу у відповідній сфері людської діяльності.

В більшості педагогічних дослідженнях [7, с. 35; 10, с. 12; 16, 143] професійна компетентність визначається за предметною основою тих наук, вклад яких у її формування є провідним.

Розглядаючи різноманітні підходи до структурного змісту професійної компетентності, і враховуючи наявні соціальні та економічні зміни, на нашу думку необхідно виділити один з компонентів професійної компетентності – компетентність учителя з фізичної культури.

Структура професійної компетентності педагога розкривається через педагогічні уміння, сукупність послідовно розгорнутих дій, що ґрунтуються на теоретичних знаннях.

Огляд психолого-педагогічної літератури та інших інформаційних джерел, присвячених даній проблемі, показує, що можна виділити кілька підходів до визначення поняття «компетентність», а саме:

- сукупність універсальних здібностей;
- психічний стан, який дає можливість людині діяти самостійно і відповідально;
- здатність людини виконувати певні трудові функції;
- здатність застосовувати отримані знання на практиці;
- володіння, володіння відповідною компетенцією, що включає особистісне ставлення до неї і предмету діяльності.

Під «компетентністю» частіше розуміється інтегральна якість особистості, що виявляється в загальній здатності і готовності її діяльності, заснованої на знаннях і досвіді, які придбані в процесі навчання і соціалізації і орієнтовані на самостійне і успішне участь у діяльності.

Таким чином, поняття «компетенція», «компетентність» значно ширше понять знання, вміння, навички, тому що включає спрямованість особистості (мотивацію, ціннісні орієнтації), її здатності долати стереотипи, відчувати проблеми, проявляти проникливість, гнучкість мислення, характер (самостійність, цілеспрямованість, волевовольності).

Аналізуючи літературні джерела можна зробити наступні висновки: професійна компетентність вчителя фізичної культури – це сукупність індивідуально-психологічних особливостей особистості і готовності його, як суб'єкта педагогічного впливу структурувати наукові і практичні знання з метою ефективної організації навчального процесу і успішного вирішення поставлених завдань. Кожен вчитель компетентний у тій мірі, в якій виконується ним робота відповідає вимогам, що пред'являються до кінцевого результату даної професійної діяльності; оцінка або вимірювання кінцевого результату – це єдиний науковий спосіб судити про компетентність.

Ґрунтуючись на теоретичному аналізі, професійна компетентність вчителя фізичної культури, може досліджуватись на таких рівнях:

Особистісному, як прояв індивідуально-особистісних якостей, обумовлених характером майбутньої діяльності. На даному рівні критеріями професійної компетентності вчителя фізичної культури можуть виступати: професійний інтерес до діяльності вчителя; наявність педагогічних здібностей; професійно важливих якостей; вміння володіти собою і своїми емоціями;

Функціональному, що представляє її як тимчасову готовність і працездатність, передстартову активізацію психічних функцій, вміння мобілізувати необхідні фізичні і психічні ресурси для реалізації діяльності. [8, с. 432].

Особистісно-діяльнісному, що визначає готовність як цілісний прояв усіх сторін особистості, дає можливість ефективно виконувати свої функції.

Аналізуючи літературні джерела можна зробити висновки: професійна компетентність вчителя – це сукупність індивідуально-психологічних особливостей і готовності як суб'єкта

педагогічного впливу структурувати наукові і практичні знання з метою ефективної організації навчального процесу для успішного вирішення поставлених завдань.

Висновки. Отже, компетентність у контексті нашого міркування, з одного боку, виступає характеристикою професійної діяльності фахівця, а з іншого – особливість виконуваної ним професійної діяльності обумовлює змістовну сутність компетентності, задає специфіку складу її компонентів і умов їх формування. Дана залежність компетентності від діяльності не дає можливості єдиного визначення даного явища, щоразу задаючи новий напрямок. Однак, розглядаючи численні визначення даного явища, в них можна виділити загальну інваріантну компонентність: «компетентність» – це здатність людини виконувати певну діяльність. Тобто, говорячи про компетентність того чи іншого спеціаліста або виділяючи той чи інший етап формування компетентності, ми щоразу приймаємо її як здатність особистості виконувати, певну діяльність. Особливість же даної діяльності конкретизує визначення компетентності.

Однозначне тлумачення поняття «професійна компетентність учителя» відсутня. Проаналізувавши підходи вчених до визначення даного поняття та враховуючи специфіку діяльності вчителя фізичної культури, ми конкретизували поняття «професійна компетентність вчителя фізичної культури», під яким розуміється характеристика особистості фахівця, виражена в єдності його теоретичних знань, практичної готовності і здатності до здійснення основних видів професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Таким чином професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури є базовим та системоутворювальним поняттям і розглядається як система знань, умінь та особистісних якостей, що відповідають змісту професійної діяльності, що передбачає: усвідомлення особистістю своїх прагнень до діяльності – потреб та інтересів; бажань і ціннісних орієнтацій; мотив діяльності, уяви про свою соціальну роль; самооцінку особистих якостей і властивостей як майбутнього фахівця (професійних знань, умінь, навичок, професійно-важливих якостей; регулювання свого професійного становлення) та визначається як готовність до здійснення навчально-виховної діяльності відповідно до конкретних умов, вимог і завдань, а також здатність супроводжувати процес самопізнання, саморозвитку учня, динамізувати його відповідно до конкретних сутнісних задатків кожної дитини.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшій розробці компонентів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

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

Література

1. Башавець Н.А. Формування культури здоров'язбереження як цінності сучасної особистості. *Социс.* № 8 (31). С. 42 – 44.
2. Воскобойнікова Г.Л. Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язберігаючій діяльності сучасного педагога. Вип. 24(34). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 115 – 117.
3. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. Київ: УБС, НБУ, 2012. 270 с.
4. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. *Мат. IX Всеукр.наук.конф. з міжнар. Участю.* Львів: ЛДУФК, 2014. С. 9 – 16.
5. Завидівська Н.Н. Концептуалізація компетентнісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С. 114 – 117.
6. Казин Е.М. Проблема збереження здоров'я і розвитку учнів в системі освіти в умовах її модернізації. *Валеологія.* 2018. № 2. С. 10 – 15.
7. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. *Бібліотека з освітньої політики.* К.: «К.І.С.», 2004. – 112 с.
8. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій 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.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Київ, 2016.
10. Панасенко Т.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів початкової школи у вищих навчальних закладах I – II р.а. *Молодий вчений.* Львів, 10. 2016. № 9. С. 11 – 17.
11. Потужний О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Наук. Журнал Вісник Черкаського нац. Університету імені Б.Хмельницького, Серія Педагогічні науки.* Випуск 1. 2022. С. 124 – 130.

12. 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.
13. 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.
14. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: монографія. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2012. 464 с.
15. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. Київ: НУБіП України, 2016. 508 с.
16. Чернявська О.А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2012. – № 5 (2). – С. 141 – 143.
17. Рудь М. Компетентнісний підхід в освіті. *Вісник Львів. Ун-ту. Серія педагогічна*. 2006. – Вип 24. – С. 73 – 82
18. Хуторский А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования. *Народное образование*. – 2003. – № 2. – С. 58 – 64.
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 Chuprun, Tetiana Kravchenko, Serhii Zakopailo, Olesia Bilous, Vitalii Polishchuk, Viktoriia Tsaruk, Oleksandr Potuzhnij, Serhii Hrdzelidze and Iurii Kryvenko. С. 52 – 57.

References

1. Bashavets N.A. Formation of the culture of health care as a value of a modern personality. *Socialist*. № 8 (31). P. 42 – 44.
2. Voskoboinikova G.L. Valeological aspects of social partnership of educational and medical institutions in the health-preserving activity of a modern teacher. Vol. 24(34). Kyiv: Department of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2015. P. 115 – 117.
3. Dubogai O.D. Physical education and health: study guide. Kyiv: UBS, NBU, 2012. 270 p.
4. M. Dutchak. Prospects for the formation and implementation of the national strategy for healthy physical activity in Ukraine. *Mat. IX All-Ukrainian Scientific Conference from international participation*. Lviv: LDUFK, 2014. P. 9 – 16.
5. Zavidivska N.N. Conceptualization of competence-oriented approach in conditions of fundamentalization of higher physical education. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. – Kharkiv: KhDAFK, 2010. – № 4. – P. 114 – 117.
6. E.M. Kazyn. The problem of preserving the health and development of students in the education system in the conditions of its modernization. *Valeology*. 2018. No. 2. P. 10 – 15.
7. Competency approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives. *Library on educational policy*. K.: «K.I.S.», 2004. – 112 p.
8. Krutsevich T.Yu., Andreeva O.V., Blahiy O.L. The need of people of different ages for motor activity as a natural factor of population involvement in recreational and health activities. *Humanitarian Herald of Pereyaslav-Khmelnytskyi state. Ped. University*. 2015. P. 430 – 439.
9. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 «Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation». Kyiv, 2016.
10. Panasenko T.V. Formation of health-preserving competence of future primary school teachers in higher educational institutions I – II of the academic year A. *Young scientist*. Lviv, 10. 2016. No. 9. P. 11 – 17.
11. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Health education and the formation of its competencies among students in the educational environment. *Science Journal Visnyk Cherkassy National. B. Khmelnytskyi University*, Series of Pedagogical Sciences. Issue 1. 2022. P. 124 – 130.
12. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Components of preparedness for health-preserving professional activity of future physical culture teachers: a collective monograph. Pereyaslav-Khmelnytsky State University named after Hryhoriy Skovoroda, 2019. Pp. 219 – 232.
13. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Formation of students' valuable attitude towards independent physical education. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Series No. 15. Kyiv, pp. 328 – 332.
14. Prysiazhniuk S.I. The use of health-saving technologies in the physical education of students of a special medical department. Theory and practice: monograph. Kyiv: CP «КОМПРИНТ», 2012. 464 p.

15. Prysiazhnyuk S.I. Health physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies: textbook. Kyiv: NUBiP of Ukraine, 2016. 508 p.
16. Chernyavska O.A. The problem of implementation of the competence approach in the process of physical education of students of vocational and technical educational institutions. *Slobozhansk scientific and sports bulletin*. Kharkiv: KhDAFK, 2012. – No. 5(2). – P. 141 – 143.
17. Rud M. Competency approach in education. *Visnyk Lviv. University Pedagogical series*. 2006. – Issue 24. – P. 73 – 82
18. Khutorsky A.V. Key competences as a component of the personality-oriented paradigm of education. *National education*. – 2003. – No. 2. – P. 58 – 64.
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 Chuprun, Tetiana Kravchenko, Serhiii Zakopailo, Olesia Bilous, Vitalii Polishchuk, Viktoriia Tsaruk, Oleksandr Potuzhnij, Serhii Hrdzelidze and Iurii Kryvenko. C 52 – 57.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172>

ORCID 0000-0002-2902-5960

МАРЧЕНКО Оксана

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного
виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

MARCHENKO Oksana

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

✉ o.mar4enko17@gmail.com

ORCID: 0000-0002-9320-1498

СЕ Чжімін

*аспірант НУФВСУ
Національний університет фізичного
виховання і спорту України,
Китайська Народна Республіка*

XIE Zhimin

*NUFVSU postgraduate student
National University of Ukraine on
Physical Education and Sport,
China*

✉ o.mar4enko17@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ І КНР

INVESTIGATION OF FEATURES OF MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS STUDENT YOUTH OF UKRAINE AND CHINA

Анотація.

Вступ. У статті представлено порівняльний аналіз дослідження мотивів, потреб та інтересів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР.

Мета дослідження – дослідити мотивацію студентської молоді України та КНР до різних видів та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості їх інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось науковцями НУФВСУ та Університету Січан (КНР). В науковому експерименті приймали участь студенти 1-го курсу Національного авіаційного університету (90 респондентів, серед яких 40 дівчат та 50 юнаків) та студенти Університету Січан (КНР) (100 респондентів, серед яких 50 юнаків і 50 дівчат). Для розв'язання поставлених завдань використовувалися: теоретичні методи дослідження; педагогічні (спостереження); соціологічні (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Виявлено, що в основі ціннісно-мотиваційної сфери фізичної культури і спорту студентів КНР та України існують як спільні, так суттєво відмінні пріоритети. Результати анкетування виявили індиферентне ставлення основної маси українських студентів до занять з фізичного виховання у ЗВО, що призводить до частих пропусків занять (близько 60% студентів), відсутності власної цільової настанови у процесі цих занять, окрім отримання заліку з дисципліни. Для студентів КНР підвищення власної фізичної підготовленості, отримання заліку з фізичного виховання та підвищення рухової активності є пріоритетними мотивами щодо відвідування занять з фізичного виховання.

Висновки. Система мотивів щодо занять фізичною культурою і спортом, яка формується на основі потреб та інтересів студентської молоді, спрямовує особистість на самовдосконалення та стимулює до занять руховою активністю.

Ключові слова: мотиви, інтереси, цінності, здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання, фізична культура, спорт.

Annotation.

Introduction. The presented scientific article presents a comparative analysis of the study of motives, needs and interests in the field of physical culture and sports of student youth of Ukraine and the People's Republic of China.

The purpose of the study is to investigate the motivation of student youth of Ukraine and the People's Republic of China for various types and forms of physical culture and health activities, the peculiarities of their interests and value orientations in the field of physical culture and sports.

Material and methods. They took part in a scientific experiment st-year students of the National Aviation University (90 respondents, including 40 girls and 50 boys) and students of Xichang University (PRC) (100 respondents, including 50 boys and 50 girls). To solve the tasks, theoretical research methods and questionnaires were used. The purpose of the article is to investigate the motives, needs and interests in the field of physical culture and sports of student youth of Ukraine and the People's Republic of China. According to the results of the study, it was found that at the basis of the value-motivational sphere of physical culture and sports of students of the People's Republic of China and Ukraine there are both common and significantly different priorities.

The results of the survey revealed the indifferent attitude of the majority of Ukrainian students to physical education classes in higher education institutions, which leads to frequent skipping of classes (about 60% of students), the lack of their own target instruction in the process of these classes, apart from receiving a credit in the discipline. For students of the People's Republic of China, improving their own physical fitness, obtaining a credit in physical education and increasing motor activity are priority motives for attending physical education classes.

Conclusions. The system of motives for physical education and sports, which is formed on the basis of the needs and interests of student youth, directs the individual to self-improvement and stimulates physical activity.

Key words: motives, interests, values, health, healthy lifestyle, students, physical education, physical culture, sport.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці.

Сучасні ринкові відносини сприяють формуванню нового типу людини, здатної активно використовувати закладені в ній від природи фізичні якості. Поняття «нова людина» збігається з поняттям «усебічно розвинута особистість», оскільки основними вимогами сучасного суспільства до особистості є всебічний розвиток індивідуальних здібностей, схильностей і обдаровань у всіх видах діяльності, які необхідні молодому фахівцеві, освоєння кожним індивідом досягнень науки і культури, науковий світогляд, гармонійний розвиток духовних і фізичних рис особистості (Т. Ю. Круцевич, 2017; Н.Є. Пангелова, 2018).

Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури розглядається сьогодні як один із перспективних напрямів діяльності ЗВО, що визначається наявністю суперечностей, які потребують результативного і швидкого розв'язання, зокрема, між: об'єктивними потребами українського суспільства у високому рівні сформованості фізичної культури студентської молоді і недостатнім рівнем розробленості теоретико-методичних основ її формування у ЗВО [10, 16, 22] та значним потенціалом системи фізичного виховання у формуванні мотиваційно-ціннісного потенціалу фізичної культури студентів та непослідовністю, фрагментарністю його використання у практиці педагогічної діяльності ЗВО [14, 15];

На думку Круцевич Т. Ю. [13, 14, 15, 16], Марченко О.Ю. [13], Безверхньої Г. В. [5], Маєвського М. І. [21], Саїнчука М. М. [23] та ін., для успішного залучення студентської молоді до активних занять фізичною культурою і спортом, фундаментальним завданням залишається вивчення їхньої мотивації, включення до програми занять різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, які б відповідали інтересам студентів, прагненням до фізичного вдосконалення та сприяли б формуванню ЗСЖ.

Сучасні дослідники вказують, що ціннісні орієнтації, потреби, мотиви та інтереси у сфері фізичної культури і спорту мають свої вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, соціально-економічними умовами життя [3, 13, 21, 23, 28].

Водночас, аналіз сучасної діяльності ЗВО свідчить, що проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту не стала об'єктом належного теоретико-методологічного її осмислення. У цьому сенсі, для визначення шляхів оптимізації фізичного виховання 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 мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді КНР буде цікавим і корисним для сучасної системи фізичного виховання України.

Отже, з огляду на ситуацію, що простежується нині у сфері фізичної культури і спорту, постає проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до свого здоров'я, ЗСЖ, систематичної рухової активності через фізичну культуру, що буде певним внеском у розвиток загальної культури суспільства. Недостатня розробленість означеної

проблеми, її актуальність, теоретичне і практичне значення, вирішення виявлених суперечностей зумовили вибір теми даного 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 мотивацію студентської молоді України та КНР до різних видів та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості їх інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався **комплекс методів**: теоретичні методи дослідження (аналіз і синтез, узагальнення і порівняння); педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження); соціологічні методи дослідження (анкетування); методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин ($\bar{x}$), середнього квадратичного відхилення (S). Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Організація дослідження. Дослідження проводилось науковцями НУФВСУ та Університету Січан КНР. В науковому експерименті прийняли участь студенти 1-го курсу Національного авіаційного університету (90 респондентів, серед яких 40 дівчат та 50 юнаків) та студенти Університету Січан (КНР) (100 респондентів, серед яких 50 юнаків і 50 дівчат).

Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини.

Результати досліджень та їх обговорення. На сьогоднішній день сучасні уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежуються поняттям розвитку фізичних якостей, функціональними можливостями організму і набутими руховими навичками. Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури особистості стають світогляд, система цінностей, потребо-мотиваційна сфера, ставлення до власного здоров'я, глибина знань та здатність реалізації у професійній та особистісній діяльності цінностей фізичної культури.

Для з'ясування ціннісних якостей, які в уяві студентів уособлюють фізичну культуру, ми поставили питання: «Кого Ви вважаєте фізично культурною людиною?». Отримані результати представлені у таблиці № 1.

Таблиця 1

Якості, що характеризують особистісну фізичну культуру людини у визначенні студентів

№ п/п	Варіанти відповідей				
		Студенти ЗВО КНР (n=100)		Студенти ЗВО України (n=90)	
		сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
1	Заняття спортом	53	1	50	1
2	Дотримання ЗСЖ	65	5	63	3
3	Гармонійність фізичного і духовного розвитку	62	2	84	6
4	Досягнення високого РФП і його підтримання	84	6	59	2
5	Володіння фізичними навичками	85	7	103	8
6	Регулярне заняття фізичними вправами (самостійно)	68	3	105	9
7	Вища фізкультурна освіта	114	10	74	4
8	Знання про вплив фізичних вправ на організм	98	8	111	10
9	Уміння скласти індивідуальну програму самостійних занять	107	9	82	6
10	Є фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП	135	11	126	11
11	Є високий РФП і використовує його у своїх цілях	78	4	79	5

Відповіді студентів на дане запитання дали нам змогу не тільки порівняти ціннісні орієнтири індивідуальної фізичної культури студентської молоді України та КНР, а також мати

загальне уявлення про їхній рівень сформованості індивідуальної фізичної культури. Отже, уявлення про якості, що характеризують фізично культурну людину, у студентів НАУ (Україна), передусім стосуються саме занять спортом (1 місце). На 2-у місці – досягнення високого РФП і його підтримання протягом життя, 3 місце посіла відповідь «дотримання ЗСЖ». 4-е місце було віддано «чиннику вища фізкультурна освіта в сфері ФК і С. І п'ятірку пріоритетів завершує відповідь «мати високий РФП і використовувати його у своїх цілях» (табл.1).

Серед ціннісних якостей, які в уяві студентів КНР уособлюють фізичну культуру людини на першому місці була відповідь «дотримання ЗСЖ», другу позицію було віддано гармонійності фізичного і духовного розвитку. Далі, що дуже важливо, наявне поняття про регулярні заняття фізичними вправами (самостійно). 4-те місце за рейтингом віддано відповіді – мати високий РФП і використовувати його у своїх цілях. І завершує п'ятірку пріоритетних якостей, що характеризують фізичну культуру людини у визначенні студентів КНР – це заняття спортом. Привертає до себе увагу те, що і українські і китайські студенти пов'язують поняття індивідуальної фізичної культури з фізичною досконалістю людини. Вони не враховують те, що людина, котра має обмежену дієздатність, набуту з різних причин, але має бажання компенсувати ваду, систематично займається руховою активністю, виявляючи волю та фізичні зусилля, також може мати високий рівень особистісної фізичної культури.

Дали ми з'ясували ставлення студентської молоді України і КНР до цінності здоров'я через спосіб життя, який вони ведуть. Важливою складовою даного процесу, що вимагає наукового осмислення, є зв'язок між сформованими цінностями та навичками здорового способу життя і готовністю до практичного втілення цих дій у збереження та підтримку власного здоров'я.

Для визначення вподобань студентів щодо факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, нами було поставлене питання: «Яких факторів здорового способу життя Ви дотримуетесь протягом тижня?». Результати анкетування представлено у таблиці № 2.

Таблиця 2

Фактори здорового способу життя, яких дотримуються студенти протягом тижня, %

Варіанти відповідей	Студенти КНР		Студенти України	
	n = 100		n = 90	
	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг
Загартування холодною водою	3,10	2	4,58	6
Особиста гігієна	3,69	5	3, 25	3
Режим сну	3,67	4	3,85	5
Правильне харчування	3,56	3	2,83	1
Руховий режим	3,00	1	3,42	4
Відсутність шкідливих звичок	4,31	6	3,08	2

Пріоритетним фактором здорового способу життя для українських студентів (НАУ) є правильне харчування (2,83%). На другому місці – відсутність шкідливих звичок (3, 08%). Трійку головних факторів завершує особиста гігієна (3,25%). Для студентів КНР пріоритетним фактором здорового способу життя є руховий режим (3,00%). Друге місце було надано відповіді: «Загартування холодною водою» (3,10%). Правильне харчування для китайських студентів також є одним з пріоритетних факторів здорового способу життя (3,56%) та займає третю позицію.

Знаючи ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання», можливо певною мірою, покращувати сам процес фізичного виховання студентської молоді. Тож, ми поставили запитання : «Назвіть мету, з якою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання». Як видно з даних таблиці № 3, найбільш поширеною серед опитаних українських студентів була відповідь: «Для отримання позитивної оцінки» (40,2%), що свідчить про низький рівень мотивації до рухової активності під час таких навчальних занять. У китайських студентів пріоритетним виявився мотив «Для покращення здоров'я» (39, 6%). Друге місце за рейтингом місце було надано мотиву «Для покращення власних фізичних якостей» (15,8%). «Формування красивої фігури» для них є також провідним мотивом, та посідає 3-є місце (14,9%).

Аналіз мотивів відвідування занять з фізичного виховання українськими студентами дає змогу зробити висновок, що студентська молодь не усвідомлює користь від занять фізичними вправами (табл.3).

Таблиця 3

Мета, з якою студенти відвідують заняття із фізичного виховання, %

Мотиваційно-ціннісна складова занять фізичною культурою	Студенти КНР (n=100)	Студенти України (n=90)
Для покращення здоров'я	39,6	13,2
Для отримання позитивної оцінки	5,8	40,2
Цікаво на заняттях	10,4	11,5
Мені подобається займатися фізичними вправами	13,4	12,3
Для формування красивої фігури	14,9	6,7
Для покращення власних фізичних якостей	15,9	16,2
Інші причини	-	-

Вони не мають належної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, тому і вбачають сенс занять з фізичного виховання тільки в отриманні заліку з даного предмету. Взагалі, обрані мотиви до занять фізичного виховання у студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, можливість їх корекцію, а з іншого – необхідність впровадження диференційованого підходу до самого процесу фізичного виховання в ЗВО.

Результати анкетування виявили індиферентне ставлення основної маси українських студентів до занять з фізичного виховання у ЗВО, що призводить до частих пропусків занять (близько 60% студентів), відсутності власної цільової настанови у процесі цих занять, окрім отримання заліку з дисципліни. Дана ситуація сприяла глибшому вивченню потреб, мотивів, інтересів студентів для з'ясування причин їх рухової та соціальної інертності.

Мотивація до занять фізичною культурою та спортом студентів має безпосередній вплив на цілісний розвиток особистості та є одним із індикаторів сформованості індивідуальної фізичної культури. Тому наступним параметром було вивчення мотивації до занять спортом. Більшість учасників експерименту під час визначення мотивів не обмежилася однією відповіддю, переважно обираючи три варіанти відповіді.

Отже, головним мотивом щодо занять спортом українських студентів виявлено мотив «Досягти високого спортивного результату» (68,7%); на другому за рейтингом місці був мотив «Прийняти участь у змаганнях» (58,9%); третє місце було надано відповіді «Підвищити рівень фізичної підготовленості» (54,0%).

Таблиця 4

Мета, з якою студенти займаються спортом, %

Варіанти відповіді	Студенти КНР		Студенти України	
	Рейтинг	%	Рейтинг	%
Спілкуватися з друзями	5	22,2%	6	26,2%
Досягти високого спортивного результату	2	38,5%	1	68,7%
Удосконалювати фігуру	4	28,5%	5	26,6%
Активно відпочивати та розважатися	8	16,3%	9	14,7%
Покращити стан здоров'я	6	25,4%	8	17,8%
Знизити вагу	3	36,6%	10	12,0%
Підвищити фізичну підготовленість	1	70,5%	3	54,0%
Отримати задоволення від рухової активності	7	19,2%	4	39,5%
Прийняти участь у змаганнях	10	7,4%	2	58,9%
Для самоствердження	9	14,4%	7	25,8%

Більше 70% дівчат і юнаків КНР, які приймали участь у дослідженні, пріоритетним мотивом щодо занять спортом, обрали мотив: «Підвищити фізичну підготовленість» (70,5%). Таку одноголосну відповідь можна пояснити тим, що в КНР система фізичного виховання студентської молоді йде шляхом реформування, з урахуванням західного, зокрема американського досвіду та побудови власних стандартів фізкультурної освіти. Китайці не відмовляються від складання державних нормативів, навпаки, впроваджують іспити з фізичної культури для переходу на усі наступні ланки школи, навіть запроваджують вступні іспити з фізкультури до вузів.

За результатами анкетування визначено, що кількість українських студентів, які залучені до занять спортом складає приблизно 60% від загальної кількості респондентів, які приймали

участь у дослідженні. Натомість, майже 80% китайських студентів займаються спортивною діяльністю у вільний від навчальних занять час, що пояснюється, перш за все, значною мотивацією китайської молоді щодо поліпшення якості особистого життя шляхом отримання якісної освіти, а також державною політикою КНР у сфері фізичної культури та спорту. Уряд країни кожного року включає до програм соціального розвитку та програм розвитку національної економіки збільшення обсягів будівництва громадських спортивних споруд, а також збільшенням інвестування соціального спортивного будівництва.

Результати анкетування показали, що інтерес до видів спорту у студентів КНР та України також відрізняється. Пріоритетні види спорту, якими цікавляться українські студенти – це спортивні ігри (40%), бокс (40%), плавання (36%) та футбол, додатково – заняття у тренажерному залі. Дівчата надають перевагу різновидам фітнесу, спортивним танцям і плаванню. Для китайських студентів найпопулярнішими видами спорту виявилися: пінг-понг, баскетбол, легка атлетика та різновиди фітнесу.

Щоб зрозуміти причини небажання студентів займатися спортом та фізичною активністю, ми поставили таке питання: «Назвіть причини, які заважають Вам займатися спортом чи фізичною культурою?» (табл. 5). Головною причиною у юнаків і дівчат, які навчаються в НАУ було названо: «брак вільного часу» (38,3%). Друге за рейтингом місце було надано відповіді «відсутність у університеті спортивних та оздоровчих секцій, які мене цікавлять» (13,7%). Третє за рейтингом місце як у юнаків, так і у дівчат було надано відповіді «у мене взагалі немає бажання займатися спортом» (10, 9%), що є певним лімітуючим фактором у формуванні мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Таблиця 5

Причини, які заважають Вам займатися спортом чи фізичною культурою, %

Варіанти відповіді	Студенти України, (n=90)	Студенти КНР, (n=100)
Не вистачає часу	38,3	21,4
Відсутність спортивних та оздоровчих секцій, які мене цікавлять	13,7	5,8
Батьки не мають можливості оплатити заняття	0,7	-
У мене немає друзів, які б приєдналися до занять	5,6	6,2
Я не маю знань, щоб займатися самостійно	6,0	-
У мене взагалі немає бажання займатися спортом	10,9	-
Не маю зручного та красивого спортивного одягу	2,1	-
Інші причини	22,4	-

Студенти КНР головною причиною, яка заважає займатися спортом також назвали: «брак вільного часу» (21,4%).

Дискусія та обговорення результатів дослідження. Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури з теми, яка вивчається у дослідженні, дозволяє стверджувати, що проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту залишається особливо актуальною як в Україні, так і в КНР. Для дослідження мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту нами були обрані студенти КНР та України. Результатами дослідження визначено, що в умовах навчання у ЗВО України, значна частина студентів має недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою. Ми погоджуємося з думкою провідних українських вчених, про те, що у молоді спостерігається «значний розрив між декларацією високої цінності здоров'я та її практичною реалізацією на поведінковому рівні» [3, 21, 23]. На нашу думку, через відсутність відповідних знань та настанов українські студенти не мають чітко визначених асоціацій з поняттям «здоровий спосіб життя». Підтвердженням цього є встановлений факт, що такий важливий фактор здорового способу життя, як руховий режим, не був визначений українськими респондентами як пріоритетний.

Звертаючи увагу на процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах Китайської народної республіки, зауважимо, що він спрямований на виховання у студентів ідеї «довічних» занять фізичними вправами і спортом, розвиток системи знань про фізичну підготовку, рухові навички і звички активної рухової діяльності, у тому числі в поза навчальний час [6, 8, 9, 19]. Результатами нашого дослідження встановлено, що мотиваційні пріоритети студентської молоді КНР суттєво відрізняються від мотиваційних пріоритетів щодо занять фізичною культурою і спортом українських студентів. Підтвердження цьому знаходимо у дослідженнях М. І. Маєвського (2016) який вивчав питання мотивації до занять фізичною культурою і спортом студенток педагогічного ЗВО. За його даними 56,7% дівчат відвідують заняття з фізичного виховання з метою убезпечити себе від можливих проблем з атестацією чи заліком. І ніхто з респондентів не

вказав, що займається на заняттях з метою оволодіння новими вправами [27]. Натомість, студенти китайських вузів у пріоритет ставлять мотив підвищення фізичної підготовленості та стану здоров'я.

На сьогоднішній день у КНР розроблено така нормативно-правова база, що дозволяє ефективно розвивати фізичну культуру та спорт, а державна політика Китаю спрямована на розвиток спортивно-активної та здорової особистості, яка б відповідала вимогам соціалістичної ринкової економіки держави і була б фізично здатна до високопродуктивної праці. Не дивлячись на це, китайські дослідники слушно зауважують, що на сьогоднішній день у вищих навчальних закладах КНР далеко не всі завдання фізичного виховання, які можливо вирішувати в процесі навчання студентів, реалізуються доволі ефективною мірою [6, 7, 8, 10, 17, 18, 19]. Важливий внесок у дослідження мотивації до занять фізичною культурою і спортом студентів КНР належить Lu Xinxin та Li Xin (2017), які виявили існування тісного взаємозв'язку між цінностями фізичної культури та спортивною мотивацією у студентської молоді. Го Сютін (2018) завдяки науковому експерименту репрезентував теорію цільової орієнтації, як теорію мотивації досягнення, що інтегрує наступні індивідуальні когнітивні фактори: сприйняття власних здібностей, рівень потреби у досягненнях, самовдосконалення, досягнення успіху або невдачі.

Слід зауважити, що порівняння мотивів, інтересів та цінностей в сфері фізичної культури і спорту студентської молоді України та КНР не може бути об'єктивним, зважаючи на те, що це різні країни за особливостями та відмінностями, що характеризуються різними ментальними, економічними, етнічними та географічними умовами проживання та навчання. Натомість, ми вважаємо, що досвід вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів України та КНР до фізичної культури і спорту може бути корисним задля взаємного обміну накопиченим досвідом з метою модернізації та реформування сучасної системи фізичного виховання України та КНР.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що в основі ціннісно-мотиваційної сфери фізичної культури і спорту студентів КНР та України існують як спільні, так суттєво відмінні пріоритети.

Формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді має бути спрямоване не тільки на розширення уявлень про фактори здорового способу життя, а й на усвідомлення їх необхідності та важливості для збереження і зміцнення здоров'я, а також на формування потреби у фізичному вдосконаленні. Надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу є необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності.

Таким чином, система мотивів щодо занять фізичною культурою і спортом, яка формується на основі потреб та інтересів студентської молоді, спрямовує особистість на самовдосконалення та стимулює до занять руховою активністю.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх питань окресленої проблеми. Його результати відкривають перспективи для вивчення питань, пов'язаних з впливом ціннісних орієнтацій фізичної культури на підготовку індивідуальних програм органічного поєднання фізичного розвитку і саморозвитку студентської молоді.

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

Література

1. Андрійченко Т. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації [Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко)]. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
2. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 – педагогіка і вікова психологія. Київ, 2003. 20 с.
3. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 81.
4. Андрєєва О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років: автореф. ... дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2002. 20 с.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 28–33. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_2_6
6. Ван Сяофей. Особливості організації занять школярів з фізичного виховання в Китайській Народній Республіці. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи, 2017, вип. 49. С. 208-216.
7. Ван Лихуа. Функциональный анализ организации внедрения государственных стандартов физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях провинции Хейбей. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2011. № 1. С. 131-136.

8. Гобова Є. В. Сорок років розвитку науки та освіти в Китаї. Категорії: Україна–Китай. № 14 2018.
9. Дутчак Ю., Сущенко Л., Базильчук В. Китайський досвід професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури за спеціалізацією «фізичне виховання». Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. С.183-189.
10. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В.Цьось. Луцьк, 2010. № 2. С. 50-54.
11. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: автореф. ... дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2016, 22 с.
12. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: канд. наук з фіз. вих. і спорту 24.00.02. Дніпропетровськ, 20016. 269 с.
13. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 57-64. Доступно на: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>.
14. Круцевич Т.Ю., Пангелова НЄ. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109-114.
15. Круцевич Т., Саїнчук М., Підлетейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169-174. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_31.
16. Круцевич Т.Ю., Саїнчук, Р. В. Підлетейчук Р. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Вип. 2(96). Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. С. 51-55.
17. 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.
18. 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.
19. Ли Цзин Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2006. № 9. С. 167–169.
20. 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.
21. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей. Умань; 2016. 251 с.
22. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М. 2018. 454 с.
23. Саїнчук М.М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання: автореф. ... дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту. 24.00.02.. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2012. 247 с.
24. Sitovskyi A., Maksymchuk B., Marchenko O. 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 2020.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. 马晓媛.高校大学生参与瑜伽运动的动机分析[J].*新西部(理论版)*,2012(Z5):185+183.

Literature

1. Andriichenko T. Formation of a healthy lifestyle. Educational and methodological recommendations [Author. the collection T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dziuba, V. Koliada, N. Komarova, I. Pesh, N. Tiliukina (director of the author's collection. O. Vakulenko). Kyiv: SI «State Institute of Family and youth policy», 2018. 100 p.
2. Antonova N.O. Value orientations in the system of personal qualities of students of a higher pedagogical educational institution: autoref. thesis for obtaining degree candidate psychol. sciences: specialist 19.00.07 – pedagogy and age psychology. Kyiv, 2003. 20 p.
3. Andreieva O. Analysis of motivational theories in the sphere of physical health and recreation. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2004. No. 2. P. 81.
4. Andreieva O.V. Programming of physical education classes for girls aged 12-13 years: autoref. ... thesis Ph.D. of science with physics exercises and sports. 24.00.02. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine. 2002. 20 p.
5. Bezverkhnia H. V. Motivation to engage in physical education for female students of pedagogical specialties. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2015. No. 2. P. 28–33. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_2_6
6. Wang Xiaofei. Peculiarities of the organization of physical education classes for schoolchildren in the People's Republic of China. *Educational and research tools*, 2017, vol. 49. P. 208-216.
7. Wang Lihua. Functional analysis of the organization of implementation of state standards of physical fitness of students in higher educational institutions of Hebei province. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. Kharkiv: KhSAPK, 2011. No. 1. P. 131-136.
8. Gobova E. V. Forty years of development of science and education in China. Categories: Ukraine-China N14, 2018.
9. Dutchak Y., Sushchenko L., Bazilchuk V. Chinese experience of professional training of future masters in physical culture with the specialization «physical education». *Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Service of Ukraine*. Series: Pedagogical Sciences P.183-189.
10. Zavydivska N. Ways to optimize physical culture and sports activities of students of higher educational institutions. *Physical education, sport and health culture in modern society: coll. of science works/* edited by A.V. Tsyos. Lutsk, 2010. No. 2. P. 50-54.
11. Ishchenko O. S. Formation of teenagers' motivation to engage in physical education in the conditions of the educational process of a comprehensive school: author's abstract. ... thesis Ph.D. of science with physics education and sports. 24.00.02. Kyiv: National. Univ. physical education and sports of Ukraine. 2016, 22 p.
12. Korzh N. L. Formation of students' value attitude to physical culture in the process of independent classes: candidate. sciences in physics education and sports 24.00.02. Dnipropetrovsk, 20016. 269 p.
13. Krutsevich T.Yu., Marchenko O.Yu. Models of value orientations in the behavioral characteristics of the personality of schoolchildren of different age groups. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2018. No. 2, pp. 57-64. Available at: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>.
14. Krutsevich T.Yu., Panhelova N. Ye. Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2016. No. 3. P. 109-114.
15. Krutsevich T., Sainchuk M., Pidleteychuk R. Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2018. No. 1. P. 169-174. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_31.
16. Krutsevich T.Yu., Sainchuk, R.V. Pidleteychuk R. Consequences of the policy of devaluation of physical training in physical education of educational institutions of Ukraine for citizens and the state. *Scientific journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University: coll. of science works* Vol. 2(96). Kyiv: Publishing House of M. P. Drahomanov NPU, 2018. P. 51-55.
17. Krutsevich T.Yu., Marchenko O.Yu., Xie Zhimin. The configuration of motivational priorities of modern students of the People's Republic of China for physical education and sports. Theory and practice of physical culture and sports. *Scientific and practical journal of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav*. Vol. 1. Pereiaslav (Kyiv region). Dombrovska Ya.M. 2022. P.119-128.
18. Krutsevich T., Marchenko O., Xie Zhimin. System for assessing the level of physical fitness of student youth of Ukraine and China. *Sports Bulletin of the Dnieper region: scientific and practical journal*, 2022. No. 2. P.28-35.
19. Li Jing. Analytical review of program requirements for physical education in universities in China and Ukraine. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. Kharkiv: KhSAPK, 2006. No. 9. P. 167–169.
20. Marchenko O. Yu., Xie Zhimin. Study of need-motivational priorities in the field of physical culture and sports of student youth of the People's Republic of China. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2021. No. 4. 37–44DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4. 37.

21. Maievsky M.I. Value orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties. Uman; 2016. 251 p.
22. Panhelova N.Ye., Krutsevich T.Yu., Danylko V.M. Theoretical-methodical foundations of health-improving physical culture: teaching. manual Pereiaslav-Khmelnyskyi: Dombrovska Ya. M. 2018. 454 p.
23. Sainchuk M.M. The formation of value orientations in the field of physical culture and sports of high school students in the process of physical education: autoref. ... thesis Ph.D. of science with physical education and sports. 24.00.02.. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine; 2012. 247 p.
24. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Marchenko O. 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 2020.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. 马晓媛.高校大学生参与瑜伽运动的动机分析[J].新西部(理论版),2012(Z5):185+183.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-173-177>

ORCID 0000-0002-2897-0813

ПОЛІЩУК Віталій

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, 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

✉ vitalii05@ukr.net

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

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

✉ vanyawest777@gmail.com

ORCID 0000-0002-2897-0813

КУЗЬКОВА Марія

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

KUZKOVA Maria

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

ШКІЛЬНІ СПОРТИВНІ СПОРУДИ ТА ЇХ КООПЕРАТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

SCHOOL SPORTS FACILITIES AND THEIR COOPERATIVE USE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES

Анотація.

Вступ. В статті розглянуто місце шкільних спортивних споруд в загальній мережі фізкультурно-спортивних закладів та запропоновано концепцію їх кооперованого використання в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій та виробничій сферах.

Мета. З'ясувати місце шкільних спортивних споруд в загальній інфраструктурі фізкультурної діяльності і визначити доцільність та ефективність їх кооперованого використання.

Методи. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту.

Результати. Дослідження підтверджує необхідність зміни структур фізкультурної діяльності, та відповідно характеру інфраструктури, що її обслуговує. Єдина система фізкультурної діяльності «дитячий спорт» – міський спорт (клубний та масовий) – спорт вищих досягнень повністю відповідає за змістом системі фізична рекреація (або фізкультурно-оздоровча діяльність) – масовий спорт – спорт вищих досягнень. Фізичне виховання перестає існувати як самостійний вид фізкультурної діяльності, а фізкультурно-спортивна робота в школах відповідає за змістом загальній категорії фізкультурно-оздоровчої діяльності або інакше фізичної рекреації, «дитячого спорту». Єдиний характер фізкультурної діяльності як у навчально-виховній, так й в соціально-побутовій, виробничій сфері говорить про єдині вимоги до забезпечення цієї діяльності, а, отже, про можливість сумісного використання однієї споруди в різних сферах (кооперування).

Висновки. Кооперування має на меті досягнення ефективності у функціонуванні мережі фізкультурно-спортивних закладів та функціональну ефективність використання шкільних спортивних споруд. Розвиток даної мережі потребує органічного включення шкільних спортивних споруд, що сприятиме зниженню витрат на нове будівництво і розв'язанню проблеми із екстенсивним виділенням нових земельних ділянок. Модернізація існуючих спортивних споруд значно скоротить час розвитку сучасної фізкультурно-спортивної мережі.

Ключові слова: спортивні споруди, кооперування, фізкультурна діяльність.

Annotation.

Introduction. The article examines the place of school sports facilities in the general network of physical culture and sports institutions and proposes the concept of their cooperative use in the system of physical culture and health activities in the social, household and industrial spheres.

Goal. to find out the place of school sports facilities in the general infrastructure of physical education activities and to determine the expediency and effectiveness of their cooperative use.

Methods. Analysis and generalization of scientific and methodical literature; analysis of regulatory and program-methodical documents in the field of physical culture and sports.

The results. Research confirms the need to change the structures of physical activity and, accordingly, the nature of the infrastructure that serves it. The unified system of physical activity «children's sports» – urban sports (club and mass) – sports of higher achievements fully corresponds in content to the system of physical recreation (or physical culture and health activities) – mass sports – sports of higher achievements. Physical education ceases to exist as an independent form of physical culture activity, and physical culture and sports work in schools is responsible for the content of the general category of physical culture and health activities (or in other words, physical recreation, «children's sports»). The only character of physical culture activity is both educational and social, the production sphere speaks of uniform requirements for ensuring this activity, and, therefore, about the possibility of joint use of one building in different spheres (cooperation).

Conclusions. Cooperation aims to achieve efficiency in the functioning of the network of physical culture and sports facilities and the functional efficiency of the use of school sports facilities. The development of this network requires the organic inclusion of school sports facilities, which will contribute to reducing the costs of new construction and solving the problem of extensive allocation of new land plots. Modernization of existing sports facilities will significantly shorten the development time of modern sports and sports time network.

Key words: sports facilities, cooperation, physical activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Основними показниками стану фізичної культури і спорту є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту; високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном [16]. За інтегральним показником здоров'я населення – середньою очікуваною тривалістю життя людини, Україна займає одне з останніх місць в Європі [18]. В той же час світовий досвід підтверджує, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я.

Критична ситуація, що сьогодні існує в сфері фізичної культури та спорту в Україні зумовлена низкою факторів, таких, як невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам, недосконалість системи централізованої підготовки національних збірних команд, недостатнє бюджетне фінансування, низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту тощо [19]. Також серед них – недосконалість інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері та незадовільний стан матеріально-технічної бази – всіх видів фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд, фізкультурно-спортивного спорядження і обладнання, іншого майна, призначеного для занять фізичною культурою і спортом [7]. Ці фактори негативно впливають на рівень загальної фізичної культури населення. В Україні рівень забезпечення населення фізкультурно-спортивними залами (з розрахунку на 10 тис. осіб) у 2 – 3 рази нижчий, ніж у розвинутих державах, плавальними басейнами – у 30 разів. Понад 80 відсотків спортивних майданчиків не відповідають сучасним вимогам [14].

Сучасне матеріально-технічне оснащення фізичної культури і спорту обґрунтоване багатьма науковими працями, які певним чином вплинули на розробку нових об'ємно-планувальних рішень щодо окремих та комплексних фізкультурно-спортивних споруд, нових тренажерів і тренувальних пристроїв різної конструкції, вимірювальних приладів та спортивного інвентарю, спортивного одягу та взуття; на підвищення ефективності експлуатації фізкультурно-спортивних споруд [6, 8, 15].

Але поряд з появою безлічі нових форм і видів фізкультурно-спортивних занять, що користуються попитом у населення, навіть платних послуг (аеробіка, боулінг, катання на ковзанах та ін.), темпи росту забезпеченості фізкультурно-спортивними спорудами значно нижчі необхідних. Вони розміщені без урахування вимог рівної забезпеченості населення заняттями незалежно від місця проживання й роботи, використовуються нераціонально, їх склад, типологія та якість не відповідають сучасним вимогам [13].

Мета. З'ясувати місце шкільних спортивних споруд в загальній інфраструктурі фізкультурної діяльності і визначити доцільність та ефективність їх кооперованого використання.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети необхідно з'ясувати місце шкільних спортивних споруд в загальній інфраструктурі фізкультурної діяльності та визначити доцільність і ефективність їх кооперованого використання. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, серед яких: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні у фізкультурній діяльності зберігається схема минулих років, коли основними її видами були масовий спорт та фізична рекреація для населення (відповідно масовий спорт та фізкультурно-оздоровча діяльність в Законі «Про фізичну культуру і спорт») і спорт вищих досягнень для обмеженого контингенту високої спортивної кваліфікації, а також фізкультурна діяльність в навчальних закладах як «закрита» система. Фізичне виховання, що за Законом провадиться лише у навчально-виховних закладах, продовжує відповідати закритій мережі фізкультурної діяльності. Споруди навчально-виховних закладів й надалі слугують виключно для фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичного виховання в цих закладах [20].

Яскравим прикладом іншого підходу до організації фізичної культури є втілення ідеї створення єдиної відкритої мережі фізкультурно-спортивних споруд, до якої віднесено також шкільні спортивні споруди [5].

Фізкультурно-оздоровча робота у поєднанні із фізичним вихованням, що проводиться лише у навчально-виховній сфері, різниться від фізкультурно-оздоровчої діяльності в інших сферах обов'язковим характером, але має ту саму мету – реалізацію права на заняття фізичною культурою, підтримання та зміцнення здоров'я шляхом всебічної фізичної підготовки, занять з обраного виду спорту, оздоровлення; організацію відпочинку, підйом масового фізкультурного руху та підвищення спортивної майстерності [8].

Як приклад, наведено шкільне містечко у Львові, що обслуговує також населення всього житлового району. При цьому варто наголосити на практичній відсутності спеціалізованої літератури з проектування спортивних споруд навчально-виховних закладів взагалі [17].

Розгляд даних дослідження підтверджує необхідність зміни структури фізкультурної діяльності та, відповідно, характеру інфраструктури, що її обслуговує. Єдина система фізкультурної діяльності «дитячий спорт» – міський спорт (клубний та масовий) – спорт вищих досягнень повністю відповідає за змістом системі *фізична рекреація (або фізкультурно-оздоровча діяльність) – масовий спорт – спорт вищих досягнень*. Єдина відмінність – включення спортивних споруд навчально-виховних закладів (шкіл) в інфраструктуру «дитячого спорту», спорту найнижчого, початкового рівня. Фізичне виховання перестає існувати як самостійний вид фізкультурної діяльності, а фізкультурно-спортивна робота в школах відповідає за змістом загальній категорії фізкультурно-оздоровчої діяльності (або *інакше фізичної рекреації, «дитячого спорту»*). Єдиний характер фізкультурної діяльності як у навчально-виховній, так й в соціально-побутовій, виробничій сфері говорить про єдині вимоги до забезпечення цієї діяльності, а отже, про можливість сумісного використання однієї споруди в різних сферах (кооперування).

Висновки. Кооперування має на меті досягнення ефективності у функціонуванні мережі фізкультурно-спортивних закладів та функціональну ефективність використання шкільних спортивних споруд. Розвиток даної мережі потребує органічного включення шкільних спортивних споруд, що сприятиме зниженню витрат на нове будівництво і розв'язанню проблеми із екстенсивним виділенням нових земельних ділянок. Модернізація існуючих спортивних споруд значно скоротить час розвитку сучасної фізкультурно-спортивної мережі.

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 відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Богула П.О. Науково-методичні основи управління фізичною культурою і спортом в Україні. Харків. 2011. С. 192 – 193.
2. Борек З. Польський досвід оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням спортивних споруд типу «Орлик». *Спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 48 – 54.

3. Виступ Голови Державної служби молоді та спорту України Равіля Сафіулліна на III Спортивному конгресі України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://Dsmu.Gov.ua/index/ua/material/8732>.
4. Державні будівельні норми України. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди МБН В.2.2.–13–2003 // Державний комітет України з будівництва та архітектури. Київ, 2004.
5. Дика Т.С. Формування багатофункціональних комплексів в системі міст України. *Вісник ХДАДМ*. Харків, 2009. С. 15 – 17.
6. Дмитренко А. Ю. Спортивні споруди з тентовими покриттями, що трансформуються [Електронний доступ]. – Режим доступу: / Дмитренко А.Ю., Рябіко Г.Д., Лях В.М. [http://www.rusnauka.com/12 KPSN 2010/Stroitelstvo/63725.dok.htm](http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2010/Stroitelstvo/63725.dok.htm)
7. Довгенько Ю. Сучасні підходи до обліку спортивних споруд в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 11 – 13.
8. Запороженко О. Особливості формування об'ємно-планувальних рішень екологічних спортивних споруд. *Проблеми розвитку міського середовища*. 2013. Вип. 10. С. 55 – 64.
9. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. 2015. С. 142 – 149.
10. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Спортивні споруди України» на 2010 – 2015 рр», режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/doccatalog/list?currDir=98679> (доступний на 10.02.2016)
11. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.Rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%d1%80>.
12. Крамской С.И. Спортсооружения как один из основных факторов формирования физической культуры студентов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Х. 2003. №3. С.138 – 145.
13. Мамалига С. В. Сучасні напрямки розвитку маркетингу. *Економіка і управління*. 2012. № 3. С. 72 – 77.
14. Палка Д. С. Концепція кооперованого використання шкільних спортивних споруд. *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. Мистецтвознавство. Архітектура*. 2008. № 15. С. 87 – 94.
15. Пивовар А.А. Спортивні споруди: навч.-метод. посібн. Переяслав-Хмельницький: 2011. 116 с.
16. Петрук Ю.О. Еволюція типів спортивних будівель та споруд. *Містобудування та територіальне планування*. 2013. Вип. 50. С. 537 – 541.
17. Постанова Уряду «Про генеральну схему розвитку та розміщення об'єктів фізичної культури та спорту до 2010 року» від 28 січня 2003 року №31.
18. Приступа Є.Н. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6(62). С. 74 – 78.
19. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди та обладнання: навч. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту. Л., 2010. 245 с.
20. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди. ДБН В.2.2-13-2003. Державні будівельні норми України. Будинки і споруди / авт. В.В. Куцевич, І.І. Чернядьєва, Н.М. Кир'янова, Б.М. Губов, В.Ф. Гершкович, Ю.О. Сиземов, Б.Г. Польчук. – К.: Державний комітет України з будівництва та архітектури, 2003. 105 с.
21. Чеховська Л. Сучасний стан і перспективи розвитку інфраструктури масового спорту України. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (84)17, Т. 1, С. 526 – 531.

References

1. Bohula P.O. Scientific and methodological foundations of physical culture and sports management in Ukraine. Kharkiv. 2011. P. 192 – 193.
2. Borek Z. Polish experience of health and recreation activities using sports facilities of the «Orlyk» type. *Sports science of Ukraine*. 2015. No. 2. P. 48 – 54.
3. Speech of the Head of the State Youth and Sports Service of Ukraine Ravil Safiullin at the 3rd Sports Congress of Ukraine. [Electronic resource]. Access mode: <http://Dsmu.Gov.ua/index/ua/material/8732>.
4. State building regulations of Ukraine. Sports and physical culture and recreation facilities of the MBN V.2.2.–13–2003 // State Committee of Ukraine on Construction and Architecture. Kyiv, 2004.
5. Dyka T.S. Formation of multifunctional complexes in the system of cities of Ukraine. *Herald of KhDADM*. Kharkiv, 2009. P. 15 – 17.

6. Dmytrenko A.Yu. Sports facilities with transformable awnings [Electronic access]. – Access mode: / Dmytrenko A.Yu., Ryabiko G.D., Lyakh V.M. http://www.rusnauka.com/12_KPSN2010/Stroitelsvo/63725.dok.htm
7. Dovgenko Yu. Modern approaches to the accounting of sports facilities in Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2010. No. 3. P. 11 – 13.
8. Zaporozhenko O. Peculiarities of the formation of volume-planning decisions of ecological sports facilities. *Problems of the development of the urban environment*. 2013. Issue 10. P. 55 – 64.
9. Imas E., Michuda Y. Development trends in the sphere of physical culture and sports in the conditions of the modern market. *Theory and methodology of physical education and sports*. No. 2. 2015. P. 142 – 149.
10. Concept of the National Targeted Social Program «Sports Facilities of Ukraine» for 2010 – 2015», access mode: http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk_/doccatalog/list?currDir=98679 (accessed on 02/10/2016)
11. Concept of the National Targeted Social Program for the Development of Physical Culture and Sports for 2012-2016 [Electronic resource]. Access mode: <http://zakon.Rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%d1%80>.
12. Kramskoi S.I. Sports equipment as one of the main factors in the formation of physical culture of students. *Physical education of students of creative specialties*. Kh. 2003. No. 3. P. 138 – 145.
13. Mamalyga S. V. Modern directions of marketing development. *Economics and management*. 2012. No. 3. pp. 72 – 77.
14. Palka D. S. The concept of cooperative use of school sports facilities. *Bulletin of the Kharkiv State Academy of Design and of Arts. Art History. Architecture*. 2008. No. 15. P. 87 – 94.
15. Pivovar A.A. Sports facilities: teaching and method manual. Pereyaslav-Khmelnitskyi: 2011. 116 p.
16. Petruk Yu.O. Evolution of types of sports buildings and structures. *Urban planning and territorial planning*. 2013. Issue 50. P. 537 – 541.
17. Resolution of the Government «On the general scheme of development and placement of physical culture and sports facilities until 2010» dated January 28, 2003 No. 31.
18. Prystupa Ye.N. Analiz rynku fizkulturno-ozdorovchikh posluh u Lvovi. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2017. № 6(62). S. 74 – 78.
19. Reshetylo S. Sports and physical culture facilities and equipment: education. manual for students Universities of III-IV accreditation levels in the field of physics. exit and sports. L., 2010. 245 p.
20. Sports and physical culture and health facilities. DBN V.2.2-13-2003. State building regulations of Ukraine. Buildings and structures / author. V.V. Kutsevich, I.I. Chernyadyeva, N.M. Kiryanova, B.M. Gubov, V.F. Hershkovich, Yu.O. Sizemov, B.G. Polchuk. K.: State Committee of Ukraine on Construction and Architecture, 2003. 105 p.
21. Chekhovska L. Current state and prospects for the development of the mass sports infrastructure of Ukraine. *Scientific journal of the NPU named after Drahomanova*. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), Vol. 3K (84)17, Vol. 1, pp. 526-531.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-178-183>

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 0000-0002-2897-0813

ПОЛІЩУК 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**САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ШЛЯХОМ ФОРМУВАННЯ ЇХ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ****SELF-DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL
EDUCATION IN THE PROCESS OF LEARNING THROUGH THE FORMATION OF THEIR
PROFESSIONAL COMPETENCE****Анотація.**

Вступ. У статті висвітлено проблему формування фахової компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки та на саморозвиток особистості студента у процесі навчання, розкрито сутність поняття «професійна компетентність», окреслено особливості процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення впродовж усього життя.

Мета. Висвітлення наукових поглядів на формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі навчання у ЗВО та підготовки їх до професійного самовдосконалення впродовж усього життя.

Методи. Аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування.

Результати. Застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання дає можливість досягнення такого кінцевого результату освіти, що може розглядатися як сформованість у випускника професійних компетенцій як єдності узагальнених знань та вмінь, універсальної готовності до розв'язання соціальних і професійних завдань, що визначають володіння власне професійною діяльністю на високому рівні, готовність до інновацій у професійній галузі.

Висновки. Професійна компетентність учителів фізичної культури – це, по суті, комплекс особистісних можливостей (знань, умінь, навичок, творчої активності, комунікативності), володіння відповідними компетенціями. У процесі професійної підготовки учителів фізичної культури значна роль належить формуванню усвідомленої готовності до постійного саморозвитку, творчої самореалізації і професійного самовдосконалення впродовж усього життя.

Ключові слова: компетентнісний підхід, саморозвиток, самовдосконалення, учитель фізичної культури.

Annotation.

Introduction. The article highlights the problem of forming the professional competence of future physical culture teachers in the process of professional training and the self-development of the student's personality in the process of learning, reveals the essence of the concept of «professional competence», outlines the features of the process of training future physical culture teachers for lifelong professional self-improvement.

Goal. Highlighting scientific views on the formation of professional competence of future teachers of physical culture in the process of studying at universities and preparing them for professional self-improvement throughout their lives.

Methods. Analysis and systematization of psychological-pedagogical and scientific-methodical literature and information resources of the Internet; abstraction, logical-theoretical analysis, historical analysis, systematic approach, forecasting.

The results. The application of the competence approach to the professional training of future teachers of physical education makes it possible to achieve such a final result of education, which can be considered as the formation of professional competences in the graduate as a unity of generalized knowledge and skills, universal readiness to solve social and professional tasks, which determine the possession of a proper professional activities at a high level, readiness for innovations in the professional field.

Conclusions. The professional competence of physical education teachers is, in fact, a complex of personal capabilities (knowledge, abilities, skills, creative activity, communication skills), possession of relevant competencies. In the process of professional training of physical culture teachers, a significant role belongs to the formation of a conscious readiness for continuous self-development, creative self-realization and professional self-improvement throughout life.

Key words: competence approach, self-development, self-improvement, physical culture teacher.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах постійних змін, орієнтації вектора вищої освіти на євроінтеграцію підвищуються вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: всебічно розвинених і професійно компетентних, здатних легко адаптуватися до змін життя, здатних не тільки вільно оперувати набутими знаннями та вміннями та вміти передавати їх учням, а й постійно, протягом життя, збагачувати свій досвід професійного самовдосконалення, саморозвитку, самоосвіти, творчої самореалізації [1, с. 42; 11, с. 124].

Н. Абашкіна, В. Биков, Г. Васянович, П. Воловик, Р. Гуревич, О. Дубасенюк, І. Зязюн, Я. І. Камінецький, О. Коваленко, Н. Ничкало, Т. Нейлор, Л. Пуховська, Л. Романишина, В. Сидоренко, С. Сисоєва, М. Сметанський, А. Сущенко, Л. Сущенко, Т. Сущенко, І. Гейстер, П. Яковишин, Т. Яценко та ін. досліджували питання професійної підготовки майбутніх спеціалістів [6, с. 12; 14, с. 38].

Дослідженню умов формування готовності майбутнього фахівця до самоосвіти, самовиховання, професійного саморозвитку та самовдосконалення привертала увагу таких науковців, як С. Єлканов, Ю. Калугін, М. Костенко, О. Кучерявий, О. Малихін, І. Наумченко, Л. Рувінський, Т. Степанова, Т. Тихонова, П. Харченко [2, с. 12].

Проте, незважаючи на наявність у сучасній науці значної кількості досліджень, присвячених проблемі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, проблема цілеспрямованого формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в контексті підготовки студентів до самостійної роботи професійне вдосконалення, що актуалізує напрям наших досліджень, залишилося поза увагою наукової думки. Актуальність теми статті посилюється тим, що між сучасними потребами ринку праці та результатами діяльності вчителя фізичної культури існують певні суперечності, які зумовлюють необхідність професійної підготовки фахівця фізичного виховання здатного до гармонійного саморозвитку та постійного самовдосконалення свого педагогічного мислення, самоаналізу та самооцінки своєї діяльності [8, с. 430].

На нашу думку, причиною такої ситуації є наявність проблем, що виникли в процесі професійної підготовки фахівців даного профілю: 1) невідповідність традиційних цільових установок підготовки майбутніх учителів фізичної культури сучасним концепціям розвитку фізичного виховання та системи фізичного виховання у системі вищої освіти; 2) переважання індивідуальних підходів у вирішенні завдань підготовки педагогічних кадрів та об'єктивна необхідність комплексного впровадження нових освітніх технологій; 3) необхідність модернізації процесу професійної підготовки відповідно до сучасних тенденцій розвитку системи освіти та відсутність механізму реалізації цього на практиці з урахуванням сучасних інформаційних, організаційних, науково-методичних досягнень [16, с. 142].

Мета статті – висвітлити наукові погляди на формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі навчання у ЗВО та підготувати їх до професійного самовдосконалення впродовж життя.

Матеріали та методи дослідження. Вибір методів дослідження був зумовлений необхідністю системного вивчення різних сторін об'єкта дослідження, отримання достовірних даних. Відповідно до завдань наукового дослідження використовувався комплекс суміжних методів дослідження, зокрема аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, системний підхід, прогнозування.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні у підготовці вчителя фізичної культури акцент робиться на його саморозвиток, що є наслідком самоорганізації та узагальнення діяльності та особистого досвіду майбутнього фахівця. З таких позицій компетентність розглядається як категорія, що визначається рівнем професійної освіти, досвідом та індивідуальними здібностями вчителя і передбачає, разом із технологічною та педагогічною готовністю до виконання професійних функцій, його людську педагогічну позицію, ціннісне ставлення до діяльнісної педагогіки та високий рівень загальної та професійної культури [15, с. 264].

Загальною метою професійної підготовки спеціалістів є набуття студентами необхідних навичок для майбутньої діяльності. У словниках поняття «компетенція» переважно зводиться до таких визначень: 1) коло повноважень, коло питань, у яких особа обізнана, має знання та досвід у тій чи іншій галузі; 2) знання та досвід; 3) риса людини, яка володіє знаннями, що дають змогу авторитетно міркувати про щось; 4) заздалегідь визначена вимога до шкільної освіти (стандарт), потенційна можливість, елемент компетентності [17, с. 141].

Структура компетентності включає знання, когнітивні вміння, практичні навички, ставлення, емоції, цінності та етику, мотивацію [5, с. 114]. Компетентність в основному визначається як сукупність психічних якостей, які дозволяють діяти самостійно та відповідально (активна компетентність), наприклад, володіння людиною та здатністю вміти і виконувати певні трудові функції.

Компетентна в тій чи іншій галузі людина володіє відповідними вміннями, знаннями і практичними навичками, які дозволяють їй розумно мислити про цю сферу і ефективно в ній діяти. Компетентність є своєрідною мірою рівня професіоналізму людини. Компетентність на сучасному етапі є показником якості вищої освіти, формуючи основу її професійного вигляду, необхідного для прийняття рішень і діяльності у сфері обраної професії [12, с. 219].

Становлення майбутнього вчителя фізичної культури – це процес формування самостійної та енергійної особистості, здатної до професійного самовдосконалення, що виявляється у самоаналізі та саморозвитку, самоосвіті, здатності творчо мислити та творчо застосовувати знання, набуті студентами [13, с. 12].

Компетентнісний підхід відображає цілісний прояв професіоналізму, який поєднує елементи професійної та загальної культури, досвід педагогічної діяльності та педагогічної творчості, що конкретизується у певній системі знань, умінь, готовності до професійного вирішення педагогічних завдань і проблем [10, с. 12].

Застосування умінь і навичок у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури передбачає досягнення такого кінцевого результату навчання, яким можна вважати формування у випускника професійних умінь як одиниці узагальнених знань і умінь, загальнолюдської готовності вирішувати соціально-професійні завдання, що визначають оволодіння професійною діяльністю на високому рівні, готовність до інновацій у професійній сфері [17, с. 73].

На нашу думку, основними завданнями формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі підготовки до професійного самовдосконалення є:

- створення умов, що забезпечують формування професійної компетентності та активізацію творчого потенціалу особистості студента;
- забезпечити можливість оволодіння технологіями самоорганізації та самореалізації;
- формування конкурентоспроможності та професійної мобільності майбутнього фахівця;
- розвиток комунікативних навичок та професійної культури спілкування;
- організація методичного та дидактичного забезпечення студентів [18, с. 58].

Зауважимо, що сучасна професійна освіта має враховувати можливості та потреби людини та бути спрямованою на формування активної особистості, що можливо за умови створення відповідних педагогічних умов [4, с. 9].

Розвиток професійної особистості та освітнього середовища є взаємообумовленим процесом. Значної уваги заслуговує зацікавленість педагогів у створенні професійно орієнтованого освітнього середовища та використання його можливостей для всебічного розвитку

особистості. Об'єднані єдністю, спільністю цілей і діяльності, учасники освітнього середовища вступають у певні відносини відповідальної залежності з безумовною рівністю всіх учасників і їх рівною відповідальністю перед колективом [9, с. 15].

Серед факторів, що сприяють формуванню професійної компетентності, здійсненню професійного самовдосконалення, виділяють: внутрішні (природні здібності студентів, здатність до самостійності в оволодінні знаннями, саморозвитку, самоосвіті, самоствердженню, вольові якості та характер особистості студента) та зовнішні (вимоги до кваліфікації вчителя фізичної культури за ОКХ, потреби суспільства, держави, особистості викладача та студентського мікросоціуму ЗВО), родина) [14, с. 26].

Значна роль у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури належить самопізнавальній діяльності студентів. У підготовці майбутніх учителів фізичної культури необхідно забезпечити поєднання аудиторної та самостійної роботи; методично і правильно організовувати роботу студента в аудиторії та поза нею; забезпечити студента необхідними методичними матеріалами для перетворення самостійної роботи на творчий процес; здійснювати контроль за організацією та ходом самостійної роботи, що спонукає студента до її якісного виконання та позитивно впливає на ефективність самостійної роботи в цілому [17, с. 74].

Самостійна робота студента – це особлива форма навчальної діяльності, спрямована на формування самостійності майбутніх спеціалістів та засвоєння ними комплексу знань, умінь і навичок. Важливою умовою успішної самостійної роботи майбутніх учителів фізичної культури є формування стійкого інтересу до обраної професії та способів оволодіння її особливостями, які залежать від взаємовідносин викладача та студентів у навчальному процесі. Виконуючи самостійну роботу, майбутній фахівець отримує можливість розвивати пізнавальні та виконавські здібності, пам'ять, самостійне мислення, наполегливість, розвивати вміння самостійно здобувати знання [4, с. 11].

Компетентність передбачає, що людина визначає мету навчально-пізнавальної діяльності; планувати, розкладати власну діяльність; організовує свою роботу для досягнення мети; знаходить та накопичувати необхідні знання, способи розв'язування завдань; виконання певного способу практично покращує його; має вміння та навички самоконтролю та самооцінки [19, с. 22].

У процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно враховувати те, що у своїй професійній діяльності вони повинні будуть виконувати таку важливу функцію, як охорона здоров'я, яка передбачає збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я як своїх, так і майбутніх вихованців. Включає: життєві навички, що зміцнюють фізичне здоров'я (раціональне харчування, рухова активність, санітарно-гігієнічний режим праці та відпочинку); навички, що сприяють соціальному здоров'ю (ефективне спілкування, емпатія, вирішення конфліктів, поведінка під тиском, погрозами, дискримінацією, спільна діяльність і співпраця); навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (самосвідомість і самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, постановка цілей і життєвих планів, самоконтроль, мотивація успіху і виховання волі) [3, с. 36].

Висновки. Професійна компетентність учителя фізичної культури – це, по суті, комплекс здібностей особистості (знань, умінь, навичок, творчої діяльності, комунікативних навичок), володіння відповідними компетенціями. У процесі професійної підготовки вчителів фізичної культури значну роль відіграє формування усвідомленої готовності до постійного саморозвитку, творчої самореалізації та професійного самовдосконалення протягом життя.

Перспективи подальших досліджень. Проте поза увагою наукової думки залишилася проблема цілеспрямованого формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в контексті підготовки студентів до професійного самовдосконалення.

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

Література

1. Башавець Н.А. Формування культури здоров'язбереження як цінності сучасної особистості. *Социс.* № 8 (31). С. 42 – 44.
2. Воскобойнікова Г.Л. Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язберігаючій діяльності сучасного педагога. Вип. 24(34). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 115 – 117.
3. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. Київ: УБС, НБУ, 2012. 270 с.
4. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. *мат. IX Всеукр.наук.конф. з міжнар. участю.* Львів: ЛДУФК, 2014. С. 9 – 16.

5. Завидівська Н.Н. Концептуалізація компетентнісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С. 114 – 117.
6. Казин Е.М. Проблема збереження здоров'я і розвитку учнів в системі освіти в умовах її модернізації. *Валеологія*. 2018. № 2. С. 10 – 15.
7. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. *Бібліотека з освітньої політики*. К.: «К.І.С.», 2004. 112 с.
8. Круцевич Т.Ю., Андреева 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.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Київ, 2016.
10. Панасенко Т.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів початкової школи у вищих навчальних закладах I – II р.а. *Молодий вчений*. Львів, 10. 2016. № 9. С. 11 – 17.
11. Потужний О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Науковий журнал вісник Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького*. Серія Педагогічні науки. Випуск 1. 2022 с.124 – 130.
12. 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.
13. 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.
14. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: монографія. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2012. 464 с.
15. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. Київ: НУБіП України, 2016. 508 с.
16. Чернявська О.А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2012. № 5(2). С. 141 – 143.
17. Рудь М. Компетентнісний підхід в освіті. *Вісник Львів. ун-ту. Серія педагогічна*. 2006. Вип 24. С. 73 – 82
18. Хуторский А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования. *Народное образование*. 2003. №2. С. 58 – 64.
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 Chuprun, Tetiana Kravchenko, Serhii Zakopailo, Olesia Bilous, Vitalii Polishchuk, Viktoriia Tsaruk, Oleksandr Potuzhnyi, Serhii Hrdzelidze and Iurii Kryvenko. С 52 – 57.

References

1. Bashavets N.A. Formation of the culture of health care as a value of a modern personality. *Socialist*. № 8 (31). P. 42 – 44.
2. Voskoboynikova G.L. Valeological aspects of social partnership of educational and medical institutions in the health-preserving activity of a modern teacher. Vol. 24(34). Kyiv: Department of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2015. P. 115 – 117.
3. Dubogai O.D. Physical education and health: study guide. Kyiv: UBS, NBU, 2012. 270 p.
4. M. Dutchak. Prospects for the formation and implementation of the national strategy for healthy physical activity in Ukraine. *Mat. IX All-Ukrainian Scientific Conference from international participation*. Lviv: LDUFK, 2014. P. 9 – 16.
5. Zavidivska N.N. Conceptualization of competence-oriented approach in conditions of fundamentalization of higher physical education. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. Kharkiv: KhDAFK, 2010. № 4. P. 114 – 117.
6. E.M. Kazyn. The problem of preserving the health and development of students in the education system in the conditions of its modernization. *Valeology*. 2018. No. 2. P. 10 – 15.
7. Competency approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives. *Library on educational policy*. K.: «K.I.S.», 2004. 112 p.

8. Krutsevich T.Yu., Andreeva O.V., Blahiy O.L. The need of people of different ages for motor activity as a natural factor of population involvement in recreational and health activities. *Humanitarian Herald of Pereyaslav-Khmelnytskyi state. ped. University*. 2015. P. 430 – 439.
9. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 «Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation». Kyiv, 2016.
10. Panasenko T.V. Formation of health-preserving competence of future primary school teachers in higher educational institutions I – II of the academic year A. *Young scientist*. Lviv, 10. 2016. No. 9. P. 11 – 17.
11. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Health education and the formation of its competencies among students in the educational environment.
12. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Components of preparedness for health-preserving professional activity of future physical culture teachers: a collective monograph. Pereyaslav-Khmelnytsky State University named after Hryhoriy Skovoroda, 2019. pp. 219 – 232.
13. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Formation of students' valuable attitude towards independent physical education. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Series No. 15. Kyiv, pp. 328 – 332.
14. Prysiashnyiuk S.I. The use of health-saving technologies in the physical education of students of a special medical department. Theory and practice: monograph. Kyiv: CP «COMPRINT», 2012. 464 p.
15. Prysiashnyiuk S.I. Health physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies: textbook. Kyiv: NUBiP of Ukraine, 2016. 508 p.
16. Chernyavska O.A. The problem of implementation of the competence approach in the process of physical education of students of vocational and technical educational institutions. *Slobozhansk scientific and sports bulletin*. Kharkiv: KhDAFK, 2012. No. 5(2). P. 141 – 143.
17. Rud M. Competence approach in education. *Visnyk Lviv. university Pedagogical series*. 2006. Issue 24. P. 73 – 82.
18. Khutorsky A.V. Key competences as a component of the personality-oriented paradigm of education. *National education*. 2003. No. 2. P. 58 – 64.
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 Chuprun, Tetiana Kravchenko, Serhiii Zakopailo, Olesia Bilous, Vitalii Polishchuk, Viktoriia Tsaruk, Oleksandr Potuzhnij, Serhii Hrdzelidze and Iurii Kryvenko. C 52 – 57.

ORCID 0000-0001-6980-1402

ПРИХОДЬКО Володимир*доктор педагогічних наук, професор
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна***PRIKHODKO Volodymyr***doctor of pedagogical sciences,
professor
Dnipro State Academy of Physical
Culture and Sports,
Dnipro, Ukraine*✉ KomandaODI@ukr.net

МІСЦЕ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

PLACE OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE HEALTH CARE SYSTEM

Анотація.

Вступ. Тема охорони здоров'я в Україні, по-перше, залишається вкрай актуальною, адже вона на практиці замінена медичною допомогою. По-друге, у недостатній мірі опрацьовані методологічні і теоретичні аспекти охорони здоров'я самою відповідальною за свій стан людини. По-третє, не визначене місце і роль дисципліни «Фізичне виховання» у системі охорони здоров'я. У т. ч. такого його аспекту, як непрофесійна фізкультурна освіта здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – встановити складові системи охорони здоров'я, розкрити місце в ній непрофесійної фізкультурної освіти майбутніх фахівців.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Використані методи теоретичного дослідження, а саме: вивчення та узагальнення даних літературних джерел, абстрагування, аналіз і синтез, індукція та дедукція.

Результати. Доведено, охорона здоров'я спирається на важливі людські та особистісні якості, тобто такі, які у повній мірі залежать від самої особи. Це також педагогічна складова, яка може реалізовуватись у закладах вищої освіти через впровадження непрофесійної фізкультурної освіти студентів. Важливим є корпоративний аспект, який отримує все більше розповсюдження в Україні. Нарешті, це загально-національний аспект в охороні здоров'я різних верств населення, стратегії якої має визначати Міністерство охорони здоров'я.

Висновки. Проектування комплексної національної системи охорони здоров'я потребує злагодженої діяльності спеціально утвореного колективу різнопрофільних висококваліфікованих фахівців, як науковців, так і практиків. І все ж педагогічні аспекти, у тому числі непрофесійна фізкультурна освіта здобувачів вищої освіти, являють собою складову охорони здоров'я населення. У складі здобутих загальних компетентностей у ході навчання у ЗВО мають бути й ті, що дозволяють свідомо і результативно впливати на власне здоров'я.

Ключові слова: складові системи охорони здоров'я, студенти, «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти, непрофесійна фізкультурна освіта.

Annotation.

Introduction. The topic of health care in Ukraine, firstly, remains extremely relevant, because in practice it has been replaced by medical care. Secondly, the methodological and theoretical aspects of health care are insufficiently worked out by the person responsible for his own condition. Thirdly, the place and role of «Physical education» in the health care system is not defined. Including such an aspect of it as non-professional physical education of students of higher education.

The purpose: to establish the components of the health care system, to reveal the place of non-professional physical education of future specialists in it.

Research methods: The methods of theoretical research are used, namely the study and generalization of data from literary sources, abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction.

The results. It has been proven that health care is based on important human and personal qualities, that is, those that are completely dependent on the person himself. This is also a pedagogical component that can be implemented in institutions of higher education through the introduction of non-professional physical education of students. The corporate aspect is important, which is gaining more

and more distribution in Ukraine. Finally, this is a national aspect of health care for various segments of the population, the strategies of which must be determined by the Ministry of Health.

Conclusions. The design of a comprehensive national health care system requires the coordinated activity of a specially formed team of highly qualified specialists of various fields, both scientists and practitioners. Nevertheless, pedagogical aspects, including non-professional physical education of students of higher education, are a component of public health care. The general competencies acquired during higher education should also include those that allow you to consciously and effectively influence your own health.

Key words: components of the health care system, students, «Physical education» in institutions of higher education, non-professional physical education.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Щодо потреби в охороні здоров'я, ще К. Маркс чітко відрізняв її від лікування: «Людське тіло від природи є смертним. Хвороби тому неминучі. Чому, однак, людина звертається до лікаря тільки тоді, коли хворіє, а не коли вона здорова? Тому що не тільки хвороба, але й лікар вже є зло. Постійна лікарська опіка перетворила б життя на зло, а людське тіло – на об'єкт вправ для медичних колегій. ...Що таке хвороба, як не утиснуте у своїй свободі життя?» [10, с. 64].

У «Концепції розвитку системи громадського здоров'я» систему громадського здоров'я в Україні чітко визначено «як комплекс інструментів, процедур та заходів, що реалізуються державними та недержавними інституціями для зміцнення здоров'я населення, запобігання захворюванням, збільшення тривалості активного та працездатного віку і заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства» [7].

На цей час вже досліджені питання стосовно сутності громадського здоров'я [7; 9] і управління цією системою в Україні [2; 6; 8]. Розкриті особливості здорового способу життя студентів як психолого-педагогічної проблеми сучасної вищої школи [1; 3; 4; 13; 14]. Приділена увага темі громадського здоров'я в зарубіжних країнах [16; 17; 18; 19; 20], чий досвід є важливим і має враховуватись в Україні. Розкриті явище непрофесійної фізкультурної освіти, як важливого аспекту «Фізичного виховання» [12; 15].

І все ж тема охорони здоров'я в Україні, по-перше, залишається вкрай актуальною, адже вона на практиці замінена медичною допомогою. По-друге, у недостатній мірі опрацьовані методологічні і теоретичні аспекти охорони здоров'я самою відповідальною за свій стан людиною. По-третє, не визначене місце і роль навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у системі охорони здоров'я. У т. ч. такого його аспекту як непрофесійна фізкультурна освіта здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – встановити складові системи охорони здоров'я, розкрити місце в ній непрофесійної фізкультурної освіти майбутніх фахівців.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Використані методи теоретичного дослідження, а саме: вивчення та узагальнення даних літературних джерел, абстрагування, аналіз і синтез, індукція та дедукція.

Результати дослідження та дискусія. Результати нашого дослідження свідчать про наявність наступних складових в охороні здоров'я (не плутати з медичною допомогою). Причому саме у такій послідовності за ступенем їхньої важливості для охорони здоров'я людини в Україні, як ми подаємо нижче.

По-перше, крім вкрай потрібних людині матеріальних і нематеріальних ресурсів, соціальної підтримки, бажано гарного до початку турботи про себе вихідного фізичного та психічного стану, це також добре досліджені і описані так звані ресурси особистості. Їх розглядають як систему здібностей людини до усунення протиріч цієї особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою використання цінностей особистості і потрібних діяльностей, що разом задає її спрямованість і створює основу успішної самореалізації. Серед важливих – оптимізм, життєстійкість, життєздатність, самооцінка, само ефективність, самоконтроль, здатність до саморегуляції, особистісний потенціал тощо. Назвемо цей *аспект людські та особистісні якості*, тобто такі, які у повній мірі залежать від самої особи. Напроти, охорона здоров'я людиною пасивною, песиміста, лінкуватою, яка має негативні установки, є питанням більш складним і важко досяжним.

По-друге, це відповідний рівень вихованості та освіченості особистості щодо управління власним здоров'ям. Доведено, що найкращим для процесу освіти щодо оволодіння компетентностями з управління здоров'ям являється період пізньої юності/ранньої дорослості, коли особистість сформована. А найбільш сприятливим є час навчання у закладі освіти, у тому числі – закладі вищої освіти [12]. Тут молода людина отримує і фах, і загальні компетентності, серед яких мають бути й ті, які дозволяють свідомо і результативно за рахунок турботи про себе впливати на власне здоров'я. Це власне *педагогічні аспекти*.

У цьому сенсі фізична культура та залучення до неї через дисципліну «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти має бути основою досягнення здорового стану. Адже будівництво власного здоров'я це важливий і дієвий спосіб життєдіяльності урбанізованої людини, яка усвідомила його цінність і піклується про охорону свого здоров'я. Непрофесійна фізкультурна освіта (НпФО) має стати складовою дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі, вона дає потужний поштовх у частині турботи особистості про себе [12; 15].

Стрижнем НпФО виступає антропотехніка, яка має надавати засоби розробки і реалізації відповідних програм поведінки для практики будівництва власного здоров'я. Антропотехніка це такий спосіб розвитку людини, за якого особистість виступає одночасно і суб'єктом і об'єктом власних змін. В основу пошуку придатних технік має бути покладений (запозичений від відомих будівничих власного здоров'я або ж самостійно створений) ідеал організації життя, коли така, вже само визначена, відповідальна і діяльна людина будує власне життя, починаючи з періоду юнацтва. Напрацювати техніки можна, якщо виконати рефлексію раніше створених і реалізованих проєктів і програм відомих нам і успішних будівничих власного здоров'я М. Амосова, О. Мікуліна, В. Дікуля, Ю. Власова та ін. У такий же спосіб, ті фахівці «Фізичного виховання», які почали викладати у навчальному процесі основи НпФО, можуть узагальнити і підказувати важливі елементи техніки.

Потрібно уточнити характеристики НпФО. По-перше, чим НпФО не є:

- звичним для вузівської навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розвитком фізичних якостей, формуванням рухових вмінь та навичок;
- передачею знань про здоров'я людини у формі монологу викладача, як подається зміст теоретичного розділу «Фізичного виховання» і дисципліни «Валеологія». У НпФО знання з таких областей як анатомія, фізіологія, лікарський контроль тощо подаються не як те, що треба запам'ятати, але як те, чому потрібно навчитись використовувати у процесі будівництва здоров'я;
- залученням до масових стартів, таких як рух «Спорт для всіх».

По-друге, чим НпФО є, які претензії цієї області «Фізичного виховання»:

- орієнтацією особистості на потребу охорони власного здоров'я;
- спрямованістю на формування рефлексії, розуміння і мислення відносно сутності здоров'я людини і шляхів будівництва власного здоров'я;
- у НпФО пріоритетом є не подання відомостей про явище здоров'я, але визначення і засвоєння принципів досягнення людиною здорового стану;
- участю студентів у створенні і використанні ідей, понять і онтологій щодо сутності здорового способу життя у своїй подальшій життєдіяльності;
- заохоченням і допомогою з боку викладача до створення студентами перших фізкультурно-оздоровчих програм і програм будівництва власного здоров'я, допомогою у їх реалізації і забезпеченні дієвим самоконтролем;
- НпФО передбачає «штучну апробацію», «програвання» у навчальному процесі створених фізкультурно-оздоровчих програм і програм будівництва власного здоров'я, а вже потім, після впевненості у їхній високій якості, здійснення безпечної реалізації цих перших програм під час навчання у виші.

Відтак, НпФО – це сучасне педагогічне явище, яке слід розглядати як важливу складову дисципліни «Фізичне виховання» у вітчизняній вищій освіті. У вказаний спосіб НпФО сприяє ствердженню здорового способу життя діяльного, освіченого і компетентного випускника закладу вищої освіти.

По-третє, це поширена у фірмах Заходу практика Health management (управління здоров'ям), яка виступає невід'ємною частиною корпоративної культури у провідних фірмах і передбачає комплекс заходів з охорони праці, профілактики фізичних і психічних захворювань. До них включаються: стрес-менеджмент та стрес-аудит, реабілітаційні програми, тренінгові програми, планування стратегічного корпоративного здоров'я, ергономічна оцінка робочих місць, тестування на алкогольну і лікарську залежність, «програми управління імунітетом», «медичні подорожі» [5]. Це важливі *корпоративні аспекти*, які отримують дедалі все більше розповсюдження і в Україні.

По-четверте, це діяльність державних інституцій, які згідно визначених функцій мають запобігати поширенню неінфекційних захворювань. Необхідно створити при Міністерстві охорони здоров'я Відділ профілактичної допомоги і будівництва власного здоров'я. Він буде забезпечувати: управління профілактикою неінфекційних захворювань; управління гігієнічною освітою та вихованням; нормативно-правове регулювання у сфері профілактики неінфекційних захворювань, гігієнічної освіти та виховання населення; контроль за реалізацією державної політики у профілактиці неінфекційних захворювань, гігієнічної освіти та виховання населення. Очевидно, що це є важливий *загально-національний аспект* в охороні здоров'я різних верств населення.

Нарешті, заключне зауваження. В тоталітарних режимах управління здоров'ям населення відбувається навпаки, так би мовити «зверху–вниз». На прикладі сфери фізичної культури, як це було за часів СРСР, то це виглядало так. Загально державні програми на кшталт комплексу «Готовий до праці та оборони» (ГПО) та Спартакіади народів СРСР, перший етап яких відбувався у закладах освіти і виробничих колективах. На рівні відповідальності низової ланки – організація у цеху виробничої гімнастики (це й ранкова гімнастика для усієї школи одночасно) і різноманітних спартакіад, включаючи галузеві. У закладах середньої спеціальної та вищої освіти – це професійно-прикладна фізична підготовка згідно своєї спеціальності. Все що вимагалось від людини – готовність відгукуватись на відповідні пропозиції/команди (йти на стадіон складати гуртом норми ГПО, виконувати запропоновані вправи виробничої гімнастики і виступати у змаганнях, «відстоюючи честь» свого цеху або підприємства тощо). Тож не дивно споглядати, що саме так гуртова «масова фізична культура» влаштована в Російській Федерації і у наш час.

Висновки. У демократичній країні мають чітко спрацьовувати усі чотири аспекти, як складові громадського здоров'я. Очевидно, що вектор спрямування такої складної комплексної системи, що включає виховання і освіту у різних навчальних закладах, корпоративний менеджмент, а також діяльність власне медичних закладів відповідає національному рівню і має спрямовуватись відповідним центральним органом державного управління (у нас це Міністерство охорони здоров'я України). Відмітимо, що проектування такої цілісної системи потребує злагодженої діяльності спеціально утвореного колективу різнопрофільних висококваліфікованих фахівців, як науковців, так і практиків, а це виходить за можливості окремої людини, яка не є всебічно обізнаною у цих суттєво різних сферах. Ми ж зосередили увагу головно на тих педагогічних аспектах, а саме непрофесійній фізкультурній освіті здобувачів вищої освіти, які являють важливу складову охорони здоров'я населення.

Перспектива подальших досліджень – подальше вдосконалення змісту та організації у вищих непрофесійній фізкультурній освіті студентів.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що конфлікт інтересів відсутній.

Література

1. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 120–122. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_31
2. Берзіна А. Б. До питання системи громадського здоров'я в Україні. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія ПРАВО*. Вип. 69. 2022. С. 212-217. DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2021.69.36>
3. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2015. 268 с.
4. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. *Вісник Дніпропетровського університету імені А. Нобеля. Педагогічні науки*. 2015. № 1(9). С. 51-58.
5. Бурлакова І. А. Соціально-психологічні основи професійного здоров'я фахівців економічної сфери : дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.05. Северодонецьк, 2018. 435 с.
6. Долгіх М. В. Теоретичні засади реформування механізмів публічного управління системою охорони здоров'я : дис. ...д-ра філософії : 281 «Публічне управління та адміністрування». Київ, 2021. 255 с.
7. Концепція розвитку системи громадського здоров'я. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#Text>
8. Корвецький О., Бондарева Л. Розбудова системи громадського здоров'я як пріоритет публічної політики України. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. № 1 (77). С. 67-71.
9. Кравченко С. В. Громадське здоров'я: поняття і сутність, роль інформаційно-аналітичного супроводу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 1 (91). С. 70-74. DOI 10.11603/1681-2786.2022.1.13078
10. Маркс К. Дебаты шестого рейнского ландтага. (Статья первая). Дебаты о свободе печати и об опубликовании протоколов сословного собрания : К. Маркс, Ф. Энгельс. Соч. Т. 1. Изд. второе. Москва : Государственное издательство политической литературы, 1955. С. 30-84.
11. Отдел профилактической помощи и здравоохранения. URL : https://minzdrav.tatarstan.ru/structure/list.htm?department_id=187
12. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 416 с.

13. Савченко В., Приходько В., Вілянський В. Вдосконалення управління станом фізичного виховання і спорту в умовах автономії закладів вищої освіти (на прикладі створення внутрішньо вузівських регламентів). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 51-60.
14. Ткачук О. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2019. 274 с.
15. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : дис. ...канд. фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.
16. Acheson D. (1988). Public Health in England. The Report of the Committee of Inquiry into the Future Development to the Public Health Function. (Command Paper). London: Stationery Office Books. 103 p.
17. Public health services. World Health Organization. URL : <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Healthsystems/public-health-services>.
18. Strategic objectives. Health 2020: the European policy for health and well-being. : <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-wellbeing/about-health-2020/strategic-objectives>
19. The 10 Essential Public Health Operations. URL : <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services/policy/the-10-essential-public-health-operations>
20. Winslow C. E. A. (1920). The untitled fields of Public Health. Science. P. 23-33.

References

1. Bashavets N. A. (2013). Health care competence of the future specialist as the basis of his culture. Science and education. No. 1–2. P. 120–122. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_31
2. Berzina A. B. (2022). To the issue of the public health system in Ukraine. Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. The LEGALITY series. Vol. 69. P. 212-217. DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2021.69.36>
3. Boyko Yu. S. (2015). Formation of axiological attitudes towards a healthy lifestyle among students of higher educational institutions : dissertation. ...candidate ped. sciences: 13.00.07. Uman. 268 p.
4. Bondarenko Z. P. (2015). Formation of a healthy lifestyle of students as a psychological and pedagogical problem of higher education. Bulletin of Dnipropetrovsk University named after A. Nobel. Pedagogical sciences. No. 1(9). P. 51-58.
5. Burlakova I. A. (2018). Social and psychological foundations of professional health of specialists in the economic sphere : diss. ...dr. psychol. Sciences : 19.00.05. Severodonetsk. 435 p.
6. Dolgikh M. V. (2021). Theoretical principles of reforming the mechanisms of public management of the health care system : diss. ...doctor of philosophy : 281 «Public management and administration». Kyiv. 255 p.
7. The concept of development of the public health system. Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine of November 30, 2016. No. 1002. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#Text>
8. Korvetskyi O., Bondareva L. (2019). Development of the public health system as a priority of public policy of Ukraine. Actual problems of state administration. No. 1(77). P. 67-71.
9. Kravchenko S. V. (2022). Public health: concept and essence, the role of information and analytical support. Herald of social hygiene and health care organization of Ukraine. No. 1 (91). P. 70-74. DOI 10.11603/1681-2786.2022.1.13078
10. Marx K. (1955). Debates of the sixth Rhenish Landtag (Article One). Debates on the freedom of the press and on the publication of the minutes of the class meeting: K. Marx, F. Engels. Op. T. 1. Ed. second. Moscow : State Publishing House of Political Literature. P. 30-84.
11. Department of Preventive Care and Public Health. URL : https://minzdrav.tatarstan.ru/structure/list.htm?department_id=187
12. Prikhodko V. V. (1991). Pedagogical foundations of physical culture education of students (experience of game design and expertise) : dis. ...dr. ped. sciences : 13.00.04. Moscow. 416 p.
13. Savchenko V., Prykhodko V., Vilyanskyi V. (2023). Improving the management of the state of physical education and sports in the conditions of autonomy of higher education institutions (on the example of the creation of internal university regulations). Sports Bulletin of the Dnieper Region. No. 1. P. 51-60.
14. Tkachuk O. G. (2019). Formation of health-preserving competence of future doctors in the educational process of physical education : diss. ...candidate ped. sciences: 13.00.04. Kyiv. 274 p.

15. Chernihivska S. A. (2012). Innovative technology of non-professional physical education of students exempted from practical classes in «Physical education»: dissertation. ...candidate physical exit: 24.00.02. Dnipropetrovsk. 290 p.
16. Acheson D. (1988). Public Health in England. The Report of the Committee of Inquiry into the Future Development to the Public Health Function. (Command Paper). London: Stationery Office Books. 103 p.
17. Public health services. World Health Organization. URL : <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Healthsystems/public-health-services>.
18. Strategic objectives. Health 2020: the European policy for health and well-being. : <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-wellbeing/about-health-2020/strategic-objectives>
19. The 10 Essential Public Health Operations. URL : <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services/policy/the-10-essential-public-healthoperations>
20. Winslow C. E. A. (1920). The untilled fields of Public Health. Science. P. 23-33.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-190-199>

ORCID: 0000-0002-6395-7251

СМИРНОВ Ігор

*Доктор географічних наук, професор,
професор кафедри країнознавства та
туризму,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. 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*

✉ smyrnov_ig@ukr.net

ORCID: 0000-0002-8508-9395

ЛЮБИЦЕВА Ольга

*Доктор географічних наук, професор,
завідувачка
кафедри краєзнавства та туризму,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. 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

ORCID: 0000-0002-3515-4187

ЗАПОТОЦЬКИЙ Сергій

*Доктор географічних наук, професор,
декан географічного факультету
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна*

ZAPOTOTSKYI Sergey

*doctor of geographical sciences,
professor, dean of the Faculty of
Geography
Kyiv National University named after
Taras Shevchenko,
Kyiv, Ukraine*

**КИЄВО-ПОДІЛ, ЯК НЕКОРОНОВАНА СТОЛИЦЯ ГЕТЬМАНСЬКОЇ УКРАЇНИ: НЕДООЦІНЕНИЙ
ТУРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДЕСТИНАЦІЇ****KYIV'S PODIL AS THE HETMAN'S UKRAINE UNCROWNED CAPITAL: UNDERESTIMATED
TOURIST POTENTIAL OF THE DESTINATION****Анотація.**

Вступ. Розкрито недооцінений туристичний потенціал Києво-Подолу, як некоронованої столиці гетьманської України XVII-XVIII ст., зокрема, як «заповідника» української сакральної архітектури – церков і монастирів у стилі українського (козацького, мазепинського) бароко. Показано внесок гетьманів України Самійла Кішки та Петра Конашевича-Сагайдачного у розбудову середньовічного Києво-Подолу, зокрема його церковної архітектури. Підкреслено необхідність більш повного використання унікальних туристичних ресурсів Києво-Подолу в туристично-екскурсійній діяльності у м. Києві.

Мета – визначити туристичний потенціал сакральної архітектури Києво-Подолу XVII-XVIII ст.

Методи дослідження : аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел; порівняльний аналіз.

Результати дослідження. Наведені дані щодо архітектурних пам'яток Києво-Подолу, який на декілька століть (XVI-XVIII ст.) став найбільшим культурно-освітнім та релігійним центром України. У даному дослідженні розглядаються адміністративно-сакральний Поділ, який до кінця XIX ст. виконував функції магістрального Києва.

Також висвітлені питання, пов'язані з державною діяльністю гетьманів України Самійла Кішки (1530-1602), Петра-Конашевича Сагайдачного (1582-1622), а також – їх внесок у розвиток середньовічного Києво-Подолу.

Висновки. Українське (козацьке, мазепинське) бароко нині викликає все більшу цікавість та визнання не тільки у знавців архітектури, але й у туристів – українських та іноземних. Тому і

Києво-Поділ, як «заповідник» українських церков у цьому стилі, має стати обов'язковим складником туристичних маршрутів та екскурсій у Києві, що є особливо актуальним в сучасних умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну.

Ключові слова: Києво-Поділ, сакральна архітектура, українське бароко, туристичний потенціал.

Abstract.

Introduction. The underestimated tourist potential of Kyiv-Podil, as the uncrowned capital of Hetman Ukraine of the XVII-XVIII centuries, is revealed, in particular, as a «reserve» of Ukrainian sacred architecture – churches and monasteries in the Ukrainian (Cossack, Mazepyn) Baroque style. The contribution of the Hetmans of Ukraine Samiyl Kishka and Petro Konashevich-Sahaidachny to the development of medieval Kyiv-Podil, in particular its church architecture, is shown. The need for a more complete use of the unique tourist resources of Kyiv-Podil in tourism and excursion activities in the city of Kyiv is emphasized.

The goal is to determine the tourist potential of the sacred architecture of Kyiv-Podil of the XVII-XVIII centuries.

Research methods: analysis, systematization and generalization of data from literary sources; comparative analysis.

Research results. Data are provided on the architectural monuments of Kyiv-Podil, which for several centuries (XVI-XVIII centuries) became the largest cultural, educational and religious center of Ukraine. This study examines the administrative-sacred division of Podil, which until the end of the XIX century. performed the functions of the magistrate of Kyiv.

Issues related to the state activities of the hetmans of Ukraine Samiil Kishka (1530-1602), Peter Konashevich Sahaidachny (1582-1622), as well as their contribution to the development of medieval Kyiv-Podil are also covered.

Conclusions. Ukrainian (Cossack, Mazepyn) Baroque is now attracting increasing interest and recognition not only among connoisseurs of architecture, but also among Ukrainian and foreign tourists. Therefore, Kyiv-Podil, as a «reserve» of Ukrainian churches in this style, should become a mandatory component of tourist routes and excursions in Kyiv, which is especially relevant in the modern conditions of a full-scale Russian invasion of Ukraine.

Key words: Kyiv-Podil, sacred architecture, Ukrainian baroque, tourist potential.

«Поділ, я тебе люблю»

(підслухано автором на Контрактовій площі у м.Києві)

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Як відомо, історичний Київ поділявся на Верхнє (Горішнє) місто та Нижнє місто (Поділ). Верхньому місту історично постійно не везло: його руйнували татаро-монголи у XIII ст., більшовицька влада (церкви) у 1930-х рр., радянські підпільники та нацисти у II Світовій війні. Післявоєнне відновлення практично повністю змінило Верхнє місто, зокрема головну вулицю Хрещатик та прилеглі райони. Натомість Києво-Поділ історична доля врятувала у більшості, і сьогодні ми можемо побачити тут середньовічний Київ (тому що Поділ був його «серцем»: адміністративним, сакральним, культурним, освітнім, торговельно-економічним та транспортним) – особливо після навали у 1240 р. військ хана Батия, коли було зруйновано Верхнє місто. Після отримання у 1494 р. Києвом магдебурзького права Києво-Поділ на декілька століть (!) став найбільшим культурно-освітнім та релігійним центром України. Про кожен з вищезгаданих аспектів функціонування Києво-Подолу можна і треба говорити окремо – є про що, але у даній роботі ми розглядаємо адміністративно-сакральний Поділ, який до кінця XIX ст. виконував функцію центру магістратського Києва [1,107]. Взагалі тоді Київ ділився на дві частини: перша і більша – це був Поділ і Верхнє місто (зруйноване татаро-монголами), друга – менша – Печерськ (біля Києво-Печерської лаври). Між ними знаходився Хрещатий яр, де був ліс та чагарники вздовж долини струмка. Історичних даних, як здійснювались зв'язки між цими двома частинами Києва на той час немає, за винятком хіба що Собачої стежки (назва говорить сама про себе) на місці нинішнього пр. Лесі Українки.

Результати дослідження та дискусії. Отже, за середньовіччя функцію центру Києва перейняв на себе Поділ. І він набув свою особливу міську структуру, як середньовічного міста: центральну ринкову площу (Житньоторзьку, нині Контрактову – рис.1), головну вулицю (Покровську, пізніше нею стане Олександрівська – нині Сагайдачного), торговельні ряди (Гостинний двір), міський магістрат (не зберігся), ярмарковий будинок (Контрактовий дім), міський суд (бувний будинок купця Сухоти), вищий навчальний заклад (Київська академія, нині Національний університет «Києво-Могилянська академія»), пожежну стражу з каланчею, в'язницю (як же без неї), нарешті – велику кількість православних монастирів і церков (Братський монастир,

Богоявленський собор, Святодухівська церква, Катерининський грецький монастир з дзвіницею, Петропавлівський монастир, Флорівський жіночий монастир, Притисько-Микільська церква, Покровська, Миколи Доброго (дзвіниця), Набережно-Микільська, Іллінська, Хрестовоздвижінська та ін [2, 6]. Серед втрачених церков Подола внаслідок руйнацій більшовицького періоду відмічають Воскресенську (одну з найдавніших кам'яних церков Києво-Подолу), Миколи Доброго, церкву Костянтина і Єлени (на честь Візантійського імператора і його дружини, прилучених до сонму святих), Введенську та Микільсько-Йорданську церкви. Із зруйнованих церков Подола на сьогодні відновлено лише Успенський храм ікони Богородиці Пірогошої, церкву Різдва Христового на Поштової площі та дзвіницю Катерининського грецького монастиря на Контрактовій площі. На черзі – відновлення знаменитого Мазепино собору Богоявленського монастиря (де був похований П.Конашевич-Сагайдачний) – головну святиню Києво-Могилянської академії. Клірові відомості Київської консисторії у 1917 р. зафіксували на Подолі понад 20 церков, нині ми не маємо і половини [1,130]. Характерною особливістю архітектурного стилю усіх перерахованих церков Києво-Подола є їхнє оформлення відповідно до канонів Українського бароко (його ще називають Мазепинським або Козацьким бароко).

Сакральні споруди були, власне, маркером державної належності міста або території, тому що кожна держава мала, особливо за середньовіччя, свою панівну релігію, відповідно і будувала відповідні сакральні об'єкти. Таке твердження повністю витримується щодо церков Подола, оскільки за польської влади (у першій половині XVII ст.) на Подолі ще існували католицькі орденські монастирі-кляштори (домініканський, бернардинський, єзуїтський) та Латинський костел. Усі вони зникли за Хмельниччини і більше не відновлювалися (місце, де стояв останній, не можуть ідентифікувати донині).



Рис. 1. Контрактова (Житньоторзька) площа – центр Києво-Подолу [3]

В результаті домінуючим стилем церковного будівництва Києво-Подолу було і залишається Українське (Мазепинське або Козацьке) бароко. У цьому стилі збудований і Богородичний собор в Козельці на Чернігівщині. Хоча історичний Поділ і не зазнав значних воєнних руйнувань у минулі часи, але над ним постійно «нависали» дві інші великі загрози: повені з боку Дніпра та пожежі, від яких регулярно страждала дерев'яна цивільна забудова (остання така відбулася 1811 р., після якої і утворилася сучасна міська структура Києво-Подолу). Тут не можна не відмітити внесок архітекторів А.Меленського та І.Григоровича-Барського. За цих умов тільки кам'яні муровані церкви Подолу змогли вистояти з збереженням свого архітектурного стилю. Отже, на сьогодні вони залишаються зразками української християнської сакральної архітектури XVII – XVIII ст., яка радикально відрізняється від тзв. московського сакрального типу архітектури. Також особливістю українських церков Подолу є їхні народні назви, пов'язані з певними подіями або з розміщенням закладів, так, Притисько-Микільська церква свою назву пов'язує з легендою, що ніби то злодій, який намагався вкрати церковне начиння з патронажною іконою, не зміг пролізти крізь віконний отвір, оскільки образ чудотворного Миколи «притис» невдачу крадія до рами і той з несподіванки дістав серцевий напад. Відповідно на все місто рознеслася слава про чудо покарання Миколою злочинця, що зневажив святе місце [1,151]. А Набережно-Микільська церква свою назву завдячує близькості до Дніпра. Цікавою є генеза назви церкви Миколи Доброго. Вона була споруджена коштом гетьмана Самійла Кішки, який після 25 років турецького полону (які він відбув разом на галерах), повернувся на батьківщину і 1600 р. на знак подяки Господу за спасіння збудував церкву та шпиталь, де лікували як багатих, так і бідних. Саме через це церква і отримала в народі таку назву (рис. 2). До нашого часу вціліла лише дзвіниця, яка розташована за сучасною адресою – вул.Покровська, 6, і знаходиться у ямі глибиною 3 м. Стіни ями зараз викладені камінням і з поверхні вулиці на її дно ведуть сходи. Глибина ями показує товщину культурного шару, який накопився за останні 400 р. (для порівняння: культурний шар біля Софії Київської складає 1 м, а біля Муру плачу в Єрусалимі – 13 м, до муру практично прилягає стародавня міська забудова; так і на Подолі) (рис.3). Саму ж церкву Миколи Доброго було знищено більшовиками у 1935 р. На її місці споруджено школу, яка впритул підступала до

сусіднього будинку, де на початку ХХ ст. перебувала жіноча гімназія (стара будівля Контрактового дому). Тобто, слід думати, що причиною знесення церкви Миколи Доброго послужила надумана «необхідність розширення» старого навчального закладу, який і сьогодні виглядає досить масштабним. Нині цей будинок (нової школи) займає престижний київський ліцей №100 «Поділ». Але на стінах будівлі нема й згадки ні про її попередника – церкву Миколи Доброго, ні про фундатора церкви – українського гетьмана Самійла Кішки. Нам здається, що меморіальна таблиця з зображенням церкви та інформацією про її фундатора, а також трагічну долю цього сакрального об'єкту (який є унікальним, тому що це перша церква на Подолі, пов'язана з ім'ям гетьмана України) була б дуже доречною. Чому б до назви ліцею не додати «імені гетьмана України Самійла Кішки»? Усе це, за нашою думкою, сприяло б національно-патріотичному вихованню учнівської молоді. Цікаво, чи на уроках з історії та географії України у ліцеї згадується трагічна історія руйнування церкви Миколи Доброго та появи сучасної будівлі ліцею? Ще одна пропозиція: на стіні ями, у якій знаходиться дзвіниця церкви Миколи Доброго, слід знайти можливості показати структуру культурного шару, що накопичився за час її існування.

Напроти знаходиться найбільша церква Покровської вулиці з однойменною назвою – Покровська. Якою була барокова церква Покрови, ми не знаємо, бо після пожежі (1811) вона втратила оригінальну грушоподібну форму бань і окремі елементи декору. Покровська церква має «сестру» – Михайлівську церкву в м. Вороніж на Сумщині, але там замість трьох один барабан, а його баня більша діаметром. Тепер три верхівки Покровської церкви мають бані ампірної форми. Якщо глядач перебуває на рівні Покровської вулиці, йому здається, ніби церква п'ятибанна. Цього, мовляв, потребує хрещатий план церкви (чотири бані над кожним з рамен і одна баня в центрі) і вигляд високих дугастих фронтонів над північним, південним і східним фасадами церкви. Архітектор церкви І.Григорович-Барський у даному випадку відійшов від Мазепиної традиції п'ятибаних українських церков із пірамідальною композицією початку XVIII ст. Бані митець розташував за народною традицією, притаманною дерев'яній, церковній архітектурі типових тридільних храмів. Попервах церква була двоповерховою і мала входи через мальовничі ганки з півночі й півдня – на кшталт Богородичного собору в Козельці. Із західного боку ганок ліквідували під час реконструкції на початку XIX ст.



Рис. 2. Церква Миколи Доброго (зруйнована 1935 р.) [4]



Рис.3. Дзвіниця церкви Миколи Доброго на вул. Покровська, 6 (сучасна світлина) [4]

Собор Різдва Богородиці та дзвіниця, які відносять до найкращих архітектурних витворів XVIII століття в Україні, є містобудівними домікантами історичного середмістя Козельця. Собор споруджено у 1752–1763 рр. на замовлення графині Наталії Розумовської (по-місцевому – *Розумихи*, матері Олексія та Кирила Розумовських) архітекторами Іваном Григоровичем-Барським та Андрієм Квасовим – на знак подяки Богові за щасливу долю синів замовниці. Храм мурований, хрещатий, дев'ятидільний. Рамена завершено напівкруглими ризалітами. В середині чотири опорні стовпи несуть систему склепін'я і п'ять бань, поставлених по діагоналі (як у

давньоруських храмах). Витончений ліпний декор стін поєднує форми бароко, рококо і класицизму. Собор двоярусний. На першому ярусі знаходиться «тепла» церква *Адріана і Наталії* – усипальниця Розумовських. На другий ярус (власне собор) з трьох боків ведуть напівкруглі ганки з відкритими колонадами, завершені наметовими верхами. Крім собору у храмовий комплекс входить чотириярусна дзвіниця й споруда полкової канцелярії (рис. 4; 5) [5]. Отже, церкви Києво-Подолу за своєю архітектурою Українського бароко можна назвати «сестрами» собору Різдва Богородиці в Козельці.

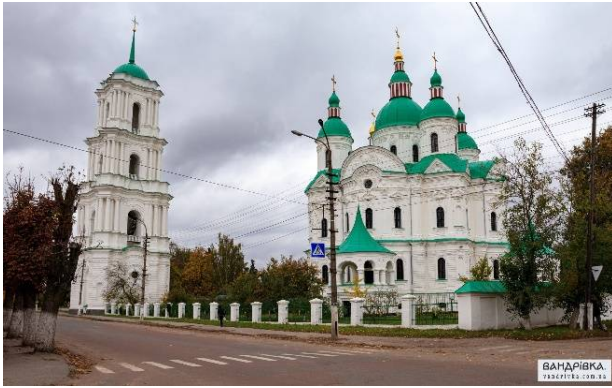


Рис. 4. Собор Різдва Богородиці з дзвіницею у м.Козельці (Чернігівська обл.) [5]



Рис. 5. Іконостас собору Різдва Богородиці у м.Козельці (Чернігівська обл.) [5]

Загалом, розміщення церков Києво-Подолу відображає зміни у плануванні Подолу та його головної вулиці, так вони були сконцентровані на старій головній вулиці – Покровській (перед цим вона називалася Велика Мостова). Це: Покровська церква з двоярусною дзвіницею, яка продовжує традицію українського церковного будівництва, коли дзвіниця стояла окремо від церкви; церква Миколи Доброго – від неї залишилася кам'яна дзвіниця, постанала 1718 р.; комплекс Флорівського жіночого монастиря з Вознесенською головною церквою 1722-1732 рр. будівництва тощо. Залишається додати, що поки що туристичний потенціал українських церков Києво-Подолу використовується далеко не повністю, як і туристичні ресурси самого Подолу, як некоронованої столиці гетьманської України. Наприклад, немає туристичного довідника «Києво-Поділ: минуле, сучасне, майбутнє» (назва орієнтовна) [6]. А для туристів, українських та іноземних, екскурсія «Середньовічний Києво-Поділ – некоронована столиця гетьманської України» повинна бути в переліку обов'язкових туристичних заходів міста, що є особливо актуальним у сучасних умовах російської агресії [7]. Натомість, судячи з оголошень біля подільських церков, таких як Іллінська чи Флорівський монастир, спостерігалось досить багато пропозицій паломницьких турів від паломницько-туристичних центрів (наприклад, «Істок») на новорічно-різдвяні поїздки у 2023 р., приміром, до Почаївської лаври, православних скитів в Україні, до Румунії (автобусний тур) та Грузії (авіатур через Польщу).

Вважається, що саме гетьману України Самійлу Кішці належить ідея морських походів на турецькі міста. Народні перекази приписують йому також створення козацької чайки – легкого вітрильно-гребного судна, придатного як для річкових, та і морських подорожей. Історикам мало що відомо про молоді роки Самійла Кішки. Відомо лише, що він був родом з прикордонного з татарським степом міста Канева, з родини місцевого шляхтича (рис.6). Вже в молоді роки Самійло приєднався до загону Дмитра Вишневецького, і після смерті останнього став одним з видатних козацьких отаманів.

Звичайно, козаки вчиняли піратські напади і до Самійла Кішки. Ще у 1492 р. кримський хан скаржився, що «київські люди і черкаси» під час абордажної битви захопили на нижньому Дніпрі (біля острова Тягин) турецьку галеру і знищили її. Турецька і татарська влада одразу ж побачила небезпеку для своїх морських шляхів і поставила на дніпровському острові Тавань свою фортецю з артилерійською батареєю = щоб перешкодити виходу козаків у море. Але це не допомогло – запорожці вже у 1502 р. знищили гарнізон фортеці, а саму фортецю захопили (і будуть робити це ще не раз). А у 1559 р. півторатисячний загін запорожців на своїх чайках



Рис. 6. Гетьман України Самійло Кішка (1530-1602) та його родинний герб [8; 9]

вперше потурбував Кримське ханство і завдав йому таку значну шкоду, що турецький султан особисто звернувся з вимогою до польського короля, щоб той стратив отамана Недригайла, що очолював цей похід. Однак вимога султана так і залишилась не виконаною.

Турецький флот в середині XVI – на початку XVII ст. нараховував в середньому до 400 кораблів і був непереможним. Лише поразка турецького флоту при Лепанто у 1571 р. від об'єднаної західноєвропейської ескадри під керівництвом адмірала Хуана Австрійського дещо остудило гарячі турецькі голови. Згідно турецького уставу «Канун-наме», основу морських сил османської імперії складали різні вітрильно-гребні судна: фрегати, бригантини, галіоти, галери, галеаси, бастарди, а також трьохщоголові вітрильники галеони (каравели), озброєні 24 гарматами, які могли взяти на борт десант до 300 чоловік. Галеони будувалися на верфях Алжиру і Тунісу, але за свідомством префекта Кафи домініканського абата Емідіо Дортеллі д'Асколі їх будували також у гирлі річки Південний Буг, в районі сучасного українського міста Миколаїв. Найбільш розповсюдженим типом кораблів османського флоту, його «робочим коником» була галера («катергон» або «каторга»). Галера мала 50 м в довжину, 6 м – завширшки і 2 м осадки, мала три вітрила, ходила на 25 парах весел з 50 прикованими на ланцюгах гребцями-невільниками (життя рабів на галерах було настільки важке, що саме слово «каторга» стало загальноживаним для позначення важкої невольної праці або покарання). Артилерійське озброєння галери складали чотири гармати, що стріляли 15-ти кілограмовими ядрами. Галера могла нести на собі 100-140 солдатів десанту.

Морські сили турок були розділені на три флоти: алжирський, єгипетський та чорноморський. Керуючий флотом імперії, адмірал (капудан-паша), зі своїм штабом знаходився на острові Родос в Егейському морі, його заступник знаходився у Стамбулі при дворі султана. Командири кораблів мали чин капітана. До керування кораблем були причетні також штурман, помічник штурмана (який був одночасно і керівником над матросами), два наглядача над рабами-гребцями і два весельних майстра. Всі турецькі бойові кораблі тричі на рік проходили поточний ремонт у морських арсеналах, де їм ладнали рангоут, смолили і конопатили. Такі арсенали на Чорному морі були у Варні, Кафі (Феодосія), Балаклаві, Хаджибеї (Одеса) та інших портах. Як ми бачимо, турецький флот був могутнім, його чисельні кораблі мали високі морехідні якості, високу живучість, найновіше і потужне артилерійське озброєння і досконалу систему забезпечення. І от з цим воєнно-морським монстром належало зустрітися запорозьким чайкам!

Але Самійла ця турецька міць не налякала. Він вирішив атакувати турків не тільки у Дніпровському лимані, але на всьому чорноморському узбережжі, і навіть напасти на османську столицю – Константинополь (Стамбул). Треба сказати, що Стародавня Русь стала відома світу саме після морського походу князів Аскольда і Діра на Константинополь у 860 р., і з тих пір русичі не раз з'являлися під стінами «столиці світу». Останній морський похід Русі на Царград відбувся у 1043 р. І ось, через 500 років, нащадки княжих дружинників знову націпились на Царград. Чайки за зовнішнім виглядом дуже нагадували кораблі русичів. Їхній кіль робився з липової або вербової колоди, а з боків обшивався дошками. Довжина судна сягала 18 м, ширина – 3,6 м, висота бортів – 1,6 м. Чайка мала зазвичай 10-15 пар весел. Примітно, що на чайках встановлювалось два рулі – спереду і позаду, і для того що змінити курс на протилежний достатньо було почати гребти в іншому напрямку. Була на судні і розсувна щогла з вітрилами, але її використовували тільки під час попутного вітру. Озброєні чайки були дрібнокаліберними гарматами (фальконетами), на поворотній основі, а до бортів, для додаткової стійкості і підвищення плавучості, кріпилися снопи із сухого очерету.

До морського походу запорожці готувалися ґрунтовно. До нього набирали, як правило, козаків, які вже брали участь в подібних рейдах. А капітан чайки, поміж іншим, повинен був вміти використовувати морську астролібію або квадрант. Дозволялася наявність 2-3 недосвідчених козаків в якості джур (юнг) на одній чайці (при загальній кількості екіпажу 40-60 чоловік), не більше. Козаки запасалися порохом, брали 5-6 стрільб (рушниць) на чоловіка, запасне вітрило, воду і харчі (солонина, в'ялена і сушена риба, сухарі). Примітно, що іноді навіть ікони покровителів козаків – Покрова Богоматері і святого Миколая – які вони брали у похід, писались олійною фарбою на сушеній камбалі! У найбільш далеких походах козаки використовували «кобицю» – плитку з кримського черепашику, у якій розводили вогонь для підігріву їжі. Дисципліна під час походу була найсуворішою, за пияцтво просто викидали за борт. Гребли практично без зупинки, у декілька змін – так що під час попутного вітру могли дійти до гирла Дніпра до берегів Малої Азії за 2-3 доби.

У свій перший морський похід Самійло Кішка вирушив у 1567 р., з того часу турки втратили спокій і сон. Кішка нападав на турецькі порти Гезлев (Евпаторія), Акерман (Белгород – Дністровський), Кілію та Очаків. Однак у 1573 р. вдача відвернулася від Самійла: під час одного з морських походів на турок він потрапив у полон і 25 років провів, прикованим до галерного весла. Як йому вдалося вижити – залишається тільки гадати. Можливо саме тоді йому і дали прізвисько – Кішка, адже у кішки, за повір'ям, дев'ять життів [10]. Від «каторги» Самійло

звільнився лише у 1599 р., коли очолив бунт каторжників, які захопили корабель і повернулися на батьківщину. У відомій козацькій думі розповідається, що козакам допоміг Лях Бутурляк, бувший переяславський сотник, який перейшов до турків на службу наглядачем-ключником, але потім покався.

Самійло знову став вільним, повернувся на Січ, і навіть знову був обраний гетьманом. В цьому статусі він провів ще декілька походів на турок і навіть встиг закласти у Києві церкву Миколи Доброго (яка існує і зараз). Також Самійло добився у польського короля Сигизмунда III визнання законних прав козаків. У 1602 р., під час польсько-шведської війни, він очолив козацький загін, який воював у Ливонії. Семидесятидвохлітній гетьман особисто водив козаків в атаку. За одною з версій, під час одного з боїв, під містом Фелліном, Самійло загинув від шведської кулі. Козаки привезли тіло гетьмана на батьківщину, до міста Канева, та поховали його там. Але морські походи на турок і після смерті Самійла Кішки не припинялися. Козацьким чайкам ще не раз доводилося турбувати зухвалих османів...

В історії України відомо багато гетьманів. Дехто з них пішли дуже швидко, не залишивши нічого після свого правління. Інші – навпаки, намагалися внести посильний вклад у розвиток своєї землі. Про них до цих пір пам'ятають, пишуть, сперечаються, розкривають досі невідомі факти з їх біографії. Серед них і кошовий отаман Запорозької Січі Петро Конашевич-Сагайдачний – видатний полководець, державний діяч, дипломат, захисник православ'я [11].

Петро Кононович Конашевич-Сагайдачний народився у 1570-х роках в селі Кульчиці на Львівщині, у родині православного шляхтича, що мала свій герб (рис. 7). Вчився в Острозькій школі на Волині разом з Мелетієм Смотрицьким, автором знаменитої «Граматики». Вивчав курс «семи вільних наук» Ренесанса – граматики, риторики, діалектики, арифметики, геометрії, музики і астрономії. У цій школі формувався його прогресивний, гуманістичний світогляд.

У кінці XVI – початок XVII ст. Сагайдачний відправився на Запорозьку Січ. Брав участь у Молдавській і Ливонській компаніях 1600-1603 рр. Козаки вибрали його обозним, доручивши завідувати всією артилерією. А вже у період 1605-1610 рр. Сагайдачний стає на чолі Січі кошовим отаманом. З інших джерел відомо, що у 1606 р., не питаючи поляків, козаки вибрали його, і він «об'явив себе гетьманом обох сторін Дніпра і всього Війська Запорозького». На Січі прозвали його «сагайдаком», що у перекладі означає «гірський козел». Прізвисько це з часом стало другим прізвищем отамана. Вже з перших походів він проявив себе хоробрим та вмілим воїном. Показав талант воєнного лідера, виборов авторитет серед запорожців.

Під його керівництвом козаки виступили у похід на володіння Османської імперії та її вассала Кримського ханства. У 1606 р. Були захоплені фортеця Варна та 10 турецьких галер з продовольством та товарами. А у 1607 р. загони гетьмана заволоділи двома містами – Перекопом та Очаковом – та спалили їх. У 1608-1609 роках на 16 човнах-чайках, зайшли в гирло Дунаю, атакували Кілію, Белгород та Ізмаїл. Особливо лицарська звитяга козацтва проявилася після взяття в 1614 р. турецької фортеці Синоп, а потім і Кафи – величезного ринку невольників в Криму. При цьому вони розбили військо у 14 тис мусульман, потопили багато турецьких галер. І звільнили з полону тисячі українських бранців. Після 1616 р. козаки безроздільно панували на Чорному морі і фактично контролювали всю навігацію між Босфором і Лиманом.

Гетьман Сагайдачний у той час реформував Січ, що призвело до підвищення дисципліни і боєздатності війська. «Партизанські загони» він переформував у регулярне військо. Утихомирив надмірну вольницю, встановив сувору дисципліну, заборонив пити горілку під час походів. За пияцтво нерідко карав на смерть. У той же час він усвідомлював необхідність боротьби і проти Речі Посполитої, але діяв обережно, дипломатично. У 1617-1618 рр. поміч козаків терміново знадобилася Польщі для участі у поході на Московію. Передбачалося реалізувати те, що не вдалося у смутний час, – посадити на московський престол королевича Владислава. Поляки створили козаке військо, зібравши у ньому реєстрових (тих, хто отримував платню) і нереєстрових козаків для походу на Москву. Польський уряд пообіцяв збільшити реєстр, але цей договір залишився тільки на папері. Петро Сагайдачний висунув свої умови для участі козаків в



Рис. 7. Гетьман України Петро Конашевич-Сагайдачний (1582-1622) та його герб [12].

поході: розширення козацької території, зняття заборони на православне вірування в Україні, збільшення чисельності війська, визнання автономії Війська запорозького. Король і сейм частково погодились з цими умовами. Впродовж всього 1618 р. козаки приймали участь у польсько-російській війні. 20-тисячне військо було розділене на шість полків, кожен з яких мав по 17 гармат. Впродовж кількох тижнів козаки захопили Путивль, Рильськ, Курськ, Ливни, Єлець. Але Сагайдачний був перш за все політиком. Він використав московський похід, як демонстрацію сили козацтва, успішно лавірував між Османською імперією, Московським царством і Річчю Посполитою.

1 жовтня Москву атакували з двох боків. До цього часу було вже захоплено 20 російських міст. Поляки разом козаками розбили ополчення князів Пожарського і Волконського, місто взяли в осаду. У цей час польська шляхта відмовилась від продовження війни. Гетьману Сагайдачному це було зручно. Адже надмірне посилення одного з трьох противників-союзників (Польщі, Московії, Османської імперії) було зовсім не вигідно козакам. Були і більш «земні» причини: для довгої облоги добре укріпленої Москви потрібні були величезні фінансові ресурси, яких не мали ні Польща, ні козаки. У грудні 1618 р. було підписано Деулінське перемир'я на 14,5 років. Московія втратила Смоленськ, Чернігів, Рославль і Новгород-Сіверський, Почеп і Стародуб. Загалом 29 міст, що перейшли до Речі Посполитої. Владислав VI Ваза зберіг право формально називатися російським царем.

В жовтні 1620 р. турки нанесли Польщі нищівний удар під Цецорою. Скориставшись цим складним моментом, на військовій раді у Варшаві Сагайдачний домогся згоди на свої вимоги: скасування посади старшого над козаками від польського уряду, визнання влади обраного на козацькій раді гетьмана над всією «Малою Руссю», скасування постанов сейма стосовно обмеження вольностей і прав козацтва, надання населенню Малої Русі (тобто України), свободи віросповідання. Православне духовенство більше не повинно було терпіти гоніння з боку Речі Посполитої. Це був значний успіх, оскільки фактично признавалась автономна козацька республіка на чолі з гетьманом.

У вересні 1612 р. відбулася Хотинська битва. Об'єднаними силами польських і козацьких військ у кількості приблизно 800 тис чоловік протистояли 162 тис турків. Ворожа армія понесла великі втрати. Під Хотиним Сагайдачний продемонстрував бездоганне вміння керувати піхотою і кавалерією. Хотинський мир, підписаний турками і поляками, був на користь й Україні. А от для гетьмана ця битва стала останньою. Від чисельних ран, отриманих на полі битви, Сагайдачний помер у Києві у квітні 1622 р. і був похований на Подолі, у Братському монастирі. Яка ж справжня роль гетьмана в історії України? Одні вчені відзначають, що він був вправним дипломатом і вміло відокремлював «діло козацьке» від «діла простонародного», інші ж називають його «організатором українського козацтва».

Гетьман опікувався розвитком національної української церкви, освіти і культури. Так, він з усім Військом Запорозьким увійшов до складу Київського православного братства на Подолі, взявши його під свою опіку. Сагайдачний прагнув відновити значення Києва, як православного і культурного центру України. Він підтримував діяльність лаврського митрополита Єлисея Плетенецького, гуртків вчених, друкарів, письменників при Києво-Печерській лаврі. У 1620 р. домогся того, що єрусалимський патріарх Феофан висвятив у єпископи кількох українських священників і повністю відновив Київську православну митрополію.

При Сагайдачному боротьба козацтва зі шляхтою носила особливий характер. Метою було не очищення України від іноплеменного дворянства, а заміщення його своїм привілейованим класом. В результаті козаки стали рухомою суспільною силою, а українська шляхта, полонізована і окатоличена, втратила свій авторитет і статус «захисниці православ'я». Київ же повернув собі значення християнського та культурного центру України, славу справжнього спадкоємця давньоруської столиці князівських часів.

Військові хитрощі запорозьких козаків наводили на ворогів жах. У XVII ст. лихі нальоти запорозьких козаків неодноразово турбували турецькі порти та укріплення. Славнозвісні козацькі набіги мали за мету отримання воєнної здобичі, та частіше це були шляхетні визволення тисяч невольників з рабських ринків. Часом у похід вирушали десятки, а інколи і тисячі запорожців. Але щоб здобути перемогу в зіткненні з сильнішим і численнішим ворогом, вони мусили вдаватися до численних вивертів і військових хитрощів. «Якщо хтось інший замислюватиме щось проти турків або вирушить на війну з ними, то в обох таборах принаймні спатимуть спокійно, як раніше. Але коли на турків нападуть запорозькі козаки, турки одразу прокинуться і забудуть про свої плани, – ці слова приписують турецькому султану Мураду III. Правителі Османської імперії завжди передбачали включення до угоди з Польщею статті надзвичайної важливості про заборону козакам плавати Дніпром та Понтом Евксинським. Бо знали, що цей противник здатний серйозно поспувати нерви потужній державі та її могутній армії [13].

Навколо дніпровських порогів, нижче за місце впадання в Дніпро річки Чортотлик існувала величезна кількість невеликих острівців. Деякі з них височили над поверхнею. Інші були вкрито

водою та очеретами. Та так, що не можна було розрізнити протоки між ними. Ці острівці і служили козакам притулком. Вони називали їх «військовою скарбницею» та ховали на них здобуток, отриманий під час чорноморських походів. Підступи до цих місць були надто важкі і небезпечні, і турецькі галери тут гинули під час переслідування козаків. Острівці також були місцем збору козаків перед походами. Тільки-но вони збиралися й вибирали отамана, який поведе їх у похід, негайно розпочиналося будівництво кораблів. Це були знамениті козацькі «чайки» – близько 18 м завдовжки та близько 3,6 м завширшки. Вони по суті, були звичайними човнами, виготовленими з тополі чи верби. Обшивка з легких дошок поєднувалася між собою дерев'яними цвяхами. По обидва боки корабель обв'язували очеретами, щоб підвищити стійкість і захистити його від хвиль. Звичайна «чайка» мала 10, 12 чи 15 пар весел. Їхня швидкість помітно перевищувала швидкість важких турецьких галер. Їжа козаків під час походу складалася із сухарів, які вони тримали у діжках. Також була діжка кулешу (юшка з крупи і солонини) і барило з галушками, які їли разом з кулешем. Під час походів козаки не брали із собою ані горілки, ані інших міцних напоїв. На кожен корабель вантажили приблизно по 50-60 осіб із п'ятьма чи шістьма фальконетами (легкими гарматами). Кожен козак також був озброєний двома аркебузами та мав достатню кількість пороху. Отаман вивішував на щоглі прапор, щоб відрізнити свій корабель від інших. Кораблі пливли так щільно один до одного, що їхні весла часом стикалися.

Турки мали потужні дніпровські укріплення. Наприклад, місто-фортецю Киз-Кермен (сучасний Берислав) і Таванський перевіз, що були розташовані на острові Тавань. На іншому березі річки знаходилася фортеця Іслам-Кермен (сучасна Каховка), звідки через Дніпро було натягнуто залізні ланцюги до Киз-Кермену і острову Тавань. Це робилося, щоб не дати ворогові вийти з Дніпра вночі. Такий самий ланцюг було натягнуто через річку Кінську до кордону Криму. У центрі цих річок були незачеплені певні місця для проходу, на які, у свою чергу, було спрямовано гармати згаданих фортець. Той, хто наважився б пройти, зустрів би вогонь усієї артилерії.

Проте запорозькі козаки проходили там, вдаючись до військових хитрощів. Перш ніж підійти до міст, вони рубали велике дерево, залишаючи на ньому всі гілки, і штовхали його по річці вночі. Наблизившись до укріплень, вони заходили в річку Космач, що текла поблизу Киз-Кермену з боку Очакова, а дерево пускали плисти на ланцюги. Щойно дерево торкалося ланцюгів, турки вмили піднімали тривогу і починали стріляти з гармат. Відразу після залпу, але перш ніж турки встигали знову зарядити гармати, козаки вміло проскакували небезпечне місце. І хоча турки намагалися обстрілювати їх із рушниць, зупинити набіг вони вже не могли. Поява козаків, зазвичай, наводила на всіх жах. Жах цей швидко поширювався до самого Стамбула. Звідти розсилали листи на береги Анатолії, Румелії та Болгарії, щоби кожен мешканець був обачний. Але ці попередження приходили, певна річ, пізніше за козаків, які виявляли неймовірну спритність. Вони наловчилися так майстерно розраховувати час, що через 40 годин після виходу з Дніпровського лиману були вже в Анатолії. Там козаки брали цілі міста, як наприклад, під час морського набігу на Синоп 1614 р. Іноді вони мали сміливість підійти практично під стіни Стамбула і захоплювати полонених на очах у всього міста.

Перевага козаків була в тому, що вони добре бачили турецькі кораблі вдалині, але їх самих турки не могли виявити. Адже «чайки» піднімалися над водою на висоту менше за метр. До річч, поодинокі галери теж ставали жертвами козацьких набігів. Запорожці наближалися до них на дистанцію близько п'яти кілометрів, а потім починали швидко гребти. Після потужного ривка вони оточували супротивника, який ледве встигав розвернутися. Будучи атакованим з усіх боків безліччю човнів, турецький корабель не міг захищатися. Козаки захоплювали його, забирали гармати, усе цінне та взагалі все, що можна було зняти, а саму галеру пускали на дно. Нерідко козаки приходили до турецьких земель й іншими шляхами – наприклад, між Очаковом та Кінбурном, використовуючи сприятливий вітер. Іноді поділялися на дві ватаги, одна з яких рухалася водою, а друга – сушею. Згодом вони зустрічалися, щоб разом чинити напад.

Траплялося й так, що хитрощі козаків часто повторювалися, і вже не вводили турків в оману. Ті, своєю чергою, теж працювали на випередження. Багатьох козаків захоплювали в полон, і довгі роки вони жили в неволі, як гетьман Самійло Кішка, іноді стаючи веслярами на таких самих галерах, які звикли брати на абордаж. Виявивши недоліки своїх застарілих маневрів, запорожці вигадували нові способи наступу. Пересуваючись мілководдям на легких човнах або рухаючись сушею, козаки часто притоплювали свої великі судна в тих місцях, де їх потім можна було підняти із дна. За допомогою механізмів, які привозили із собою, вони піднімали кораблі на поверхню, а потім успішно здійснювали свої наміри. Турки намагалися всіма наявними засобами завдати ударів у відповідь, але виходило це нечасто. Запорожці завдяки своїм численним плаванням Чорним морем так добре його знали, що вночі відчували себе на ньому впевненіше, ніж турки серед білого дня.

Багато хто справедливо вважав, що турки не мали небезпечніших ворогів на своїй землі, ніж запорожці. А Польща і Московія використовували Січ як міцну і непереборну перешкоду від нападу турків і татар. Найбільше докучала туркам козацька манера повільно, поступово їх

послаблювати своїми несподіваними наскоками. Втім, козаки стали грозою Османській імперії не лише завдяки своїм швидким набігам, а й через успіхи в облогах міст. Вони багато разів змушували турків ганебно бігти, залишаючи фортеці та форти. Можна припустити, що якби Польща, а потім і Московія, дозволили козакам у повній мірі користуватися їхніми привілеями, то ці дві держави завжди мали б надійний захист від турків. Але нескінченні взаємні підозри та розбрати зіпсували все.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Після закінчення російсько-турецької війни 1774 р., яку Російській імперії допомогли виграти ті самі козаки, Катерина II видала указ від 1775 р. «Про знищення Запорозької Січі і про зарахування цієї до Новоросійської губернії», необачно зажадавши припинення існування Війська Запорозького. А у серпні того самого року Катерина II проголосила в маніфесті: «Січ Запорозьку знищено цілком та назавжди. І навіть саму назву «запорозькі козаки» ніколи не варто вживати у майбутньому». А 1800 р. її син, імператор Павло I спеціальним указом заборонив будувати церкви з грушовидними банями. На цьому закінчилась славетна історія українського козацького бароко у сакральній архітектурі України. Але історія розсуджує по-своєму – українське (козацьке, мазепинське) бароко нині викликає все більшу цікавість та визнання не тільки у знавців архітектури, але й у туристів – українських та іноземних. Тому і Києво-Поділ, як «заповідник» українських церков у цьому стилі, має стати обов'язковим складником туристичних маршрутів та екскурсій у Києві, що є особливо актуальним в сучасних умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну.

Конфлікт інтересів: відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література:

1. Будівлі Києво-Подолу. К.: КП «Центр публічної комунікації та інформації», 2020. 15 с.
2. Волинський В. Захисник православ'я. Загадки історії. 2016. №24. С.8-9.
3. Гирич І.Б. Київ: люди і будинки. Вид. 2-ге. К.: Либідь, 2018. 432 с.
4. Петро Сагайдачний // <https://uk.wikipedia.org/>
5. Подволоцький А. Дев'ять життів Кішки. Загадки історії. 2019. №32. С.14-15.
6. Поділ – Нижнє місто – пішохідна екскурсія Києвом // <https://tourbaza.com/>
7. Путівник по культурній спадщині Києва // <http://kyiv-heritage-guide.com/>
8. Самійло Кішка // <https://tety.at.ua/>
9. Самійло Кішка // <https://uk.wikipedia.org/>
10. Собор Різдва Богородиці (Козелець) // <https://uk.wikipedia.org/wiki>
11. Туризм – Офіційний сайт Подільської районної адміністрації // <https://podil.kyivcity.gov.ua/>
12. Українська церковна архітектура // <https://parafia.org.ua/>
13. Шепель О. Хижі чайки. *Загадки історії*. 2023. №1. С.16-17.

References:

1. Buildings of Kyiv's Podil. K.: KP «Center for Public Communication and Information», 2020. 15 p.
2. Volynskyi V. Defender of Orthodoxy // Riddles of History. 2016. No. 24. P.8-9.
3. Hyrych I.B. Kyiv: people and houses. Ed. 2. K.: Lybid, 2018. 432 p.
4. Petro Sahaidachnyi // <https://uk.wikipedia.org/>
5. Podvolotskyi A. Nine Lives of Kishka // Riddles of History. 2019. No. 32. P.14-15.
6. Podil – Lower city – walking tour of Kyiv // <https://tourbaza.com/>
7. Guide to cultural heritage of Kyiv // <http://kyiv-heritage-guide.com/>
8. Samiylo Kishka // <https://uk.wikipedia.org/>
9. Samiylo Kishka // <https://tety.at.ua/>
10. Cathedral of the Nativity of the Virgin (Kozelets) // <https://uk.wikipedia.org/wiki>
11. Tourism – Official website of the Podil District Administration // <https://podil.kyivcity.gov.ua/>
12. Ukrainian church architecture // <https://parafia.org.ua/>
13. Shepel O. Predatory «chaika's» // Riddles of history. 2023. No. 1. P.16-17.

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

Якщо авторів декілька то повторити з 1 по 6 Рядок.

Рядок 7 - з 1 по 6 Рядок. (англійською мовою).

Рядок 8 - Назва статті (заголовними літерами, вирівнювання по центру, жирний шрифт);

Рядок 9 - Назва статті (англійською мовою).

Рядок 10 - 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 «**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](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*).

If there are several authors, then repeat from 1 to 6 Lines.

Line 7 - from 1 to 6 Line. (in English).

Line 8 - Title of the article (in capital letters, center alignment, bold type);

Line 9 - Title of the article (in English).

Line 10 - Skip 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 **"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](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 style.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

НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ЖУРНАЛ

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
№ 1/2023

Адреса редакції:
08401,
Україна,
м. Переяслав Київської області,
вул. Сухомлинського, 30.

*Дизайн обкладинки: Вовкодав А.
Комп'ютерна верстка: Домбровська Я.*

Підписано до друку 22.05.2023 р. Формат 60х84 1/8.
Папір офсет. Гарнітура Arial, Arial Narrow. Наклад 100.
Зам. № 07/04. Ум. друк. арк. 16,9.
Виготівник: ФОП Домбровська Я. М.,
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6366 від 22.08.2018 р.
08055, Київська обл., Макарієвський р-он, с. Вільне,
вул. Чапаєва, 16а, e-mail: devis519@ukr.net