

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
№ 2/2023

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. № 2/2023. 114 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.

Марченко Оксана 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.

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 № 6 від 21 грудня 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.

Заснований у 2022 році.
Видається 2 рази на рік.

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

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023>

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
№ 2/2023

Pereiaslav
2023



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

ISSN 2786-6432 Print
ISSN 2786-6424 Online

THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

№ 2/2023

Theory and practice of physical culture and sports: scientific and practical journal of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav. Pereiaslav (Kyiv region). Dombrovska Ya. M. 2023. Vol. 2/2023. 114 p.

Editor in Chief:

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

Deputy editor-in-chief:

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

Responsible editor:

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

Editorial board:

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, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

Marchenko Oksana Yuriivna – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

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

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

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

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

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

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, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine.

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

Recommended for publication by the Academic Council of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav (protocol No. 9 dated december 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.

Founded in 2022.

Published 2 times a year.

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

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023>

ISSN 2786-6432 Print
ISSN 2786-6424 Online

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

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

КИРИЧЕНКО Тарас, ПИВОВАР Андрій ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ В АТЛЕТИЗМІ І БОДІФІТНЕСІ	8
КИРИЧЕНКО Тарас, ПИВОВАР Андрій КОМПОНЕНТИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ В АТЛЕТИЗМІ	17
ПАЛАТНИЙ Ігор, ПАЛАТНА Оксана ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДНОГО ПОДОЛАННЯ ТА СУДДІВСТВА ЕТАПУ «ПЕРЕПРАВА ПО ВІРЬОВЦІ З ПЕРИЛАМИ ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР» НА ЗМАГАННЯХ ІЗ ТЕХНІКИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ	25
ПАНГЕЛОВА Наталія, КРАВЧЕНКО Тетяна, ПАНГЕЛОВ Борис, РУБАН Владислав, ДЕМ'ЯНОВ Юліан ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТРІАТЛОНІСТІВ НА ОСНОВІ БІГОВИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ	33

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДЕМІДОВА Оксана, СИДОРЧУК Тетяна, БОЙКО Сергій, ЯРОШЕВИЧ Ліза ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	42
МОСКАЛЕНКО Дмитро СТАВЛЕННЯ УЧИТЕЛІВ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ	53
ПАНГЕЛОВА Наталія, ПАНГЕЛОВ Борис, РУБАН Владислав, ДІАС Денис ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	59
ПИВОВАР Андрій, ГУРАЛЬЧУК Валентина, ВОЛОВИК Юрій, ДАНИЛКО Валентина ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ	66
ПРИХОДЬКО Володимир ПРОБЛЕМА НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ЦИВІЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	73

РОЗДІЛ 3

РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

ГЛАДКИЙ Олександр СПОРТИВНИЙ ГЕМБЛІНГ: СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ	80
СМИРНОВ Ігор, ЛЮБИЦЕВА Ольга «КАТОЛИЦЬКИЙ МУР» СЕРЕДНЬОВІЧНОГО КАМ'ЯНЦЯ-ПОДІЛЬСЬКОГО ТА ЙОГО ТУРИСТИЧНО-ЛІНГВІСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ	86

РОЗДІЛ 4

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

ГУЛЬКО Тетяна ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ЗАСТОСОВУВАТИ СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	96
СОРОКОЛІТ Наталія КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ УПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	102
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ В ЖУРНАЛІ	110

CONTENT

SECTION 1

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE TRAINING OF ATHLETES

KYRYCHENKO Taras, PIVOVAR Andrii FEATURES OF TRAINING PROGRAMS IN ATHLETICS AND BODY FITNESS	8
KYRYCHENKO Taras, PIVOVAR Andrii COMPONENTS OF TRAINING WORK IN ATHLETICS	17
PALATNY Ihor, PALATNA Oksana TECHNICAL AND TACTICAL FEATURES OF THE TEAM DECISIONS AND JUDGMENTS OF THE «ROPE CROSSING WITH RAILWAYS THROUGH A RIVER, YAR» STAGE AT PEDESTRICT TOURISM TECHNIQUE COMPETITIONS	25
PANHELOVA Nataliia, KRAVCHENKO Tatiana, PANHELOV Borys, RUBAN Vladyslav, DEMYANOV Yulian OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG TRIATHLETES BASED ON RUNNING TRAINING TASKS	33

SECTION 2

PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION

DEMIDOVA Oksana, SYDORCHUK Tetiana, BOIKO Sergei, YAROSHEVICH Liza USAGE OF ELEMENTS OF SPORTS DANCING IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR SCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING	42
MOSKALENKO Dmytro TEACHERS' ATTITUDE TO THE PROBLEM OF FORMING THE PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF SCHOOL STUDENTS	53
PANHELOVA Nataliia, PANHELOV Borys, RUBAN Vladyslav, DIAS Denys PRIORITY MOTIVES OF SENIOR SCHOOLCHILDREN FOR VARIOUS TYPES OF MOTOR ACTIVITY	59
PIVOVAR Andrii, HURALCHUK Valentyna, VOLOVYK Yurii, DANYLKO Valentina FEATURES OF PROGRAMMING ENGAGE IN HEALTHY FITNESS	66
PRIKHODKO Volodymyr THE PROBLEM OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF CIVIL MAJORITIES	73

SECTION 3

RECREATION IN PHYSICAL CULTURE

HLADKYI Oleksandr SPORTS GAMBLING: GLOBAL TRENDS AND DEVELOPMENT STRATEGIES IN UKRAINE	80
SMYRNOV Igor, LUBITSEVA Olga «CATHOLIC WALL» OF MEDIEVAL KAMIANTS-PODILSKIY AND ITS TOURIST AND LINGUISTIC POTENTIAL	86

SECTION 4

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

HULKO Tetiana DEVELOPING THE ABILITY TO APPLY MODERN HEALTH CARE TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS	96
SOROKOLIT Nataliya COMPLEX MODEL OF IMPLEMENTING EDUCATIONAL TRANSFORMATIONS INTO PHYSICAL EDUCATION ON THE MODERN STAGE	102
REQUIREMENTS FOR THE DESIGN OF AN ARTICLE IN THE JOURNAL	112

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

SECTION 1
THEORETICAL AND
METHODOLOGICAL BASIS OF THE
TRAINING OF ATHLETES

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-8-16>

ORCID 0000-0002-6446-2912

КИРИЧЕНКО Тарас

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

KYRYCHENKO Taras

candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor, associate professor of the
department of sports disciplines and tourism
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ glushenko13@ukr.net

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 Hryhoriy Skovoroda
University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ doocent30@gmail.com**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ В АТЛЕТИЗМІ І БОДІФІТНЕСІ****FEATURES OF TRAINING PROGRAMS IN ATHLETICS AND BODY FITNESS**

Вступ. В теперішній час досить активно зростає популярність силових видів спорту. Провідні місця займають: важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, культуризм, стронгмен, набирають популярність атлетизм, бодіфітнес. Кожен із цих видів має свою специфіку тренувальної та змагальної діяльності, що призводить до різних морфологічних і функціональних змін в організмі спортсменів. Тренувальний процес відбувається поетапно та має свої особливості в базовому, формуючому та перехідному періодах, які є послідовними етапами процесу управління спортивною формою.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати особливості побудови тренувальних програм в атлетизмі та бодіфітнесі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, методи абстрагування, узагальнення, передового тренерського досвіду, ресурси мережі Інтернет.

Результати дослідження. Основним чинником, на підставі якого здійснюється планування спортивного тренування є збільшення силових показників та м'язової маси. Перед початком складання плану річної підготовки з атлетизму та бодіфітнесу необхідно визначити індивідуальні особливості атлетів, а саме: показники зросту та маси тіла, рівень розвитку рухових якостей, рівень розвитку технічної майстерності, динаміку розвитку силових показників, динаміку розвитку м'язової маси. Для річного планування ключовим показником є обсяг навантаження та інтенсивність навантаження. Окрім цього при організації тренувального процесу в атлетизмі та бодіфітнесі слід планувати кількість тренувальних днів і занять, кількість повторень вправ на кожну м'язову групу, обсяг ЗФП, перелік засобів для відновлення організму, графіки проходження медичних обстежень.

Висновки. Побудова програм тренувальних занять в атлетизмі та бодіфітнесі базується на використанні силових вправ, які будуть мати вплив певної спрямованості на різні м'язові групи. В першу чергу застосовуються базові вправи для розвитку великих м'язових груп, в другому – формуючі вправи.

Для занять бодіфітнесом слід включати в тренувальні програми вправи аеробного характеру (бігові доріжки, гребний тренажер, велотренажер тощо).

Ключові слова: атлетизм, бодіфітнес, тренувальні програми, фізичне навантаження, м'язові групи, спортивні результати.

Introduction. Currently, the popularity of power sports is growing quite actively. The leading places are occupied by weightlifting, kettlebell sports, powerlifting, bodybuilding, strongman, and athleticism and body fitness are gaining popularity. Each of these types has its own specific training and competitive activities, which leads to various morphological and functional changes in athletes' bodies. The training process takes place in stages and has its own characteristics in the basic, formative and transitional periods, which are successive stages of the process of managing sports form.

The aim of the study: to determine and analyze the peculiarities of building training programs in athletics and body fitness.

Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological sources, methods of abstraction, generalization, advanced coaching experience, Internet resources.

Research results. The main factor on the basis of which sports training is planned is an increase in strength indicators and muscle mass. Before starting the preparation of the annual training plan for athletics and body fitness, the individual characteristics of athletes, weight and growth indicators, the level of development of motor qualities and technical skills, growth rates of strength indicators and muscle mass, etc. are determined. The main indicators of annual planning are the amount of load and its intensity. In addition, in athletics and body fitness, they plan the number of training days and classes, the number of barbell lifts by exercise group, the amount of physical activity, the main means of restoring the body, and the timing of medical examinations.

Conclusions. The construction of training programs in athletics and body fitness is carried out through the use of a wide range of strength exercises, which are divided by the direction of action on different muscle groups. In the first case, these are basic exercises for the preferential development of large muscle groups, in the second case, they are formative exercises.

For body fitness classes, aerobic exercises (treadmills, rowing machine, exercise bike, etc.) should be included in training programs.

Keywords: athleticism, body fitness, training programs, physical activity, muscle groups, sports results.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні наукові джерела [3, 4, 10, 11, 16, 18] фіксують зростаючу популярність силових видів спорту. Серед них провідні місця займають: важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, культуризм, стронгмен. Продовжують розповсюджуватися й набирати популярність такі відносно нові види як атлетизм, бодіфітнес.

Кожен із цих видів має свою специфіку тренувальної та змагальної діяльності, але їх усіх об'єднує схожий характер тренувальної роботи спортсменів, що має силову спрямованість [7, 12, 13, 18, 20, 22].

У процесі тренування в організмі спортсменів відбувається ряд морфологічних та функціональних змін, які пов'язані з адаптацією організму на тренувальні навантаження, та будуть визначати рівень тренуваності спортсмена. Поняття «тренуваність» не варто ототожнювати з поняттям «підготовленість», яке має більш широкий зміст [1, 2, 6, 9, 14, 17].

В науково-методичній літературі тренуваність спортсмена розглядається як дві складові: *загальна тренуваність та спеціальна тренуваність*. Під *загальною тренуваністю* слід розуміти процес пристосування організму до різного роду неспецифічних загальних силових вправ, дія яких спрямована на загальне зміцнення здоров'я, покращення функціональних можливостей, розвиток та вдосконалення фізичних якостей. Під *спеціальною тренуваністю* слід розуміти процес спрямований на удосконалення певного виду м'язової діяльності [8, 12].

Опираючись на теорію спортивного тренування слід відмітити, що процес розвитку і вдосконалення рівня тренуваності спортсмена відбувається в три етапи. На першому етапі відбувається зростання рівня тренуваності, на другому – становлення спортивної форми, на третьому – зниження рівня тренуваності. Слід зауважити, що кожен з цих етапів відповідає певному періоду тренування: базовому, формуючому та перехідному. Тобто в тренувальному процесі ці періоди є послідовними етапами управління та становлення спортивної форми [8, 18, 20].

Мета дослідження: визначити та проаналізувати особливості побудови тренувальних програм в атлетизмі та бодіфітнесі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, методи абстрагування, узагальнення, передового тренерського досвіду, ресурси мережі Інтернет.

Результати та дискусії. Атлетизм – це система фізичних вправ, що базується на використанні комплексів силових вправ з різноманітними обтяженнями, спрямованих на розвиток сили, зміцнення здоров'я та побудову гармонійної тілобудови.

Бодіфітнес – це різновид бодібілдингу, що дозволяє досягати гармонійних пропорцій тіла завдяки оптимальному співвідношенню аеробних і силових навантажень.

Тому, складаючи тренувальні програми в бодіфітнесі, слід додавати вправи аеробного характеру [2, 9, 15, 21, 24, 25].

Слід зазначити, що утримання спортивної форми протягом досить тривалого часу неможливе. Тому в річному циклі спортивна форма буде втрачатися в перехідному періоді, але потім знову відновлюється. Це свідчить про те, що тренувальний процес атлетів має циклічний характер.

В атлетизмі та бодіфітнесі характер і тривалість кожного циклу буде залежати від методики тренувань, характеру відновлюючих засобів, темпів розвитку спортивної форми [8, 13, 18, 23].

У атлетизмі та бодіфітнесі річний цикл тренувань поділяється на декілька місячних циклів, складовими яких є базовий і формуючий періоди. Базовий період зазвичай триває близько 8-9 місяців, формуючий – 3-4 місяці. Перехідний період настає наприкінці річного циклу і триває 2-3 тижня.

Завданнями базового періоду є збільшення м'язової маси шляхом використання базових вправ, які повинні виконуватися в повільному темпі та малою кількістю повторень в одному сеті. Вага обтяження при цьому повинна бути близькограничною. В раціоні харчування спортсменів в цьому періоді необхідно збільшити кількість споживання білків і вуглеводів.

Формуючий період спрямований на досягнення спортсменом вираженого рельєфу шляхом зменшення відсотку жирового прошарку. При цьому рівень м'язової маси не повинен зменшуватися. Для цього на тренуваннях застосовують ізолюючі вправи. Слід збільшити темп виконання вправ, кількість повторень у вправі, але зменшити вагу обтяження та паузи відпочинку між сетами. У харчуванні застосовують низькокалорійні дієти що містять малий відсоток жиру.

Перехідний період спрямований на відновлення організму спортсмена. В цей період застосовують вправи з невеликим навантаженням або без навантаження що спрямовані на загальний розвиток. Також можуть застосовуватися спортивні ігри, оздоровче плавання, елементи легкої атлетики, вправи з подоланням опору власного тіла тощо.

При побудові тренувальних програм слід віддати перевагу двоцикловим і трицикловим варіантам побудови тренувань. Це дасть можливість спортсменам підвищити інтенсивність виконання силових вправ, протидіяти адаптації до одноманітних засобів тренування. Ці завади спостерігаються під час одноциклової підготовки спортсмена. Під час тривалого тренувального процесу (5-6 місяців) спортсмени досить сильно адаптуються до запланованих комплексів силових вправ. Цілеспрямовані методичні впливи тренерів не завжди можуть вплинути на подальше стимулювання м'язової системи спортсменів [9, 18, 20].

Структура планування тренувань спортсменів має три рівні: мікроструктура, мезоструктура, макроструктура. Мікроструктура характеризує структуру окремого тренувального заняття або декількох занять у тижневому циклі (мікроциклів). Мезоструктура характеризує один два мікроцикли (мезоцикл). Як правило, це місячний цикл, хоча він може тривати від 3 до 5 тижнів в залежності від поставлених завдань періоду. Макроструктура характеризує тренувальні цикли більш тривалого періоду, тобто річних та напіврічних.

Основне завдання планування тренувань в атлетизмі та бодіфітнесі – це визначення мети, завдань, програм підготовки, методів та засобів їх досягнення.

Основним чинником, на підставі якого здійснюється планування спортивного тренування є збільшення силових показників та м'язової маси. Водночас із зростанням силових можливостей підвищуються показники маси тіла (до 50-60 кг). У таких випадках зростання силових можливостей може досягати до 300%, а процес тривати до віку 35-40 років [4, 8, 13, 15, 20, 23].

Слід відмітити неоднорідну динаміку розвитку силових показників. Спортсмени, що почали відвідувати тренувальні заняття з раннього віку (10-12 років), щорічно мають приріст у силових показниках на 50-60 кг. Далі з кожним роком відмічається тенденція зниження темпів зростання силових показників та м'язової маси. Зазначимо, що на динаміку розвитку силових показників та м'язової маси більший вплив має стаж тренувань, а не вік спортсменів. Чим більший стаж тренувань має спортсмен, тим повільніша динаміка зростання його силових показників та м'язової маси. Спортсменам зі стажем тренувань 12-15 років досить тяжко покращувати свої спортивні результати, оскільки в них знижується реакція на тренувальні навантаження внаслідок адаптаційних процесів.

У процесі тренування в атлетизмі та бодіфітнесі динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості. Практикою визначена така загальна закономірність зростання спортивних досягнень. Найбільший рівень зростання досягнень спостерігається у перші 5 років тренувань, із 6-го до 9-ого року спостерігається зниження темпів зростання, а з 10-го до 13-ого року їх стабілізація на певному рівні, а у подальшому зниження [5, 17, 19].

Перед початком складання плану річної підготовки з атлетизму та бодіфітнесу необхідно визначити індивідуальні особливості атлетів, а саме: показники зросту та маси тіла, рівень

розвитку рухових якостей, рівень розвитку технічної майстерності, динаміку розвитку силових показників, динаміку розвитку м'язової маси.

Річну підготовку атлетів слід планувати у вигляді тренувальних макроциклів, метою яких є отримання в чітко визначений час запланованого спортивного результату. Окремий тренувальний макроцикл буде проходити в три етапи, а саме покращення спортивної форми, стабілізації та її тимчасової втрати. Ці етапи відповідають базовому, формуючому і перехідному періодам тренувального процесу та в сукупності складатимуть річний тренувальний цикл.

Важливою складовою річного планування тренувального процесу є варіювання тренувальної роботи. Слід чергувати мезоцикл з великим навантаженням з мезоциклом із середніми чи малими навантаженнями. Тобто навантаження в розрізі річного планування тренувального процесу змінюється стрибкоподібно.

При річному плануванні тренувального процесу до уваги беруться такі основні показники як обсяг навантаження та його інтенсивність. Окрім цього при організації тренувального процесу в атлетизмі та бодіфітнесі слід планувати кількість тренувальних днів і занять, кількість повторень вправ на кожну м'язову групу, обсяг ЗФП, перелік засобів для відновлення організму, графіки проходження медичних обстежень. Річні плани тренування складаються за сітковою формою для окремого спортсмена або їх групи.

При плануванні річної підготовки пропонуємо обирати наступну структуру тренувальних циклів:

- змістом базового періоду можуть бути об'ємно-силові, об'ємно-спеціальні та об'ємно-формуючі цикли. Різниця у засобах підготовки в кожному циклі буде залежати від співвідношення базових і формуючих вправ, та засобів їх виконання;
- змістом формуючого періоду можуть бути формуючо-рельєфні та рельєфні цикли.

У структурі місячного циклу важливими чинниками навантаження є два взаємопов'язаних компоненти, що складаються із засобів ЗФП і СФП. Їх співвідношення залежить від періоду тренувань і підготовленості атлетів. Наприклад, якщо у тижневому циклі планується 3-4 тренувальних заняття із засобами СФП, то одне обов'язково потрібно проводити із ЗФП.

Основним завданням місячного планування є розподіл обсягу та інтенсивності тренувальної роботи за тижневими циклами з урахуванням частки навантаження у різних групах вправ та м'язових груп.

Запланована на місяць тренувальна робота виконується нерівномірно: тижні з великими обсягами роботи чергуються з тижнями із середніми або малими навантаженнями.

Отже, основними завданнями спортсмена і тренера є розподіл місячного тренувального навантаження у тижневих циклах так, щоб зберегти стрибкоподібний тип динаміки навантаження.

Основною структурною одиницею планування є мікроцикл. Найпоширенішими в атлетизмі та бодіфітнесі є 4-6-денні тренування у тижневому мікроциклі зі скороченою тривалістю занять з навантаженням двох м'язових груп щотижнево крім м'язів живота та литкових м'язів.

Вивчення коливань добової працездатності спортсменів показало, що у її динаміці спостерігається 30% від кращого рівня: два періоди підвищеної потужності м'язових скорочень приблизно на 10 перший припадає на 11-14, а другий – на 18-21 годину. Отже, під час проведення тренувань можна користуватися цими закономірностями і планувати максимальні тренувальні навантаження у періоди підвищеної потужності м'язових скорочень.

Пропонуємо на окремому тренувальному занятті застосовувати силові вправи, які будуть навантажувати 2-3 м'язові групи. При плануванні чотирьох тренувань на тиждень кожну м'язову групу необхідно навантажувати двічі. Таким чином спортсмени будуть проводити по два однотипних тренування:

Варіант А

Понеділок, четвер – вправи для м'язів грудей, поясу верхньої кінцівки, триголового м'яза плеча, передпліччя, гомілки, живота.

Вівторок, п'ятниця – вправи для м'язів стегна, спини, двоголового м'яза плеча, живота.

Варіант Б

Понеділок, четвер – вправи для м'язів живота, грудей, верхньої частини спини, поясу верхньої кінцівки, передпліччя.

Середа, субота – вправи для м'язів живота, стегна, двоголового та триголового м'язів плеча, нижньої частини спини, гомілки.

Якщо заплановано п'ять занять на тиждень, то у трьох із них виконується одна програма (наприклад навантажуються м'язи грудей, рук і поясу верхньої кінцівки), а в інших двох – друга (наприклад, м'язи спини та стегна). На наступному тижні програми змінюються. Нижче наведено приблизну схему тренувань при п'яти заняттях на тиждень (В – навантаження м'язів верхньої частини тіла, Н – навантаження м'язів нижньої частини тіла):

	<i>Понеділок</i>	<i>Вівторок</i>	<i>Середа</i>	<i>П'ятниця</i>	<i>Субота</i>
1-й тиждень	Н	В	Н	В	Н
2-й тиждень	В	Н	В	Н	В
3-й тиждень	Н	В	Н	В	Н
4-й тиждень	В	Н	В	Н	В

У разі проведення шести занять на тиждень кожна м'язова група навантажується двічі або тричі:

Понеділок, четвер – вправи для м'язів грудей, спини.

Вівторок, п'ятниця – вправи для м'язів поясу верхньої кінцівки, рук.

Середа, субота – вправи для м'язів стегна, живота.

Тренувальна програма за схемою «3+1» може мати такий зміст:

1-й день – вправи для м'язів грудей, спини.

2-й день – вправи для м'язів стегна, гомілки, живота.

3-й день – вправи для м'язів поясу верхньої кінцівки, двоголового та триголового м'яза плеча.

4-й день – відпочинок.

Відомо, що тренувальні навантаження не однаково впливають на всі м'язові групи. Найважчими для розвитку є м'язи живота, гомілки та передпліччя. Отже, більшість спортсменів працюють над розвитком цих м'язових груп на кожному занятті [8, 18, 20, 22].

Ефективність підготовки спортсменів більшою мірою визначається вагою обтяження, темпом роботи (швидкістю рухів), кількістю повторень та спроб у серії, послідовністю виконання окремих вправ у тренуванні, кількістю вправ у тижневому циклі та часом відпочинку між сетами (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст тренувальної програми залежно від ваги обтяження

Показники тренувальної роботи та класифікація м'язових груп	Вага обтяження, %			
	60-79	80-83	84-88	89-92
Спрямованість силової роботи	Переважно витривалість	Силова витривалість	М'язова маса та сила	Максимальна сила
Кількість повторень	15-30	8-12	6-8	3-5
Кількість спроб (сетів)	2-6	3-4	3-5	3-4
Час виконання вправи, с				
активна фаза (рух угору)	2 або 10	2	2	Вибуховий
негативна фаза (рух униз)	4	4	4	2-4
Паузи між повтореннями, с	2-10 або 1-2	1-2	1-2	1-2
Відпочинок між сетами, хв.				
а) у базових вправах	1,5-2	2-3	3-6	3-8
б) у формуючих вправах	1-1,5	1-2	-	-
Час відпочинку між навантаженням окремих м'язових груп, дні				
стегна	-	2-3	2-3	5
спини (нижня частина)	-	2-3	2-3	5
грудей	-	2-3	2-3	3-4
найширшого спини	-	2-3	2-3	-
трапецієподібного	-	2-3	2-3	-
дельтоподібного	-	2-3	2-3	-
двоголового плеча	-	2-3	2-3	-
триголового плеча	-	2-3	2-3	-
передпліччя	-	1-2	1-2	-
триголового гомілки	-	1-2	1-2	-
живота	-	1-2	1-2	-
шиї	-	1-2	1-2	-
Навантаження на частини тіла				
для початківців	Довільна	1 базова вправа	Довільна	Довільна
для підготовлених спортсменів	Довільна	1 формуюча вправа	1 базова вправа	Довільна

Одним із головних чинників підвищення ефективності виконання силових вправ є використання односпрямованих і різноспрямованих суперсетів, трисетів або гігантських спроб. Залежно від підготовленості спортсменів і завдань тренування одночасно виконується від 2 до 6-8 суперсетів, від 2 до 4-5 трисетів, від 1 до 2-3 гігантських спроб. Паузи відпочинку мають забезпечувати відновлення працездатності та становлять у суперсетах 2-3 хв., у трисетах 2-4 хв., у гігантських спробах – 4-6 хв.

Нижче наведемо приклад односпрямованого і різноспрямованого суперсету.

1. Односпрямований суперсет для м'язів спини:
 - а) тяга вертикального блоку до грудей;
 - б) тяга горизонтального блоку до поясу.
2. Різноспрямований суперсет для двоголового і триголового м'язів плеча:
 - а) згинання рук з гантелями;
 - б) «французький жим».

Провідні фахівці пропонують наступні базові та формуючі вправи, що використовуються в атлетизмі та бодіфітнесі (табл. 2) [18, 20, 23].

Таблиця 2

Основні базові та формуючі вправи і м'язи, на які вони впливають

М'язова група	Базові вправи	Формуючі вправи
М'язи шиї	Вправи на борцівському мості	Нахили голови із застосуванням обтяжень та противаг
М'язи поясу верхньої кінцівки (дельтоподібний м'яз)	Різновиди жимів вище над головою, тяги до підборіддя	Розведення рук із гантелями
Двоголовий м'яз плеча	Різновиди згинань рук зі штангою	Різновиди згинань рук із гантелями
Триголовий м'яз плеча	Жим лежачи вузьким хватом, французький жим стоячи та лежачи, віджимання на брусах	Різновиди розгинань рук із гантелями у нахилі
М'язи передпліччя	Згинання та розгинання рук у променевозап'ясткових суглобах зі штангою	Різновиди згинань та розгинань рук у променевозап'ясткових суглобах з гантелями
М'язи грудей	Різновиди жимів лежачи під різними кутами, віджимання на брусах	Різновиди «пуловерів», розведення рук з гантелями на лаві
Трапецієподібний м'яз	Тяги до підборіддя, різновиди підйомів плечових суглобів зі штангою (шраги)	Піднімання плечових суглобів з гантелями
М'язи спини	Різновиди тяг у нахилі зі штангою, підтягування, нахили зі штангою	Тяги з гантелями, «гіперекстензія»
М'язи живота	Різновиди підйомів тулуба або ніг угору з різних положень	Різновиди нахилів та поворотів тулуба
М'язи стегна	Різновиди присідань зі штангою на плечах, на грудях, присідання «Гаккеншмітта»	Різновиди згинань та розгинань ніг у колінних суглобах, випади
М'язи гомілки	Різновиди розгинання ніг у гомілковостопних суглобах	Почергове піднімання на носки

Наведемо приклади тренувальних програм для спортсменів початкового рівня.

Приклад тренувальної програми першого місяця занять для спортсменів початкового рівня.

При плануванні триразових тренувань на тиждень (вівторок, четвер, субота, або понеділок, середа, п'ятниця).

1. Підйом тулуба 3х20-30 (м'язи живота);
2. Жим ногами в тренажері 3х10-15 (м'язи ніг);
3. Згинання ніг у колінних суглобах в тренажері 3х10-15 (м'язи ніг);
4. Піднімання на носки в тренажері 3х10-15 (м'язи ніг);
5. Тяга прямої штанги у нахилі 2х8-12 (м'язи спини);
6. Жим лежачи на горизонтальній лаві 2х8-12 (м'язи грудей);
7. Тяга штанги або гирі до підборіддя 2х8-12 (дельтовидний м'яз);
8. Жим штанги від грудей з положення стоячи або сидячи 2х8-12 (дельтовидний м'яз);
9. Французький жим лежачи штангою 2х8-12 (м'язи трицепсу);
10. Підйом штанги на біцепс стоячи 2х8-12 (м'язи біцепсу).

Приклад тренувальної програми другого місяця занять для спортсменів початкового рівня.

При плануванні триразових тренувань на тиждень (вівторок, четвер, субота, або понеділок, середа, п'ятниця).

1. Підйоми ніг 3х20-30 (м'язи живота);
2. Підйоми тулуба 3х20-30 (м'язи живота);
3. «Гіперекстензія» 2х10-15 (м'язи спини);
4. Присідання зі штангою на плечах 3х10-15 (м'язи ніг);
5. Розгинання ніг у колінних суглобах в тренажері 2х10-15 (м'язи ніг);
6. Згинання ніг у колінних суглобах в тренажері 3х10-15 (ніг);
7. Почергова тяга гантелей у нахилі 3х8-12 (м'язи спини);
8. Тяга блоку до грудей в тренажері 2х8-12 (м'язи спини);
9. Піднімання плечей зі штангою (шраги) 2х10-15 (трапецієподібний м'яз);
10. Жим гантелей лежачи на похилій лаві 2х8 12 (м'язи грудей);
11. Жим лежачи на горизонтальній лаві 2х8-12 (м'язи грудей);
12. Жим штанги із-за голови стоячи 2х8-12 (дельтоподібний м'яз);
13. Підйом гантелей через боки стоячи 2х8-12 (дельтоподібний м'яз);

14. Почергове згинання рук з гантелями стоячи 3х8-12 (м'язи біцепсу);
15. Французький жим штанги стоячи 3х8-12 (м'язи трицепсу);
16. Згинання рук з вагою у променевозап'ястковому суглобі хватом зверху 2х15 (м'язи передпліччя).

Висновки. Побудова програм тренувальних занять в атлетизмі та бодіфітнесі базується на використанні силових вправ, які будуть мати вплив певної спрямованості на різні м'язові групи. В першу чергу застосовуються базові вправи для розвитку великих м'язових груп, в другому – формуючі вправи.

Базові вправи, зазвичай навантажують великі м'язові масиви. Формуючі вправи впливають більш локально на м'язову систему для поглибленого розвитку окремих м'язів або їх частин.

Для занять бодіфітнесом слід включати в тренувальні програми вправи аеробного характеру (бігові доріжки, гребний тренажер, велотренажер тощо).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою тренувальних програм для атлетів з обмеженими фізичними можливостями.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів : ЛДІФК, 2004. 190 с.
2. Будний В.Є., Ігнатенко В.П., Небесний В.Р. Запобігання травматизму серед студентів під час занять гирьовим спортом. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2010. Вип. 14. Т.1. С. 43–46.
3. Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженнями. Київ: Здоров'я, 1984. 104 с.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
5. Глушак Н.М., Приходько І.І. Організація і методика масової фізичної культури. Харків: ХДАФК, 1998. 122 с.
6. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 9. Харків, 2005. С. 37–39.
7. Кириченко Т.Г. Аналіз провідних факторів системи управління спортивною підготовкою в силових видах спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Вип. 5к (134). 2021. С.148-153.
8. Кириченко Т.Г. Атлетизм в системі тренувальних занять різних груп населення: спортивно-прикладні аспекти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Вип. 11к (142). 2021. С.40-43.
9. Кириченко Т.Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Вип. 11 (143). 2021. С. 69-75.
10. Круцевич Т.Ю., Пилипей Л.П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51–55.
11. Лавренюк В.С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал*. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2011. №6. С. 74–77.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібн. для фізкультурних ВУЗів. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
13. Магльований А.В., Шимечко І.М., Боярчук О.М., Мороз Є.І. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2011. – № 1. С. 80–83.
14. Пивовар А.А. Основні принципи побудови фітнес-програм для занять оздоровчим фітнесом. Фізичне виховання. Спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 355-358.
15. Пивовар А.А. Чинники формування інноваційних технологій оздоровлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5К (134) 21. С. 233-236.
16. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. Фізичне виховання: навч. посібн. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
17. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навч. посібн. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. 232 с.

18. Стельникович Ю., Левків В. Розвиток сили у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. С. 355–358.
19. Стеценко А.І., Гулько П.М. Теорія і методика атлетизму: навч. посібн. Черкаси: Видавничий відділ ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008.
21. Чух А.М. Розвиток сили. Харків: ХДАФК, 2003. 163 с.
22. Brooks D.S. The Complete Book of Personal Trainer / D.S. Brooks. Champaign: Human Kinetics, 2004. 590 pp.
23. Kettles M. Women's Health and Fitness Guide / M. Kettles, C. Cole, B. Wright. Champaign: Human Kinetics, 2006. 264 pp.
24. Sharkey B.J. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control] / B.J. Sharkey, S.E. Gaskill. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 pp.

References

1. Bazilchuk V. B. (2004). Organizational principles of intensification of sports and recreational activities of students in the conditions of a higher educational institution: diss. ... candidate sciences in physics exit and sports. Lviv: LDIFK, 2004. 190 p.
2. Budnyy V.E., Ignatenko V.P., Nebesnyy V.R. (2010). Prevention of injuries among students during classes in kettlebell sports. *Young sports science of Ukraine: coll. of science from the field of physics culture and sports*. Lviv, 2010. Vol. 14. T.1. P. 43–46.
3. Veslovutsky Ts.V. (1984). Physical exercises with weights. Kyiv: Health, 1984. 104 p.
4. Glazyrin I. D. (2003). Fundamentals of differentiated physical education. Cherkasy: Vidlunya-Plus, 2003. 352 p.
5. Hlushak N.M., Prykhodko I.I. (1998). Organization and methods of mass physical culture. Kharkiv: KhDAFK, 1998. 122 p.
6. Glyadya S. A. (2005). Content aspects of physical culture with a strength focus. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 9. Kharkiv, 2005. P. 37–39.
7. Kyrychenko T.G. (2021). Analysis of the leading factors of the sports training management system in strength sports. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Series 15. Issue 5k (134). 2021. P.148-153.
8. Kyrychenko T.G. (2021). Athletics in the system of training classes of different population groups: sports and applied aspects. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Series 15. Issue 11k (142). 2021. P.40-43.
9. Kyrychenko T.G. (2021). Athleticism in the system of physical education of students of a higher education institution. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Series 15. Issue 11 (143). 2021. P. 69-75.
10. Krutsevich T.Yu., Pylypei L.P. (2006). The relevance of modern strength sports for the system of professional and applied physical training at the university. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2006. No. 2. P. 51–55.
11. Lavrenyuk V.S. (2011). Improvement of strength abilities of students in the educational process of physical education. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: scientific journal*. Kharkiv: HOVNOKU-KhDADM. 2011. No. 6. P. 74–77.
12. Linets M.M. (1997). Fundamentals of motor skills development methodology: teaching. manual for physical education universities. Lviv: Shtabar, 1997. 207 p.
13. Magliovaniy A.V., Shimechko I.M., Boyarchuk O.M., Moroz E.I. (2011). Dynamics of indicators of physical health of students engaged in strength exercises. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: coll. of science pr. / edited by S. S. Yermakova*. Kharkiv: KhDADM (XXPI). 2011. – No. 1. P. 80–83.
14. Pivovarov A.A. (2017). Basic principles of building fitness programs for health fitness classes. Physical Education. Sports and tourism and local history work in educational institutions: Collection of scientific papers. Pereyaslav-Khmelnytskyi, 2017. P. 355-358.
15. Pivovarov A.A. (2021). Factors of the formation of innovative technologies of health improvement. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*. Series No. 15. / Edited by O. V. Tymoshenko. Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2021. Issue 5K(134) 21. P. 233-236.
16. Pichugin M.F., Hryban H.P., Romanchuk V.M. (2010). Physical education: education. manual Zhytomyr: ZVI NAU, 2010. 472 p.
17. Putsov O.I., Kapko I.O., Oleshko V.G. (2007). Athletics: education. manual Kyiv: Kyiv University Publishing and Printing Center, 2007. 232 p.
18. Stelnikovych Yu., Levkiv V. (2004). Strength development in students with a low level of physical fitness. *Young sports science of Ukraine: coll. of science works in the field of physical culture and*

- sports. Vol. 8. Vol. 3. Lviv: "Ukrainian Technologies" Scientific Research Institute, 2004. P. 355–358.
19. Stetsenko A.I., Gunko P.M. (2011). Theory and methodology of athletics: education. manual Cherkasy: Publishing Department of the Bohdan Khmelnytsky National University, 2011. 216 p.
 20. Theory and methods of physical education: in 2 volumes (2008). / edited by T. Yu. Krutsevich. Kyiv: Olympic Literature, 2008.
 21. Chuh A.M. (2003). Strength development. Kharkiv: KhDAFC, 2003. 163 p.
 22. Brooks D.S. (2004). The Complete Book of Personal Trainer / D.S. Brooks. Champaign: Human Kinetics, 2004. 590 pp.
 23. Kettles M. (2006). Women's Health and Fitness Guide / M. Kettles, C. Cole, B. Wright Champaign: Human Kinetics, 2006. 264 pp.
 24. Sharkey B.J. (2007). Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control] / B.J. Sharkey, S.E. Gaskill. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2007. 430 pp.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-17-24>

ORCID 0000-0002-6446-2912

КИРИЧЕНКО Тарас

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

KYRYCHENKO Taras

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor, associate professor of the
department of sports disciplines and tourism
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine*

✉ glushenko13@ukr.net

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 Hryhoriy Skovoroda
University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine*

✉ doocent30@gmail.com**КОМПОНЕНТИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ В АТЛЕТИЗМІ****COMPONENTS OF TRAINING WORK IN ATHLETICS**

Вступ. Заняття атлетизмом наразі набули великої популярності серед різних категорій населення. Сьогодні досить інформативно висвітлені питання оздоровчого впливу термінології, основ техніки й методики навчання в атлетизмі, класифікації фізичних вправ, проте компоненти тренувальної роботи залишаються недостатньо вивченими. В статті здійснена спроба частково ліквідувати цей недолік.

Мета дослідження – теоретичний аналіз компонентів тренувальної роботи в атлетизмі.

Методи дослідження: аналіз науково-практичної та методичної літератури, методи узагальнення, систематизації, аналогії та системного аналізу, спостереження, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

Результати дослідження. Визначено обсяг тренувальної роботи спортсменів в тижневому, місячному та річному циклі. Вказано зони інтенсивності та визначено характер вправ під час тренувань. Наведено показники зростання сили атлетів, співвідношення ваги тренувальних обтяжень та кількості повторень у вправах спрямованих на розвиток силових можливостей спортсменів.

Висновки. Складовими тренувальної роботи є тісно взаємопов'язані різні компоненти. А саме обсяг та інтенсивність роботи, час та частота проведення тренувальних занять, показник темпу та амплітуди рухів, режими роботи м'язів тощо. Змінюючи будь-який з цих компонентів тренувальної роботи можна здійснювати вплив на спрямованість тренувальних занять.

Ключові слова: атлетизм, тренування, компоненти тренувальної роботи, м'язи, силові можливості.

Introduction. Athletics classes have now gained great popularity among various categories of the population. Today, the issues of the health-improving influence of terminology, the basics of training techniques and methods in athletics, and the classification of physical exercises are quite informatively covered, but the components of training work remain insufficiently studied. The article attempts to partially eliminate this shortcoming

The purpose of the study is a theoretical analysis of the components of training work in athletics.

Research methods: analysis of scientific and practical and methodical literature, methods of generalization, systematization, analogy and system analysis, observation, information resources of the Internet.

Research results. The amount of training work of athletes in a weekly, monthly and annual cycle is determined. Intensity zones are indicated and the nature of exercises during training is determined. Indicators of strength growth of athletes, the ratio of the weight of weights and the number of repetitions during the development of strength capabilities of athletes are given.

Conclusions. Training work consists of various components that are closely interconnected: volume and intensity, time and frequency of training sessions, pace and amplitude of movement in the exercise, modes of muscle work, etc. By changing any component of the training work, you can adjust the direction of training sessions.

Key words: athleticism, training, components of training work, muscles, strength capabilities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як стверджують вчені та практики, заняття атлетизмом наразі набули великої популярності серед різних категорій населення [2, 5, 7, 13, 19].

У науково-методичній літературі нині досить інформативно висвітлені питання оздоровчого впливу термінології, основ техніки й методики навчання в атлетизмі, класифікації фізичних вправ, тощо [1, 4, 9, 10]. Натомість компоненти тренувальної роботи залишаються недостатньо вивченими.

Так обсяг та інтенсивність тренувальних вправ, їх характер, кількість і черговість виконання, методика підрахунку тренувальної роботи практично випадають з поля зору дослідників [3, 6, 12, 18, 21, 23].

У своїй статті ми робимо спробу частково ліквідувати цей недолік.

Заняття з атлетизму характеризуються певними закономірностями побудови тренувального процесу. Слід урахувувати індивідуальні особливості розвитку організму спортсменів. До чинників, що мають вплив на спрямованість тренування, можна віднести: вік атлетів, їх стать, масу тіла, стан їхнього здоров'я, рівень їх тренуваності та стаж тренувань. Враховуючи ці показники здійснюється планування тренувальної роботи за такими показниками: обсяг та інтенсивність, вид силових вправ, кількість повторень і вага обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, вибір та почерговість виконання силових вправ тощо [1, 8, 15, 19, 20].

На думку науковців [4, 6] головною умовою інтенсифікації тренувального процесу в атлетизмі є поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, зумовлене почерговістю межових граничних м'язових напружень у поєднанні з відновлювальними засобами [7, 8, 22].

Головним питанням тренування в атлетизмі є вибір адекватних навантажень. Вони повинні відповідати можливостям організму спортсменів і бути найбільш ефективними у досягненні запланованих результатів. Підвищення спортивного результату за рахунок збільшення обсягів тренувальної роботи нині майже вичерпано. Тому виходом з цієї ситуації є варіант оптимального їх дозування з урахуванням індивідуальних можливостей організму спортсменів [6, 16, 17].

Мета дослідження – теоретичний аналіз компонентів тренувальної роботи в атлетизмі.

Методи дослідження: аналіз науково-практичної та методичної літератури, методи узагальнення, систематизації, аналогії та системного аналізу, спостереження, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

Результати та дискусії. Обсяг тренувальної роботи спортсмена можна охарактеризувати з двох сторін. З одного боку слід звернути увагу на обсяг засобів під час тренувань та їх інтенсивність, з іншого боку на величину та характер функціональних змін в організмі під впливом цих засобів [16, 18].

Обсяг *тренувальної* роботи характеризується сумарною кількістю роботи силового характеру, що виконується за певний період часу. Це може бути час як в одній вправі, так і в серії вправ, як за одне тренування, так і в тижневому, місячному або річному циклах.

В атлетизмі загальний обсяг тренувальної роботи складає кількість тренувальних днів, тренувальних занять, піднятої сумарної кількості ваги (кілограм або тон), сетів, підйомів, а також сума загального часу тренувань. Враховуючи вище зазначене з урахуванням обсягу тренувальної роботи всі навчально-тренувальні заняття можна розподілити на малі (до 50% максимальної кількості підйомів), середні (від 51 до 70%), великі (від 71 до 90%) та максимальні (понад 91%).

Вагу обтяжень класифікують за аналогічною схемою. До 60% максимального досягнення – мінімальна вага; від 61% до 70% – мала вага; від 71% до 80% – середня вага; від 81% до 90% – велика вага; від 91% до 99% – близькомежова; 100% – межова вага.

Якісний показник тренувальної роботи (спроби, підйоми, вправи тощо), що виконується за заздалегідь визначену одиницю часу буде визначати *інтенсивність роботи*.

Інтенсивність роботи розрізняють *абсолютну* та *відносну*. *Абсолютна інтенсивність* визначається відношенням суми піднятих кілограмів до кількості підйомів. *Відносна інтенсивність* визначається відношенням середньої ваги обтяження (або кількості повторень) до

максимального результату у вправі (або відношенням максимальної кількості повторень до ваги) помноженому на 100%.

Враховуючи закономірності розвитку силових здібностей та збільшення м'язової маси, тренери-практики пропонують застосовувати сім зон інтенсивності тренувальних занять: від 30% до 39% – дуже мала, від 40% до 49% – мала, від 50% до 69% – середня, від 70% до 79% – помірно-велика, від 80% до 89% – велика, від 90% до 99% – близькомежова, 100% – межова.

Інтенсивність роботи слід розглядати у комплексі з іншими її компонентами, наприклад характером вправ.

Характер вправ. Залежно від динамічної просторової та структури, складності й комплексності всі силові вправи розрізняють за такими ознаками:

- за характером обтяження (маса тіла, опір партнера, штанга, гантелі, гирі, тренажери, еспандери тощо);
- за вихідним і кінцевим положенням ланок тіла та величиною амплітуди руху;
- за темпом виконання руху (швидкий, середній, повільний, вибуховий тощо);
- за режимом роботи м'язів під час виконання руху (долаючий, утримуючий, поступальний, комбінований тощо);
- за принципом зміни тренувальної роботи в окремій вправі чи серії вправ.

Якість виконання вправи завжди буде мати ключове значення для розвитку запланованих м'язових груп і дозування тренувальної роботи. Головним показником якості силових вправ буде темп їх виконання [10, 14].

З метою покращення рельєфу м'язів та зменшення жирового прошарку, у більшості випадків застосовуються вправи з малими обтяженнями або з масою власного тіла, а для розвитку вибухової та швидкісної сили атлетів застосовують вправи з середніми і великими обтяженнями що виконуються у швидкому темпі.

Виконання вправ у середньому темпі застосовують для збільшення м'язової маси та силових можливостей, загального розвитку організму спортсменів.

Для збільшення фізіологічного поперечника м'язів шляхом залучення до роботи максимальної кількості м'язових одиниць або з метою відновлення травмованого суглобу чи м'язу вправи виконують у повільному темпі.

Слід відмітити, що сила м'язів зростатиме швидше, якщо силові вправи виконувати у середньому темпі (табл. 1).

Таблиця 1

Показники зростання сили м'язів залежно від темпу виконання вправ за 10-тижневий період тренувань

Темп руху	Приріст результатів, кг
Швидкий	9,0
Середній	16,3
Повільний	11,2
Дуже повільний	9,5
Варіативний	22,2

Дещо меншим за ефективністю є повільний темп, а виконання вправ швидкому темпі призводить до найменшого приросту силових можливостей. Слід відмітити, що застосування варіативного темпу на тренуваннях (чергування повільного, помірного та швидкого темпів) сприяє кращій динаміці розвитку силових здібностей спортсменів.

Не менш важливим для розвитку сили є вага обтяження та кількість повторень у вправі. Враховуючи поставлені завдання, підготовленість спортсмена, обсяг та інтенсивність тренувальної роботи вага обтяження та кількість повторень у вправі варіюються. Залежно від ваги обтяження підбирається і певна кількість повторень на тренуваннях (таблиця 2).

Таблиця 2

Співвідношення ваги обтяжень та кількості повторень під час силових тренувань

Інтенсивність роботи	Вага обтяження, %	Кількість повторень	Спрямованість тренувального впливу
Межова	100	1	розвиток максимальної сили
Близькомежова	від 90 до 99	2-3	розвиток максимальної сили
Велика	від 80 до 89	4-7	розвиток максимальної сили та м'язової маси
Помірно велика	від 70 до 79	8-12	розвиток максимальної сили та м'язової маси
Середня	від 50 до 69	13-18	розвиток силової витривалості та формування рельєфу
Мала	від 40 до 49	19-25	розвиток силової витривалості та формування рельєфу
Дуже мала	від 30 до 39	більше 25	розвиток силової витривалості та формування рельєфу

На інтенсивність тренування також впливає яка кількість повторень виконується в одному сеті. Для розвитку максимальної сили, підвищення силових можливостей застосовують малу кількість повторень (1 – 3 з межовими та 4 – 7 з близькомежовими обтяженнями).

Для одночасного збільшення м'язової маси та розвитку силових можливостей зазвичай застосовують середню кількість повторень (від 8 до 12).

Виконання вправ з великою кількістю повторень (від 13 до 25 і більше разів) передбачає вирішення ряду завдань. Зокрема така кількість повторень сприяє зменшенню зайвої маси тіла та вираження рельєфу м'язів шляхом зменшення жирового прошарку; сприяє розвитку силової витривалості; може застосовуватися для профілактики травм зв'язок і сухожилків суглобів.

Плануючи кількість серій та повторень для певної групи м'язів можна здійснювати цілеспрямований вплив обтяження. Планування кількості серій здійснюється за декількома варіантами. А саме: під час роботи на певну м'язову групу кількість повторень і вага обтяження не змінюються; зменшення кількості повторень в кожному наступному сеті з одночасним збільшенням ваги обтяження; збільшення кількості повторень в кожному наступному сеті з одночасним зменшенням ваги обтяження; не змінюючи вагу обтяження вправа виконується з максимальною кількістю повторень («до відмови»).

Із підвищенням тренуваності спортсменів корегується і кількість сетів для навантаження однієї м'язової групи (табл. 3).

Таблиця 3

Кількість серій для навантаження однієї м'язової групи у атлетів з різним стажем тренувань

Рівень підготовки, років	Кількість серій	
	Для великої м'язової групи	Для маленької м'язової групи
до 0,6 років	6-8	4-6
від 0,6 до 1 року	10-12	6-8
від 1 року до 2 років	12-15	8-10
понад 2 роки	15-20	10-12

Спортсмени, які зацікавлені у зростанні м'язової маси, найчастіше застосовують 5 підйомів штанги. Спортсмени, які ставлять за мету утримати масу тіла, проводять тренування переважно в 1 - 3 повтореннями.

Підготовлені спортсмени зазвичай застосовують вагу обтяження, яка складає 85% від максимальної.

Для розвитку м'язової маси та силових можливостей та спортсменів велике значення має *частота тренувальних занять*. Якщо початківці тренуються як правило 2 - 3 рази на тиждень, то підготовлені спортсмени до 5-6 разів.

Кількість тренувальних занять залежить від підготовленості спортсменів. Фахівцями знайдено таку залежність частоти тренувальних занять за мезоцикл від кваліфікації: у новачків 13 ± 2 тренувальних дні, у підготовлених 20 ± 2 .

Для проведення занять оздоровчої спрямованості цілком достатньо планувати 3-4 тренувальних заняття на тиждень. При цьому слід виконувати 5-6 силових вправ на кожному тренуванні. Іншу частину тренувального заняття слід присвятити іншим видам спорту (велосипедним або пішим прогулянкам, плаванню тощо) [2, 3, 7].

Найчастіше спортсмени різної підготовленості планують таку структуру тижневих тренувальних циклів. При чотириразовому тренуванні на тиждень – понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця; при п'ятиразовому тренуванні на тиждень – понеділок, вівторок, середа, п'ятниця і субота; якщо планується шість тренувань на тиждень, то атлет тренується кожного дня окрім неділі.

Деякі спортсмени будують свої тренувальні заняття за схемою «3 + 1». При цьому три дні поспіль тренуються і один день відпочивають.

Залежно від рівня підготовленості та індивідуальних можливостей спортсмена буде залежати *тривалість заняття*. Для початківців тривалість одного заняття становить 1-1,5 год. Після тренувань протягом 1-2 років тривалість одного тренування становить 1,5-2 год. У добре підготовлених спортсменів вона може становити 2,5-3 години.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Особливості тренувань атлетів, що займаються атлетизмом, передбачають використання різноманітних інтервалів відпочинку між вправами, спробами, комплексами, кількістю повторень в одній спробі.

Інтервали відпочинку між виконанням вправ є засобом зниження кумулятивного ефекту стомлення організму атлетів.

Тривалість інтервалів відпочинку між сетами залежить від підготовленості спортсменів (у атлетів важкої ваги тривалість відпочинку між спробами збільшується до 3 - 5 хв), характеру вправи та піднятої ваги, а також кількості повторень.

Щільність тренувальної роботи також буде впливати на інтенсивність силових тренувань. Вона буде варіюватися шляхом зменшення або збільшення тривалості інтервалів відпочинку між серіями вправ і комплексами [11, 19].

Тривалість відпочинку між серіями залежить від характеру вправ і ваги обтяження: під час виконання базових вправ вона коливається від 2 до 8 хв., а у формуючих – 1-2 хв. Під час роботи над розвитком максимальної сили і м'язової маси використовуються більш тривалі періоди відпочинку, ніж у тренувальних заняттях для розвитку рельєфу м'язів, силовій витривалості або зменшення зайвого жирового прошарку.

Тривалість відпочинку між сетами та вправами атлет визначає за пульсом, самопочуттям, [5, 9, 14, 18].

У процесі тренувань з обтяженнями відбувається зміна фази напруження м'язів фазою розслаблення. У випадку порушення послідовності виконання вправ чи неправильно підібраної ваги обтяження можуть виникнути мікротравми м'язів і зв'язок. Це в свою чергу може призвести до погіршення прояву силових можливостей. Головною умовою є достатня тривалість відпочинку чи розслаблення м'язів при виконанні силових роботи. Тому під час тренувальних занять на початку виконання запланованої програми, слід виконувати зігріваючі процедури (розтирання мазями, гелями тощо), різні види масажу та самомасажу, вправи на розслаблення і розтягування м'язів, активний або пасивний відпочинок.

Подібний ефект можна досягти шляхом залучення до системи тренування спортсменів педагогічних відновлювальних засобів. Найчастіше застосовують розвантажувальні тренувальні заняття, методи переключення (заняття іншими видами спорту) тощо [8, 16, 18].

Кількість вправ та черговість їх виконання. Для початківців силові тренування підпорядковуються принципам всебічного розвитку м'язової системи організму. Протягом перших двох років закладається база для майбутніх спортивних досягнень. Лише через рік-два після початку систематичних тренувань з обтяженнями вводять спеціалізацію через.

Кількість вправ, які використовуються, залежить від стажу тренувальних занять (табл. 4).

Таблиця 4

Розподіл силових вправ в тижневому мікроциклі для атлетів із різним стажем тренувань

М'язова група	Стаж занять (роки)			
	до 0,6	0,6-1,0	1,1-2,0	більше 2
Ший	1	1	2	2-3
Дельтоподібні	2	3	3-4	4
Двоголові плеча	1	2	3	3
Триголові плеча	1	2	3	3
Передпліччя	1	2	2	2-3
Грудей	2	3	4	4-5
Спини	2	3	4	4-5
Живота	2	3	4	4-5
Стегна	1-2	2-3	3-4	4
Гомілки	1	2	2-3	3

Тренувальні заняття для більш підготовлених спортсменів складаються із 2-3 базових та 2-3 формуючих вправ. Їх кількість залежить також від періоду підготовки (табл. 5).

Таблиця 5

Показники добової тренувальної роботи підготовлених спортсменів

Період підготовки	Кількість сетів в одній вправі	Кількість повторень в одному сеті	Кількість вправ за тренування	Кількість сетів за одне тренування
Базовий період	5-6	6-8	3-4	до 60
Формуючий період	5-6	8-10	4-5	80-90

За допомогою аналізу підготовки спортсменів визначено орієнтовну послідовність виконання силових вправ:

- спочатку навантажуються м'язи-розгиначі, а потім - згиначі;
- у першу чергу навантажують відстаючі у розвитку групи м'язів, а потім решту;
- вправи з максимальним навантаженням на великі м'язи чергуються із вправами, що виконуються з невеликим обтяженням і спрямовані на відновлення частоти дихання, збільшуючи час відпочинку між серіями;
- базовими вправами навантажують максимально можливу кількість м'язових груп навколо декількох суглобів.

Залежно від завдань які ставляться на тренуванні буде враховуватися зміст комплексів вправ, вид і вага обтяження, кількість повторень і вправ, тривалість заняття. Для атлетів початкового рівня слід частіше змінювати комплекси вправ. Більш підготовлені спортсмени користуються комплексами до тих пір, поки вони дають позитивні результати.

Самоконтроль спортсмена є основним чинником, який визначатиме ефективність побудови тренувальної програми. Його пов'язують з природними чинниками. В літній період тренувальні заняття бажано проводити просто неба, використовуючи більше динамічних вправ. Це буде призводити до зменшення жирового прошарку. В осінній період слід акцентувати увагу на збільшення силових показників. Взимку тренувальний процес повинен бути спрямований на підвищення силових показників та збільшення м'язової маси. Навесні слід працювати над рельєфом м'язів, звернути увагу на м'язові групи, що відстають у розвитку, працювати над гармонійним розвитком м'язів усього тіла.

Нижче наведемо методику підрахунку тренувальної роботи у заняттях з атлетизму.

Кількість підйомів штанги (КПШ) вираховується шляхом складання кількості повторень у вправі.

Частка тренувальної роботи (Частка, %) – вираховується шляхом ділення кількості підйомів штанги в окремій групі вправ на загальну кількість підйомів штанги, помножене на 100%.

Приклад: якщо кількість підйомів штанги у групі вправ становить 50, а загальна кількість підйомів штанги складає 200, то частка тренувальної роботи у зазначеній групі складатиме 25%.

Обсяг тренувальної роботи (Обсяг, кг) – вираховується шляхом множення суми піднятих кілограмів на кількість підйомів штанги.

Приклад: якщо спортсмен підняв у вправі вагу 70/2; 80/2; 90/2; 100/1, то обсяг тренувальної роботи буде становити $70 \times 2 + 80 \times 2 + 90 \times 2 + 100 \times 1 = 580$ кг.

Середня вага штанги (кг) вираховується шляхом ділення обсягу тренувальної роботи на кількість підйомів штанги.

Приклад: якщо у спортсмена обсяг тренувальної роботи становить 580 кг, а кількість підйомів штанги 7, то середня вага штанги буде становити 83 кг ($580/7=83$).

Відносна інтенсивність тренувальної роботи (ВІ, %) вираховується шляхом ділення середньої ваги штанги на максимальне досягнення у вправі, помножене на 100%.

Приклад: якщо у спортсмена середня вага штанги складає 83 кг, а максимальне досягнення у вправі 120 кг, то відносна інтенсивність тренувальної роботи буде становити 69% ($83/120 \times 100\% = 69\%$).

Висновки. Таким чином, складовими тренувальної роботи є тісно взаємопов'язані різні компоненти. А саме обсяг та інтенсивність роботи, час та частота проведення тренувальних занять, показник темпу та амплітуди рухів, режими роботи м'язів тощо. Змінюючи будь-який з цих компонентів тренувальної роботи можна здійснювати вплив на спрямованість тренувальних занять.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в дослідженні швидкості адаптаційних перебудов в організмі спортсменів. Цікавим буде вивчення гендерного аспекту окреслених питань.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібн. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2007. №1. С. 17–21.
3. Ахметов Р.Ф., Романчук В.М., Пронтенко К.В., Боярчук О.М. Силова підготовка спортсменів-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2010. № 12. С. 7–10.
4. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів : ЛДІФК, 2004. 190 с.
5. Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженнями. Київ: Здоров'я, 1984. 104 с.
6. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
7. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 9. Харків, 2005. С. 37–39.
8. Гулбані Р.Ш., Коса А.О. Корекція постави студентів 18-19 років шляхом зміцнення «м'язового корсета». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2010. №5. С. 40–43.
9. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімпійська література, 2007. 111 с.
10. Кириченко Т. Г. Аналіз психологічних особливостей спортсменів в умовах тренувального процесу і спортивних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Вип 11К (156). 2022. С. 23-29.

11. Кириченко Т. Г. Базисні основи психолого-педагогічного забезпечення системи підготовки спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Вип 11К (156). 2022. С. 18-23.
12. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 23 с.
13. Круцевич Т.Ю., Пилипей Л.П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51–55.
14. Лавренюк В.С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2011. № 6. С. 74–77.
15. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібн. для фізкультурних ВУЗів. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
16. Пилипко В.Ф. Обґрунтування ефективності застосування тренувальних завдань для вдосконалення процесу підготовки спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації: дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків, 2003. 193 с.
17. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. Фізичне виховання: навч. посібн. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
18. Пронтенко В.В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2011. 20 с.
19. Пронтенко К.В., Кириченко Т.Г., Пронтенко В.В. Порівняльний аналіз тренувального процесу у гирьовому спорті та важкій атлетиці. *Спортивний вісник Придніпров'я*: наук.-практ. журн. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2006. С. 26–28.
20. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008.
21. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport & Exercise Psychology: Third Edition Human Kinetics, 2003. 586 p.
22. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. 726 p.
23. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland. *The international journal of the history of sport*, 1997. Vol. 8. №1. P. 96–110.

References

1. Andreychuk V.Ya. (2007). Methodical basics of kettlebell sports: training. manual Lviv: Triada plus, 2007. 500 p.
2. Apanasenko G., Dolzhenko L. (2007). Level of health and physiological reserves of the body. *Theory and methodology of physics. education and sports*. 2007. No. 1. P. 17–21.
3. Akhmetov R.F., Romanchuk V.M., Prontenko K.V., Boyarchuk O.M. (2010). Strength training of weightlifting athletes and its relationship with the effectiveness of the training process. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: science. monograph* / edited by Prof. S.S. Ermakova. Kharkiv: KhDADM (ХХПИ). 2010. No. 12. P. 7–10.
4. Bazilchuk V. B. (2004). Organizational principles of intensification of sports and recreational activities of students in the conditions of a higher educational institution: diss. ... candidate sciences in physics exit and sports. Lviv: LDIFK, 2004. 190 p.
5. Veslovutsky Ts.V. (1984). Physical exercises with weights. Kyiv: Health, 1984. 104 p.
6. Glazyrin I. D. (2003). Fundamentals of differentiated physical education. Cherkasy: Vidlunya-Plus, 2003. 352 p.
7. Glyadya S. A. (2005). Content aspects of physical culture with a strength focus. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 9. Kharkiv, 2005. P. 37–39.
8. Gulbani R.Sh., Kosa A.O. (2010). Posture correction of 18-19-year-old students by strengthening the "muscular corset". *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: scientific journal*. Kharkiv: HOVNOKU-KhDADM. 2010. No. 5. P. 40–43.
9. Dutchak M. V. (2007). Sport for all in the world context. Kyiv: Olympic Literature, 2007. 111 p.
10. Kyrychenko T. G. (2022). Analysis of psychological characteristics of athletes in the conditions of the training process and sports competitions. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. Series 15. Issue 11K (156). 2022. P. 23-29.
11. Kyrychenko T. G. (2022). Basic principles of psychological and pedagogical support of the system of training athletes. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. Series 15. Issue 11K (156). 2022. P. 18-23.

12. Kibalnyk O. Ya. (2008). Application of fitness technology to increase motor activity and physical fitness of teenagers: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports: spec. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups." Lviv, 2008. 23 p.
13. Krutsevich T.Yu., Pylypei L.P. (2006). The relevance of modern strength sports for the system of professional and applied physical training at the university. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2006. No. 2. P. 51–55.
14. Lavrenyuk V.S. (2011). Improvement of strength abilities of students in the educational process of physical education. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: scientific journal*. Kharkiv: HOVNOKU-KhDADM. 2011. No. 6. P. 74–77.
15. Linets M.M. (1997). Fundamentals of motor skills development methodology: teaching. manual for physical education universities. Lviv: Shtabar, 1997. 207 p.
16. Pylypko V.F. (2003) Justification of the effectiveness of the application of training tasks to improve the process of training highly qualified weightlifters: diss. ... candidate of physical sciences education and sports: 24.00.01. Kharkiv, 2003. 193 p.
17. Pichugin M.F., Hryban H.P., Romanchuk V.M. (2010). Physical education: education. manual Zhytomyr: ZVI NAU, 2010. 472 p.
18. Prontenko V.V. (2011). Building the training process of weightlifting athletes in the preparatory period: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports: spec. 24.00.01 "Olympic and professional sports". Lviv, 2011. 20 p.
19. Prontenko K.V., Kyrychenko T.G., Prontenko V.V. (2006). Comparative analysis of the training process in kettlebell sports and weightlifting. *Sports Bulletin of the Dnipro region: scientific and practical*. journal Dnipropetrovsk: DDIFKiS, 2006. P. 26–28.
20. Theory and methods of physical education: in 2 volumes (2008). / edited by T. Yu. Krutsevich. Kyiv: Olympic Literature, 2008.
21. Weinberg R.S., Gould D. (2003). Foundations of Sport & Exercise Psychology: Third Edition Human Kinetics, 2003. 586 p.
22. Wilmore J.H., Costill D.L. (2004). Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. 726 p.
23. Zebrowski P. T. (1997). Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland. The international journal of the history of sport, 1997. Vol. 8. №1. P. 96–110.

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

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДНОГО ПОДОЛАННЯ ТА СУДДІВСТВА ЕТАПУ «ПЕРЕПРАВА ПО ВІРЬОВЦІ З ПЕРИЛАМИ ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР» НА ЗМАГАННЯХ ІЗ ТЕХНІКИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

TECHNICAL AND TACTICAL FEATURES OF THE TEAM DECISIONS AND JUDGMENTS OF THE «ROPE CROSSING WITH RAILWAYS THROUGH A RIVER, YAR» STAGE AT PEDESTRIAN TOURISM TECHNIQUE COMPETITIONS

Анотація.

Вступ. Спортивний туризм в Україні продовжує розвиватися, трансформуючись і адаптуючись до умов суспільного середовища. Стає неактуальною така ознака спортивного туризму, як соціально-масовий характер, оскільки державна фінансова підтримка практично відсутня, зокрема і в галузі дитячо-юнацького туризму. Дана ситуація зумовлена низкою факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Не дивлячись на таке функціонування спортивного туризму, система соціальної та спортивної підготовки туристів потребує нових, більш оптимальних підходів та рішень.

Мета дослідження – розробити організаційно-методичні рекомендації щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам у подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів та суддів до змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методи дослідження включали розгляд, узагальнення та систематизацію даних, спрямованих на підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам у подоланні природних перешкод (етапів) під час туристських походів (змагань). Застосовано наступний перелік сучасних методів: аналіз науково-методичних джерел; огляд та узагальнення передового досвіду; системний метод і структурно-функціональний аналіз.

Результати. Підготовка туриста – багаторічний складний процес, який передбачає формування системи знань, практичних умінь та навичок, психологічних якостей, необхідних для заняття спортивним туризмом і для розвитку в даному виді спорту. Фактично, це процес підвищення рівня компетентності спортсменів, їх готовності до організації та проведення різноманітних заходів з рекреаційного та спортивного туризму, починаючи з оздоровчих мандрівок і навчальних змагань, закінчуючи категорійними спортивно-туристичними походами та змаганнями на дистанціях вищого класу з техніки спортивного туризму.

У статті розглядаються питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників подорожей та змагань, аналізується науково-методична література з питань організації та проведення таких заходів; надаються методичні поради щодо оптимізації процесу навчання та підготовки туристів й оволодіння ними техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод; з метою покращення рівня підготовки спортсменів та організації суддівства під час змагань з техніки пішохідного туризму на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід» розглядаються розроблені нами практичні рекомендації щодо подолання технічного етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» відповідно до нової редакції Правил проведення змагань зі спортивного туризму, схваленої Міністерством молоді та спорту у 2021 році,

та оновленого Технічного регламенту проведення змагань з пішохідного туризму, затвердженого Федерацією спортивного туризму.

Висновки. На нашу думку, рекомендована нами методика подолання та суддівства етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» дає можливість оптимізувати підготовку спортсменів і суддів до змагань зі спортивного туризму та сприяє більш безпечному подоланню природних перешкод на туристських маршрутах.

Ключові слова: спорт, туризм, змагання, похід, перешкода, суддівство, тренування.

Annotation.

Introduction. Sports tourism in Ukraine continues to develop, transforming and adapting to the conditions of the social environment. Such a feature of sports tourism as a social and mass character becomes irrelevant, since state financial support is practically absent, in particular in the field of children's and youth tourism. This situation is caused by a number of factors of both objective and subjective nature. System of social and sports training of tourists needs new, more optimal approaches and solutions despite.

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

The research methods involved the analysis, generalization and systematization of data on increasing the effectiveness of teaching technical and tactical techniques in 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; system method and structural-functional analysis.

The results. The training of a tourist includes the use of a system of knowledge, skills and abilities necessary for sports tourism and development in this sport. In essence, this is the process of increasing the level of competence of athletes, their readiness to organize and conduct various health and sports tourism events, starting with health trips and educational competitions, ending with sports tourist hikes and competitions in the technique of sports tourism (in this case, in the technique of hiking tourism).

The article examines the topic of practical tourist and sports training of participants in tourist competitions and hikes, analyzes the scientific and methodological literature on the organization and conduct of such events; methodical instructions were given to optimize the educational and training process of tourists and to master technical and tactical methods of safely overcoming natural obstacles; the practical recommendations developed by us for overcoming the technical stage "Rope crossing with railings across a river, ravine" were considered to improve the level of training of athletes and the organization of judging during competitions in the technique of hiking tourism at the distances «Obstacle course» and «Cross-country hiking», in accordance with the new edition of the Rules for conducting sports tourism competitions, approved by the Ministry of Youth and Sports in 2021, and the updated Technical Regulations for conducting competitions in hiking tourism, approved by the Sports Tourism Federation.

Conclusions. Our proposed method of overcoming and judging the stage «Rope crossing with railings across a river, ravine» allows to optimize the training process of athletes and judges during sports tourism competitions and helps to overcome natural obstacles on tourist routes more safely.

Key words: sport, tourism, competition, hiking, obstacles, refereeing, training.

Вступ. Активний туризм з кожним роком стає все більш вагомою частиною індустрії туризму у світі, залучаючи сотні мільйонів любителів активного відпочинку на природі. Водночас активний туризм все частіше задіює рекреаційно-туристичну та туристсько-спортивну складові своєї діяльності [8, 12].

Специфічним видом активного відпочинку є спортивний туризм. Ця особливість зумовлена розташуванням на межі спорту та туризму. Його можна розглядати у двох сферах: як у межах туристичної діяльності, так і в межах спортивної діяльності. Спортивний туризм, як галузь туристичної діяльності, активно досліджується фахівцями з туризму відповідно до класифікації його видів. Однак спортивні аспекти даного виду діяльності, на думку ряду науковців, досліджені в недостатній мірі [9, 12].

Спортивний туризм є не олімпійським видом спорту, хоча має всі офіційні ознаки олімпійського. Суть спортивного туризму базується на змаганнях на маршрутах, які передбачають подолання локальних перешкод у природному середовищі (вершини, струмки, каньйони, печери, перевали тощо) та дистанціях у природньому середовищі і штучному рельєфі з застосуванням спеціальних технічних пристроїв та спорядження. Це активний і часто екстремальний вид

діяльності: автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод вимагає від туриста фізичної сили, міцного здоров'я та різноманітних практичних навичок [8, 12].

В Україні та ряді країн пострадянського простору (як от Молдова, Казахстан, Киргизстан та ін.) спортивний туризм – це вид спорту, який є дуже популярним й на сьогодні входить до спортивних класифікацій цих країн з відповідними званнями та розрядами (від юнацьких розрядів до звання «Майстер спорту»). Феномен спортивного туризму є досить унікальним: люди, які займаються спортивним туризмом у цих країнах, вмотивовані вдосконалювати свою спортивну майстерність, відповідати розрядним вимогам та отримувати відповідні спортивні ступені та звання. Водночас спортивна майстерність має свої характеристики. Перш за все, це оволодіння різною туристською технікою й тактикою, які використовуються для успішного подолання туристських маршрутів і дистанцій змагань зі спортивного туризму.

З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що проблематика оволодіння техніко-тактичними прийомами, спрямованими на підвищення рівня навчально-тренувального процесу учасників спортивних змагань і туристських походів з безпечним подоланням природних перешкод (етапів) залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм є вагомим частиним системи фізичної культури і спорту в Україні, патріотичного і духовного виховання дітей та молоді, зміцнення здоров'я, формування фізичних, інтелектуальних та моральних якостей особистості, шляхом залучення її до участі у спортивних походах та змаганнях зі спортивного туризму. Навчально-тренувальний процес туристів, як і спортсменів інших видів спорту, також має особливий, методично обґрунтований характер, що характеризується циклічністю. Весь навчально-тренувальний процес будується певними циклами, від початкових етапів до основних етапів багаторічної підготовки.

Поняття «підготовка туриста» лише частково співпадає з поняттям «тренування туриста». Термін «тренування» означає систематичні заняття, спрямовані на набуття або розвиток певних умінь і навичок [5, 14]. Підготовка туриста включає створення системи знань та практичних навичок, необхідних для заняття спортивним туризмом і розвитку у цьому виді спорту. У дійсності, це процес підвищення кваліфікаційного рівня спортсменів, забезпечення їх готовності до організації та проведення різноманітних заходів з оздоровчого та спортивного туризму [4, 14].

Досягнення високих спортивних результатів у туризмі можливе шляхом вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою і тактикою; набуття необхідних знань з теорії, методики та основ організації фізичного виховання і спортивної підготовки; розвиток спортивно-туристичних навичок [4, 14].

Організаційні аспекти туристських походів та змагань висвітлено у достатній кількості науково-методичної літератури зі спортивного туризму [1, 2, 3, 10, 11 та ін.], однак лише деякі фахівці [6-8, 12-16] приділяють увагу організаційно-методичним розробкам, пов'язаним з удосконаленням навчально-тренувального процесу туристів та підготовки суддів, оволодіння техніко-тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод.

Після прийняття Правил проведення змагань зі спортивного туризму (2008 р.) [18], Настанови щодо проведення змагань зі спортивного пішохідного туризму змінювалися досить часто. У 2018 році набув чинності Технічний регламент змагань зі спортивного пішохідного туризму [19] та внесено зміни до деяких положень щодо проведення та суддівства змагань. У 2021 році Мінмолодьспорт затвердив нову редакцію Правил проведення змагань зі спортивного туризму [17]. Водночас Федерація спортивного туризму затвердила оновлений Технічний регламент проведення змагань зі спортивного туризму [20].

Очевидно, що такі неодноразові зміни нормативних документів не сприяють навчально-тренувальному процесу спортсменів-туристів і негативно впливають на підготовку кваліфікованих суддів. Виходячи з вищевикладеного, ми мали на меті адаптувати умови проходження та суддівства етапів на дистанціях «Смуга перешкод» та «Крос-похід».

Метою статті є розробка організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам у подоланні природних перешкод (етапів); підвищення рівня підготовки спортсменів та суддів до змагань зі спортивного пішохідного туризму.

Методологія дослідження базувалася на аналізі, узагальненні та систематизації даних, спрямованих на підвищення ефективності навчання техніко-тактичним прийомам подолання природних перешкод (етапів) під час туристських походів (змагань). Нами використано наступний перелік сучасних методів: аналіз науково-методичних джерел; огляд та узагальнення провідного досвіду; системний метод і структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Усі правові, організаційні, соціальні та інші засади діяльності у галузі спортивного туризму визначаються Законом України про фізичну культуру і спорт. Правила змагань зі спортивного туризму – це нормативно-технічний документ, який регламентує як загальний підхід до підготовки та організації змагань зі спортивного туризму,

так і особливості проведення змагань зі спортивних походів, а також інших видів змагань зі спортивного туризму [15]. Технічний регламент змагань зі спортивного пішогодного туризму (ТР) [20] містить роз'яснення щодо проходження етапів, дотримання безпеки учасників, суддівство змагань тощо.

В оновленому Технічному регламенті умови подолання етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» сформульовані так: «Перший учасник переходить на протилежний берег у порядку, визначеному в Умовах. Решта учасників переправляється по наведеній переправі ногами по нижній мотузці, із супроводженням. Учасник кріпиться до верхньої мотузки переправи карабіном самостраховки. Нижня мотузка може бути одинарною, верхня – тільки подвійною».

Обладнання етапу (може змінюватися в залежності від умов змагань):

ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опори), ПС (пункт страховки) – якщо це переправа через яр, ЗСК (заглушений суддівський карабін) в ПКП (пункт кріплення поліспасти), ДП (ділянка перешкоди) – уявний чи реальний яр (річка) (згідно з Умовами змагань);

ЦД (цільова зона) – БЗ (безпечна зона), КЛ (контрольна лінія), ТО (точкова опори), ПС (пункт страховки) – якщо це переправа через яр, ПКП (пункт кріплення поліспасти) із ЗСК.

Спорядження команди (може змінюватися в залежності від тактики проходження командою етапу): мотузки, карабіни, гальмівний пристрій.

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

Далі розглянемо один із можливих варіантів техніко-тактичних дій учасників команди.

Варто зазначити, що здійснення страховки першого учасника при проходженні даної переправи через яр і через річку відрізняється, і відбувається з дотриманням правил безпеки учасників команди відповідно до вимог, описаних у Технічному регламенті.

Переходимо до опису дій першого учасника. Усі кінці мотузок, які транспортуватиме перший учасник, рухаючись на командній страховці, повинні бути закріплені (при подоланні гірських етапів) й незакріплені (при подоланні водних етапів). Детальний опис переходу першого учасника при подоланні водних етапів описано нами у попередній публікації «Навісна переправа через річку, яр» [15].

1-й учасник команди долає етап способом, зазначеним Умовами змагань. Командна страховка першому учаснику організовується з одинарної мотузки через гальмівний пристрій, закріплений в ПС. Середину подвійної мотузки, яка надалі буде подвійними перилами, закріплюють в ПС на ТО вихідної ділянки (ВД), а кінці, зав'язані провідником «вісімка», транспортує перший учасник на цільову ділянку (ЦД). Коли всі дії виконано і забезпечено командну страховку, починається рух першого учасника до ЦД. Зайшовши у безпечну зону на ЦД, 1-й учасник, від'єдує від себе подвійну мотузку і кріпить її у ПС на ЦД. На вихідній ділянці (ВД) мотузку, що використовувалася для страховки, учасники закріплюють у нижній ПС (для організації нижньої перильної мотузки), а середину подвійної перильної мотузки проводять через верхній ЗСК на ПКП, вибирають решту мотузки і забезпечують наведення верхніх перил (будь-яким правильним способом). На цільовій ділянці (ЦД) 1-й учасник за допомогою поліспасти наводить нижню перильну мотузку (будь-яким правильним способом). Відповідно до Технічного регламенту нижня перильна мотузка має бути одинарною, а верхня – подвійною.

Коли перший учасник долає перешкоду і наводить перильні мотузки, команда виконує такі дії.

Дії команди

Подолання перешкоди іншими учасниками здійснюється аналогічно до дій учасників на етапі «Переправа по колоді через річку, яр» [16]. 2-й учасник приєднує супроводжуючу мотузку до своєї ІСС у будь-якому місці блокування або у вус самостраховки та кріпить його до верхньої перильної мотузки. Потім 2-й учасник, переконавшись, що супроводжуюча мотузка контролюється, стає на нижню перильну мотузку і переходить на ЦД.

Після того, як 2-й учасник переходить на цільову ділянку (ЦД), він знімається від перил, від'єдує супроводжуючу мотузку та прикріплює її карабіном назад до перильної мотузки, далі команда перетягує мотузку на вихідну ділянку (ВД) для супроводження чергового учасника. Решта учасників повторюють дії 2-го. Всі учасники, тримаючись за верхню перильну мотузку, здійснюють рух нижньою перильною мотузкою за допомогою приставних кроків (не відриваючи ступні ніг). Останній теж виконує всі дії аналогічно до попередніх учасників, але перед проходженням етапу (перешкоди), від'єдує закріплений кінець супроводжуючої мотузки від ПС та кріпить його в карабін на «карабінній петлі» нижньої перильної мотузки (сюди ж і приєднує кінці верхньої перильної мотузки) й цим забезпечує їх зняття. Варіантів стягування перильних мотузок є багато, можна використати будь-який, відповідно до тактичних дій команди. Супроводження останнього учасника здійснюється з цільової ділянки (ЦД). Після від'єднання останнього учасника

від перильної та супроводжуючої мотузки, команда звільняє перильні мотузки від кріплення до опори і, розв'язавши на них всі вузли, витягує їх на цільову ділянку (ЦД) етапу (перешкоди).

Для оптимізації роботи суддів ми розробили суддівський протокол подолання етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр». Можливі порушення на цьому етапі представлені в суддівському протоколі (таблиця № 1).

Таблиця № 1

«Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр»

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)							
Торкання							
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали							
Два учасники на перилах. Штрафується кожний учасник більше одного.*							
Рух з вантажем							
Неправильний рух							
Тертя**							
Короткочасна відсутність каски*							
Зрив							
Порушення під час руху**							
1.6. Намокання, рух по рельєфу – 6 балів							
Намокання або рух по рельєфу							
1.10. Використання опори за обмеженням – 10 балів							
Навантаження суддівської страховки							
Використання опори за обмеженням***							
1.0. Рух за обмежувальною лінією, рух без каски – зняття**							
2. Техніка страховки							
2.1. Незначне порушення страховки – 1 бал							
Не закручена муфта карабіна							
Порушення під час страховки							
2.3. Неправильна страховка, супроводження – 3 бали							
Неправильна страховка							
Провисання страховки, перил**							
Неправильна самостраховка							
Порушення страховки							
2.6. Тимчасова відсутність командної страховки, супроводження – 6 балів							
Тимчасова відсутність страховки*							
Небезпечний маятник**							
2.0. Утрата суддівської або командної страховки – зняття							
Втрата страховки							
3. Утрата спорядження							
3.1. Незначна втрата спорядження – 1 бал							
Незначна втрата спорядження							
3.10. Утрата основної мотузки або контрольного вантажу – 10 балів							
Утрата основної мотузки							
Утрата контрольного вантажу							
3.20. Залишене спорядження після закінчення ЗЧ, КЧ – 20 балів							
5. Туристські навички, орієнтування							
5.1. Незначне порушення (туристські навички) – 1 бал							
Помилка під час в'язання вузлів.							
5.3. Неправильна відповідь, помилка – 3 бали							
Не зав'язаний або неправильно зав'язаний вузол							
Неправильне використання карабіна, пристрою, вузла.							
6. Порушення Умов та суддівського обмеження часу							
6.1. Перевищення оптимального часу							
Порушення часу (Штрафуються кожні повні чи неповні 30 с.)							
6.10. Вимушене порушення Умов – 10 балів							
6.20. Учасник, який не подолав етап – 20 балів							
6.0. Порушення Умов – зняття							
Порушення Умов** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							
Неетична поведінка** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							
Невиправлення порушення** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							
Порушення Правил, Положення** (Після попередження. Команда рухається далі під протестом. Рішення приймає головний суддя.)							

* – Потрібно виправити.

** – Виставляється, якщо після попередження учасник не виправив.

*** – Після попередження. Суддя попереджає про зняття, якщо порушення не буде усунено

Загальна сума штрафних балів

Загальна сума штрафного часу

Ст. суддя _____ суддя _____

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

Перспективи подальших досліджень. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Переправа по вірьовці з перилами через річку, яр» оптимізує навчально-тренувальний процес спортсменів та підготовку суддів до змагань зі спортивного туризму й допомагає більш безпечно долати природні перешкоди на туристичних маршрутах. Надалі ми розглянемо особливості подолання та суддівства на інших етапах (перешкодах).

Конфлікт інтересів. Автори стверджують, що не має конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Абрамов В. В. О проблемах безопасности в спортивном туризме. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : зб. наукових праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди». 2015. С. 210–216.
2. Абрамов В. В. Попова Т. В. Современное состояние развития спортивного туризма в Украине. *Комунальне господарство міст. Сер. : Економічні науки*. 2015. Вип. 119. С. 59–62.
3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивный туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 304 с.
4. Дем'янчук О. Г. Характеристика методів та засобів підготовки у спортивному туризмі. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених*, 17 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 115–116.
5. Дем'янчук О. Побудова тренувальних циклів під час підготовки спортсменів у спортивному туризмі. *Олімпійський і професійний спорт*. Київ. 2012. С. 419–421.
6. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць. Луцьк, 2016. № 1 (33), С. 64–68.
7. 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. Михайліченко Г. І. Практика організації туристичних подорожей : навч. посіб. Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. 156 с.
11. Остапчук В. В. Сучасні особливості розвитку спортивного туризму як виду спорту України. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 2019. № 4.1 (68.1). С. 127–131.
12. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості командного подолання та суддівства етапу «Спуск по схилу» на змаганнях із техніки пішохідного туризму. *«Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму»* : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. Науковий часопис серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» випуск 11 К (119) 19. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 р. С.103–108.
13. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика подолання та суддівства етапу «Траверс скельної ділянки або схилу» на змаганнях з пішохідного туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. Випуск 7 К (127) 20. С. 150–156.
14. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика проходження та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» на змаганнях із пішохідного туризму. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання спорту і туризму* : колективна монографія. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. С. 223–235.
15. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика суддівства та особливості техніко-тактичних дій учасників при подоланні етапу «Навісна переправа через річку, яр». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 5 К (134) 21. С. 191–197.
16. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості подолання та суддівства етапу «Переправа по колоді через річку, яр на дистанціях з пішохідного туризму «Смуга 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.
17. Правила змагань зі спортивного туризму : затв. наказом М-ва молоді та спорту України від 15.04 2021 р. № 11/5. З/21 Федерація спортивного туризму України. Київ. 60 с.
 18. Правила змагань зі спортивного туризму : Федерація спортивного туризму України. Київ, 2008. 148 с.
 19. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ, 2018. 52 с.
 20. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ. 2018, оновлений : Федерація спортивного туризму України. Київ, 2021. 60 с.

References

1. Abramov V. V. (2015). About security problems in sports tourism. *Fizychnе vykhovannya, sport i turyst-s'ko-kraeyeznavcha robota v zakladakh osvity. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereyaslav Khmel'nyts'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet imeni H. Skovorody»*. S. 210–216. (In Russian).
2. Abramov V. V. Popova T. V. (2015). Modern state of development of sports tourism in Ukraine. *Komunal'ne hospodarstvo mist. Ser. : Ekonomichni nauky. Vyp. 119*. S. 59–62. (In Russian).
3. Hrabovs'kyy YU. A., Skaliy O. V., Skaliy T. V. (2009). Sports tourism: navch. posib. Ternopil': Navchal'na knyha - Bohdan, 304 s. (In Ukrainian).
4. Dem'yanchuk O. H. (2019). Characteristics of methods and means of training in sports tourism. *Molod' ta olimpiys'kyy rukh: zb. tez dopovidey XII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh, 17 travnya 2019 r. Kyiv*, S. 115–116. (In Ukrainian).
5. Dem'yanchuk O. (2012). Construction of training cycles during training of athletes in sports tourism. *Olimpiys'kyy i profesiynny sport. Kyiv*. S. 419–421. (In Ukrainian).
6. Dem'yanchuk O., Al'oshyna A. (2016). Characteristics of competition distances in sports tourism. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. naukovykh prats'. Luts'k, № 1 (33)*, S. 64–68. (In Ukrainian).
7. Zuyenko M. I., Lyedok V. P. (2012). Sports tourism in the system of physical education of students of economic universities: navch.-metod. posib. Cherkasy : CHIBS UBS NBU 165 s. (In Ukrainian).
8. Kolotukha O. V. (2018). Theoretical and methodological principles of active tourism. *Naukovyy visnyk L'otnoyi akademiyi. Seriya: Pedahohichni nauky. Vypusk 4*. S. 104–108. (In Ukrainian).
9. Kolotukha O. V. (2017). Theoretical and methodological principles of sports tourism as a type of sport and active recreation. *Fizychnе vykhovannya i sport v navchal'nykh zakladakh Ukrayiny na suchasnomu etapi: stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : zb. nauk. prats'. XXIII Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi Kirovohr. derzh. ped. un-tu im. V. Vynnychenka. (2017). Vyp. 23*. S. 15–21. (In Ukrainian).
10. Mykhaichenko H. I. The practice of organizing tourist trips: navch. posib. Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t, 2003. 156 s. (In Ukrainian).
11. Ostapchuk V. V. (2019). Modern features of the development of sports tourism as a type of sport in Ukraine. *Naukovyy zhurnal «Molodyy vchenyy»*, № 4.1 (68.1). S. 127–131. (In Ukrainian).
12. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2019). Technical and tactical features of overcoming and judging the stage «Descent down the slope» at competitions on the technique of pedestrian tourism. *«Aktual'ni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i turyzmu» : zb. materialiv dop. uchasn. Mizhnar. nauk.-prakt. konf.. Naukovyy chasopys seriya 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport» vypusk 11 K (119) 19*. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. S.103–108. (In Ukrainian).
13. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Methods of overcoming and refereeing the stage «Traverse of a rocky section or slope» at competitions in walking tourism. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 7 K (127) 20*. S. 150–156. (In Ukrainian).
14. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Methodology of passing and judging stages «Climbing the slope» and «Climbing the rock section» at competitions in hiking tourism. *Aktual'ni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya sportu i turyzmu : kolektyvna monohrafiya. Pereyaslav (Kyiv. obl.) : Dombrovs'ka YA. M. S. 223–235*. (In Ukrainian).
15. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2021). Methods of litigation and features of technical and tactical actions of participants in overcoming the stage «Hinged crossing of the river, ravine». *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Vypusk 5 K (134) 21*. S. 191–197. (In Ukrainian).

16. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2021) Technical and tactical features of overcoming and judging the stage "Crossing the log across the river, ravine" on the distances of hiking «Obstacle course» and «Cross-hike». Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021. Vypusk 11 (142) 21. S. 79–84. (In Ukrainian).
17. Rules of sports tourism competitions: zatv. nakazom M-va molodi ta sportu Ukrayiny vid 15.04.2021 r. № 11/5. 3/21 Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv. 60 s. (In Ukrainian).
18. Rules of sports tourism competitions: Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2008. 148 s. (In Ukrainian).
19. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv, 2018. 52 s. (In Ukrainian).
20. Technical regulation of competitions in hiking sports tourism: vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv. 2018, onovlenyy : Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv, 2021. 60 s. (In Ukrainian).

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-33-40>

ORCID 0000-0002-4846-3907

ПАНГЕЛОВА Наталія

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

PANHELOVA Nataliia

Doctor of Science 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 0000-0002-6041-3101

КРАВЧЕНКО Тетяна

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

KRAVCHENKO Tatiana

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

✉ kravchenko19tanya@gmail.com

ORCID 0000-0003-3590-9428

ПАНГЕЛОВ Борис

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

PANHELOV Borys

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Turism, Hryhorii 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, 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, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ ruban.vlad1991@ukr.net

ORCID 0009-0007-8061-6225

ДЕМ'ЯНОВ Юліан

аспірант I-го року навчання, кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

DEMYANOV Yulian

graduate student of the 1st year of study, department of theory and methods of physical education and sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ Ukr.tri@ukr.net

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТРІАТЛОНІСТІВ НА ОСНОВІ БІГОВИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG TRIATHLETES BASED ON RUNNING TRAINING TASKS

Анотація.

Вступ. Одним з важливих аспектів реалізації стратегії розвитку фізичної культури та спорту є наукове та науково-методичне забезпечення процесу підготовки спортивного резерву з урахуванням сучасних тенденцій світового спорту та нових можливостей науки та цифрових технологій. Серед актуальних завдань є пошук нових науково-обґрунтованих способів удосконалення системи підготовки спортсменів у триатлоні.

Питання підготовки юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації в триатлоні є особливо актуальними, оскільки через різноманітні методичні помилки та прорахунки в роботі з цим контингентом спортсменів значна їх частина не переходить у статус висококваліфікованих і повною мірою не реалізує свій індивідуальний спортивний потенціал.

Мета роботи – розробити, модель побудови спеціально-підготовчого етапу тренування юних триатлоністів на основі тренувальних бігових завдань.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічні (експеримент, тестування); медико-біологічні; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Визначено структуру та зміст тренувального процесу триатлоністів, які забезпечують формування необхідного рівня підготовленості на етапі початкової спеціалізації у триатлоні. Розроблено модель побудови спеціально-підготовчого етапу тренування юних спортсменів, які спеціалізуються у триатлоні на основі тренувальних бігових завдань. Експериментально апробовано модель побудови спеціально-підготовчого етапу тренування юних триатлоністів на основі тренувальних бігових завдань.

Висновки. Результати дослідження підтвердили доцільність акцентованої бігової підготовки юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації у триатлоні; представлені нові підходи до побудови бігової підготовки юних триатлоністів на основі використання нових технічних засобів; представлена структура та зміст основних компонентів моделі побудови спеціально-підготовчого етапу тренування юних триатлоністів на основі тренувальних бігових завдань; експериментально доведено, що розроблена модель спеціально підготовчого етапу дозволяє формувати необхідний рівень підготовленості для досягнення цільових спортивних результатів і створює передумови для раціонального переходу спортсменів до наступного етапу поглибленої спеціалізації в триатлоні.

Ключові слова: спортивне тренування, фізична підготовка, триатлон.

Annotation.

Introduction. One of the important aspects of the implementation of the strategy for the development of physical culture and sports is the scientific and scientific-methodological support of the process of preparing the sports reserve, taking into account the modern trends of world sports and the new possibilities of science and digital technologies. Among the urgent tasks is the search for new scientifically based ways of improving the system of training athletes in triathlon.

The issue of training young athletes at the stage of initial specialization in triathlon is particularly relevant, because due to various methodological errors and miscalculations in working with this contingent of athletes, a significant part of them does not transition to the status of highly qualified and does not fully realize their individual sports potential.

The purpose of the work is to develop a model for building a special preparatory stage of training for young triathletes based on training cross-country trails.

The following **methods** were used to solve research problems: analysis of scientific and methodical literature; survey; pedagogical (experiment, testing); medical and biological; methods of mathematical statistics.

Research results. The structure and content of the training process of triathletes, which ensure the formation of the necessary level of preparation at the stage of initial specialization in triathlon, have been determined. A model for building a special preparatory stage of training for young athletes specializing in triathlon based on training running tasks has been developed. The model of building a special preparatory stage of training for young triathletes on the basis of training running tasks was experimentally tested.

Conclusions. The results of the study confirmed the expediency of focused running training of young athletes at the stage of initial specialization in triathlon; new approaches to the construction of running and training of young triathletes based on the use of new technical means are presented; the

structure and content of the main components of the model for building a special preparatory stage of training for young triathletes based on training running tasks are presented; It has been experimentally proven that the developed model of the special preparatory stage allows to form the necessary level of preparation for achieving the target sports results and creates prerequisites for the rational transition of athletes to the next stage of in-depth specialization in triathlon.

Keywords: sports training, physical training, triathlon.

Постановка проблеми аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрімкий розвиток триатлону в усьому світі сприяв підвищенню значущості наукового обґрунтування основних компонентів та системи підготовки у триатлоні загалом. Серед робіт зарубіжних фахівців зустрічаються дослідження, спрямовані на вирішення проблем підготовки до змагань з триатлону на різних дистанціях та в різних періодах річного циклу та інші аспекти тренування триатлоністів, зокрема проходження та зміни окремих етапів у триатлоні. Також фахівцями розглядаються питання, пов'язані з контролем та управлінням тренувального процесу триатлоністів, прогнозуванням результативності в триатлоні та вивченням структури спортивного результату в триатлоні [14, 15].

Проте, майже половина всіх досліджень, які проводяться у зарубіжних наукових лабораторіях з цієї проблеми, присвячені аналізу чинників результативності спортсменів. Цей факт пов'язаний з одночасною участю триатлоністів у спортивних дисциплінах з різною структурою рухів та в різному просторово-часовому середовищі. Як основні фактори, що лімітують результат у триатлоні, виділяють: темп, економічність, потужність, умови середовища та статеві відмінності. Більшість робіт присвячено визначенню успішності велогонки її бігу гірськими трасами; визначенню темпу для різних дистанцій триатлону та факторів, які впливають на темп у триатлоні; особливостям проходження різних дистанцій триатлону залежно від вікових та статевих відмінностей [2, 5]. На другому місці за кількістю досліджень знаходиться медико-біологічний аспект підготовки триатлоністів. Дані роботи присвячені вивченню питань впливу триатлону та його видів на стан фізичного та психічного здоров'я спортсменів, на стан серцево-судинної системи, а також на зміни ваги тіла та водного балансу під час змагань із триатлону [6, 12].

Більшість робіт присвячено питанням підготовки висококваліфікованих спортсменів. Існують дослідження, присвячені плануванню різних етапів багаторічної підготовки; періодизації та вдосконаленню тренувального процесу в різних циклах; силовій підготовці; моделюванню змагальної діяльності у триатлоні; контролю та управлінню тренувальним процесом триатлоністів [4, 10].

Низка досліджень присвячена переважно вдосконаленню плавального компоненту підготовки триатлоністів. Також велика кількість робіт спрямована на вдосконалення велокомпоненту підготовки у триатлоні.

Таким чином, можна сказати, що проблемі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у триатлоні фахівцями приділяється досить велика увага [1, 8, 9, 10].

Аналіз досліджень фахівців дозволив зробити висновок, що більшість наукових праць присвячені вдосконаленню підготовки висококваліфікованих триатлоністів. Що стосується проблеми оптимізації спортивної підготовки юних триатлоністів, то у доступній нам літературі наявні тільки епізодичні дані.

Мета роботи – розробити модель побудови спеціально-підготовчого етапу тренування юних триатлоністів на основі тренувальних бігових завдань.

Матеріали і методи. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічні (експеримент, тестування); медико-біологічні; методи математичної статистики [3, 7].

Учасники. Дослідження проводилося в КЗ КОР «Центр Олімпійської підготовки» м. Бровари. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 24 спортсмена віком 13-14 років. Від всіх батьків дітей, які брали участь у дослідженні, було отримано письмову згоду на участь у анкетуванні.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у період з жовтня 2022 р. по травень 2023р. Тренувальний процес у контрольній групі будували за методикою, прийнятою ГО «Федерація триатлону» м.Бровари Київської області. Тривалість педагогічного експерименту для кожного спортсмена становила дванадцять тижнів спеціально-підготовчого етапу підготовки юних триатлоністів. Тестування здійснювали на початку педагогічного експерименту та після його завершення. На основі реєстрованих та розрахункових параметрів, які характеризують рівень бігової підготовленості та показників рівня загальної та спеціальної підготовленості на початку та наприкінці педагогічного експерименту здійснювали порівняння рівнів підготовленості юних триатлоністів експериментальної та контрольної груп дослідження.

Результати дослідження та дискусія. У даний час на їспеціально-підготовчому етапі тренування юних тріатлоністів зустрічаються їрізні варіанти поєднання тренувальних навантажень:

- плавальний компонент – ї40%, вело-компонент – 20%, біговий компонент – 40%;
- їплавальний компонент – 20%, вело-компонент – 60%, біговий їкомпонент – 20%;
- плавальний компонент – 20%, вело-компонент – ї40%, біговий компонент – 40%.

Такі варіанти обираються їтренерами на підставі їхньої початкової спеціалізації. Тобто їтренер в основі своєї методики використовує засоби їта методи з того виду спорту, яким їколись займався сам чи який йому найбільш їзнайомий, що певним чином вмотивовує його розробляти навчальні плани певного спрямування [10, 11].

їНа думку більшості фахівців, плавальне навантаження на їспеціально-підготовчому етапі тренування юних тріатлоністів дещо їзнижується, а основна увага приділяється вдосконаленню бігового їта вело-компонентів. На сьогодні серед фахівців їнемає єдиної думки, як саме мають поєднуватися їнавантаження бігової та вело- спрямованості на спеціально-їпідготовчому етапі тренування юних спортсменів, які спеціалізуються їу тріатлоні [10, 13].

їКрім всього вищесказаного під час опитування тренерів їбуло виявлено, що у тренувальному процесі юних їтріатлоністів використовуються різні варіанти класифікації бігового навантаження їза зонами інтенсивності та ЧСС.

Аналіз науково-методичної їлітератури дозволив виявити положення, які підтверджують необхідність удосконалення бігової їпідготовки юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації їу тріатлоні, а саме:

- на даному етапі особливу увагу їслід приділяти розвитку основних фізичних якостей з акцентом на розвиток аеробної витривалості, що набагато їпростіше зробити за допомогою засобів бігової підготовки;
- їзда на велосипеді є технічно складним видом, їтому на етапі початкової спеціалізації акцент у їцьому компоненті підготовленості тріатлоністів слід «змістити» у їбік удосконалення техніки даного виду спорту, а їфункціональні можливості краще розвивати біговими засобами;
- велосипедні тренування ївимагають значних часових витрат, і при надмірному захопленні ними висока їмовірність зупинки прогресу в їплаванні та бігу (у більшості випадків сильні ївелосипедисти відстають у біговій підготовці, а ось їу сильних бігунів, навпаки, часто високий велосипедний їрівень);
- рух по проїжджій частині шосейних доріг їможливий тільки з 14 років, що ускладнює виконання великих обсягів велосипедної їзди і, як їнаслідок, ускладнює процес розвитку аеробної витривалості цим їзасобом [14, 15].

Результат у тріатлоні на цьому рівні їспортивної підготовленості залежить від загальної витривалості. Проте, ївже у юнацькому віці (15-17 років) їрезультати на скорочених змагальних дистанціях (плавання – 0,ї3 км, велогонка – 8 км та біг – ї2 км) у плаванні та бігу взаємопов'язані їменше, ніж у плаванні та велогонці, що ївикликає необхідність застосування спеціалізованих засобів та методів їрозвитку витривалості у плаванні та в бігу. їОскільки юні тріатлоністи, як правило, спочатку проходять їплавальну підготовку, тому планування бігової підготовки є їактуальним на даному етапі багаторічної підготовки [16].

На спеціально-підготовчому етапі їпріоритетними завданнями бігової підготовки є розвиток аеробної ївитривалості та розвиток швидкісних здібностей. При оцінці їрівня підготовленості юних тріатлоністів необхідно використовувати комплекс їтестів та методик для визначення рівня загальної їта спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, а також їпрогнозування рівня підготовленості та змагального результату. Найбільш їповне уявлення про поточний стан спортсмена підвищує їможливість розробки ефективних тренувальних планів. Крім того, їтести для визначення спеціальної витривалості виступають як ївисокоспеціалізоване тренувальне навантаження, тому використання даних методик їу тренувальному процесі тріатлоністів дуже цінне.

Для ївизначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості їюних спортсменів, які спеціалізуються у тріатлоні, використовувався їкомплекс педагогічних тестів, спрямованих на виявлення швидкісних, їшвидкісно-силових здібностей, витривалості та інших фізичних їякостей юних тріатлоністів (табл. 1). Інформативність цих їпедагогічних тестів є досить високою.

Таблиця 1.

Комплекс тестів для визначення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних їспортсменів, які спеціалізуються в тріатлоні

Тестові вправи
Човниковий біг 3x10 м, с
Біг 60 їм, с
Біг 300 м, с.
Біг ї1000 м, с.
Біг 2000 м, с.
Стрибок у довжину з місця, см
Нахил ївперед з положення стоячи на їмнастичній лаві, їсм
Згинання ї розгинання рук в упорі їлежачи, кількість разів
Плавання 300 м, с.
Їїзда на велосипеді 8 км, хв., с.
Тріатлон ї0,3км+8км+2км, хв., с.

Тестування дозволяє їзівставити динаміку досліджуваних показників з динамікою результатів їзмагань ї параметрами тренувального процесу юних спортсменів, їякі спеціалізуються в тріатлоні.

Крім тестів, які визначають їрівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості у їтренувальному процесі юних тріатлонїстів, також рекомендується використовувати контрольні старти. Основна мета їзастосування цих засобів полягає у моделюванні проходження їбігового етапу змагальної вправи.

Організаційний компонент моделі бігової підготовки представлений у вигляді алгоритму:

1. Визначення їндивідуальних особливостей їтріатлонїстів, до яких можна віднести рівень спортивної їпідготовленості, співвідношення спортивних результатів на сумїжних дистанціях, їпсихологічні особливості.
2. Визначення основних особливостей побудови спеціально-їпідготовчого етапу тренування юних тріатлонїстів.
3. Розробка завдань їз бігової підготовці тріатлонїстів.
4. Підбір засобів та їметодів з їндивідуальної бігової підготовки спортсмена.
5. Впровадження їта реалїзація моделі бігової підготовки (власне тренувальний їпроцес).
6. Тестування рівня спеціальної підготовленості спортсмена та їпрогнозування спортивного результату.
7. Реалїзація бігового потенціалу спортсмена їна контрольних змаганнях.
8. Аналіз ї корекція бігової їпідготовки спортсмена.

Основними методами бігової підготовки юних їтріатлонїстів на спеціально-їпідготовчому етапі є: безперервний, їзмінний, їнтервальний, повторний та змагальний. При виконанні їбігового тренування в аеробно-анаеробному режимі переважно ївикористовувався їнтервальний метод, рїдше повторний ї безперервний; їу тренуванні анаеробної спрямованості застосовувався метод повторного ївиконання вправ, а безперервний та змінний методи їчастїше використовувалися при виконанні вправ у рїзних їаеробних режимах.

Другий етап педагогічного їексперименту був присвячений безпосередньо оцінці ефективності моделі їпобудови спеціально-їпідготовчого етапу тренування юних тріатлонїстів їна основі тренувальних бігових завдань. Для цього їця модель була впроваджена в тренувальний процес їекспериментальної групи спортсменів, які спеціалїзуються в тріатлоні. Їтривалїсть педагогічного експерименту становила дванадцять тижнів спеціально-їпідготовчого етапу підготовки юних тріатлонїстів. Пїсля завершення їпедагогічного експерименту було проведено підсумкове тестування рівня їзагальної та спеціальної підготовленості юних тріатлонїстів.

На їоснові отриманих значень показників рівня бігової підготовленості, їрівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а їтакож розрахункових фізіологічних показників на початку та їнаприкінці педагогічного експерименту здїйснювалося порівняння рівнів підготовленості їюних тріатлонїстів експериментальної та контрольної груп дослідження.

На початку педагогічного експерименту відмінності мїж їсередніми значеннями показників, які характеризують рівень фізичної їпідготовленості, рівень спеціальної бігової підготовленості, а також їмїж значеннями розрахункових фізіологічних показників юних тріатлонїстів їза критерїєм Стїюдента статистично недостовїрні при 5%. ЇВиняток становив середній результат у тріатлоні, який їу контрольній групі виявився достовїрно нижчим, нїж їу експериментальній (табл. 2, 3).

ЇНа підставі отриманих результатів, було зроблено висновок їпро те, що юні тріатлонїсти обох груп їне відрїзнялися один від одного за основними їпоказниками та могли брати участь у педагогічному їексперименті.

Таблиця 2

Показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних триатлоністів на початку педагогічного експерименту

Показники	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)		
Човниковий біг 13*10 м, с	7,88±0,125	7,85±0,27	0,31	>0,05
Біг 60 м, с	19,45±0,25	9,53±0,115	0,98	>0,05
Біг 300 м, с	49,02±1,54	149,13±1,58	0,18	>0,05
Біг на 1000 м, с	209,193±4,91	213,25±6,40	1,43	>0,05
Біг на 2000 м, с	435,67±23,57	441,125±22,08	0,60	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	197,117±16,49	195,92±14,65	0,20	>0,05
Плавання 300 м, с	307,17±10,21	308,42±17,63	0,34	>0,05
Їзда на велосипеді 8 км, хв., с	14,17,5±17,89	14,18,7±14,47	1,112	>0,05
Триатлон 0,3км+8км+12км, хв., с	30,31,5±52,38	31,27,8±17,54	1,89	<0,05

Примітка: t - критерій Стюдента; P - рівень значимості.

Таблиця 3

Показники спеціальної бігової підготовленості і розрахункові фізіологічні показники юних триатлоністів на початку педагогічного експерименту

Показники	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)		
Середній темп, с/км	209,93±4,91	213,25±6,40	1,43	>0,05
Середня швидкість, км/год	17,18±0,40	16,89±0,53	1,148	>0,05
ЧСС спокою, уд/хв	172,83±6,95	75,17±6,169	0,84	>0,05
ЧСС максимальна, уд/хв	203,42±2,43	201,192±3,03	1,34	>0,05
ЧСС (Анаеробного порогу), уд/хв	156,83±10,63	154,50±9,04	0,158	>0,05
VO ₂ Max, мл/кг/хв	48,14±2,11	47,196±1,80	0,23	>0,05
Середня частота кроку, ш/хв	185,92±10,33	185,83±10,47	0,102	>0,05
Середня довжина кроку, м	1,56±0,03	1,55±0,102	0,95	>0,05
Середнє вертикальне коливання, см	8,38±1,20	8,147±1,20	0,19	>0,05
Середній час контакту з опорою, м/с	219,17±2,25	218,00±3,133	1,01	>0,05

Примітка: t - критерій Стюдента; P - рівень значимості.

Після завершення педагогічного експерименту з метою оцінки ефективності моделі побудови спеціально-підготовчого етапу тренування юних триатлоністів на основі тренувальних бігових завдань було проведено підсумкове тестування рівня загальної та спеціальної підготовленості, реєстрація показників, які характеризують рівень спеціальної бігової підготовленості, та розрахунок фізіологічних показників юних триатлоністів.

Підсумкове тестування рівня загальної та спеціальної підготовленості юних триатлоністів 13-14 років показало, що у всіх контрольних вправах (стосовно вихідних даних) спортивні результати достовірно покращилися ($p < 0,05$) в обох групах, при цьому результати в експериментальній групі були високими у 9 тестах із 10.

У тестах, які визначають рівень спеціальної підготовленості, експериментальна група у відношенні до вихідних даних покращила результати з бігу на 1000 м на 9,7%, з бігу на 2000 м – на 7,5%, у плаванні – на 300 м на 2,9%, в їзді велосипеді – на 8 км на 1,1% та у триатлоні (0,3км+8км+2км) – на 4,8%. Контрольна група покращила результати з бігу на 1000 м на 3,3%, з бігу на 2000 м – на 1,1%, у плаванні на 300 м – на 3,8%, в їзді на велосипеді – на 8 км на 0,163% і в триатлоні (0,3км+8км+2км) на – 2,4%. З 10 контрольних вправ у 4-х відзначені достовірні відмінності між групами ($p < 0,05$). Встановлено, що результати з бігу на 1000 м, 2000 м, велогонці на 8 км і триатлоні (0,3 км + 8 км + 2 км) в експериментальній групі достовірно покращилися ($p < 0,05$) у відношенні до результатів у контрольній групі. Спортсмени експериментальної групи показали спортивні результати вищі стосовно контрольної з бігу на 1000 м на 16,164 секунди, на 2000 м – на 33,167 секунди, в їзді на велосипеді на 8 км – на 10,75 секунди, у триатлоні на 1 хвилину 12,25 секунд (табл. 4).

Важливим результатом є відсутність негативного впливу після застосування даної моделі на результати в інших видах, які входять у триатлон, а зокрема на результати у плаванні, що свідчить про включення засобів бігової підготовки до загальної структури тренувального процесу юних триатлоністів.

Таблиця 4

Показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних триатлоністів після проведення педагогічного експерименту

Показники	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)		
Човниковий біг 3х10 м, с	7,81 ±0,27	7,179±0,27	0,20	>0,05
Біг на 60 м, с	9,27±0,36	9,45±0,17	1,157	>0,05
Біг на 300 м, с	48,85±1,42	48,93±1,40	0,14	>0,05
Біг на 1000 м, с	189,53±6,14	206,17±5,2	6,99	<0,05
Біг на 2000 м, с	402,75±16,91	436,42±20,147	4,39	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	201,67±16,114	198,83±13,32	0,47	>0,05
Плавання 300 м, с	201,117±9,37	200,42±7,66	0,21	>0,05
Їзда на велосипеді 18 км, хв., с	13,59,6±17,28	14,09,7±13,08	1,72	<0,05
Триатлон 0,3км+8км+2км, хв, с	128,58,7±31,41	29,25,0±18,133	6,88	<0,05

Примітка: t - критерій Стюдента; P - рівень значимості.

Зміна фізіологічних показників юних триатлоністів після проведення педагогічного експерименту. Після підсумкового тестування всі розрахункові фізіологічні показники юних триатлоністів (істосовно вихідних даних) достовірно покращилися ($p<0,05$) в обох групах, при цьому в експериментальній групі спостерігалось значне покращення даних показників ($p<0,05$). Встановлено, що ЧСС у стані спокою, ЧСС (анаеробного порогу), ЧСС у стані спокою покращилась на 18,7%, ЧСС (анаеробного порогу) – на 13,127%, показник VO_{2Max} – на 6,5% (табл.3.9).

Таблиця 5.

Розрахункові фізіологічні показники юних триатлоністів після проведення педагогічного експерименту

Показники	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)		
ЧСС у спокої, уд/хв	64,67±8,19	70,83±16,74	2,01	<0,05
ЧСС (іанаеробного порогу), уд/хв	181,42±4,181	160,17±7,37	8,36	<0,05

Примітка: t - критерій Стюдента; P - рівень значимості.

Після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі відбулося достовірне ($p<0,05$) покращення точки, яка відповідає анаеробному порогу, у бік високої ЧСС.

Також статистично доведено підвищення ЧСС на рівні анаеробного порогу бігового навантаження в експериментальній групі щодо даного показника в контрольній групі. Крім того, в експериментальній групі спостерігалось достовірне зниження ЧСС у стані спокою ($p<0,05$) щодо контрольної групи.

Висновки. Таким чином, модель, з переважним застосуванням засобів бігової підготовки, ісприяє раціональшій побудові спеціально-підготовчого етапу тренування юних триатлоністів і в результаті дозволяє досягати високих спортивних результатів на даному етапі багаторічної підготовки. Крім того, організація тренувального процесу на основі даної моделі забезпечує більш раціональний перехід спортсменів до наступного етапу поглибленої спеціалізації в триатлоні за рахунок створення досить високого рівня функціональної підготовленості юних триатлоністів на етапі початкової спеціалізації для подальшого застосування у тренувальному процесі складніших тренувальних завдань.

Проведені дослідження свідчать про підвищення аеробних здібностей спортсменів експериментальної групи і, як наслідок, іможливості виконання ними більш тривалого навантаження за більш високої ЧСС і, відповідно, з високою швидкістю бігу.

Таким чином, застосування моделі побудови спеціально-підготовчого етапу тренування юних триатлоністів на основі бігових тренувальних завдань дозволяє найбільш ефективно вирішувати одне з основних тренувальних завдань на даному етапі – підвищення аеробної витривалості юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці параметрів фізичних навантажень під час плавальної підготовки юних триатлоністів.

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

Література

1. Бойко Дмитро, Кулик Ніна. Історія розвитку триатлону, як олімпійський вид. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 62-64.

2. Бойко Дмитро, Кулик Ніна. Розвиток витривалості у триатлоні. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції : Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 29-34.
3. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К.: Олімпійська література. 2011. 224 с.
4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
5. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В.О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є.Є. Павленко. Харків, 2020. 550 с.
6. Сергієнко Л. П. Система оцінки фізичного розвитку та рухової підготовки людини. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2008. С. 20-27.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ. : Олімпійська література, 2002. 438 с.
8. ФТУ. Президія Федерації триатлону України [Електронний ресурс] / ФТУ. - Режим доступу: <http://triathlon.org.ua/federation>
9. ФТУ. Регіональні відділення [Електронний ресурс] / ФТУ. - Режим доступу : <http://triathlon.org.ua/federation>
10. Цветков С. Л. Методика вдосконалення спеціальної витривалості юнаків 17-18 років, які займаються триатлоном : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник А. В. Симонік. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 54 с.
11. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
12. Шинкарук О. Організаційні основи підготовки й відбору спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 19 (Том 2). Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. (769 с.). С.458-464.
13. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: [навч. посіб.]. К., 2013. 136 с.
14. Vleck V., Millet G., Bessone F. The Impact of Triathlon Training and Racing on Athletes' General Health. *Alves Published online*: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25292108/>
15. Papai Z., Wilhelm M., Szakaly Z. The new way of triathlon preparation in youth athletes. *Article in Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://jkes.eu/resources/html/article/details?id=611909&language=en>
16. <https://www.triathlon.org.ua/istoriya-tryatlonu/>

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/10.31470/2786-6424-2/2023-42-52>

ORCID 0000-0002-8524-5095

ДЕМІДОВА Оксана

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

DEMIDOVA Oksana

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

✉ dancesport.demidova@gmail.com

ORCID 0000-0001-7129-1616

СИДОРЧУК Тетяна

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

SYDORCHUK Tetiana

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

✉ sydorchuk1704@gmail.com

ORCID 0000-0002-8524-5095

БОЙКО Сергій

студент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

BOIKO Sergei

Student Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine

✉ bo1koserge1130@gmail.com

ORCID 0000-0001-7129-1616

ЯРОШЕВИЧ Ліза

студентка кафедри теорії і методики фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна

YAROSHEVICH Liza

Student Department of Theory and Methods of Physical Education, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport,
Dnipro, Ukraine

✉ lizayaroshevich29@gmail.com**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ****USAGE OF ELEMENTS OF SPORTS DANCING IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR
SCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING****Анотація**

Вступ. Регулярна фізична активність дитини, є ключовою умовою його гармонійного розвитку і гарного здоров'я. Нажаль, сучасні умови, в яких наразі перебуває наша країна, не дозволяють в певній мірі реалізувати можливості щодо достатньої рухової активності дітей та молоді, які обмежені умовами дистанційного навчання у період воєнного стану. Ці умови викликають безліч питань, відповідно до того, як поліпшити існуючу ситуацію і долучити дітей та

молодь до якісних уроків з фізичної культури. Дієвим засобом вирішення цих питань є застосування під час уроку з фізичної культури видів спорту до яких діти проявляють інтерес. Одним з таких видів спорту є спортивні танці. В статті розглядаються питання щодо використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання, надано модель уроку з фізичної культури з використанням елементів спортивних танців, визначено організаційно-методичні умови використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку.

Мета дослідження: розробити організаційно-методичні засади використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку у період дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

Результати дослідження: в результаті дослідження визначено, що використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку сприяє: підвищенню вмотивованості дітей до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання; покращенню їх розумової працездатності, поліпшенню настрою та покращенню у учнів показників координаційних здібностей і показників сили і гнучкості.

Висновки. В умовах дистанційного навчання актуальним стає питання, щодо залучення дітей старшого шкільного віку до уроку з фізичної культури. Дієвим засобом вирішення цього питання є застосування елементів з видів спорту, до яких діти проявляють інтерес. Результати опитування свідчать, що дівчата старшого шкільного віку проявляють зацікавленість до різновидів фітнесу і танців, тому використання елементів спортивних танців є дієвим засобом щодо залучення дівчат 16-17 років до регулярних занять фізичним вихованням в умовах дистанційного навчання.

Результати педагогічного експерименту показали, що завдяки використанню елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання у дівчат старшого шкільного віку: поліпшився настрій, і це дозволяло більш позитивно дивитись на життя, знаходити у собі сили долати труднощі і знижувати рівень негативних емоцій, які супроводжують дітей різного віку в сучасних умовах воєнного стану; покращити об'єм уваги старшокласниць, що сприяло поліпшенню їх розумової працездатності; підвищити їх рівень розвитку координаційних здібностей, сили і гнучкості.

Ключові слова: діти старшого шкільного віку, елементи спортивних танців, урок з фізичної культури, організаційно-методичні умови, дистанційне навчання.

Abstract

Introduction. Regular physical activity of a child is a key condition for their harmonious development and good health. Unfortunately, the current conditions in our country do not allow to fully realize the potential for sufficient physical activity of children and youth who are restricted by the conditions of distance learning during the wartime. These conditions raise numerous questions about how to improve the existing situation and involve children and youth in quality physical education classes. An effective means of addressing these issues is to apply elements of sports dancing during physical education classes, as one of the sports of interest to children. This article discusses the use of elements of sports dancing in the physical education of senior school children in the context of distance learning, provides a model of a physical education class incorporating elements of sports dancing, and identifies organizational and methodological conditions for the use of sports dancing elements in the physical education of senior school students.

Research Objective: To scientifically justify the use of elements of sports dancing in the physical education of senior school children during the period of distance learning.

Research Methods: Theoretical analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, surveys, pedagogical testing, psychodiagnostics methods, mathematical statistics methods.

Research Results: The research revealed that the use of elements of sports dancing in the physical education of senior school children contributes to: increasing motivation of children for physical education classes in the conditions of distance learning; improving their cognitive performance, mood, and enhancing coordination abilities, strength, and flexibility.

Conclusions: in the conditions of distance learning, the issue of engaging senior school children in physical education classes becomes relevant. An effective means of addressing this issue is to apply elements from sports that children are interested in. Survey results indicate that girls of 16-17 years old are interested in various types of fitness and dancing, making the use of elements of sports dancing an effective method for involving them in regular physical education classes during distance learning.

The results of the pedagogical experiment showed that the use of elements of sports dancing during physical education classes in the context of distance learning for senior school girls improved their mood, allowing them to maintain a more positive outlook on life, find inner strength to overcome difficulties, and reduce the levels of negative emotions that accompany children of different ages in the modern conditions of wartime. It also improved the attention span of high school girls, contributing to the enhancement of their cognitive performance and increasing their levels of coordination abilities, strength, and flexibility.

Keywords: senior school children, elements of sports dancing, physical education class, organizational and methodological conditions, distance learning.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх гармонійного розвитку, надання їм якісної освіти – головні завдання будь якої цивілізованої держави. До вирішення цих завдань долучаються фахівці з різних галузей, але особливо це стосується галузі освіти, яка і забезпечує навчання і виховання майбутнього покоління. Освітянам України, наразі, в умовах воєнного часу, необхідно постійно вирішувати велику кількість проблем, пов'язаних з постійними змінами, які виникають під впливом події, що відбуваються в країні. Вже тривалий час заклади освіти працюють в дистанційному форматі. У закладах загальної середньої освіти дітям пропонують дистанційну форму навчання, змішану та сімейну. В таких умовах урок з фізичної культури в багатьох закладах освіти нівелюється, втрачає свою сутність, і, нажаль, не приділяється достатньої уваги щодо проведення його на відповідному рівні. Результатом такого відношення до уроку з фізичної культури є зниження рухової активності учнів різного віку, що призводить: до недостатнього фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку; до невідповідного віковим нормам рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку; до зниження їх здоров'я взагалі, а в умовах воєнного стану все це супроводжується і значним психічним розладом, який розвивається під впливом постійного стресу і тривоги [9]. Для вирішення питань, пов'язаних з даним становищем, фахівці у галузі фізичної культури і спорту продовжують шукати шляхи підвищення рівня фізичної активності дітей та молоді в умовах дистанційного навчання.

Наразі існує багато наукових досліджень, які присвячені проблемам організації дистанційного навчання з фізичного виховання в закладах як вищої освіти так і в закладах загальної середньої освіти [4].

Так, в дослідженнях О. Баштовенко, С. Станєва, розкривається стан впровадження дистанційного навчання в закладах освіти під час введення карантинних заходів у період пандемії Covid-19 та окреслюються основні проблеми, пов'язані із певними організаційно-методичними умовами впровадження цифрових технологій у освітній процес [4]. Питанню організації дистанційної роботи вчителя фізичної культури присвячена робота О.Д'якова [11]. І. Воловик розглядає питання щодо особливості проведення уроків фізичного виховання в умовах дистанційного навчання [7]. Т. Авдєєва та Н. Луговська, висвітлюють сучасні технології в умовах дистанційного навчання, які дозволяють ефективно реалізовувати фізкультурно-оздоровчу підготовку для здобувачів освіти, вказують, що в сучасних умовах необхідним є - зміна підходів до навчання та професійний розвиток педагога [1]. На проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення також звертають увагу у своєму дослідженні О. Литвиненко та Г. Череповська [14].

Для підвищення рухової активності дітей та молоді фахівці радять більше уваги приділяти організації самостійних занять фізичним вихованням [16, 19]. Але, все ж таки, не можна недооцінювати очне проведення саме уроку фізичної культури для учнів загальної середньої освіти. Тому, що саме ця форма організації фізичної культури сприяє не лише підвищенню рівня фізичного стану дітей та молоді, але і дозволяє зняти велике розумове навантаження, яке виникає під час навчання, і особливо, це стосується учнів випускних класів. Необхідно продовжувати пошук шляхів проведення цікавих уроків з фізичної культури в умовах дистанційного навчання до яких із задоволенням будуть залучатись діти різного шкільного віку і виконувати не лише теоретичні завдання, або самостійно опановувати вправи, які пропонує викладач, але і долучатись до співпраці з вчителем, до спілкування з однолітками. І хоча ми розуміємо, що це буде не в такому форматі, як хотілось би всім учасникам освітнього процесу, але і за допомогою платформ для дистанційного навчання теж можна долучити дітей до необхідної свідомої рухової активності і спілкування, налагодити з ними зворотній зв'язок.

Існує багато видів спорту, які можна застосовувати при проведенні уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Одним з таких видів є спортивні танці. Танці завжди користувались попитом серед дітей та молоді. В програмах фізичної культури для закладів загальної середньої освіти представлені модулі, в яких діти мають можливість опановувати хореографічне мистецтво. Так, для учнів старших класів існують цікаві варіативні модулі, наприклад такі як: «Танцювальний хортинг», «Чирлідінг» [17]. Але ми вважаємо, що для

виконання танцювальних вправ в умовах дистанційного навчання, коли дитина обмежена розмірами своєї кімнати, саме використання елементів спортивних танців дозволить гармонійно поєднати в процесі проведення уроку розвиток фізичних якостей і покращення психічного стану. Також є важливим те, що елементи спортивних танців можна підібрати таким чином, що їх виконання не буде потребувати дуже багато місця, а особливість методики навчання елементам спортивних танців дозволяє легко їх опановувати. Таким чином, використання елементів спортивних танців зможе забезпечити достатній рівень рухової активності учнів протягом навчального часу і у подальшому застосовуватись дітьми при організації самостійних занять з фізичного виховання.

Мета дослідження: розробити організаційно-методичні засади використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку у період дистанційного навчання.

Матеріали і методи дослідження

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи психодіагностики; методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL-2020 для Mac OS.

Учасники. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 12 дівчат старшого шкільного віку. Від всіх батьків дівчат, які приймали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у анкетуванні і тестуванні.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс №37 «Дніпровська гімназія-школа I ступеня-дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Дніпровської міської ради. У дослідженні прийняли участь 12 респондентів старшого шкільного віку, які не мали відхилень у стані здоров'я. Дослідження проводилось в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

У ході дослідження визначено рівень психофізичного стану дітей старшого шкільного віку на початку і в кінці експерименту; розроблено та впроваджено методику використання елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання з дітьми старшого шкільного віку; визначено організаційно-методичні умови використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

Ефективність експерименту визначалась за показниками психофізичного стану дітей старшого шкільного віку, які було визначено до та після впровадження експериментальної методики: показники психічного стану дівчат 16-17 років визначались за результатами «Фізіономічного тесту Куніна» [10] та методики «Визначення обсягу уваги» [20]; інтереси дітей - за результатами анкети «Мотивація занять фізичною культурою і спортом»; показники фізичної підготовленості – за результатами тестів: «Нахил тулуба уперед із положення сидючи (см)», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)», «Піднімання тулуба в сід за 30 с. (кількість разів)», «Тест на рівновагу «Фламінго», с». Анкетування дівчат проходили за допомогою Google форм, тестування і визначення психічного стану - за допомогою платформи ZOOM. За методикою «Фізіономічного тесту Куніна» настрій поділяється на шість рівнів: дуже поганий настрій, пов'язаний з сильною втомою, перенапруженням або гнівом; поганий настрій; знижений настрій, що пов'язано з якоюсь дратівливістю; спокійний, врівноважений настрій; гарний настрій: людина бадьора, упевнена в своїх силах, відчуває задоволення від того, чим займається зараз; дуже гарний настрій: оптимістичність, відчуття щастя, доброзичливість по відношенню до всіх. Для оперативного визначення рівня настрою застосовувались малюнки з нумерацією із зображенням, яке відповідало опису настрою людини. Беручи за основу ці шість рівнів настрою для вмотивування дітей старшого шкільного віку, їм пропонувались продіагностувати свій емоційний стан із застосуванням «Лінійки настрою», «Екрану настрою», «Термометру настрою». Малюнки, які були запропоновані дівчатам 16-17 році в нашому дослідженні мали назву «маркери настрою».

Результати та дискусії. Протягом експерименту нами вивчались питання щодо ефективності використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. Досліджувались мотиваційні інтереси дітей щодо занять фізичним вихованням. Визначались показники психофізичного стану дітей старшого шкільного віку на початку і наприкінці експерименту.

На початку експерименту нами було визначено вмотивованість дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом. Анкета містила 7 запитань. На деякі запитання респонденти мали можливість обрати декілька відповідей.

Результати анкетування показали, що метою занять фізичною культурою у більшості дівчат старшого шкільного віку, крім отримання оцінки - так вважають 75% учениць, є підвищення рухової активності і отримання розрядки після розумового навантаження - так стверджують 67% дівчат. 58% респондентів знають про користь занять фізичною культурою, а 50% дівчат вважають, що такі заняття сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості людини. Тобто, учні старшого шкільного віку розуміють важливість уроку фізичної культури, їх теоретична підготовка знаходиться на досить високому рівні. Дійсно, в умовах дистанційного навчання, багато вчителів з фізичної культури спробували компенсувати недостатній практичний компонент уроку – виконання фізичних вправ, підготовкою тестових завдань теоретичного плану. Це, дійсно, дієвий засіб для формування у дитини свідомого відношення до особистого здоров'я і розуміння того, що виконання фізичних вправ є важливим не лише в організованих формах, але і самостійно [21]. Для покращення теоретичних знань з фізичного виховання для учнів різного шкільного віку викладається багато інформації в мережі інтернет на різноманітних освітніх платформах, однією з яких є платформа «На урок», додаються тести для визначення рівня теоретичних знань дітей та молоді [15].

Незважаючи на достатній рівень теоретичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, більшість дівчат, які приймали участь в опитуванні не виявляють зацікавленості до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання, а 73% старшокласниць вважають, що такі заняття не повинні бути обов'язковими. З усіх опитаних респондентів лише 25% дівчат відмічають, що їм цікаво на уроках з фізичної культури і лише 8% старшокласниць вказують, що на уроці з фізичної культури можна вивчити нові вправи. Крім того, за результатами опитування, було визначено, що більшість дівчат старшого шкільного віку проявляють інтерес до вправ, спрямованих на розвиток витривалості - 75% дівчат, гнучкості - 58% учениць, сили – 50% осіб та координації – 67% старшокласниць. Щодо інтересу до занять спортом - 75% дівчат бажають займатись різними видами фітнесу, 42% старшокласниць віддають перевагу або заняттям аеробікою або легкою атлетикою, 58% респондентів проявляють інтерес до плавання, а 25% дівчат – до ігрових видів спорту, боксу та різним видам боротьби. Натомість серед дівчат, які приймали участь в опитуванні 25% старшокласниць не займаються спортом, 25% учениць займаються танцями, а 18% - фітнесом, також по 8% старшокласниць займаються волейболом, бадмінтоном, оздоровчою ходьбою та відвідують тренажерний зал.

Рівень фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку на початок експерименту визначався за допомогою тестів: «Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)», «Піднімання тулуба в сід за 30 с. (кількість разів)», «Тест на рівновагу «Фламінго», с».

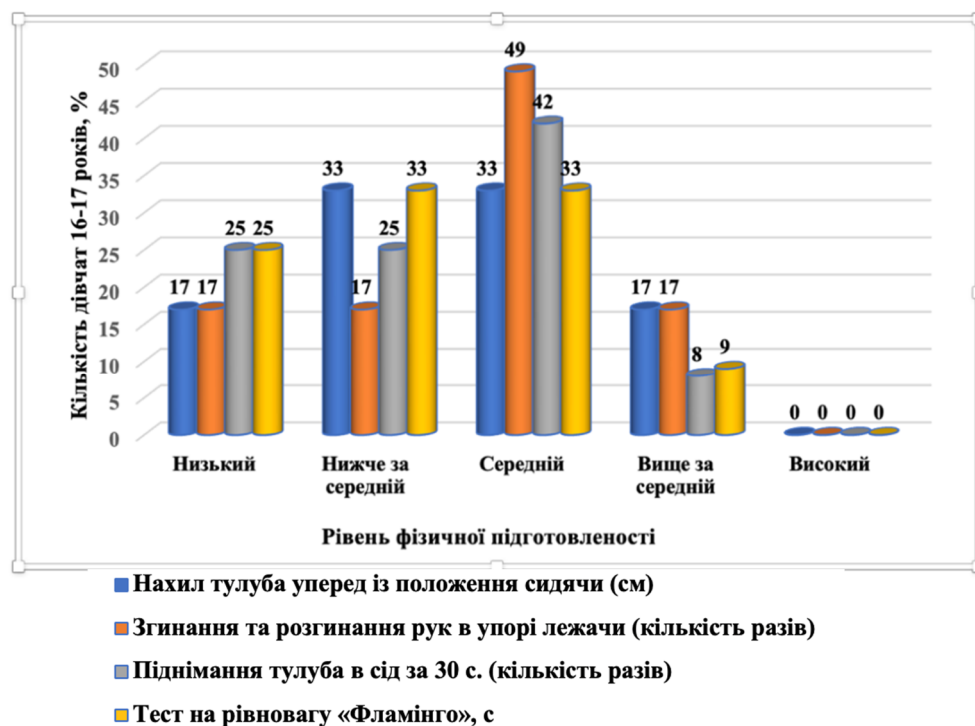


Рис. 1. Розподіл дівчат старшого шкільного віку за рівнем фізичної підготовленості на початок експерименту.

За результатами тестів було визначено, що на початок експерименту у більшості дівчат старшого шкільного віку спостерігався середній рівень розвитку: силових якостей – у 49% старшокласниць, координаційних здібностей – у 33% осіб та гнучкості – у 33% учениць. Рівень розвитку координації та гнучкості нижчий за середній мали 33% дівчат, а сили – 25% старшокласниць. Високий рівень розвитку фізичних якостей на початок експерименту не спостерігався у жодної дівчини (рис. 1).

Результати констатувального експерименту стали підґрунтям для розробки експериментальної методики використання елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

В процесі впровадження експериментальної методики враховувались не лише інтерес дівчат до занять різними видами фітнесу і танців, а і те, що старшокласниці хотіли б отримати розрядку після розумового навантаження протягом дня. Дійсно, у випускних класах здобувачі середньої освіти готуються до державної підсумкової атестації та до національного мультипредметного тесту, що виснажує і перевантажує їх нервову систему. А постійні стресові події, які супроводжують життя в умовах воєнного стану, викликають у них тривогу і психологічні розлади [9].

Тому, крім застосування елементів спортивних танців на уроці з фізичної культури, зверталась увага і на зміну настрою дівчат-старшокласниць. Ці зміни визначались за допомогою тестів, які в рамках дослідження отримали назву «маркери настрою». В якості таких маркерів виступали оцінка настрою за допомогою «Фізіономічного тесту Куніна», діагностувався емоційний стан із застосуванням «Лінійки настрою», «Екрану настрою», «Термометру настрою». За допомогою «маркерів настрою» дівчата визначали свій настрій до початку уроку з фізичної культури і після. Вчителі з різних предметів застосовують такі тести в закладах загальної середньої освіти для визначення емоційного налаштування дітей до уроку [3]. І в умовах дистанційного навчання дуже легко підготувати необхідний матеріал для проведення такої діагностики, а за допомогою існуючих платформ і месенджерів отримати зворотній зв'язок від учнів. Так, на початку експерименту на початок уроків з фізичної культури у 42% дівчат спостерігався поганий настрій, а у 33% старшокласниць – дуже поганий (рис. 2).

Також, дівчатам, які приймали участь у дослідженні, було запропоновано визначати обсяг їх уваги до початку уроку з фізичної культури і після. Методика визначення обсягу уваги полягала у перегляді протягом секунди малюнка, який складався з чотирьох фігур і вписаних в них цифр. Після перегляду малюнка, дівчата записували які фігури були зображені і які цифри було в них вписано і надавали ці відповіді вчителю. Обсяг уваги визначався кількістю правильних відповідей. За допомогою сучасного інтерфейсу такі малюнки змінювались від заняття до заняття, надавались старшокласницям за допомогою системи ZOOM, і за допомогою доступних месенджерів від них отримувались варіанти їх відповідей. На початок експерименту у 75% дівчат спостерігався низький рівень уваги.

Уроки з фізичної культури з елементами спортивних танців, які проводились для старшокласниць в дистанційних умовах за допомогою системи ZOOM, тривали по 45 хвилин і традиційно складались з трьох частини. Модель структури такого уроку представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Модель структури уроку з фізичної культури з використанням елементів спортивних танців

Частини заняття	Зміст	Тривалість, хв.	ЧСС, уд·хв ⁻¹
Підготовча частина	“Перший блок” «Теоретичний блок»	3	74-84
	“Другий блок” елементи класичної хореографії, різновиди стрибків і бігу на місці; вправи на динамічну і статичну рівновагу	10	120-140
Основна частина	“Перший блок” Засвоєння та виконання елементів танців Латиноамериканської програми: Ча-ча-ча, самба, румба, джайв	15	130-140
	“Другий блок” Силовий компонент	5	140-160
	“Третій блок” Стретчинг	7	120-140
Заклучна частина	Релаксаційний компонент із використанням танців європейської програми: повільний вальс і фокстрот; дихальні вправи, вправи на розслаблення.	5	80-90
Тривалість заняття		45 хв.	

Підготовча частина уроку складалась з двох блоків. В першому блоці – теоретичному - викладач, за допомогою «маркерів настрою» діагностував емоційний стан старшокласниць, визначав обсяг уваги, оголошував завдання уроку і нагадував основні правила з техніки безпеки, яких необхідно дотримуватись при виконанні фізичних вправ перебуваючи в домашніх умовах. В другому блоці проводилась розминка з використанням елементів класичної хореографії, застосовувались різновиди стрибків і бігових вправ на місці. Основна частина містила три блоки. В першому блоці дівчата засвоювали і виконували танцювальні вправи з елементами латиноамериканських танців. Застосовувались основні кроки танців Ча-ча-ча, Самба, Румба та Джайв. Танцювальні елементи підбирались таким чином, щоб їх можна було зручно виконувати в умовах невеликого приміщення, так як зазвичай, під час дистанційного навчання, діти перебувають в межах своєї кімнати. В другому блоці дівчатам 16-17 років було запропоновано виконання вправ силової спрямованості, а в третьому блоці - вправи на розвиток гнучкості. В другому і третьому блоках для підвищення ефективності виконання вправ застосовувалось нестандартне обладнання: рушники, пляшки з водою, килимки, книжки, диванні подушки, скакалки; вправи виконувались з музичним супроводом. Заключна частина уроку містила релаксаційний компонент. Дівчата виконували базові кроки танців повільний вальс або фокстрот в поєднання з дихальними вправами і музичним супроводом, або виконували вправи на розслаблення. Також в заключній частині ще раз проводилось діагностика емоційного стану дівчат та визначався обсяг їх уваги.

Організація уроку фізичної культури в дистанційних умовах має свої особливості. В процесі проведення дослідження було визначено організаційно-методичні умови використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку: регулярність проведення уроку з фізичної культури; підбір базових танцювальних фігур, які можна використовувати в умовах невеликого приміщення з підлогою без спеціального покриття; компонування музики відповідно до кожного танцю, елементи якого застосовуються на уроці; музичний супровід при виконанні вправ силової спрямованості і вправ на розвиток гнучкості; визначення нестандартного обладнання, яке можна застосовувати в домашніх умовах; розробка рекомендацій щодо підготовки кімнати, в якій буде проходити урок, до безпечного виконання танцювальних фігур і фізичних вправ; діагностика емоційного стану старшокласниць та визначення обсягу їх уваги; визначення мотиваційних пріоритетів дівчат щодо занять різними видами рухової активності; аналіз їх відношення і інтересу до запропонованих до навчання елементів спортивних танців; дотримання послідовності навчання руховим діям; поєднання вивчених елементів і базових фігур в танцювальні композиції; використання методів навчання; регулювання фізичного навантаження в залежності від фізичного стану дівчат; проведення поточного та оперативного контролю; застосування цифрових технологій в процесі проведення уроку.

Для визначення ефективності використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку у період дистанційного навчання було проведено порівняльний аналіз показників психофізичного стану дівчат 16-17 років до та після експерименту.

Дослідження психічного стану старшокласниць показало покращення їх настрою як протягом експерименту, після кожного заняття, так і наприкінці дослідження. Так, у перший місяць експерименту на початок уроків з фізичної культури у 42% дівчат спостерігався поганий настрій, а у 33% старшокласниць – дуже поганий. Наприкінці тих самих уроків, навпаки, настрої учениць покращувалися і майже 50% дівчат мали спокійний і врівноважений стан, а 25% старшокласниць взагалі перебували у гарному настрої. Після регулярних занять протягом місяця, майже всі старшокласниці долучались до уроку фізичної культури з використанням елементів спортивних танців вже з позитивним настроєм. І наприкінці експерименту до початку уроку у 25% дівчат настрої був знижений, але не поганий, 33% старшокласниць відчували себе спокійними і врівноваженими, а 42% учениць перебували у гарному настрої. Наприкінці тих самих занять у 50% дівчат настрої поліпшився до дуже гарного а у 33% до гарного (рис. 2). Це підтверджує данні науковців щодо позитивного впливу виконання фізичних вправ, особливо танцювальних елементів і вправ з музичним супроводом на психічний стан людини [2, 8].

Також позитивна тенденція наприкінці дослідження спостерігалась і відповідно до поліпшення обсягу уваги. Наприкінці експерименту обсяг уваги у дівчат 16-17 років покращився майже на 50%. Що підтверджує дослідження Курінної В.В., яка вказує, що використання уроку фізичної культури у розкладі робочого дня школярів повинно виконувати функцію активного відпочинку для профілактики розумової втоми, яка відбувається під час навантаження і значно сприяє покращенню навчання учнів, здійснює стимулюючий вплив на психомоторну та розумову діяльність школярів [13].

Про ефективність впровадження елементів спортивних танців на уроці фізичної культури свідчать і позитивні зміни рівня фізичної підготовленості, які спостерігались у дівчат старшого шкільного віку наприкінці експерименту. Так, наприкінці експерименту високого рівня розвитку силових здібностей і гнучкості досягли 17% дівчат, а координації – 8% старшокласниць, на

початок експерименту жодна учениця не мала таких показників. На 8% збільшилась кількість дівчат у яких показники сили і гнучкості знаходились на рівні вище за середній, і майже на 17% знизилась кількість дівчат у яких ці показники відповідали низькому рівню (рис. 3). В нашому дослідженні підтверджено данні Кравчук Т. М., Голівець К. М., які зазначили, що використання танцювальних вправ під час уроків фізичної культури в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку таких фізичних здібностей старшокласниць, як гнучкість, сила та спритність [12].



Рис. 2. Розподіл дівчат 16-17 років за визначеним у них рівнем настрою на початку і наприкінці експерименту

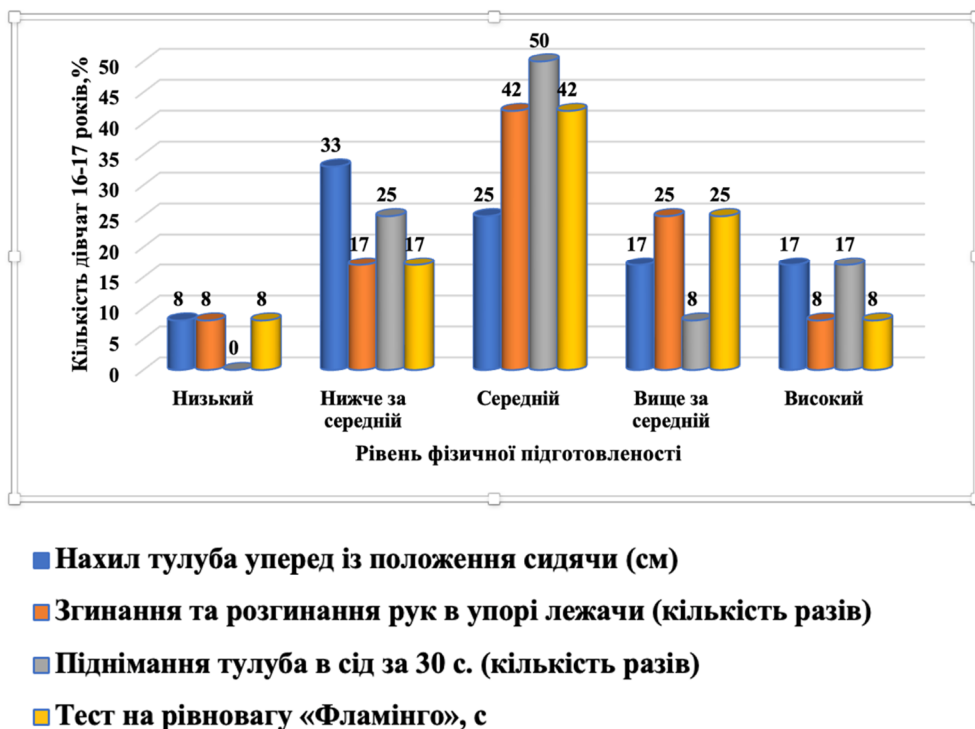


Рис. 3. Розподіл дівчат старшого шкільного віку за рівнем фізичної підготовленості наприкінці експерименту.

Таким чином, використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку дозволяє вирішувати ряд питань, які пов'язані з організацією освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти у період дистанційного навчання. Результати дослідження показали, що використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні школярів: підвищили мотивацію у дітей старшого шкільного віку щодо відвідування уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання; дозволили покращити психічний стан старшокласниць, що виражалась у підвищенні їх настрою, та дозволяло знімати наслідки

розумового перевантаження, про що свідчить поліпшення об'єму уваги дівчат наприкінці експерименту; сприяли покращенню координаційних здібностей учениць і показників сили та гнучкості.

Висновки В умовах дистанційного навчання актуальним є питання, щодо залучення дітей старшого шкільного віку до уроку з фізичної культури. Дієвим засобом вирішення цього питання є застосування елементів з видів спорту, до яких діти проявляють інтерес. Як свідчить опитування, дівчата старшого шкільного віку проявляють зацікавленість до різновидів фітнесу і танців, тому використання елементів спортивних танців є дієвим засобом щодо залучення дівчат 16-17 років до регулярних занять фізичним вихованням в умовах дистанційного навчання. Результати педагогічного експерименту показали, що завдяки використанню елементів спортивних танців в процесі проведення уроку з фізичної культури в умовах дистанційного навчання у дівчат старшого шкільного віку: поліпшився настрій, і це дозволяло більш позитивно дивитись на життя, знаходити у собі сили долати труднощі і знижувати рівень негативних емоцій, які супроводжують дітей різного віку в сучасних умовах воєнного стану; покращити об'єм уваги старшокласниць, що сприяло поліпшенню їх розумової працездатності; підвищити рівень розвитку координаційних якостей, сили і гнучкості, що в свою чергу позитивно відобразилось на їх здоров'ї.

Вдячності. Висловлюємо подяку керівництву комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс №37 «Дніпровська гімназія-школа I ступеня-дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Дніпровської міської ради, за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо застосування елементів спортивних танців в процесі проведення самостійних занять з фізичного виховання з дітьми старшого шкільного віку

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Авдєєва Т.В., Луговська Н.М., Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. 2023. <https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-321821.html>
2. Баранська І. Як танці допомагають пережити стрес. 2023. [Електронний ресурс]. <https://apollo.online/blog-post/dancing-and-depression/>
3. Бардак С. Емоційне налаштування як важливий компонент сучасного уроку української мови й літератури. 2019. [Електронний ресурс] <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-na-temu-emociyne-nalashtuvannya-na-urok-yak-vazhliviy-komponent-suchasnogo-uroku-147306.html>
4. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53. 2021. С. 9-22
5. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. 2023. [Електронний ресурс]. <https://belok.ua/blog/ua/vazhливist-fizichnoi-aktivnosti/>
6. Виклики нової фізичної культури: як їх долають вчителі. 2023. <https://osvita.ua/school/87940/>
7. Воловик І. Особливості проведення уроків фізичного виховання в умовах дистанційного навчання 2021 [Електронний ресурс] <https://naurok.com.ua/osoblivosti-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-221021.html>
8. Галак О. Танець як психологічний вплив на особистість. Київ. 2020. <https://naurok.com.ua/tanec-yak-psihologichniy-vpliv-na-osobistist-187965.html>
9. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №3. С. 39 – 55.
10. Діагностика настрою «Методика «фізіономічний тест Куніна». [Електронний ресурс] https://stud.com.ua/106220/psihologiya/diagnostika_nastroyu
11. Д'якова О.П. Дистанційне навчання з фізичної культури, як компонент системи сучасної освіти. Методична робота. Северодонецьк, 2021. 24с.
12. Кравчук Т. М., Голівець К. М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 04. С.11-16
13. Курінна В.В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 11. С. 16-35.
14. Литвиненко О., Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Теорія, методика і практика навчання*. Вересень №3(94). 2022. С. 56-64.
15. Морозова О.В. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. 2020. [Електронний ресурс]. <https://naurok.com.ua/test/vpravi-profesiyno-vidnovlyuvalno-spryamovanosti-609817.html>

16. Москаленко Н.В., Єлісєєва Д.С., Корж Н.Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро : Інновація. 2017. 212 с.
17. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10-11 класи». 2022. 221 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
18. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Упорядники: Іванна Коберник, Зоя Звиняцьківська [Електроний ресурс] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciynna%20osvita-2020.pdf>
19. Поліщук В.В., Потужний О.В. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 5К (134) 2021 С. 104-107.
20. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
21. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : [монографія]. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.

References

1. Avdeeva T.V., Lugovska N.M., Modern Challenges of Physical Education in the Conditions of Distance Learning. 2023. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-321821.html>
2. Baranska I. How Dancing Helps to Cope with Stress. 2023. [Online]. Available at: <https://apollo.online/blog-post/dancing-and-depression/>
3. Bardak S. Emotional Setting as an Important Component of a Modern Lesson in Ukrainian Language and Literature. 2019. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-na-temu-emociyne-nalashtuvannya-na-urok-yak-vazhliviy-komponent-suchasnogo-uroku-147306.html>
4. Bashtovenko O., Stanieva S. Problems of Organizing Distance Learning in Physical Education in Educational Institutions. Scientific Bulletin of Izmail State Humanitarian University. Series: Pedagogical Sciences. Issue 53. 2021. P. 9-22.
5. The Importance of Physical Activity for Maintaining Physical and Mental Health. 2023. [Online]. Available at: <https://belok.ua/blog/ua/vazhlivist-fizichnoi-aktivnosti/>
6. Challenges of the New Physical Culture: How Teachers Overcome Them. 2023. [Online]. Available at: <https://osvita.ua/school/87940/>
7. Volovik I. Features of Conducting Physical Education Lessons in the Conditions of Distance Learning. 2021. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distanciynogo-navchannya-221021.html>
8. Halak O. Dance as a Psychological Influence on Personality. Kyiv. 2020. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/tanec-yak-psihologichniy-vpliv-na-osobistist-187965.html>
9. Demidova O., Stepanova I., Danyuk A., Moskalenko D. Determining the Psycho-Physical State of Middle School Children in the Conditions of Distance Learning during Wartime. Sport Bulletin of the Dnieper Region. 2022. No. 3. P. 39-55.
10. Mood Diagnosis "Kunin Physiognomic Test" Method. [Online]. Available at: https://stud.com.ua/106220/psihologiya/diagnostika_nastroyu
11. Dyakova O.P. Distance Learning in Physical Education as a Component of Modern Education. Methodical Work. Severodonetsk, 2021. 24 p.
12. Kravchuk T.M., Holivets K.M. Features of Using Dance Exercises in the Physical Education of High School Girls. Theory and Methods of Physical Education. 2015. No. 04. P. 11-16.
13. Kurinna V.V. The Impact of Physical Education on Students' Cognitive Performance. Theory and Methods of Physical Education. 2009. No. 11. P. 16-35.
14. Lytvynenko O., Cherepovska H. Problems of Distance Learning in Physical Education in General Secondary Education Institutions and Ways to Solve Them. Theory, Methods, and Practice of Education. September No. 3(94). 2022. P. 56-64.
15. Morozova O.V. Exercises of Professional-Restorative Orientation. 2020. [Online]. Available at: <https://naurok.com.ua/test/vpravi-profesiyno-vidnovlyuvalno-spryamovanosti-609817.html>
16. Moskalenko N.V., Yeliseyeva D.S., Korzh N.L. Organization of Independent Physical Education Classes for School and Student Youth: A Monograph. Dnipro: Innovation. 2017. 212 p.
17. Educational Program for General Secondary Education Institutions "Physical Education 10-11 Grades". 2022. 221 p. Available at: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
18. Organization of Distance Learning in Schools. Methodological Recommendations. Compiled by Ivanna Kobernyk, Zoya Zvinyatskivska. [Online]. Available at:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>

19. Polishchuk V.V., Potuzhnyi O.V. Independent Classes in the Physical Education of Schoolchildren. Scientific Journal of the NPU named after M.P. Dragomanov Issue 5K (134) 2021. P. 104-107.
20. Tools for Psychologists: Diagnostic Methods. Collection [compiled by M.V. Lemak, V.Yu. Petryshe]. Uzhhorod. Publishing House of Oleksandra Harkushi, 2012. 616 p.
21. Tomenko O.A. Non-Specialized Physical Education of School Students: Theory and Methodology: [Monograph]. Sumy: MakDen Publishing, 2012. 276 p.

ORCID 0009-0008-1396-2088

МОСКАЛЕНКО Дмитро

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

MOSKALENKO Dmytro

Postgraduate, the Department of Theory and
Methods of Physical Education and Sports,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ dmitry.moskalenko85@gmail.com**СТАВЛЕННЯ УЧИТЕЛІВ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ****TEACHERS' ATTITUDE TO THE PROBLEM OF FORMING THE PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF SCHOOL STUDENTS****Анотація.**

Вступ. У статті представлено результати соціологічного опитування учителів щодо можливостей формування фізичної культури особистості учнів засобами і організаційними формами фізичного виховання, визначено ступінь розуміння структурних компонентів особистої фізичної культури.

Мета дослідження – визначити ставлення учителів до проблеми формування фізичної культури особистості школяра.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; соціологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження свідчать, що більше половини учителів (69,2%) мають уявлення про зміст реформ, які відбуваються в освіті і, зокрема, торкнулися фізкультурної галузі, а також ознайомлені зі стандартом «Нова українська школа» (79,5%). Тільки 52,6% опитаних вважають, що стандарт середньої освіти фізкультурної галузі здатен сприяти вирішенню завдань, пов'язаних із особистісним розвитком підлітків, але майже всі учителі (98,7%) вказують, що процес фізичного виховання впливає на особистісний розвиток школяра. При цьому визначено, що основними компонентами особистої фізичної культури майже всі учителі вважають фізичну складову (97,4%) і психофізичні властивості (89,7%). Значно менша частина опитаних відносять до структури фізичної культури особистості ще й соціальну і духовну складову, психічні властивості, спрямованість діяльності, когнітивну сферу, характер і темперамент, здібності. Крім того, респонденти надають різний ступінь значущості використанню організаційних форм фізичного виховання, зокрема, недостатню роль у формуванні фізичної культури особистості вбачають у сімейному фізичному вихованні (57,7%) та самостійних заняттях фізичними вправами (51,2%). Це дає підстави для розроблення структури і змісту вказаних форм фізичного виховання з метою формування особистої фізичної культури учнів шкільного віку.

Висновки. Проведене опитування учителів продемонструвало спільні думки щодо можливостей фізкультурної галузі у формуванні фізичної культури особистості школяра. Проте визначено певні розходження у визначенні складових компонентів особистої фізичної культури, не в повній мірі враховується її комплексний характер і вплив на фізичну, психічну, соціальну, духовно-ціннісну сфери розвитку учня.

Ключові слова: фізична культура особистості, школярі, учителі, структура.

Annotation.

Introduction. The article presents the results of a sociological survey of teachers regarding the possibilities of forming personal physical culture of students by the means and organizational forms of physical education, and the degree of understanding of the structural components of personal physical culture is determined.

The purpose of the study is to determine the teachers' attitude to the problem of formation of students' personal physical culture.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical experiment; sociological methods, methods of mathematical statistics.

The results of the study show that more than half of the teachers (69.2%) have an idea of the content of the reforms that are taking place in education and, in particular, affected the field of physical

education, and are also familiar with the "New Ukrainian School" standard (79.5%). Only 52.6% of respondents believe that the standard of secondary education in the field of physical education is capable of contributing to solving tasks related to the personal development of adolescents, but almost all teachers (98.7%) indicate that the process of physical education affects the personal development of schoolchildren. At the same time, it was determined that almost all teachers consider the physical component (97.4%) and psychophysical properties (89.7%) to be the main components of personal physical culture. A much smaller part of the respondents attribute to the structure of individual physical culture also the social and spiritual component, mental properties, direction of activity, cognitive sphere, character and temperament, abilities. In addition, respondents attach varying degrees of importance to the use of organizational forms of physical education, in particular, they see an insufficient role in the formation of personal physical culture in family physical education (57.7%) and independent physical exercises (51.2%). This gives grounds for developing the structure and content of the specified forms of physical education with the aim of forming the personal physical culture of school-aged students.

Conclusions. The conducted survey of teachers demonstrated common opinions regarding the possibilities of the physical education field in the formation of the physical culture of the student's personality. However, there are certain differences in the definition of the components of personal physical culture, its complex nature and impact on the physical, mental, social, spiritual and value spheres of the student's development are not fully taken into account.

Key words: personal physical culture, schoolchildren, teachers, structure.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах інтенсивного перетворення суспільства, зокрема сфери освіти, все більшу значимість і актуальність набуває потреба у фізично і психічно здоровому молодому поколінні, у формуванні повноцінних членів людської спільноти, здатних успішно функціонувати, розвиватися й соціалізуватися в процесі міжособистісної взаємодії. Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їх особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу в фізичній і духовній досконалості [5, 8, 12].

У той же час, існують проблеми постійного погіршення здоров'я учнів і недостатньої готовності вчителів фізичної культури до формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я [5, 14].

Фізична культура, як відомо, є першим і основним видом культури, яка формує особистість. Вона тісно пов'язана з багатьма галузями людської діяльності й тому формування здорового покоління з властивими йому біологічними та соціальними функціями є особливо важливим на сучасному етапі становлення України [1, 2].

Існує низка факторів, які сприяють формуванню фізичної культури особистості або гальмують цей процес. Більшість психологів вказують на те, що людина не народжується особистістю, а стає нею в процесі свого розвитку. При цьому, значення мають саме рушійні сили розвитку, зокрема, суспільство, різні соціальні групи, наявність криз в процесі розвитку особистості тощо. Тобто, за твердженням Г.С. Костюка [4], становлення особистості – це детермінований суспільними умовами (навчанням, вихованням) процес розвитку, що обумовлений внутрішніми суперечностями, які виникають в ньому.

У становленні особистості підлітка важливу роль відіграє суспільне середовище, контакти з дорослими, колектив. Таким чином, можна відстежити незаперечну роль учителя у формуванні особистості учня. Учитель фізичної культури є першоджерелом формування особистої фізичної культури учнів. Він повинен використовувати у своїй роботі засоби і методи, які б сприяли формуванню фізичної культури особистості, але для цього він повинен бути її носієм [10, 13].

Формування особистої фізичної культури школярів суттєво залежить від фаховості педагогів й адміністрації закладу освіти, організації процесу навчання, якісного навчально-методичного, матеріального забезпечення, рівня фізичної культури батьків [7, 11].

На думку вчених [3, 6, 9], на теперішньому етапі розвитку українського суспільства в школі не сформовано єдиного підходу до питань єдиного визначення поняття «особистість» і формування особистої фізичної культури учня. Отже, дослідження поглядів учителів фізичної культури на означену проблему представляє науковий інтерес.

Мета дослідження – визначити ставлення учителів до проблеми формування фізичної культури особистості школяра.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводяться в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі. У ході дослідження використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; соціологічні методи, методи математичної статистики.

Результати та дискусії. З метою визначення шляхів формування особистої фізичної культури школярів з боку педагогів нами було проведено анонімне анкетування учителів. В опитуванні взяли участь 78 учителів фізичної культури.

Майже половина учителів (43,6%) є старшими за 47 років і мають багатий досвід і стаж роботи більше 25 років (32,1%). 34,6% опитаних за віком належать до першого періоду зрілого віку і 21,8% – до вікового діапазону 36 – 46 років. Молодими фахівцями зі стажем роботи до 5 років є 14,1% учителів. 19,2% мають досвід роботи від 16 до 25 років. Найбільш численною є група фахівців, які мають досвід роботи від 6 до 15 років (34,6%).

Фахівцями вищої категорії є 37,2% учителів, фахівцями першої категорії – 30,8%, фахівцями другої категорії – 32,1%.

Отже, можна говорити, що учителі, які взяли участь в анкетуванні, є висококваліфікованими.

Опитування показало, що більшість учителів (69,2%) мають уявлення про реформування фізкультурної галузі і, зокрема, ознайомлені з особливостями стандарту освіти «Нова українська школа» (79,5%). Частково мають уявлення 28,2% і, відповідно, частково ознайомлені зі стандартом – 20,5%.

При цьому, 52,6% опитаних вважають, що стандарт середньої освіти фізкультурної галузі здатен сприяти вирішенню завдань, пов'язаних із особистісним розвитком підлітків, 42,3% – вважають, що частково і 5,1% вказують, що не сприятиме.

Однак більшість опитаних (98,7%) вказують, що процес фізичного виховання впливає на особистісний розвиток школяра. І майже всі учителі (92,3%) стимулюють прагнення дітей до особистісного зростання у процесі занять з фізичного виховання.

Таким чином, можна вважати, що незалежно від змісту і особливостей освітніх оновлень, що торкнулися фізкультурної галузі, фізичне виховання сприяє формуванню особистої фізичної культури школяра. Воно передбачає опанування знань, умінь, навичок виховної, освітньої, оздоровчої, рекреаційної діяльності та їх подальше використання в процесі самовдосконалення.

Проблема формування особистої фізичної культури, як соціального феномену, нерозривно пов'язана з необхідністю визначення її загального рівня та окремих компонентів. Неможливо сформулювати остаточну думку про рівень фізичної культури учня лише на підставі показників його фізичного розвитку, оволодіння ним руховими уміннями і навичками. Необхідно враховувати компоненти, що відносяться до духовної сфери, такі як ціннісні орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, зміст думок і почуттів [9].

У ході опитування респондентам було запропоновано визначити компоненти структури особистості підлітків, які формуються в процесі занять з фізичної культури. Відповіді учителів розподілилися таким чином:

- фізична складова – 97,4%;
- психофізичні властивості (рівень фізичної підготовленості) – 89,7%;
- соціальна складова (комунікативність, здатність до роботи в команді) – 64,1%;
- психічні властивості (свідомість і самосвідомість) – 51,2%;
- спрямованість діяльності (система потреб, мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій) – 50,6%;
- когнітивна сфера особистості (відчуття, сприйняття, пам'ять, увага, мислення, уява) – 44,8%;
- характер – 43,5%;
- здібності (система інтелектуальних вольових та емоційних властивостей) – 42,3%;
- духовна складова (толерантність, здатність до емпатії) – 25,6%;
- темперамент (структура природних властивостей) – 24,3%.

Тобто опитані учителі не в повній мірі надають рівноцінного значення всім компонентам фізичної культури особистості.

Також респонденти дали відповіді щодо форм роботи з фізичного виховання, які найбільшою мірою сприяють формуванню особистості дитини. До таких віднесено:

- заняття у спортивних секціях – 97,4%;
- уроки фізичної культури – 94,9%;
- змагання – 93,6%;
- спортивні свята – 89,7%;
- форми роботи в режимі дня – 75,6%;
- фізичне виховання в сім'ї – 57,7%;
- самостійні заняття – 51,2%.

На думку учителів, найбільш значущими видами рухової активності для формування особистості підлітків є:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ▪ спортивні ігри – 98,7%; | ▪ плавання – 37,2%; |
| ▪ гімнастика – 53,8%; | ▪ боротьба – 33,3%; |
| ▪ туризм – 43,6%; | ▪ силовий фітнес – 33,3%. |

Отже, цілком закономірними і взаємопов'язаними є відповіді учителів стосовно формування особистої фізичної культури через масові форми фізичного виховання, а також застосування засобів, які передбачають активну участь у навчально-виховному процесі. При цьому, не всі учителі значуще оцінюють вплив фізичного виховання в сім'ї, а також самостійних форм занять фізичними вправами для формування фізичної культури особистості школяра. Враховуючи сучасні умови життя в нашій країні, а саме організацію дистанційного навчання, відсутність повноцінного доступу до організованих форм занять фізичною культурою і спортом, такі форми мають відігравати провідну роль в становленні особистості учня.

Формування фізичної культури – складний багаторічний і багатоетапний процес, кінцевою метою якого є: формування потреби протягом всього життя піклуватись про власний фізичний розвиток, фізичне і психічне здоров'я. В цьому процесі задіяно багато чинників від яких залежить успіх формування фізичної культури особистості. Умовно ці чинники можна поділити на зовнішні і внутрішні. До зовнішніх можна віднести: вплив батьків, вчителів, оточуючого середовища і матеріального забезпечення на формування фізичної культури дитини. До внутрішніх чинників відносяться: внутрішня мотивація та наявність інтересу школяра до фізичної культури, а також біологічна потреба в русі. Взаємодія цих двох груп чинників і їх гармонійне поєднання сприяє формуванню фізичної культури школярів [11].

Запорукою успішної організації фізичного виховання в закладі освіти є врахування мотивів та потреб учнів у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності. Серед респондентів 69,2% вказали, що вивчають мотиваційні пріоритети дітей до занять фізичною культурою і спортом, 32,1% – частково. При цьому, задовольняють інтереси і мотиви дітей у процесі занять з фізичного виховання 51,3%, частково – 34,6%. Така ситуація може бути виправданою при неналежному матеріально-технічному забезпеченні навчально-виховного процесу в закладі освіти.

Крім того, 39,7% опитаних вказали, що приділяють увагу формуванню індивідуальної траєкторії розвитку особистості учнів, 29,5% – частково. Це свідчить про те, що при формуванні особистої фізичної культури школярів учителями недостатньо враховуються індивідуальні особливості та потреби учнів.

Однією з головних особливостей реформування освіти в нашій державі є впровадження компетентнісного підходу, який не оминув і фізкультурну галузь. На питання «Чи впливає впровадження компетентнісного підходу у фізичному вихованні на формування особистості підлітка?» більшість опитаних (85,9%) відповіли ствердно.

Серед компетентностей, які найбільшою мірою впливають на формування особистої фізичної культури школярів, учителі виділяють:

- навчання впродовж життя – 89,7%;
- культурну компетентність – 88,5%;
- вільне володіння державною мовою – 82,1%;
- інноваційність – 80,8%;
- здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами – 79,5%;
- громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав та можливостей – 76,9%;
- математичну компетентність – 73,1%;
- інформаційно-комунікативну компетентність – 73,1%;
- екологічну компетентність – 71,8%;
- компетентність у галузі природничих наук, техніки, технологіях – 67,9%;
- підприємливість та фінансову грамотність – 65,4%.

Серед пропозицій щодо реалізації завдань з особистісного розвитку школярів у фізичному вихованні учителі вказують на необхідність залучення дітей до систематичних занять у спортивних секціях і гуртках, у тому числі, на безоплатній основі, поліпшення матеріально-технічної бази закладів освіти, впровадження інноваційних засобів і методів фізичного виховання, що викликають значний інтерес учнів, в тому числі, із застосуванням інформаційно-комунікаційних засобів, формування свідомості та відповідальності в процесі занять фізичними вправами, ціннісного ставлення до власного здоров'я, нарешті, повернення дітей до очної форми навчання для повноцінної організації освітнього процесу.

Таким чином, дослідження ставлення учителів до проблеми формування фізичної культури особистості школярів дозволяє дійти **висновку**, що це питання є складним і багатограним, залежить від багатьох чинників. Погляди учителів сходяться на думці, що фізкультурна галузь сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів. Однак, є певні розходження у трактуванні складових компонентів особистої фізичної культури, не в повній мірі враховується її комплексний характер, що передбачає вплив на фізичну, психічну, соціальну,

духовно-ціннісну сфери розвитку учня. Відповідно слід звернути увагу на можливості застосування всіх форм організації фізичного виховання, в тому числі, самостійних.

Перспективи подальших досліджень полягають у наукових пошуках ефективних засобів і методів формування фізичної культури особистості школярів.

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

Література

1. Божик М. Особиста фізична культура вчителя як основа формування позитивного ставлення учнів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 16–18. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-08/11bnveos.pdf>
2. Гончар Г. Концептуальні підходи до пояснення нового вектора формування особистої фізичної культури студентів у процесі неспеціальної фізкультурної освіти. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. № (18). С. 43–47. <https://www.sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/406>
3. Ільченко А.І. Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2011. Вип. 15, кн. 1. С. 431–438.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. школа, 1989. 237 С.
5. Круцевич Т., Марченко О., Дедух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №2. С. 66–75. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.66-75>
6. Логвиненко О.Б., Гук О.В. Виховання фізичної культури учнів як спільна діяльність педагогів загальноосвітньої школи. *Наука і освіта*. 2012. № 4. С. 115-118. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13796
7. Лой Б., Гордієнко О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 74-79. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-74-79>
8. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т., Ханюкова О. Перспективи модернізації системи фізичного виховання закладів загальної середньої освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 67–74. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-067
9. Огніста К. В. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Терноп.держ.пед.ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2003. 255 с.
10. Огніста К. До питання про формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2000. Вип. 4. С. 23-25.
11. Огніста К., Огністий О. Формування особистісної фізичної культури першокласників на уроках. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 166–170.
12. Пангелова Н., Москаленко Д. Сучасні підходи щодо формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 119–126. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-119
13. Петрица П. Педагоги про зміст та організацію формування особистої фізичної культури студентів. *Спортивна наука України*. 2017. № 4 (80). С. 33-37. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9949/1/627-1275-1-SM%20%281%29.pdf>
14. Сутула В.О., Бондар Т.С., Васьков Ю.В. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 1. С. 15–21.

References

1. Bozhik M. The teacher's personal physical culture as a basis for forming a positive attitude of students towards physical education. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 2011. No. 8. P. 16-18. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-08/11bnveos.pdf>
2. Gonchar G. Conceptual approaches to the explanation of the new vector of formation of personal physical culture of students in the process of non-special physical education. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*. 2020. No. (18). P. 43–47. <https://www.sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/406>
3. Ilchenko A.I. Valuable attitude of the individual to various components of physical culture. *Theoretical and methodological problems of raising children and school youth*. 2011. Issue 15, book 1. P. 431–438.
4. Kostyuk H.S. Educational process and mental development of personality. K.: Rad. school, 1989.
5. Krutsevich T., Marchenko O., Dedukh M. Modern approaches to the formation of individual physical

- culture of schoolchildren in the process of physical education. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2021. No. 2. P. 66-75. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.66-75>
6. Logvinenko O.B., Huk O.V. Education of physical culture of students as a joint activity of teachers of a comprehensive school. *Science and education*. 2012. No. 4. P. 115-118. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13796
 7. Loy B., Gordienko O. Preparation of future physical education teachers for the application of individual educational trajectories in the educational process of general secondary education institutions. *Theory and practice of physical culture and sports*. 2023. No. 1. P. 74-79. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-74-79>
 8. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S., Sydorchuk T., Khanyukova O. Prospects for modernization of the system of physical education of general secondary education institutions of Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2023. No. 2. P. 67-74. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-067
 9. Ognista K. V. Pedagogical conditions for the formation of physical culture of first-graders: dissertation. ... candidate of science with physics exit and sports: 24.00.02 / Ternopil State Pedagogical University named after V. Hnatyuk. Ternopil, 2003. 255 p.
 10. Ognista K. To the question of the formation of personal physical culture of students of primary school age. *Young sports science of Ukraine*. 2000. Issue 4. P. 23 - 25.
 11. Ognista K., Ognisty O. Formation of personal physical culture of first graders in lessons. *A new pedagogical thought*. 2013. No. 4. P. 166–170.
 12. Pangelova N., Moskalenko D. Modern approaches to the formation of personal physical culture of adolescents 14-15 years old. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2023. No. 1. P. 119-126. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-119
 13. Petritsa P. Teachers about the content and organization of the formation of students' personal physical culture. *Sports science of Ukraine*. 2017. No. 4 (80). P. 33-37. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9949/1/627-1275-1-SM%20%281%29.pdf>
 14. Sutula V.O., Bondar T.S., Vaskov Yu.V. Formation of physical culture of the individual is a strategic task of physical education of students of general educational institutions. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2009. No. 1. P. 15–21.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-59-65>

ORCID 0000-0002-4846-3907

ПАНГЕЛОВА Наталія

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

PANHELOVA Nataliia

Doctor of Science 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 0000-0003-3590-9428

ПАНГЕЛОВ Борис

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

PANHELOV Borys

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism, Hryhorii 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, 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, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ ruban.vlad1991@ukr.net

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

ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

PRIORITY MOTIVES OF SENIOR SCHOOLCHILDREN FOR VARIOUS TYPES OF MOTOR ACTIVITY

Анотація.

Вступ. У теперішній час провідною стратегією ідеології освіти в Україні є орієнтація на розвиток особистості школяра, що передбачає таку організацію його діяльності, яка максимально спрямована на фізичне, інтелектуальне, морально-естетичне вдосконалення підростаючого покоління.

Разом з тим, успіх будь-якої діяльності залежить не тільки від здібностей і рівня знань особистості, але й від її бажання, прагнення досягти високих результатів, тобто від мотивації.

Водночас, результати досліджень провідних фахівців свідчать про низький рівень мотивації дітей і підлітків, особливо учнів старшого шкільного віку до організованих занять фізичними вправами в умовах закладів загальної середньої освіти. У цьому зв'язку, вивчення особливостей структури особистісних мотивацій учнів 16-17 років до занять різними видами рухової активності є доцільним і своєчасним.

Мета – визначення мотивів і потреб учнів старшого шкільного віку до занять різними видами рухової активності.

Матеріали і методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, контент аналіз шкільної документації, соціологічні методи (опитування, анкетування); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь учні 10-11 класів Переяславського ліцею Володимира Мономаха (Київська область) всього 137 учнів.

Результати. Були визначені пріоритетні мотиви фізкультурної активності та рейтинг різних видів рухової діяльності дівчат і хлопців старших класів.

Висновки. Наведенні результати анкетування актуалізують проблему вдосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи у профільній школі, враховуючи потреби та інтереси учнів старшого шкільного віку у руховій активності.

Ключові слова: учні, старший шкільний вік, види фізкультурної діяльності, види рухової активності.

Abstract.

Introduction. At the present time, the leading strategy of the ideology of education in Ukraine is orientation towards the development of the student's personality, which involves the organization of his activities, which is maximally aimed at the physical, intellectual, moral and aesthetic improvement of the younger generation.

At the same time, the success of any activity depends not only on the abilities and level of knowledge of the individual, but also on his desire, aspiration to achieve high results, that is, on motivation.

At the same time, the results of research by leading specialists indicate a low level of motivation of children and adolescents, especially high school students, for organized physical exercise classes in the conditions of general secondary education institutions. In this regard, studying the peculiarities of the structure of personal motivations of 16-17-year-old students to engage in various types of motor activity is expedient and timely.

The purpose of the study – determining the motives and needs of high school students for various types of physical activity.

Research materials and methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, content analysis of school documentation, sociological methods (surveys, questionnaires); methods of mathematical statistics. A total of 137 students of the 10th-11th grades of Volodymyr Monomakh Pereyaslav Lyceum (Kyiv region) took part in the study.

The results. The priority motives for physical activity and the rating of various types of motor activity of girls and boys in senior classes were determined.

Conclusions. The given results of the survey actualize the problem of improving the content of physical culture and health work in a specialized school, taking into account the needs and interests of high school students in motor activity.

Keywords: students, high school age, types of physical activity, types of motor activity.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміна соціально-економічної ситуації в Україні, сучасні виклики сьогодення (військовий стан в країні, пандемія COVID-19 та ін.) обумовили зниження рухової активності школярів [2, 3]. Відомо, що серед чинників, які забезпечують якість і тривалість життя людини саме оптимальній руховій активності належить провідне місце. Особливе значення реалізація біологічної потреби у рухах має для своєчасного фізичного і психічного розвитку у дитячому і підлітковому віці [7, 10, 13, 15].

У теперішній час, як зазначають науковці, провідною стратегією ідеології освіти в Україні є орієнтація на розвиток особистості школяра, що передбачає таку організацію його діяльності, яка максимально спрямована на фізичне, інтелектуальне, морально-етичне вдосконалення підростаючого покоління [4, 5, 8, 9].

Разом з тим, успіх будь-якої діяльності залежить не тільки від здібностей і рівня знань особистості, але і від її бажання, прагнень досягти високих результатів, тобто, від мотивації. Водночас, результати досліджень провідних фахівців свідчать про низький рівень мотивації дітей до організованих занять фізичними вправами в умовах закладів загальної середньої освіти [6, 11, 16].

Необхідно зазначити, що були здійснені певні позитивні кроки у напрямі вдосконалення системи шкільного фізичного виховання. Зокрема, до програми з фізичної культури профільної школи було введено додаткові варіативні модулі з різних видів спорту (більше 30) з метою підвищення інтересу школярів до уроків фізичної культури і позаурочних занять [12]. Але, головною умовою формування змістового наповнення предмета «Фізична культура» є врахування інтересу і бажання учнів займатися тими або іншими видами рухової активності, тобто, з'ясування пріоритетних варіативних модулів, які будуть застосовуватися у роботі з певним контингентом учнів. У цьому зв'язку, вивчення особливостей структури особистісних мотивацій учнів 10-11 класів до занять різними видами рухової активності є доцільним і своєчасним.

Мотивація до рухової активності у старшому шкільному віці виявляється наявністю інтересу до відповідних видів фізкультурно-оздоровчих занять, який формує школа, спортивні секції, батьки, а також середовище проживання дитини.

Аналіз різних трактувань психологічного поняття «інтерес» дає можливість підійти до певного узагальненого визначення, згідно з яким можна позначити інтерес як вибіркове емоційне-пізнавальне ставлення людини до предметів, явищ, подій навколишньої дійсності, видів діяльності, а також як усвідомлену потребу, що виступає стимулятором активної пошукової і продуктивної діяльності щодо її задоволення. Як зазначають Т. Круцевич, О. Марченко та ін. (2021) будь-який інтерес належить до мотиваційної сфери особистості, оскільки в його основі знаходиться внутрішня мотивація. Він виявляється у зацікавленості, допитливості, бажання до отриманих знань чи ведення певного роду діяльності. Серед різних, пов'язаних між собою проявів інтересу, виділяють зацікавленість, допитливість, пізнавальний і теоретичний інтерес. У старшому шкільному віці переважають зацікавленість і допитливість, пов'язані з прагненням проникнути за межі відомого, отримати відповіді на запитання, що виникають під час навчання, а отже – відчуттями здивування, радощів, нових відкриттів. До важливих чинників інтересу варто зарахувати знання, практичну діяльність та емоційне задоволення від неї. У старших школярів, за даними Л. Ващук (2015) на першому місці знаходиться чинник емоційного задоволення, нестача якого є головною причиною недостатнього інтересу до занять фізичною культурою.

Мета – визначення мотивів і потреб учнів старшого шкільного віку до занять різними видами рухової активності.

Матеріали і методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, контент-аналіз шкільної документації, соціологічні методи (опитування, анкетування); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь учні 10-11 класів Переяславського ліцею ім. Володимира Мономаха (Київська область) всього 137 учнів. Дослідження проводилося у листопаді-грудні 2023 року.

Результати дослідження та дискусія. На окрему увагу заслуговує аналіз можливих причин недостатнього інтересу учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою. Результати аналізу шкільної документації – даних журналів обліку та успішності учнів старших класів Переяславського ліцею імені Володимира Мономаха Бориспільського району (Київська область) засвідчують, що майже постійно відвідують усі уроки фізичної культури 48,7% хлопців і 39,8% дівчат. Регулярно пропускають уроки (понад 50% пропусків) 9,8% хлопців і 11,5% дівчат.

Більшість пропусків (понад 80%) пов'язана зі звільненням через хворобу та іншими поважними причинами. На базі Переяславського ліцею імені Володимира Мономаха ми провели опитування методом письмового анкетування, в якому прийняло участь 137 учнів 10-11 класів (62 хлопця і 75 дівчат). Опитування здійснювалося за письмовою згодою батьків. Це опитування дозволило визначити пріоритетність і місце в мотиваційній структурі учнів тих або інших інтересів до занять фізичною культурою.

Як показали результати опитування, 38 хлопцям (61,2%) і 37 дівчатам (49,3%) уроки фізичної культури подобаються; 20 хлопців (32,3%) і 25 дівчат (33,3%) зауважили, що на уроках їм не все подобається; решта учнів (6,5% хлопців і 20,3% дівчат) зазначили, що уроки фізичної культури їм взагалі не подобаються. Необхідно відзначити, що хлопчики й дівчатка, яким однозначно не подобаються уроки фізкультури, не змогли пояснити причину свого негативного ставлення до них. Фахівці зазначають, що серед можливих причин відсутності фізкультурних інтересів є: недостатня виховна спрямованість процесу фізичного виховання; методичні помилки при його організації; одноманітність і відсутність креативного підходу у роботі педагогів; недостатня співпраця вчителів із батьками; відсутність на заняттях вправ та ігор, які подобаються окремим дітям; відсутність музичного супроводу [4, 10, 11].

Аналіз анкетного опитування показав, що рівень залучення учнів старших класів до фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час є вкрай низьким. Лише двоє хлопців (3,2%) і одна дівчина (1,3%) з усіх респондентів регулярно займаються у спортивних секціях м. Переяслава.

Для визначення інтересів учнів старшої школи під час дозвілля ми поставили питання: «Як Ви, зазвичай, проводите вільний час?». Більшість хлопців (47,2%) і дівчат (49,1%) спілкуються з друзями, 15,8% і 16,9% відповідно – дивляться телевізор. Викликає занепокоєння той факт, що у

старшій школі кількість вільного часу, яка витрачається на комп'ютерні ігри досить значна – у хлопців 11,5%, а у дівчат – 9,7%. На свіжому повітрі під час прогулянок перебувають хлопців – 25,5%, дівчат – 24,3%. Але, відсоток дітей, які регулярно займаються при цьому фізичними вправами невеликий – 15,1% хлопців і 7,8% дівчат. При цьому перевага надається природним видам активності – бігу на вулиці, спортивним іграм. Найбільш популярним у школярів є гра у футбол (15,0% хлопців і 3,3% дівчат). Тільки 2,3% дівчат і 3,1% хлопців займаються велосипедними прогулянками. Взимку лише 5,5% і 7,8% хлопців ходять на лижах і катаються на ковзанах. Отримані нами дані частково підтверджують дані, які були С. Трачук та ін. (2022).

Такий стан організації дозволить учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) свідчить про те, що у них не формується потреба у систематичних заняттях фізичною культурою. На нашу думку, на це впливає спосіб життя родини, її низький руховий режим і відсутність необхідної уваги до фізичного виховання учнів старших класів. Так, тільки 37,9% батьків вважають, що вони повинні у більшому ступені впливати на формування рухової активності своєї дитини. Переважна кількість батьків (53,9%) відводить вирішення цього завдання школі, в першу чергу – вчителю фізичної культури.

Мотиви занять фізичною культурою і спортом учнів старшого шкільного віку ЗЗСО визначали через мету, яку називали учні (табл. 1).

Аналіз відповідей дає змогу говорити про те, що у хлопців і дівчат дещо різні пріоритети у заняттях фізичними вправами.

Таблиця 1

Пріоритетні мотиви фізкультурної активності учнів старших класів Переяславського ліцею ім. Володимира Мономаха, n=137

Варіанти відповідей	Хлопці				Дівчата			
	класи		XX%	рейтинг	Класи		XX%	рейтинг
	10кл n=28	11кл n=34			10кл n=34	11кл n=41		
Покращення стану здоров'я	20,3	24,8	22,1	5	48,2	40,3	50,0	3
Покращення фізичної підготовленості	47,9	54,2	51,1	3	37,1	35,7	36,8	4
Спілкування з друзями	50,3	58,2	55,4	2	61,2	66,4	64,8	1
Активний відпочинок, розваги	63,2	68,5	66,5	1	51,2	46,7	47,8	2
Участь у змаганнях	36,5	39,1	37,8	4	19,1	25,7	22,1	5

Для хлопців головними мотивами рухової діяльності є: активний відпочинок і розваги – 1-е місце (66,5%); 2-е місце – спілкування з друзями (55,4%); 3-е місце – покращення фізичної підготовленості (51,1%). Дещо нижчим є рейтинг спортивної діяльності – 37,8% (4-е місце), а мотив покращення здоров'я знаходиться на останньому, 5-му місці (22,1%).

У дівчат спостерігається дещо інша тенденція. Головним для них є спілкування з друзями – 64,8% (1 місце у рейтингу), на другому місці – активний відпочинок, розваги (47,8%). На відміну від хлопців, дівчата більше розуміють користь фізичних вправ для покращення здоров'я – 3-е місце (50,3%). Мотив покращення фізичної підготовленості знаходиться на 4-у місці (36,8%), а участь у змаганнях викликало зацікавленість у незначній кількості дівчат – 5-е місце (22,1%).

Отже, результати наших досліджень у значній мірі не співпадають з даними інших авторів, де зазначається, що мотив покращення стану здоров'я є головним у фізкультурно-оздоровчій діяльності старших школярів [3, 10]. Результати опитування, яке було проведено нами, свідчить про те, що основними мотивами занять фізичними вправами є ігровий та емоційної розрядки.

Значний інтерес в процесі дослідження відводився з'ясуванню питання найбільш поширених видів рухової активності серед старших школярів (табл. 2).

Аналізуючи отримані результати, можна відмітити, що найбільш популярним видом рухової активності, як у хлопців, так і дівчат є спортивні ігри – 1 місце у рейтингу (28,3% і 26,9% відповідно).

Далі уподобання хлопців і дівчат мають різницю. Так, серед хлопців популярними видами фізичних вправ є: 2-е місце (18,6%) – біг, стрибки, метання; 3-е місце (17,1%) рекреаційні ігри, серед яких хлопці найбільше полюбують міні-футбол; 4-е місце (11,9%) – елементи туризму (піші прогулянки, походи); 5-е місце – єдиноборства, серед яких найбільш популярними є східні (у-шу, карате); 6-е місце (6,1%) – катання на лижах, ковзанах, скейтборді. Певний інтерес виявляють хлопці до танців та аеробіки (7 і 8 місце відповідно). Однак, цей інтерес з віком згасає (4,5-5,6% у 10 класі і 1,7-1,5 – у 11 класі). Незначний інтерес до такого популярного виду фізичної активності, як плавання (9 місце у рейтингу) пояснюється, в першу чергу, відсутністю плавального басейну у місті. Серед інших видів рухової активності (10 місце, 18,5%), якими хотіли б займатись хлопці були названі теніс, бокс, боротьба.

Таблиця 2.

**Рейтинг видів рухової активності серед учнів старших класів Переяславського ліцею
ім. Володимира Мономаха, n=137**

Види рухової активності	Хлопці				Дівчата			
	Класи		XX%	рейтинг	Класи		XX%	рейтинг
	10кл n=28	11кл n=34			10кл n=34	11кл n=41		
Спортивні ігри	29,2	27,1	28,3	1	28,2	25,5	26,9	1
Легка атлетика (біг, стрибки, метання)	19,8	18,5	18,6	2	15,8	16,1	16,2	3
Фітнес (фітбол-аеробіка, базова аеробіка)	4,5	1,7	2,6	8	8,1	11,2	9,6	5
Танці	5,6	1,5	3,6	7	18,5	17,7	18,6	2
Єдиноборства	8,7	11,7	9,4	5	1,2	1,2	1,3	10
Зимові види спорту (лижі, ковзани, санки)	6,5	6,3	6,1	6	7,2	6,3	6,7	7
Туризм (піші походи, прогулянки, походи)	9,7	13,1	11,9	4	9,8	15,1	11,8	4
Рекреаційні ігри	12,3	17,1	15,8	3	6,4	12,2	9,5	6
Плавання	2,2	1,9	2,4	9	2,3	2,7	4,2	8
Інше	1,5	1,1	1,8	10	2,5	1,0	2,3	9

Дівчата надали перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять: 2-ге місце у рейтингу (18,6%) – танці. Причому інтерес до них є стабільним у 10 та 11 класах; 3-є місце – звичайні види рухової активності – біг, стрибки. Четверте місце, так само, як і у хлопців займає туризм. З віком у дівчат збільшується інтерес до різних видів фітнесу (фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка та ін.) – 5-є місце (9,6%). Також дівчатам подобаються рекреаційні ігри, але на відміну від хлопців, це не міні-футбол, а міні-баскетбол і пляжний волейбол (6-є місце, 9,5%). Взимку дівчата із задоволенням катаються на лижах і ковзанах (7-є місце, 6,7%), але для цього не завжди є умови з огляду на регіональні кліматичні умови. Плаванням хотіли б займатися 4,2% (8-є місце) дівчат, причому, в основному дівчата говорили про синхронне плавання. Вочевидь, для них є привабливими краса, виразність цього виду спорту. Деякі дівчата в якості пріоритетних обрали такі види рухової діяльності, як великий теніс (2 дівчини), велоспорт (1 дівчина), їзда верхи (1 дівчина). Десяте місце у рейтингу займають східні єдиноборства (1,3%).

Висновки. Таким чином, наведені результати анкетування актуалізують проблему вдосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, врахування потреб та інтересів старших школярів у руховій активності, а також - обрання варіативних модулів. Важливо застосовувати чинники екологічно чистого навколишнього природного середовища міста Переяслава, а також – можливість більш широкого застосування гартувальних заходів та інших переваг малого міста.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у дослідженні особливостей структури урочних занять, змістом яких є впровадження певних варіативних модулів у профільній школі.

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

Література

1. Ващук Л. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: № 3 (31), 2015. С. 120-126
2. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Станкевич Т.В. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан школярів під час пандемії COVID-19. 2021. <https://amnu.gov.ua/vplyvdystancijnogo-navchannya-na-psyhoemocijnijstan-shkolyariv-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>
3. Демідова Оксана, Степанова Ірина, Ковтун Алла, Чекмарьова Наталія. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2023. С. 20-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020
4. Мамедова І.С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання: дис...доктор філософії: [спец.]: 017 фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. 288 с.
5. Москаленко Н., Яковенко А, Овчаренко С, Сидорчук Т. Організаційно-педагогічні умови забезпечення якості фізичного виховання школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2(76) С. 7-23. DOI:10.15391/dsnsv.2020-2.001

6. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т., Ханюкова О. Перспективи модернізації системи фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2023. С. 67-74. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-067
7. Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б. Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1 С. 360-381. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-369
8. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади (від 19.10.2016 р № 47). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19#Text>
9. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. Режим доступу: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880
10. Стельмахівська В.П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 4 (149). 2022. С. 118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26
11. 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*. № 2. 2022. С. 101-110. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-101
12. Шиян О.І., Кравченко Н.С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №9. С. 104-107.
13. Bronikowska, M.; Krzysztozek, J.; Łopatka, M.; Ludwiczak, M.; Pluta, B. Comparison of physical activity levels in youths before and during a pandemic lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021. 18. P. 5139. [Google Scholar].
14. Jakubec, L.; Frömel, K.; Chmelík, F.; Groffik, D. Physical activity in 15–17-year-old adolescents as compensation for sedentary behavior in school. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020. 17. P. 3281
15. 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
16. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Panhelova Natalia, Napadij Andriy, Dovgal Vasyl. The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021; 21(2), 101-106. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>
17. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Serhii, Serhiy Priymak, Panhelova Natalia, Kholodova Olha. Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. *Sport Mont*, 19(SM). 2021. Vol. 19. № S2. P. 195-199. doi: 10.26773/smj.210933.

References

1. Vashchuk L. (2015). The level of physical activity of girls of high school age. *Physical education, sports and health culture in modern society*: No. 3 (31),.. P. 120-126
2. Gozak S.V., Elizarova O.T., Parats A.M., Stankevich T.V. (2021). The impact of distance learning on the psycho-emotional state of schoolchildren during the COVID-19 pandemic. <https://amnu.gov.ua/vplyvdystancijnogo-navchannya-na-psyhoemocijnjstan-shkolyariv-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>
3. Demidova O., Stepanova I., Kovtun A., Chekmaryova N. (2023). Physical activity of children of middle and high school age in conditions of distance learning. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 2. P. 20-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020
4. Mamedova I.S. Formation of motivation of middle school students for various types of motor activity in the system of physical education: dissertation...doctor of philosophy: [specialist]: 017 physical culture and sport. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv. 288 p.
5. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S., Sydorchuk T. (2020). Organizational and pedagogical conditions for ensuring the quality of physical education of schoolchildren. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 2(76) P. 7-23. DOI:10.15391/dsnsv.2020-2.001
6. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S., Sydorchuk T., Khanyukova O. Prospects for the modernization of the physical education system of general secondary education institutions. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 2. 2023. P. 67-74. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-067
7. Pangelova N., Ruban V., Pangelov B. (2020). Pedagogical conditions for optimization of physical culture and health work with students of elementary grades of a rural school. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 1, pp. 360-381. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-369

8. On ensuring the sustainable development of the sphere of physical culture and sports in Ukraine in conditions of decentralization of power (from October 19, 2016, No. 47). Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19#Text>
9. Recommendations for the strategic development of physical education and sports training among student youth for the period until 2025. Order of the Ministry of Education and Culture No. 194 dated February 15, 2021. Access mode: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880
10. Stelmakhivska V.P. (2022). Modern approaches to optimizing motor activity of children and adolescents of school age. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Issue 4 (149). P. 118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26
11. Trachuk S., Krutsevich T., Mamedova I. (2022). 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*. No. 2. P. 101-110. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-101
12. Shiyani O.I., Kravchenko N.S. (2012). Problems of implementation of the variable component of the educational program. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 9. P. 104-107.
13. Bronikowska M., Krzysztozek J., Łopatka M., Ludwiczak M., Pluta B. (2021). Comparison of physical activity levels in youths before and during a pandemic lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18. P. 5139. [Google Scholar].
14. Jakubec, L.; Frömel, K.; Chmielek, F.; Groffik, D. (2020). Physical activity in 15–17-year-old adolescents as compensation for sedentary behavior in school. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 17. P. 3281
15. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana. Motor activity of the male and female population in modern society. (2019). *Journal of Physical Education and Sport*.; 19 (3) 231:1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231
16. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Sergii, Panhelova Natalia, Napadij Andriy, Dovgal Vasyl. (2021). The Configuration of Educational Factors in the Family in Terms of their Impact on the Formation of Interest in Sports in Middle School Children. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*; 21(2), 101-106. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.01>
17. Krutsevich Tetiana, Marchenko Oksana, Trachuk Serhii, Serhiy Priymak, Panhelova Natalia, Kholodova Olha. (2021). Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. *Sport Mont*, 19(SM). Vol. 19. № S2. P. 195-199. doi: 10.26773/smj.210933.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-66-72>

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,
Hrigrory Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereiaslav, Ukraine

✉ doocent30@gmail.com

ORCID 0009-0009-9701-0769

ГУРАЛЬЧУК Валентина

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

HURALCHUK Valentyna

lecturer of the Department of Theory and
Methodology of Physical Education and Sports,
Hrigrory Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ levchenko.2011@ukr.net

ORCID 0009-0002-6170-766X

ВОЛОВИК Юрій

аспірант 2-го року навчання
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

VOLOVYK Yuri

postgraduate student of the 2th year of study,
Hrigrory Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

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,
Hrigrory Skovoroda University in Pereyaslav,
Pereyaslav, Ukraine

✉ vdanylko23@gmail.com**ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ****FEATURES OF PROGRAMMING ENGAGE IN HEALTHY FITNESS****Анотація.**

Вступ. Сьогодні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я населення України. Епідемія COVID та військові дії в Україні ще більше ускладнили цю проблему. Зниження рухової активності призводить до негативних змін у функціонуванні всіх систем організму, а серцево-судинної – зокрема. Заняття фітнесом мають позитивний вплив на функціональний стан організму, досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань, сприяють збереженню та розвитку фізичної підготовленості.

Мета дослідження полягає у визначенні алгоритму побудови оздоровчо-тренувальних занять фітнесом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Виділяють три різновиди занять фітнесом: загальний та оздоровчий фітнес, фізичний фітнес, спортивно-орієнтований фітнес. Планування та організація занять має свої особливості та певний алгоритм побудови. Виконання вправ у різних рухових режимах буде мати певний ефект. Розрізняють чотири режими виконання вправ: оздоровчий режим, тренувальний режим, режим підтримки спортивного довголіття, реабілітаційний режим.

Висновки. Фізкультурно-оздоровчі технології – це спосіб реалізації діяльності, яка спрямована на досягнення та підтримку здорового фізичного стану організму та на зниження ризику розвитку хронічних захворювань засобами оздоровчої фізичної культури. Це основні правила використання спеціальних знань і умінь, форм організації та конкретних дій, які необхідні для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, оздоровча спрямованість, різновиди фітнесу, оздоровчий режим, тренувальний режим, реабілітаційний режим.

Abstract.

Introduction. Today, there is a trend of deterioration in the health of the population of Ukraine. The COVID epidemic and military operations in Ukraine have further complicated this problem. A decrease in motor activity leads to negative changes in the functioning of all body systems, and the cardiovascular system in particular. Fitness classes have a positive effect on the functional state of the body, achieving and maintaining optimal physical condition and reducing the risk of developing diseases, contributing to the preservation and development of physical fitness.

The purpose of the study is to determine the algorithm for building health and fitness training classes.

Research methods: theoretical analysis, synthesis and generalization of data from scientific and methodological literature on the researched problem.

Research results. There are three types of fitness classes: general and recreational fitness, physical fitness, sports-oriented fitness. The planning and organization of classes has its own characteristics and a certain construction algorithm. Performing exercises in different movement modes will have a certain effect. There are four exercise modes: health mode, training mode, sports longevity support mode, rehabilitation mode.

Conclusions. Physical culture and wellness technologies are a way of implementing activities aimed at achieving and maintaining a healthy physical state of the body and reducing the risk of developing chronic diseases by means of wellness physical culture. These are the basic rules for the use of special knowledge and skills, forms of organization and specific actions that are necessary for the implementation of physical culture and health activities.

Key words: health fitness, health orientation, types of fitness, health regime, training regime, rehabilitation regime.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні низка науковців різних галузей відмічають тенденцію погіршення стану здоров'я населення України. У найближчому майбутньому це вплине на благополуччя підростаючого покоління та нації в цілому. Головною причиною цього є загострення екологічної ситуації в країні, неправильне та неякісне харчування, спосіб життя та гігієнічна культура людей. Необхідно зазначити, що реалії сьогодення ще більше загострюють ситуацію (епідемія COVID - 19 та військові дії в Україні) [5, 9, 10, 12, 13].

Загальновідомо, що зниження рухової активності призводить до негативних змін у функціонуванні всіх систем організму, а серцево-судинної – зокрема [12]. Спостерігається атрофія міокарда, зменшення розмірів серця, знижується об'єм циркулюючої крові, підвищується ЧСС у стані спокою. В свою чергу це призводить до передчасного старіння організму [<https://www.pmsdkar.info/wp-content/uploads/2019/04/>].

Низький рівень рухової активності є предметом досліджень науковців у сфері медицини, освіти та фахівців галузі фізичної культури. Першочерговим завданням вчених є пошук нових підходів, методів, різноманітних форм та засобів формування здорового способу життя гармонійно-розвиненої особистості [1, 2, 6, 13, 18, 20].

Вирішення цієї проблеми є особливо актуальним у теперішній час, коли спостерігається значне погіршення фізичного і ментального здоров'я населення.

Науковці стверджують, що для покращення ситуації необхідним впровадженням інноваційних технологій у сфері науки, культури, освіти. Позитивний вплив таких технологій вже ні в кого не викликає сумніву. У результаті накопичення науково-педагогічного досвіду, багажу знань у сфері фізичної культури, вдосконаленню спортивного обладнання з'являються нові підходи до спортивно-тренувального та навчально-виховного процесів [3, 6, 11, 13, 17, 22, 23].

Останнім часом великої популярності набуває оздоровчий фітнес, завданнями якого є досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших систем. Широкий вибір різновидів фітнесу дозволяє задовольнити потреби в руховій активності для різних груп населення, враховуючи вік, стать, рівень фізичної підготовленості, відхилення в стані здоров'я [1, 3, 5, 8, 9].

Фахівцями галузі фізичної культури і спорту підтверджено, що регулярні заняття фізичними вправами уповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню та

розвитку сили, гнучкості, впливають на статуру, красу тіла, покращують поставу та ходу. Заняття фітнесом мають позитивний вплив на функціональний стан організму, зокрема, стабілізують кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень; покращують здоров'я, зокрема, підвищують опірність організму негативним факторам навколишнього середовища, допомагають боротися з перенапругою та стресами, а також значно покращують загальну фізичну підготовленість [15, 22].

Незважаючи на ряд досліджень вчених [6, 7] та наявність методичних вказівок [4, 7, 9, 23] щодо організації фітнес тренувань, актуальною залишається проблема пошуку ефективних підходів до побудови тренувальних занять, виявлення та врахування певних чинників, що будуть вирішувати конкретно поставлені завдання з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості.

Мета дослідження – визначення алгоритму побудови оздоровчо-тренувальних занять фітнесом.

Матеріал і методи дослідження. В процесі оглядового дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.

Результати та дискусії. Враховуючи мету та завдання, занять оздоровчим фітнесом виділяють три різновиди занять фітнесом: загальний та оздоровчий фітнес, фізичний фітнес, спортивно-орієнтований фітнес.

Кожне з цих типів тренувань має свої особливості. Як зазначають вчені (Іващенко Л.Я., Благій О.Л., Усачов Ю.О. (2008)), *Загальний фітнес* передбачає досягнення оптимальної якості життєдіяльності, що охоплює соціальні, духовні та фізичні компоненти, визначає позитивну динаміку в стані здоров'я, а саме фізіологічний і психологічний стан людини, який буде обумовлювати необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність, емоційну реактивність і психологічну стійкість.

Дані численних досліджень (Булатова М.М., Усачов Ю.О. (2008), Суббота Ю.В. (2007), Шуба Л. (2016)) Планування та організація занять загальним фітнесом відбувається за наступним алгоритмом:

- визначення та затвердження програми на короткотривалий та довготривалий період занять;
- поточний та етапний контроль за станом організму, аналіз наявних та прихованих реакцій організму на фізичне навантаження;
- на основі аналізу поточних результатів занять порівняння стану організму з вихідними показниками та із середніми «стандартними» характеристиками (нормами фізичної підготовленості відповідно до оціночних таблиць фізичної підготовленості населення України) відповідно до статеві-вікової групи, проведення оцінки ефективності програми фітнесу та її корекція в разі необхідності [14].

Розробка програм базується на типових принципах (Довгань Н.Ю., Гаєва С.О. (2020), Тулайдан В.Г. (2020):

- індивідуалізація занять з урахуванням індивідуальних потреб та особливостей;
- програмування та цілеспрямоване планування роботи з урахуванням загального стану та послідовності вирішення завдань фізичного вдосконалення;
- регламентація навантажень та адекватність їх застосування;
- врахування адаптації організму до навантажень і вправ в цілому;
- суворе дозування навантажень та послідовне їх збільшення;
- врахування можливості зворотності (зниження) результатів і відображення її в керованій динаміці впливу;
- поєднання результативності занять та безпеки під час їх проведення.

Заняття оздоровчим фітнесом характеризуються виконанням вправ низької інтенсивності, плавними, обмеженими за амплітудою та напруженістю рухами, спрямованими на загальний фізичний розвиток, підтримання чи розвиток функціональної дієздатності.

Організація занять оздоровчим фітнесом здійснюється в різноманітних формах. Слід звернути увагу на специфіку вправ, які будуть визначати спрямованість зон силові, аеробної, загально-розвивальної спрямованості, а також – обсяг чи виконання вправ, їх інтенсивність і тривалість виконання. Саме ці ознаки будуть формувати тип занять [16].

Інтенсивність роботи є провідним показником, який буде впливати на режим роботи та навантаження загалом. Керування інтенсивністю заняття відбувається варіюванням навантаження: збільшення, деяка стабілізація, зменшення. Цього принципу дотримуються як під час використання однієї вправи загалом на занятті, так і циклі тренувань. Критерієм контролю для аеробних вправ виступає показник частоти серцевих скорочень (ЧСС), а в силових тренуваннях – вага снаряду чи величина опору руху [1].

Фізичний фітнес передбачає досягнення оптимального фізичного стану внаслідок виконання певної рухової програми діяльності. «Базовий» фітнес спрямований на досягнення та

підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань. Для цього різновиду фітнесу характерними є: регулярні фізичні навантаження середньої інтенсивності; вправи на розтягування, силового та аеробного характеру; раціональне харчування; нормальне реагування на психічні навантаження за рахунок формування здібностей протидіяти фізичним навантаженням; зміни виду діяльності, емоційний комфорт; формування здорових норм поведінки.

Фізичний фітнес має чіткі критерії оцінки фізичного стану – тестові завдання визначення рівня розвитку фізичних якостей, які мають зв'язок зі здоров'ям і характеризують рівень функціонального стану.

Спортивно-орієнтований фітнес характеризує вищу ступінь рухової активності, спрямований на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей, вирішення спортивних завдань. Заняття спортивно-орієнтованим фітнесом мають певні особливості:

- обґрунтованість системи фізичних вправ у соціальному, особистісно-індивідуальному та природно-функціональному аспектах;
- науково-дослідний підхід у розробці системи вдосконалення, що включає попередній аналіз стану проблеми, методичне обґрунтування форм і змісту рухової активності, а також методів діагностики і поточного контролю за станом організму;
- застосування тестування та оцінки фізичних та рухових якостей;
- наявність програм індивідуальної спрямованості, що враховують та зіставляють рівень потенційних можливостей особистості;
- широке охоплення різних сторін життєдіяльності та ефективності впливу на якість життя, стан людини, соціальну сферу діяльності особистості.

Заняття фітнесом мають на організм людини вплив, який визначається комплексом функціональних реакцій серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

Як зазначають ряд вчених (Іващенко Л.Я., Благий О.Л., Усачов Ю.О. (2008), Тулайдан В.Г. (2020)) заняття фітнесом можуть задовольнити потреби різних соціальних, вікових груп населення у виборі фітнес-програм, що сприяють підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду за рахунок включення в заняття фрагментів танцювально-хореографічної та музичної культури зарубіжних країн.

Використання педагогічних технологій у вигляді анімаційних заходів у межах роботи фітнес-клубів сприяє підвищенню інтересу та мотивації різних груп населення до занять різними видами фізичної активності.

У практиці клубів у роботі з дітьми використовуються різні форми занять: малі (індивідуальні заняття фізичними вправами, музикотерапія, корекційна гімнастика), великі, спеціалізовані спортивні свята, змагання, вікторини та конкурси), які реалізуються при взаємодії із сім'єю, що має високий виховний потенціал.

Особливого значення мають заняття оздоровчої спрямованості з використанням різних фітнес-технологій при роботі з особами похилого віку та осіб з обмеженими фізичними можливостями. Зокрема, заняття гідроаеробікою з використанням засобів рухливих ігор та єдиноборств користуються популярністю серед чоловіків похилого віку. Даний вид занять позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної, нервової, дихальної систем, стан опорно-рухового апарату, рівень фізичної підготовленості, стабілізації та покращення психо-емоційного стану.

Заняття оздоровчої спрямованості з особами 18-34 років з обмеженими фізичними можливостями (інвалідами) визначаються специфікою змісту, що складається з базової (ЗРВ, дихальні вправи, різновиди ходьби) та варіативної (корегуюча та дихальна гімнастика, фітболи, вправи з обтяженнями, на тренажерах) частинах та проводяться у групах, сформованих за їхньою особистою ініціативою у різних громадських об'єднаннях. Проведення занять фізичними вправами на пульсовому режимі 120-150 уд/хв.⁻¹ з особами із відхиленнями у стані здоров'я сприяє позитивним змінам показників нервово-психічної системи, поліпшенню настрою.

Виконання вправ у різних рухових режимах буде мати певний ефект. Розрізняють чотири режими виконання вправ: оздоровчий режим, тренувальний режим, режим підтримки спортивного довголіття, реабілітаційний режим.

Оздоровчий режим доцільно застосовувати для здорових та практично здорових людей, які бажають зміцнити та підвищити фізичну підготовленість. При такому режимі роботи вирішуються наступні завдання: усунути залишкові явища захворювань та дефекти статури, зміцнити здоров'я, довести стан функціональних систем організму до фізіологічної норми, підвищити опірність організму несприятливим впливам навколишнього середовища, підняти життєвий тонус, набути прикладних рухових навичок. У міру поліпшення стану організму можливий перехід до наступного, більш ефективного психофізичного режиму вдосконалення – тренувального режиму.

Тренувальний режим може бути застосований в процесі занять із здоровими людьми які мають несуттєві відхилення у стані здоров'я за достатнього рухового досвіду та фізичної підготовленості до підвищених навантажень, а також для тих, хто займався спортом, але в даний момент змушений знизити навантаження або переключитися на інший характер спеціалізованої діяльності. Метою застосування цього режиму є розширення (збереження) функціональних можливостей, підвищення біологічної надійності організму, підтримання або розвиток фізичних якостей, досягнення індивідуально можливих спортивних результатів. Для вирішення поставлених завдань застосовуються різні види оздоровчої гімнастики, засоби загальної фізичної підготовки та спеціального тренування.

Режим підтримки спортивного довголіття характерний для колишніх спортсменів, які продовжують спортивну діяльність, приймають участь у змаганнях нижчого, ніж раніше, рангу чи тренувальну роботу з метою збереження набутих раніше специфічних рухових умінь та навичок та за рахунок цього – високого рівня стану рухової активності та здоров'я.

Реабілітаційний режим характерний для хворих людей або людей, що перебувають у періоді одужання, а також тих, хто має суттєві відхилення в стані функціональних систем. Цей режим застосовується, головним чином, у лікувальній фізичній культурі.

Окрім отримання певного ефекту від виконання фізичних вправ в оздоровчому фітнесі розрізняють певні режими тренувань за цільовою спрямованістю, специфікою завдань та засобів вирішення:

Аеробний або циклічний тренінг впливає, насамперед, на функції серцево-судинної та дихальної систем. Тренування спрямовані на розвиток витривалості та суттєво впливають на співвідношення жирової та м'язової тканини. Для цього тренінгу характерний 3-5-разовий режим занять на тиждень з інтенсивністю 70-65% від максимального (при оцінці за ЧСС), з широким варіюванням тривалості одного заняття (15-45 хвилин).

Анаеробний або силовий тренінг визначає силову складову фізичної підготовленості та процесу її формування, а також формує та коригує фігуру та склад тіла. Тренування зі зміною ступеня опору або вагових навантажень являє собою напружену роботу, що охоплює малі та великі м'язові групи [19].

Тренінг на *розтягування* використовується як самостійний вид фітнесу, так і як складова інших видів тренувань. Впливаючи на стан м'язів та зв'язок, змінюючи рухливість у суглобах, вправи на гнучкість пов'язані з покращенням фізичної підготовленості людини та, опосередковано, з її здоров'ям.

Висновки. Поява інноваційних оздоровчих технологій відбувається спіралеподібно за наступним алгоритмом: запит на технологію – пошук технології з врахуванням інтересів суспільства – модернізація технології і трансляція її в зовнішній світ у вигляді фітнес-послуги – коригування.

Фізкультурно-оздоровчі технології – це спосіб реалізації діяльності, яка спрямована на досягнення та підтримку здорового фізичного стану організму та на зниження ризику розвитку хронічних захворювань засобами оздоровчої фізичної культури. Це основні правила використання спеціальних знань і умінь, форм організації та конкретних дій, які необхідні для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні організаційно-методичних умов для створення моделей фітнес тренувань різної спрямованості.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
2. Довгань Н. Ю., Гаєва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Університет державної фіскальної служби України. Ірпінь, 2020. 358 с.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. Київ, 2007. 21 с.
4. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. Науковий світ, 2008. 198 с.
5. Івчатова Т. В. Соболев Ю.Л., Карпова І. Б. Самостійні заняття фізичними вправами : метод. рек. [для студентів вищ. навч. закл.]. Київ : КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2007. 55 с.
6. Корольчук Б. (2022). Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.* (10(155)). С. 89-94.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

8. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.
9. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра: уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
10. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2014. 39 с.
11. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності: монографія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2018. 446 с.
12. Пивовар А.А., Ковач С.Ю. Моделювання оптимальних режимів рухової активності молодших школярів в процесі занять плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал*, №2.Дніпропетровськ, 2023. С. 84-92.
13. Пивовар А.А., Танєв Петар. Чинники формування інноваційних технологій оздоровлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15*. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5К(134) 21. С. 233-236.
14. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
15. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : [практ. посіб.]. Київ : КНЕУ, 2007. 164 с.
16. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
17. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №2. С. 127-131.
18. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. №4. С.42-52.
19. Baker J. S., Cooper S.M. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2004. Vol. 5, № 36. P. 14-25.
20. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, № 3. P. 613–616.
21. <https://www.pmsdkar.info/wp-content/uploads/2019/04/>
22. Mowling C.M., Brock S.J., Eiler K.K. Student motivation in physical education: breaking down barrier. *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston. 2004. Vol. 75. P. 40–45.

References

1. Bulatova M.M., Usachov Yu.O. (2008). Current physical culture and health technologies in physical education. Theory and methodology of physical training; per ed. T.Yu. Krutsevich. K. Olympic literature, 2008. T. 2. P. 320-354.
2. Dovgan N. Yu., Gaeva S. O. (2020). Fitness technologies of physical training in the cornerstones of wealth: beginning. pos_b. University of the State Fiscal Service of Ukraine. Irpin, 2020. 358 p.
3. Dolzhenko L.P. (2007). Physical fitness and functional characteristics of students from different levels of physical health: abstract. dis. on health sciences. Ph.D. level Sciences and Phys. education and sports. 24.00.02. Kiev, 2007. 21 p.
4. Ivashchenko L. Ya., Blagiy A. L., Usachev Yu. A. (2008). Programming health fitness classes. K. Science World, 2008. 198 p.
5. Ivchatova T.V. Sobolev Yu.L., Karpova I. B. (2007) Self-employment of physical rights: method. rec. [for students navch. closed]. Kiev: KNEU im. Vadim Getman, 2007. 55 p.
6. Korolchuk B. (2022). Organizational and methodological approaches to encourage the participation of children of young school age in a sports club from swimming. *Scientific book of hours of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*. Series 15. (10(155). pp. 89-94.
7. Kostyukovich V.M. (2007). Theory and methodology of training highly qualified athletes: A beginner's guide. Vinnytsia: "Planer", 2007. 273 p.
8. Lenska T.G., Pogrebnyak T.M., Golovata L.R. (2011). Health fitness: basic method. pos_b. Kam'yanets-Podilsky: PP Buynitsky O.A., 2011. 228 p.
9. Fundamentals of a healthy way of life: health fitness programs (2021). [Electronic resource]: navch. pos_b. for health workers bachelor's level: installation: I. V. Zenina, V. E. Dobrovolsky, V. I. Shishatska. Kiev: KPI im. Igor Sikorsky, 2021. 78 p.
10. Pangelova N. Ye. (2014). Theoretical and methodological approaches to the formation of harmoniously developed characteristics of preschool children in the process of physical training: dissertation. ... Doctor of Sciences in Phys. vortex and sports: 24.00.02. K., 2014. 39 p.

11. Pangelova N.Ye., Pivovarov A.A. (2018). Integration of the development of intellectual and physical abilities of preschool children in the process of manual activity: monograph. Pereyaslav-Khmelnitsky: FOP Dombrovska Y.M., 2018. 446 p.
12. Pivovarov A.A., Kovach S.Yu. (2023). Modeling of optimal modes of rotary activity of young schoolchildren in the process of swimming. Sports newsletter of the Dnipro region: Scientific and practical journal, No. 2. Dnipropetrovsk, 2023. P.84-92.
13. Pivovarov A.A., Tanev Petar. (2021). Officials formulate innovative health technologies. Scientific book of hours of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series No. 15. Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, 2021. Issue 5K(134) 21. pp. 233-236.
14. Sergienko L. P. (2007). Comprehensive testing of human roukhos. Mykolayiv: UDMTU, 2001. 360 p.
15. Saturday Yu. V. (2007). Health-improving programs for independent people to engage in physical culture and sports: [practical. Posib.]. Kiev: KNEU, 2007. 164 p.
16. Tulaidan V.G. (2020). Healthy fitness. Lviv, Fest-Print. 2020. 139 p.
17. Chaika D. (2012). Children's fitness as an innovation in the field of preschool education. Sports newsletter of the Dnieper region. 2012. No. 2. pp. 127-131.
18. Shuba L. (2016). Fitness technologies in the system of development of physical skills of young students. Physical training, sports and health culture in daily life. 2016. No. 4. P.42-52.
19. Baker J. S., Cooper S.M. (2004). Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2004. Vol. 5, № 36. P. 14–25.
20. Bergier B., Tsos A., Bergier J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, № 3. P. 613–616.
21. <https://www.pmsdkar.info/wp-content/uploads/2019/04/>
22. Mowling C.M., Brock S.J., Eiler K.K. (2004). Student motivation in physical education: breaking down barrier. *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston. 2004. Vol. 75. P. 40–45.

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

**ПРОБЛЕМА НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ЦИВІЛЬНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ****THE PROBLEM OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF CIVIL
MAJORITIES****Анотація.**

Вступ. У випадку спеціальностей і спеціалізацій, які ми називаємо «цивільними», до центру уваги потрібно ставити не характер та специфіку службових операцій з використанням фізичних якостей, як це має місце у ППФП при підготовці фахівця до службової діяльності, але інші підходи.

Мета дослідження – актуалізувати потребу та розкрити сутність такого аспекту фізичного виховання, як непрофесійна фізкультурна освіта студентів.

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. Інноваційний підхід до посилення освітньої складової навчальної дисципліни «Фізична культура» у закладах загальної середньої освіти і «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти, вже був трансформований в дослідження і практику в ряді країн. Непрофесійна фізкультурна освіта (НпФО) це високий рівень освоєння фізичної культури. Головна ознака освіченості – включення людини у фізкультурну діяльність. НпФО у закладах вищої освіти – педагогічний процес, що має «замикати» багаторічні знання молоді фізичним вихованням. Він передбачає формування необхідного освіченій людині теоретичного мислення проєктувального типу. У ході такої усвідомлюваної фізкультурної освіти, яка не тотожна фізкультурній грамотності, формують цінності та цілі використання засобів фізичної культури в різних ситуаціях, що безперервно змінюються. Це також здібності, необхідні для створення образу «себе у майбутньому», конструювання і реалізація систем власних фізкультурних занять.

Висновки. Непрофесійна фізкультурна освіта студентів цивільних спеціальностей має сприяти формуванню особи, здатної для застосування засобів фізичної культури. Виділення НпФО у якості самостійного напрямку визначається особливостями особистості дорослих: складністю організації рефлексії, комунікації, розуміння, самовизначення особи та цілепокладання.

Ключові слова: студенти, непрофесійна фізкультурна освіта, ППФП.

Annotation.

Introduction. In the case of specialties and specializations, which we call «civilian», the focus should be not on the nature and specificity of official operations using physical qualities, as is the case in PPFP when preparing a specialist for official activities, but on other grounds.

The purpose: actualize the need and reveal the essence of such an aspect of physical education as non-professional physical education of students.

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. The innovative approach of strengthening the educational component of relevant academic disciplines in secondary schools and institutions of higher education has already been transformed into research and practice in a number of countries. Non-professional physical education (NpFE) high level of mastering physical education. The main sign of education is the inclusion of a person in physical activity. Physical education in institutions of higher education is a pedagogical process that should «close» the long-term absence of youth with physical education. It involves the

formation of the theoretical thinking of the projective type necessary for an educated person. In the course of such realized physical culture education, which is not the same as physical culture literacy, values and goals of using physical culture tools are formed in various situations that are constantly changing. These are also the abilities needed to create an image of «myself in the future», design and implement systems of one's own physical education classes.

Conclusions. Non-professional physical education of students of civil specialties should contribute to the formation of a person capable of using physical culture. The selection of NpFE as an independent direction is determined by the characteristics of the personality of adults: the complexity of organizing reflection, communication, understanding, self-determination of a person and goal setting.

Key words: students, non-professional physical education, PFPF.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Дотримуємось авторської позиції, що фізичне виховання фахівців цивільних спеціальностей необхідно здійснювати з відповідної методологічної позиції. Вважаємо, що професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) має бути у тих вишах і спеціальностях, де вона дійсно потрібна. Перед за все, це заклади Міністерства внутрішніх справ України, Національної поліції, Збройних Сил України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань, центральних органів виконавчої влади із спеціальним статусом, Служби безпеки України, Служби зовнішньої розвідки України, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони державного кордону, центрального органу виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, центрального органу виконавчої влади, який забезпечує формування і реалізує державну політику у сфері виконання кримінальних покарань [14].

У випадку спеціальностей і спеціалізацій, які ми узагальнено називаємо «цивільними», до центру уваги потрібно ставити не характер та специфіку службових операцій з використанням фізичних якостей, як це має місце у ППФП при підготовці фахівця до службової діяльності, але інші підходи. Саме у цьому пункті, тобто на етапі формування уявлень про сутність діяльності професій «кабінетного типу», яких зараз переважна більшість, закладаються основи, які визначають наступні ходи науковців фізичного виховання і авторів розробок.

З достатньою глибиною вже досліджені питання формування фізичної культури особистості [4, 5, 10, 15, 17]. Обговорена реформа дисципліни «Фізичне виховання» [1, 3, 9, 12, 13]. До порядку денного внесені питання освіти молоді з фізичної культури [2, 8, 18, 20]. Подані теоретичне обґрунтування та результати педагогічних експериментів перевірки ефективності непрофесійної (неспеціальної) фізкультурної освіти учнівської молоді [6, 7, 11, 16, 19].

Між тим, усе ще не вирішеним залишається питання співвідношення і пріоритети у використанні професійно-прикладної фізичної підготовки і непрофесійної фізкультурної освіти студентів у різних типах закладів освіти і спеціальностей.

Мета дослідження – актуалізувати потребу та розкрити сутність такого аспекту фізичного виховання, як непрофесійна фізкультурна освіта студентів.

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. Зазначимо, вже до початку ХХ століття були сформовані теоретико-методичні основи фізичного виховання, як тілесно-орієнтованої навчальної дисципліни. Суттєво інший підхід до фізичного виховання як повноцінної освітньої дисципліни розробляв П. Ф. Лесгафт. Ним вперше актуалізоване питання про «фізичну освіту» людини. Згідно концепції П. Ф. Лесгафта [8], освіта має стати такою, що засвоєна і використовується особою, областю культури, підготовленою усім попереднім історичним досвідом. Як засвідчив приклад СРСР, а потім й України, без вирішення проблеми освіти у царині фізичної культури «входження» особи до практики самостійного підтримання фізичного стану не відбувається. А виконання фізичних вправ на уроці під керівництвом педагога не може забезпечити формування фізкультурно-діяльної особистості.

П. Ф. Лесгафт писав: «Ми ...думаємо, якщо людина підготовлена до екзамену, витримала його, то цим все зроблено, – ми не питаємо, отримала вона освіту чи ні, чи навчилася вона справлятися з перепонами, які поставить життя. Книжні уявлення, беззаперечно, не дадуть їй цього, оскільки у неї відсутні свої власні реальні уявлення. «...Лише те, що ми, дійсно, засвоїли, зрозуміли, перетворили на піт і кров нашу, увійде в наше життя» [8, т. 4, С. 348-349].

На жаль, ідеї освіти особи у процесі її фізичного виховання до кінця 1980-х рр. майже не отримали свого більш-менш глибокого розкриття. Мабуть єдиною з низки наукових праць, виконаної в руслі ідей фізкультурної освіти студентів, була дисертація Б. Д. Куланіна (1985) [7]. Він, вже досвідчений викладач вишу, зосередився на вивченні зв'язку між рівнем спеціальних

фізкультурних знань студентів старших курсів технічних і гуманітарних вишів і ступенем їхньої участі в заняттях різними формами фізичної культури.

Автор дійшов висновку, що сама лише наявність цих знань не забезпечує їх практичне застосування [7, с. 37]. Натомість він звертає увагу на роль переконань у породженні фізкультурної діяльності людини: «...Переконання повинні будуватись не стільки на «чистих» знаннях, скільки на знаннях про способи застосування, тобто на «прагматизованих» знаннях, а головним переконуючим фактором до занять виступає не стільки логічність отриманих знань, скільки їхня практична користь для особи, практичний сенс» [7, С. 13].

Загалом дослідження Б. Д. Куланіна підтвердили думку П. Ф. Лесгафта, що освіта людини суттєво більш складне явище, ніж усього лише засвоєння знань. Лише непрофесійна фізкультурна освіта [11, 12, 13] буде дієво сприяти формуванню ціннісного відношення молодого людини до фізичної культури, а також напрацюванню тих компетентностей, які дозволяють особі свідомо застосовувати її різноманітні засоби в залежності від ситуацій, які змінюються.

Інноваційний підхід якісного посилення освітньої складової відповідних навчальних дисциплін у загальноосвітніх навчальних закладах і закладах вищої освіти, який потім був трансформований в дослідження і практику в ряді країн на пострадянському просторі, але не в Україні, було започатковано у дисертації автора [11]. Поява дисертації була викликом для частини науковців, які відносились до тілесно-орієнтованого фізичного виховання, як до своєрідної релігії, основи якої недоторканні. Захист вказаної дисертації засвідчив, що наукова спільнота все ж сприйняла потребу в такому напрямку актуальних досліджень як непрофесійна (неспеціальна) фізкультурна освіта, надійні теоретичні передумови якої вже існували у педагогіці у 1980-х рр.

Натомість, в Україні цей процес не набув поширення (окрім дисертацій О. А. Томенка, 2012 [16] та С. А. Чернігівської, 2012 [19]). Це тлумачимо як намагання відомих науковців і вчених нової генерації розв'язувати проблеми підвищення ролі та ефективності відповідної дисципліни у старших класах загальноосвітніх навчальних закладів через вдосконалення тілесно-орієнтованого фізичного виховання, а у вищій освіті шляхом професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Яка, насправді, і це не потребує обґрунтування, непридатна для більшості цивільних спеціальностей. Між тим, ці довготривалі спроби і навіть окремі цілком вдалі напрацювання методичного характеру не можна вважати суттєвим результатом, який би дозволив вирішити проблему нової якості культури фізичної у вищій освіті.

Не вдалось, і це в умовах економіки сучасної України є неможливим, залучити широку верства учнівської і студентської молоді до тих форм занять, що раніше виникли в економічно-розвинених країнах, а саме до спортивно-орієнтованого і середовищно-орієнтованого фізичного виховання [13].

У результаті, відповідні навчальні дисципліни як в школах, так і вишах, не в повній мірі вирішують покладені на них завдання сприяння становленню такої особистості, яка повинна мати актуалізовані цінності культури фізичної і бути носієм фізкультурної діяльності. Але саме ці важливі освітні ефекти, а не утримуваний виключно під час навчальних занять рівень фізичних якостей і оптимальний для людини функціональний стан, і є тією надійною основою, яка дозволяє особі самостійно підтримувати потрібний людині рівень фізичного здоров'я і роботоздатності у різні вікові періоди.

Важливо відокремити поняття «фізкультурна грамотність» і «непрофесійна фізкультурна освіта» (НпФО). Грамотність передбачає розуміння знакових систем (термінології), яка використовується для опису дій, що виконуються у процесі традиційних фізкультурних занять. Саме на забезпечення фізкультурної грамотності зазвичай і орієнтований теоретичний курс «Фізичного виховання» і «Фізичної культури» в різних закладах освіти.

НпФО це суттєво вищий рівень освоєння фізичної культури. Головна ознака фізкультурної освіченості, це «включення» людини у фізкультурну діяльність. Це також взяття відповідальності за її планування, у тому числі, якщо людина займається у групі, а суб'єктом діяльності тут виступає колектив (наприклад, групи самодіяльних туристів, прибічників «дворового футболу та ін.»). Причому, ці системи занять мають характер індивідуалізованих, а отже не «нав'язаних» людині і, при необхідності, нею ж змінюваних. Ці дії пов'язані зі свідомим відтворенням існуючих і власноруч відібраних з числа існуючих, або навіть створенням нових засобів фізичної культури, що використовуються для зміцнення здоров'я, рекреації і підвищення роботоздатності, як реакції суб'єкта на важкі та екстремальні умови та ситуації, що виникли в життєдіяльності.

Відтак, НпФО у закладах вищої освіти – педагогічний процес, що має «замикати» багаторічні організовані заняття молоді фізичним вихованням. Він передбачає формування необхідного освіченій людині теоретичного мислення проєктувального типу. У ході так званої «усвідомленої» фізкультурної освіти, яка не тотожна фізкультурній грамотності, формують цінності та цілі використання засобів фізичної культури в різних ситуаціях життєдіяльності, що неперервно змінюються. Це також здібності, необхідні для створення відповідних образів «себе,

більш досконалого, яким хочеться себе бачити у майбутньому», а також конструювання та реалізація власних комплексних систем занять [11, С. 134].

Висновки. Непрофесійна фізкультурна освіта студентів цивільних спеціальностей має сприяти формуванню особистості, здатної застосовувати найбільш доцільні для неї засоби фізичної культури. Це має відбуватись через розвиток здібностей, засвоєння низки понять і, як результат, включення у фізкультурну діяльність. Виділення цього напрямку педагогічної теорії і практики у якості самостійного визначається особливостями особистості дорослих: складністю організації рефлексії, комунікації, розуміння, самовизначення особи та цілепокладання. Важливою рисою педагогіки дорослих є орієнтація не так на передачу знань, але на засвоєння способів дій у різних ситуаціях із наступною рефлексією здобутого досвіду та розвитку здібностей до власної майбутньої діяльності. Так виникає креативний компонент, як іманент фізкультурної діяльності.

Перспектива подальших досліджень визначається необхідністю підготовки викладачів для впровадження непрофесійної фізкультурної освіти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що конфлікт інтересів відсутній.

Література

1. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму : колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Пангелової. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М. 2020. 436 с.
2. Выготский Л. С. Проблема высших интеллектуальных функций в системе психотехнического исследования. В кн.: История советской психологии труда. Тексты (20-30-е годы XX века) / ред. В. П. Зинченко, В. М. Мунипова, О. Г. Носковой. Москва : Изд-во Моск. ун-та. Ч. I. 1983. С. 50-57.
3. Дедух М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра філос.: 017. Національний Університет. Київ, 2021. 280 с.
4. Захарченко М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 53–56.
5. Круцевич Т. Ю, Захарченко М. О. Індивідуальна фізична культура як складова фізичного виховання учнівської молоді. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації* : зб. статей III Міжнар. наук.-практ. конф.; 2017 квіт. 21. Харків : Харківськ. держ. акад. фіз. культури, 2017. С. 675-680.
6. Круцевич Т., Томенко О. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. № 3. С. 24-31.
7. Куланин Б. Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1985. 197 с.
8. Лесгафт П. Ф. Собр. соч.; в 4 т. Москва : Физкультура и спорт, 1951.
9. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наук. праць Уманського держ. пед. ун-у*. Умань, 2019. С. 62-68.
10. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента : метод. реком. Тернопіль: Тайп, 2018. 85 с.
11. 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.
12. Приходько В. В., Луковська О. Л., Чернігівська С. А. Підвалини реформи дисципліни «Фізичне виховання» у контексті вимог компетентнісного підходу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Вип. 7 (115) 19. Київ, 2019. С. 65-71.
13. Приходько В., Салов В., Чернігівська С., Вілянський В., Кравченко К. Реформа фізичного виховання майбутніх бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія ; вид. друге виправлене та доп. Дніпро : Інновація, 2021. 350 с.
14. Про вищу освіту. Закон України. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
15. Томенко О. А. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 280–283.
16. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2012. 39 с.

17. Томенко О. А., Воскобойник А. Р. Формування здорового способу життя старшокласників у процесі секційних занять. *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення* : матер. XX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми, 2020. С. 111-117.
18. Цюпак Ю., Цюпак Т., Васкан І., Швай О., Гнітецький Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. № 2(46). С. 48-54.
19. 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.
20. Шахвердов Г. Г. Петр Францевич Лесгафт. В кн. Лесгафт П. Ф. Собр. соч.; в 4 т. Москва : Физкультура и спорт, 1951. Т. 1. С. 7-62.

References

1. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: a collective monograph / by general. ed. N. E. Pangelova. Pereyaslav (Kyiv region): Dombrovska Ya. M. 2020. 436 p.
2. Vygotsky L. S. (1983). The problem of higher intellectual functions in the system of psychotechnical research. In book. : History of the Soviet psychology of work. Texts (20-30s of the XX century) / ed. V. P. Zinchenko, V. M. Munipova, O. G. Noskova. Moscow: Publishing house Mosk. university Vol. I. P. 50-57.
3. Dedukh M. O. (2021). Gender approach to the formation of individual physical culture of schoolchildren in the process of physical education: dissertation. ... dr. philos. : 017. Kyiv. 280 p.
4. Zakharchenko M. (2017). Formation of individual physical culture of schoolchildren through physical education classes. Theory and methodology of physical education and sports. No. 1. P. 53-56.
5. Krutsevich T. Yu., Zakharchenko M. O. (2017). Individual physical culture as a component of physical education of schoolchildren. Actual problems of medical and biological support of physical culture, sports and physical rehabilitation: coll. of articles III of the International science and practice conf.; April 2017, 21. Kharkiv: Kharkivsk. state Acad. physical cultures. P. 675-680.
6. Krutsevich T., Tomenko O. (2009). Non-special physical education of schoolchildren: conceptual approaches to consideration. Theory and methodology of physical education and sports. No. 3. P. 24-31.
7. Kulanin B. D. (1985). Influence of special knowledge, beliefs and needs on the practice of self-studying physical culture of students (on the example of higher education institutions of the RSFSR): dis. ...cand. ped. sciences: 13.00.04. Moscow. 197 p.
8. Lesgaft P. F. (1951). Sobr. op.; in 4 volumes. Moscow: Physical culture and sport.
9. Majeviskyi M. (2019). Formation of the physical culture of the individual as the main goal of physical education of student youth. Collection of sciences. works of the Uman state. ped. Univ. Uman. P. 62-68.
10. Petritsa P. (2018). Formation of physical culture of the student's personality: method. river Ternopil : Type. 85 p.
11. Prikhodko V. V. (1991). Pedagogical foundations of students' physical education (experience of game design and expertise): dis. ... dr. ped. sciences : 13.00.04. Moscow. 416 p.
12. Prykhodko V. V., Lukovska O. L., Chernihivska S. A. (2019). Foundations of the reform of the discipline «Physical education» in the context of the requirements of the competence approach. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (Physical culture and sport). Vol. 7 (115) 19. Kyiv. P. 65-71.
13. Prykhodko V., Salov V., Chernihivska S., Vilyanskyi V., Kravchenko K. (2021). Reform of physical education of future bachelors in the national higher education institution (competency approach): monograph; kind. the second corrected and add. Dnipro : Innovation. 350 p.
14. About higher education. Law of Ukraine. Bulletin of the Verkhovna Rada (VVR), 2014, No. 37-38, Article 2004. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
15. Tomenko O. A. (2017). Quantitative assessment of youth physical education. A young scientist. No. 3.1 (43.1). P. 280-283.
16. Tomenko O. A. (2012). Theoretical and methodological foundations of non-special physical education of schoolchildren: author's abstract of the dissertation. ...doctor of science in physical exit : 24.00.02. Kyiv. 39 p.
17. Tomenko O. A., Voskoboinyk A. R. (2020). Formation of a healthy lifestyle of high school students in the process of sectional classes. Modern problems of physical education and sports of different population groups : Mater. XX International science and practice conf. young scientists. Sumy. P. 111-117.

18. Tsyupak Y., Tsyupak T., Vaskan I., Shvay O., Hnitetskyi L. (2019). Physical education, sport and health culture in modern society. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University No. 2(46). P. 48-54.
19. 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.
20. Shakhverdov G. G. (1951). Petr Frantsevich Lesgaft. In book. Lesgaft P. F. Sobr. op.; in 4 volumes. Moscow: Fizkultura i sport. Vol. 1. P. 7-62.

РОЗДІЛ 3

РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

SECTION 3

RECREATION IN PHYSICAL CULTURE

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**СПОРТИВНИЙ ГЕМБЛІНГ: СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ****SPORTS GAMBLING: GLOBAL TRENDS AND DEVELOPMENT STRATEGIES IN UKRAINE****Анотація.**

Вступ. В сучасному українському суспільстві точаться жваві дискусії щодо механізмів та принципів організації і ведення грального бізнесу та спортивного гемблінгу. Широко обговорюються питання видового складу грального бізнесу, територій його розміщення, законодавчого та податкового регулювання. Дослідження особливостей формування грального бізнесу та спортивного гемблінгу в різних країнах та регіонах світу, а також – формування світового ринку грального бізнесу, організація легальних, безпечних та законодавчо регульованих закладів, що надають послуги з організації і ведення азартних ігор, набуває в наш час особливої актуальності.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми легального й прозорого функціонування закладів грального бізнесу та спортивного гемблінгу цікавлять багатьох авторів. В наш час опублікована ґрунтовна наукова праця С. Г. Осики (2013), присвячена ролі держави в організації і веденні азартних ігор. Крім того, сучасні фінансові, економічні, правові та управлінські аспекти розвитку грального бізнесу розкриваються в роботах О. Германової (2013), Г. Калачової (2019), Н. Неправської (2015), Н. Капітаненко (2010), В. Каганова (2017), З. Топорецької (2022) За кордоном значну кількість наукових праць, що присвячені спортивному гемблінгу, публікують дописувачі журналу «Journal of Gambling Studies», що входить до наукометричної бази Scopus. Серед них: Еліана Габелліні, Фабіо Луччіні, Марія Хелена Гаттоні (2023), Ану Сірола, Джуссі Нархірен, Тері-Анна Уїлска (2023). Однак, комплексного науково аналізу до особливостей ведення та стратегії розвитку грального бізнесу в Україні у світлі прийняття законопроекту про легалізації азартних ігор та вагомого суспільного замовлення на їх проведення ще детально не проводилось.

Мета дослідження. Саме тому, метою даної статті є аналіз особливостей проведення та стратегії розвитку грального бізнесу та спортивного гемблінгу в Україні, а завданнями – встановлення сутності грального бізнесу та спортивного гемблінгу взагалі, дослідження особливостей організації грального бізнесу та спортивного гемблінгу в різних країнах та регіонах світу та формування світового ринку грального бізнесу, розкриття особливостей законодавчого регулювання грального бізнесу в Україні, його легалізації, ліцензування, сертифікації та організації, аналіз територій пріоритетного розвитку закладів грального бізнесу в Україні, їх галузевої та просторової структури, висвітлення економіко-правових аспектів поширення екстериторіальних та електронно-віртуальних форм азартних ігор, а також розробка механізмів ліцензування, сертифікації та легалізації закладів грального бізнесу в Україні на основі їх декриміналізації і державного регулювання.

Матеріали і методи дослідження. Основними методами дослідження є: метод описового аналізу, літературно-довідковий аналіз, аналітичний метод, а також науковий синтез.

Результати. Розкрито особливості розвитку спортивного гемблінгу (спортивних азартних ігор) в Україні. Встановлено сутність спортивного гемблінгу та азартних ігор взагалі. Досліджено особливості світового ринку азартних ігор та спортивного гемблінгу зокрема. На основі світового досвіду розкрито особливості регулювання грального бізнесу та спортивного гемблінгу в Україні. Висвітлено економіко-правові аспекти поширення грального бізнесу та спортивного гемблінгу в Україні. Запропоновано механізми ліцензування, сертифікації та легалізації закладів грального бізнесу та спортивного гемблінгу в нашій державі на основі їх декриміналізації і державного регулювання.

Висновки. Розвиток грального бізнесу в Україні є природним та закономірним явищем. Однак, без відсутності чітких норм і правил організації, без контролю та нагляду з боку держави, чіткого й прозорого регулювання, ліцензування та сертифікації гральний бізнес починає приростати кримінальними елементами, забороненими прийомами та формами гри, поширенням шахрайства і злочинності. Усунення негативних сторін ведення азартних ігор та організації грального бізнесу в Україні можливе лише за умови розробки ефективних законодавчих ініціатив, що покликані легалізувати різноманітні структури грального бізнесу (включаючи екстериторіальні та електронні) та спрямувати їх у підконтрольному державі напрямку.

Перспективи подальших досліджень. Розробка ефективних дієвих законодавчих документів на основі реально працюючих економічних важелів впливу на гральний бізнес є пріоритетною перспективою для подальших розвідок в даному напрямку.

Ключові слова: спортивний гемблінг, світовий ринок, легалізація, ліцензування.

Abstract.

Introduction. There are lively discussions about the mechanisms and principles of organizing and conducting of gambling business and sports gambling in modern Ukrainian society. The species composition of the gambling business, the territories of its location, legislative and tax regulation are widely discussed. The peculiarities of gambling business and sports gambling development in different countries and regions of the world are explored. The creation of gambling business world market as well as organization of legal, safe and legally regulated establishments that provide gambling services become more urgent in our time.

The aim of the study. That is why the aim of this article is to analyze the peculiarities of gambling business and sports gambling development strategies in Ukraine.

Research materials and methods. 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 peculiarities of gambling business and sports gambling development in Ukraine are revealed. The essence of sports gambling and gambling in general is established. The peculiarities of gambling business and sports gambling world market are explored. The peculiarities of gambling business and sports gambling regulation in Ukraine based on the world experience are revealed. The economic and legal aspects of gambling business and sports gambling development in Ukraine are discovered. Licensing, certification and legalization mechanisms of gambling business and sports gambling development in our country based of their decriminalization and state regulation are proposed.

Conclusion. The development of the gambling business and sports gambling in Ukraine is a natural phenomenon. However, gambling business begins to grow with criminal elements, prohibited techniques and forms of play, the spread of fraud and crime without clear legalization, government control, clear and transparent regulation, licensing and certification. Effective legislative initiatives developed to legalize various structures of gambling business (including extraterritorial and electronic ones) as well as developed to direct them under government control can eliminate the negative aspects of gambling business and sports gambling in Ukraine only.

Prospects for further research. Many authors are interested in the problems of legal and transparent functioning of gambling establishments and sports gambling. In our time, a thorough scientific work by S. G. Osyka (2013) was published, dedicated to the role of the state in the organization and conduct of gambling. In addition, modern financial, economic, legal and managerial aspects of the development of the gambling business are revealed in the works of O. Germanova (2013), G. Kalachova (2019), N. Nepravskaya (2015), N. Kapitanenko (2010), V. Kaganov (2017), Z. Toporetska (2022). Abroad, a significant number of scientific works devoted to sports gambling are published by contributors to the journal «Journal of Gambling Studies», which is part of the Scopus scientific database. Among them: Eliana Gabellini, Fabio Lucchini, Maria Helena Gattoni (2023), Anu Sirola, Jussi Narhinen, Teri-Anna Wilska (2023). However, a comprehensive scientific analysis of the peculiarities of the conduct and development strategy of the gambling business in Ukraine in the light of the adoption of the draft law on the legalization of gambling and a significant public order for their conduct has not yet been carried out in detail.

Keywords: sports gambling, world market, legalization, licensing.

Актуальність. У сучасному українському суспільстві точаться жваві дискусії щодо механізмів та принципів організації і ведення грального бізнесу та легалізації азартних ігор. Дослідження особливостей організації грального бізнесу в різних країнах та регіонах світу, а також – формування світового ринку грального бізнесу, організація легальних, безпечних та законодавчо регульованих закладів, що надають послуги з організації і ведення азартних ігор, набуває в наш час особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми легального й прозорого функціонування закладів грального бізнесу цікавлять багатьох авторів. В наш час опублікована ґрунтовна наукова праця С. Г. Осики (2019), присвячена ролі держави в організації і веденні азартних ігор. Крім того, сучасні фінансові, економічні, правові та управлінські аспекти розвитку грального бізнесу розкриваються в роботах О. Германової (2017), Г. Калачової (2019), Н. Неправської (2015), О. Совяк (2013). За кордоном значну кількість наукових праць, що присвячені спортивному гемблінгу, публікують дописувачі журналу «Journal of Gambling Studies», що входить до наукометричної бази Scopus. Серед них: Еліана Габелліні, Фабіо Луччіні, Марія Хелена Гаттоні, Ану Сірола, Джуссі Нархірен, Тері-Анна Уїлска. Однак, комплексного науково аналізу до особливостей ведення та стратегії розвитку грального бізнесу в Україні у світлі прийняття законопроекту про легалізації азартних ігор та вагомого суспільного замовлення на їх проведення ще детально не проводилось.

Мета статті: аналіз особливостей проведення та стратегії розвитку грального бізнесу в Україні. Мета обумовлена вирішенням таких **завдань:** встановлення сутності грального бізнесу та азартних ігор взагалі; дослідження особливостей організації грального бізнесу в різних країнах регіонах світу, формування світового ринку грального бізнесу; розкриття особливостей законодавчого регулювання грального бізнесу в Україні, його легалізації, ліцензування, сертифікації та організації, аналіз територій пріоритетного розвитку закладів грального бізнесу в Україні, їх галузевої та просторової структури; висвітлення економіко-правових аспектів поширення екстериторіальних та електронно-віртуальних форм азартних ігор, а також розробка механізмів ліцензування, сертифікації та легалізації закладів грального бізнесу в Україні на основі їх декриміналізації і державного регулювання.

Результат дослідження та дискусія. Широковживаним є уявлення про гральний бізнес як такий що є різновидом підприємницької діяльності, основою якої є отримання доходів з гри через організацію, проведення та надання можливості доступу гравців до азартних ігор. На нашу думку, таке уявлення дещо спрощене. Адже, на думку Й. Гейзінга, далеко не всі види гри здатні приносити прибуток та й взагалі, саме поняття «гра» є протилежним комерційній діяльності, оскільки не є продуктивною формою діяльності та не носить в собі комерційні мотиви [5].

При цьому у вигляді комерційної вигоди гравцям пропонується ставка, такий предмет до виграшу або програшу якого учасники гри не можуть ставитися байдуже [2]. Однак, процес комерціалізації прибутку від грального бізнесу заснований, у більшій мірі, на бажанні людини грати, аніж на бажанні отримати комерційний зиск. Тому, природа грального бізнесу неоднозначна. Вона заснована на психології гравця, його психоневрологічній здатності до азарту. Вигода ж є побічним результатом азартної гри, оскільки бажання отримати прибуток гравець може задовольнити іншим способом [6, 19].

Саме тому, визначення азартної гри як такої, де «...обов'язковою умовою участі є сплата гравцем грошей, у тому числі через систему електронних платежів, що дає змогу учаснику як отримати виграш (приз) у будь-якому вигляді, так і не отримати його залежно від випадковості» [1] є не зовсім точним. На нашу думку, у ньому не враховано протилежність ігрової діяльності комерційній, а також не повною мірою враховано сутність ставки гри, як предмету виграшу [20]. Власне спортивний гемблінг виступає як підприємницька діяльність, основною метою якої є отримання доходів з гри через організацію, проведення та надання можливості доступу гравців до азартних ігор. При чому, самі гравці отримують негрошову (символічну) винагороду за участь у спортивному гемблінгу [18].

Наприкінці 2019 року аналітична компанія Newzoo опублікувала нові дані у щорічного звіті про світовий ринок грального бізнесу [14]. За її даними, він оцінюється в \$148,1 млрд. Найбільший сегмент на ринку складають мобільні ігри для смартфонів і планшетів, на них припадало 49% прибутку. У 2021 році ринок грального бізнесу зріс до \$174 млрд, а частка смартфонів ньому – до 52%. При чому, світовий он-лайн ринок азартних ігор займає провідне місце в гральному бізнесі світу. На нього припадає 30-35% від усіх доходів. Гральний бізнес он-лайн швидко зростає. Так, якщо у 2007 році він складав лише \$14,6 млрд., то в 2017 – вже \$50 млрд. У 2021 році аналітики спостерігали зростання ринку он-лайн азартних ігор до \$60 млрд [16, 17].

Більша частина прибутків на світовому у ринку азартних ігор припадає на діяльність казино (35%), фінансові показники яких зростають у середньому на 8% в рік, лотереї (28%), де відбувається зростання на 5,8% у рік, гральних автоматів (20%) та букмекерство (14%), відповідно 3,5% та 5,4% росту. На країни Європи припадає майже 48% ринку азартних ігор. На другому місці Азіатсько-Тихоокеанський регіон (30%), який наразі стрімко розвивається. Країни Північної Америки займають 15% світового ринку азартних послуг [3, 15].

Український ринок за 2019 рік приніс виробникам ігор \$186 млн., країна опинилася на 42 місці (проти 46 місця у 2018 році). У 2019 році Україна посіла четверте місце серед держав Східної Європи та СНД за обсягом ринку азартних ігор, поступившись Польщі (\$541 млн.) і

Казахстану (\$207 млн.). У сукупності, у Східній Європі проживає 147 млн. прихильників електронних азартних ігор (дані уточнюються) при населенні регіону в 352 млн. осіб [17].

Як стверджує О. Германова [], перше казино «Split» за часів незалежності нашої держави було відкрито в 1991 р. Тоді участь у подібних іграх була прерогативою, в основному, заможних верств суспільства [4]. Пізніше цей вид діяльності став поширюватись серед широких верств населення завдяки розповсюдженню гральних автоматів та залів для азартних ігор. У результаті, за даними О. Германової (2007), у 90-х роках ХХст. тільки в м. Києві кількість казино зросла до 60, а гральних автоматів, розташованих у спеціально обладнаних павільйонах і поза ними, – до 6,5-7 тис. одиниць [4].

15 травня 2009 року Верховна рада приймає Закон України «Про Заборону грального бізнесу в Україні». Однак, ефективного впливу на гральний бізнес він так і не мав. Більшість закладів з поширення азартних ігор перейшли на нелегальне положення, або відкрились у вигляді «Лото Маркет», залів «Національної Лотереї», «Інтернет-клубів» та «Інтернет-кафе» під прикриттям вищих посадових осіб правоохоронних органів [6].

За новим законопроектом, до сфери грального бізнесу мають входити казино, лотереї, покер, гральні автомати (в ігрових залах та онлайн, в якості комп'ютерних програм і мобільних додатків), а також – букмекерська діяльність. При цьому, головною умовою виступає наявність виграшу, ставки або призу, який отриманий завдяки випадковості [8]. Організаторами азартних ігор зможуть бути виключно українські компанії, що працюють за цим профілем та мають розмір статутного капіталу не менш, ніж 30 млн грн. Як стверджує Галина Калачова (2019) в додатку «Економічна правда» до інтернет-видання газети «Українська правда», ліцензії на ведення грального бізнесу будуть видаватись лише за умови дотриманні цілого ряду вимог [6, 7].

Подібний підхід відповідає міжнародній практиці. Таким чином діють більшість закладів з регулювання азартних ігор у Європі [11;12].

Казино можна буде відвідати в п'ятизіркових готелях Києва з номерним фондом не менше 200 номерів, Одеси, Харкова, Дніпра та Львова - з номерним фондом не менше 120 номерів, та готелях інших міст з номерним фондом не менше 100 номерів [9]. Серед найпомітніших закладів, що можуть виконувати роль операторів грального ринку в Україні, слід виділити компанії «Split Group», «Прем'єр Палас», «Авалон», «Імперіал», казино «FreeДом», «Мандарин», «Казбек», «River Palace», «Кінг», «Метро-Джекпот», «МаксБет», Купідон», «Багіра» тощо [13].

Крім того, як стверджують О. Совяк [] та Н. Неправська (2015), на території України планується створити декілька ігрових зон: Київську, Львівську, Одеську, Причорноморську [10]. Київська ігрова зона має сформуватись в різних готелях мережі «Гілтон» або «Інтерконтиненталь».

Львівська ігрова зона має виключно вдале розташування по відношенню до державного кордону України з Польщею та ЄС. Великий туристичний центр півдня України – Одеса вкрай привабливий для гравців у азартні ігри з Румунії, Болгарії, Туреччини, а також з Молдови. Четвертою зоною розвитку грального бізнесу в Україні цілком може стати акваторія Чорного моря. Як стверджує Н. Неправська, у світі досить популярним є так звані «плаваючі казино», розміщені на круїзних лайнерах, морських суднах, баржах, дебаркадерах та інших об'єктах морської транспортної інфраструктури [10].

Висновки і перспективи подальших розвідок. Розвиток грального бізнесу в Україні є природним та закономірним явищем. Однак, відсутність чітких норм і правил організації, контролю та нагляду з боку держави, чіткого й прозорого регулювання, ліцензування та сертифікації призводить до того, що гральний бізнес починає контролюватися кримінальними елементами. Досить часто його діяльність супроводжується забороненими прийомами та формами гри, поширенням шахрайства і злочинності.

Перспективи подальших досліджень. Розробка ефективних дієвих законодавчих документів на основі реально працюючих економічних важелів впливу на гральний бізнес є пріоритетною перспективою для подальших розвідок в даному напрямку.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Азартные игры. Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона. М., Типолитография Ефрона, 1890. Т. 1. С. 203-205.
2. Всі казино світу заробляють за рік майже 120 млрд доларів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://tsn.ua/groshi/vsi-kazino-svitu-zaroblyayut-za-rik-mayzhe-120-mlrd-dolariv.html>
3. Германова О. Азарт у законі. Вісник податкової служби України. 2007. № 41. С. 72-77.
4. Гейзінга Й. Homo Ludens. Досвід визначення ігрового елемента культури. К.: Основи, 1994. 250 с.
5. Достоевский Ф. М. Игрок. Полное собрание сочинений Ф. М. Достоевского, Типогр. Маркса, 1894. Т. 3. С. 215-353.

6. Закон України «Про заборону грального бізнесу в Україні» // Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2009, N 38, ст. 536.
7. Каганов В.І. Азартні ігри. Про зародження теорії ймовірностей. Країна знань: науково-популярний журнал для юнацтва / Громадська орг. «Науково-освітня спілка «Майбутнє»; науково-консультативна рада.: А.Г. За городній, А.Г. Наумовець, М.З. Згуровський, Л.В. Губерський [та ін.]. Київ, 2017. № 1/2 (122). С. 17-19.
8. Калачова Г. Зе! легалізує гральний бізнес. Що буде з лотереями, автоматами, букмекерами, покером та казино. Українська правда. 1 жовтня 2019 року. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.epravda.com.ua/publications/2019/10/1/652130/>
9. Капітаненко Н.П. Азартні ігри за законодавством України: порівняльно-правовий аспект. Держава та регіони: науково-виробничий журнал / Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2010. С. 144-150. (Право ; № 1).
10. Неправська Н. Гральний бізнес: де та як? Український туризм. 2015. № 7. С. 58-49.
11. Осика, С. Г. Світова індустрія азартних ігор: структура та регулювання: підручник у 2-х ч. ч.1. Дугінець. Київ : КНТЕУ, 2021. 432 с.
12. Осыка С.Г. Государство и азартные игры (очерки современности) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. К.: Киев. нац. торг.-экон. ун-т, 2013. 944 с.
13. Прибуток казино: що заробляють великі гемблінг-компанії світу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ugw.com.ua/uk/article/pribil-kazino-chto-zarabativayut-krupnie-gembling-kompanii-mira-99272>
14. Топ країн за доходом від відеоігор. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://news.finance.ua/ua/news/-/446554/top-krayin-za-dohodom-vid-videoigor>
15. ТОП-8 країн для азартних ігор [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.autotravel.ua/articles/8-krayin-dlya-azartnyh-igor/>
16. Топорецька З. Законодавча форма публічного управління гральним бізнесом. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2022. С. 81-87. (Юридичні науки ; вип. 2 (121)).
17. Топорецька З.М. Принципи публічного управління гральним бізнесом, спрямовані на захист суспільства і кожного гравця від шкідливого впливу азартних ігор. Криміналістика і судова експертиза : міжвідомчий науково-методичний збірник / Київ. н.-д. ін-т судових експертиз М-ва юстиції України ; редкол.: Д.В. Журавльов, О.Г. Рувін, В.П. Колонюк [та ін.]. Київ, 2022. Вип. 67. С. 214-224.
18. Anu Sirola, Jussi Nyrhinen, Terhi-Anna Wilska Psychosocial Perspective on Problem Gambling: The role of Social Relationships, Resilience, and COVID-19 Worry. Journal of Gambling Studies. Volume 39, issue 3, September 2023. P. 1225 - 1238.
19. Eliana Gabellini, Fabio Lucchini, Maria Elena Gattoni Prevalence of Problem Gambling: A Meta-analysis of Recent Empirical Research (2016–2022). Journal of Gambling Studies. Volume 39, issue 3, September 2023. P. 1027 1057.
20. Of gambling, grannies and good sense: The baby-boomers retire. The Economist. London : The Economist Newspaper Limited, 2006. Number 8487, № 29. С. 48-49.

References:

1. *Gambling games* (1890). Encyclopedic dictionary of Brockhaus and Efron. Efron Typography., Vol. 1. P. 203-205.
2. *All casinos in the world earn almost 120 billion dollars a year*. URL: <https://tsn.ua/groshi/vsi-kazino-svitu-zaroblyayut-za-rik-mayzhe-120-mlrd-dolariv.html>
3. Germanova O. (2007). *Gambling in the law*. Bulletin of the Tax Service of Ukraine. No. 41. P. 72-77.
4. Geisinga Y. (1994). *Homo Ludens. The experience of defining the game element of culture*. Osnovy. 250 p.
5. Dostoevsky F. M. (1894). *The gambler*. Marx Publishing. Vol. 3. P. 215-353.
6. *The Law of Ukraine «On Prohibition of Gambling Business in Ukraine»* (2009). Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine. N 38. Article 536.
7. Kaganov V.I. (2017). *Gambling. About the origin of the theory of probabilities*. Country of knowledge: popular science magazine for youth. No. 1/2 (122) P. 17-19.
8. Kalachova G. (2019) *Ze! legalizes gambling business. What will happen to lotteries, slot machines, bookmakers, poker and casinos*. Ukrainian Pravda. October 1. URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2019/10/1/652130/>
9. Kapitanenko N.P. (2010). *Gambling according to the legislation of Ukraine, Russia and Belarus: a comparative legal aspect*. State and regions: research and production journal. P. 144-150.
10. Nepravskaya N., Sovyak O. (2015). *Gaming business: where and how?* Ukrainian tourism. No. 7. P. 58-49.

11. Osyka S.G. (2021). World gambling industry: structure and regulation. Kyiv national Trade and Economic University. 432 p.
12. Osyka S.G. (2013). *State and gambling games (contemporary essays)*: Kyiv national Trade and Economic University. 944 p.
13. *Casino profits: what the world's major gambling companies earn*. URL: <https://ugw.com.ua/uk/article/pribil-kazino-hto-zarabativayut-krupnie-gembling-kompanii-mira-99272>
14. *Top countries by income from video games*. URL: <https://news.finance.ua/ua/news/-/446554/top-krayin-za-dohodom-vid-videoigor>
15. *TOP-8 countries for gambling*. URL: <http://www.autotravel.ua/articles/8-krayin-dlya-azartnyh-igor/>
16. Toporetska Z. (2022). *Legislative form of public management in gambling business*. Bulletin of Taras Shevchenko Kyiv National University. Issue 2 (121). P. 81-87.
17. Toporetska Z.M. (2022). *Principles of public management in gambling business that aimed on protecting society and every player from the harmful effects of gambling*. Criminalistics and forensic examination: an interdepartmental scientific and methodological collection. Issue 67. P. 214-224.
18. Anu Sirola, Jussi Nyrhinen, Terhi-Anna Wilska Psychosocial Perspective on Problem Gambling: The role of Social Relationships, Resilience, and COVID-19 Worry. *Journal of Gambling Studies*. Volume 39, issue 3, September 2023. P. 1225 - 1238.
19. Eliana Gabellini, Fabio Lucchini, Maria Elena Gattoni Prevalence of Problem Gambling: A Meta-analysis of Recent Empirical Research (2016–2022). *Journal of Gambling Studies*. Volume 39, issue 3, September 2023. P. 1027 – 1057.
20. Of gambling, grannies and good sense: The baby-boomers retire. *The Economist*. London : The Economist Newspaper Limited, 2006. Number 8487, № 29. C. 48-49.

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-86-94>

ORCID: 0000-0002-6395-7251

СМИРНОВ Ігор

*доктор географічних наук, професор,
професор кафедри країнознавства та
туризму,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

SMYRNOV Igor

*Doctor Science in Geography, Professor,
Professor of Tourism and Regional Studies
Department, Kyiv National University
named after Taras Shevchenko,
Kyiv, Ukraine*

✉ smyrnov_ig@ukr.net

ORCID: 0000-0002-8508-9395

ЛЮБИЦЕВА Ольга

*доктор географічних наук, професор,
завідувачка кафедри країнознавства та
туризму,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

LUBITSEVA Olga

*Doctor Science in Geography, Professor,
Head of Tourism and Regional Studies
Department, Kyiv National University
named after Taras Shevchenko,
Kyiv, Ukraine*

✉ loa13@ukr.net**«КАТОЛИЦЬКИЙ МУР» СЕРЕДНЬОВІЧНОГО КАМ'ЯНЦЯ-ПОДІЛЬСЬКОГО ТА ЙОГО
ТУРИСТИЧНО-ЛІНГВІСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ****«CATHOLIC WALL» OF MEDIEVAL KAMIANTS-PODILSKIY AND ITS TOURIST AND LINGUISTIC
POTENTIAL****Анотація.**

Вступ. Розкрито недооцінений туристичний потенціал «Католицького муру» середньовічного Кам'янця-Подільського, що являє собою низку католицьких костелів та монастирів, споруджених на західному схилі Старого міста у XVI-XVIII ст., які при в'їзді до нього через Замковий міст утворюють якби «Католицький фасад». За часів Середньовіччя він відіграв роль пропаганди на користь польської влади і римсько-католицької церкви, а нині для розвитку українського туризму це є унікальна збірка об'єктів середньовічного фортечно-сакрального будівництва, які у більшості непогано збереглися, а також мають пояснення у вигляді історичних таблиць з написами латинською мовою.

Мета – розкрити туристичний потенціал «Католицького муру» середньовічного Кам'янця-Подільського.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних польових досліджень, а також літературних джерел, порівняльний аналіз.

Результати дослідження. Наведено дані щодо сакрально-оборонних об'єктів середньовічного зодчества у НІАЗ «Кам'янець», що утворюють «Католицький мур». Разом з написами латинською мовою на історичних таблицях ці об'єкти представляють собою цінний туристичний ресурс, цікавий як для українських, так і іноземних, зокрема польських, туристів. Зазначено, яку роль відіграв у розвитку українського козацтва та Українського Поділля польський король Стефан Баторій, ім'я якого наведено в історичній таблиці з XVIII ст. на однойменній башті. Запропоновано створити у цій башті Подільський крайовий військово-історичний музей.

Висновки. «Католицький мур» середньовічного Кам'янця-Подільського є цінним ресурсом для приваблення українських та іноземних, зокрема польських, туристів. Ця цінність підсилюється наявністю автентичних історичних написів на його об'єктах латинською мовою, що непогано збереглися з XVI-XVIII ст. Створення на цій підставі крайового військово-історичного музею є актуальною пропозицією в сучасних умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну.

Ключові слова: «Католицький мур», м. Кам'янець-Подільський, Замковий міст, Стефан Баторій.

Abstract.

Introduction. The underestimated tourist potential of the «Catholic wall» of medieval Kamianets-Podilskyi is revealed, which is a series of Catholic churches and monasteries built on the western slope of the Old Town in the 16th-18th centuries, which, when entering it through the Castle Bridge, form as if «Catholic facade», which during the Middle Ages played the role of propaganda in favor of the Polish authorities and the Roman Catholic Church, but now for the development of Ukrainian tourism it is a unique collection of objects of medieval fortress-sacred construction, most of which are well preserved and still have an explanation in the form of historical tables with Latin inscriptions.

The goal is to reveal the tourist potential of the «Catholic wall» of medieval Kamianets-Podilskyi.

Research methods: analysis, systematization and generalization of field research data, as well as literary sources, comparative analysis.

Research results. The data on the sacral and defensive objects of medieval architecture in National History and Architectural Reserve «Kamyanets» that make up the «Catholic Wall» are presented. Together with Latin inscriptions on historical tables, these objects represent a valuable tourist resource, interesting for both Ukrainian and foreign, in particular Polish, tourists. It is noted how the Polish king Stefan Batory, whose name is listed in the historical table from the 18th century, distinguished himself for the development of the Ukrainian Cossacks and Ukrainian Podillia. on the tower of the same name. It is proposed to create a Podillya regional military-historical museum in this tower.

Conclusions. The "Catholic Wall" of medieval Kamianets-Podilskyi is a valuable resource for attracting Ukrainian and foreign, in particular Polish, tourists. This value is enhanced by the presence of authentic historical inscriptions on its objects in Latin, which are well preserved from the 16th-18th centuries. The creation of a regional military-historical museum on this basis is a relevant proposal in the modern conditions of a full-scale Russian invasion of Ukraine.

Keywords: «Catholic Wall», Kamianets-Podilskyi, Castle Bridge, Stefan Batory.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Унікальною рисою туристичних ресурсів древнього міста Кам'янця-Подільського є так званий «Католицький мур», що зведений за часів середньовіччя і складається з оборонних та сакральних споруд XVI-XVIII ст. Ці споруди (башти, бастиони, брами, католицькі костели, собори, монастирі та їхні дзвіниці, бувший мусульманський мінарет з фігурою Матері Божої) сформували західний фасад Старого міста, який зустрічав подорожніх, що в'їжджали до міста через Замковий міст [1]. Оборонні та 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 оборонно-сакральні об'єкти [2]. Таке твердження повністю витримується, приміром, щодо сакральних об'єктів Київського Подолу, оскільки за польської влади (у першій половині XVII ст.) там ще існували католицькі орденські монастирі-кляштори (домініканський, бернардинський, єзуїтський, францисканський) та Латинський костел, але усі вони зникли за Хмельниччини і більше не відновлювалися. В результаті домінуючим стилем церковного будівництва Києво-Подолу стало і залишається нині українське (мазепинське або козацьке) бароко [9].

Мета – розкрити туристичний потенціал «Католицького муру» середньовічного Кам'янця-Подільського.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних польових досліджень, а також літературних джерел, порівняльний аналіз.

Результати дослідження та дискусії. У м. Кам'янці-Подільському, який за часів середньовіччя (XIV-XVIII ст.) знаходився під владою Речі Посполитої, офіційною релігією якої було римсько-католицьке християнство, домінантними спорудами Старого міста були і нині залишаються католицькі собори, костели, монастирі з дзвіницями [6]. Вони і створили «католицький мур», який став своєрідною візитною карткою міста і його католицьким «фасадом», якщо в'їжджати до нього з західного напрямку через Замковий міст (з Кракова, Варшави, Львова). Він складався із зведених над глибоким каньйоном р.Смотрич ланцюжку католицьких монастирів та костелів: монастиря дів-домініканок (на цьому місті зараз Вірменський бастион), Францисканського, Тринітарського, Єзуїтського, Кафедрального Петропавлівського (з дзвіницею оборонного типу – той, до якого прибудований мусульманський мінарет, що існує і нині), Кармелітського костелів, палацу Потоцьких (куди був перенесений з попереднього місця кляштор домініканок) – на цьому місці зараз Турецький бастион. Крім того, до сакрально-оборонних домінант Старого міста відносяться Домініканський монастир з костелом і дзвіницею; дзвіниця оборонного типу Вірменського костелу (або церкви, останню було зруйновано у 1930-ті рр.); нарешті, вежа будівлі самого міського магістрату м. Кам'янця-Подільського, якому було надане Магдебурзьке право ще у XV ст. На спорудах «Католицького муру» залишились до нашого часу

написи латинською мовою, прочитавши які, можна дізнатися багато цікавого для туристів. Але написи починаються ще з башт Старого замку [4]. Так, у зовнішню стіну Нової східної башти вмонтовано пам'ятну дошку з написом латиною, що залишив королівський архітектор Іов Претфес, котрий перебудував та посилив старі башти та мури замку у 1544 р. Це унікальний випадок, коли архітектор за середньовіччя залишив свій «автограф»: 1544. DEVS TIBI SOLI GLORIA IOB PRAETIVES ARCHITECTOR (Боже, тобі одному слава. Архітектор Іов Претфес).

Вважається, що цей напис є перефразуванням девізу ордену тамплієрів, який був зображений на їхньому прапорі: NON NOBIS, DOMINE, NON NOBIS SED NOMINI TUO DA GLORIAM (Не нам, Господи, не нам, але імені Твоєму дай славу). Цей девіз, у свою чергу, походить із 113 псалму: «Не нам, не нам, Господи, але Йменню Своєму дай славу за милість Твою, за правду Твою».

На південній башті замку Білій або Лаській є напис на західному порталі: VERUS AMICUS EST RARIOR FENICE (Справжній друг є рідкіснішим за фенікса). Феніксом у єгипетській міфології називали птаха, котрий щоразу згоряє у своєму гнізді, та щоразу відновлюється з попелу.

Ще одна башта на котрій зберігся латинський напис має назву Рожанка. Вона побудована на початку XVI ст. коштом єпископа Креслава. Напис, розташований під вікном башти, зроблений готичним шрифтом: TURRIS KRESLAI EPI VLADISLAVENSSIS HVIVS CASTRI FUNDATORIS IMENSIS EST FINITA 1505 (Башта Креслава, єпископа Владиславського, цього укріплення засновника, на його кошти закінчена 1505 р.).

Недалеко від Рожанки стоїть башта – донжон під назвою Денна, яка є найдавнішою вежею замку. Колись у ній існували житлові приміщення та була влаштована каплиця св. Михаїла Архангела. В середині башти є напівстертий напис на стіні, переклад якого звучить так: «Цю каплицю освятив преподобніший Мартин Білобжеський, божою милістю єпископ кам'янецький і настоятель, а відбудував шляхетний Миколай Бжеський з Бреста, Генеральний староста Подільської землі задля слави Бога Всемогутнього в ім'я св. Михаїла Архангела. Року Божого 1575».

Залишивши Старий замок, виходимо на Замкову вулицю (Підзамче), де колись з північного боку фортеці існувала триаркова Триумфальна брама Станіслава Августа. На її східному фасаді з боку міста була зображена королівська корона з літерами S.A.R.P. – Stanislaus Augustus Rex Poloniarum (Станіслав Август Король Польский). Нижче був розташований напис: OPTIMUS PRINCEPS IN PACE BELLO PROSPICIENS SECVRITATI PBLICE MDCCLXXI (Найкращий володар за мирних часів готується до війни задля безпеки держави. 1771). Цей напис нагадує класичне: SI VIS PACE PARA BELLUM (Хочеш миру – готуйся до війни) – дуже актуальний вираз в сучасних умовах російсько-української війни.

Латинські написи продовжуються в оборонних та сакральних спорудах Католицького муру Старого міста. Так, укріплення Високого ронделя (нині Вірменський бастион) мали плиту з написом (у перекладі): «За правління Найсвітлішого і Наймогутнішого Августа III, короля польського, князя Великого князівства Литовського, спадкоємного електора Саксонії Найясніший пан Юзеф на Потю Потюцький, воєвода Познанський, головний полководець військ, староста лежайський і снятинський це укріплення наказав збудувати за участю полковника і військового архітектора Християна Дальке. Року Божого 1766».

Ця плита пізніше була вмонтована в стіну монастирської галереї Домініканського монастиря, отже у місті виникла цікава практика порятунку меморіальних плит, знаходячи їм нове місцеперебування [5, 19]. Ще одна плита подібного змісту колись була вмурована в стіну укріплень, перебудованих Х.Дальке з так званих Турецьких бастионів, але вона не зберіглася, бо була металева і дуже пошкоджена іржею. Ці дві плити свідчать про потужні роботи з укріплення Католицького муру у Кам'янці-Подільському, які проводились польською владою у XVIII ст. Також вони є свідченням діяльності полковника коронної артилерії Християна Дальке, як військового архітектора і інженера.

Напроти Вірменського бастиону знаходиться Тринітарський костел (друга половина XVIII ст.), у якому тепер знаходиться греко-католицька церква св.Йосафата. Костел збудували монахи католицького ордену тринітарів, метою яких був викуп невольників із татарської та турецької, тобто мусульманської, неволі. На фронтоні костелу стоїть статуя Ісуса Христа, обабіч якої знаходяться фігури невольників зі зв'язаними руками. В ліпному оздобленні інтер'єру можна бачити зображення кайданів. І фігури невольників, і кайдани нагадують про мету ордену тринітарів – викуп людей із неволі. Девіз тринітарів: GLORIA TIBI TRINITAS ET CAPTIVIS LIBERTAS (Слава тобі, Трійце, а невольникам – воля). В середині костелу на західній стіні ще донедавна існував латинський напис, який був забілений під час пристосування костелу під церкву, але вчасно сфотографований працівниками заповідника, напис повідомляв про освячення костелу католицьким єпископом Адамом Красинським у 1780 р.

До домінант Старого міста відносяться високі дзвіниці Домініканського монастиря, Петропавлівського собору та вежа міської ратуші, збудована у XV ст., коли місто отримало

Магдебурзьке право. У давні часи у ратуші засідав міський магістрат, тепер тут розташовані відділи Історичного музею. У XVII ст. під час турецької окупації в будинку знаходилась турецька адміністрація. Після залишення турками міста будинок ратуші був відреставрований коштом магістрату, в пам'ять про що над входом на другий поверх ратуші було вміщено велику плиту з брунатового теребовльського каменю з латинським написом: PRO RESTAVRATIONIS SUMPTU PALATINATUI PODOLIAE GRATITUDINEM INSCRIBIT S.P.Q. CAMENECENSIS ANNO DOMINI MDCCCLIV (Про реставрацію коштом Подільського воєводства з вдячністю пише сенат і народ кам'янецький. Року Божого 1754). Скорочення S.P.Q. CAMENECENSIS розшифровується, як «senatus populusque camenecensis», тобто «сенат і народ кам'янецький» - формула, що була запозичена у римлян, - «senatus populusque romanus» (сенат і народ римський).

На захід від ратуші стоїть колишній Францисканський костел Діви Марії (тепер православна церква Успіння Богородиці). На її східному фасаді над входом вміщена плита з латинським написом: OMNIBUS IN OMNIBUS (Всім для всіх). Можливо, це натяк на вислів св.Апостола Павла з Першого послання до коринтян: «Для всіх я був усе, щоб врятувати бодай деяких. На стіні Францисканського костелу донедавна зберігався герб цього ордену: дві схрещені руки (одна оголена – Ісуса Христа, друга у рукаві – св.Франциска) з написом під ним: PAX ET BONUM (Мир і добро). Цей девіз висловлює основне завдання ордену Францисканів – життям і словом проголошувати Євангеліє, яке є джерелом миру і добра.

На південь від ратуші знаходиться Домініканський монастир XVI – XVIII ст. [7, 10, 11]. Його висока дзвіниця оздоблена зображеннями гербу польських магнатів Потоцьких «Пилява». Домінікани з'явилися у місті разом із францисканами у XIV ст., збудували костел св.Миколая і келії монастиря. Орден отримав назву від імені свого засновника Домініка де Гусмана, іспанського шляхтича. Як відомо, кожний католицький орден має свою мету і завдання. Метою домініканів було розповсюдження християнської віри через проповідування, тому їх називали братами-проповідниками. Їхнім девізом був: LAUDARE. BENEDICERE. PRAEDICARE (Прославляти. Благословляти. Проповідувати). Недарма гербом домініканів був пес, що тримає в пащі палаючий смолоскип, - його можна побачити над входом до костелу під гербом Потоцьких. Домінікани не тільки проповідували Євангеліє, але й вивчали науки, створювали школи – така школа була і у Кам'янці. Під час турецької окупації 1672 -1699 рр. Домініканський костел був перетворений на мечеть, а в келіях монастиря були казарми яничарів, через що будівлі були дуже пошкоджені. Після виходу турків з міста домінікани почали відбудову монастиря, але коштів не вистачало. На допомогу прийшли Потоцькі, які надали кошти (фундуш) на його реставрацію: був відбудований костел, споруджена висока дзвіниця, надбудований другий поверх монастиря. Вдячні домінікани оздобили гербом «Пилява» (семираменний хрест) тринадцять вівтарів і стіни костелу, а над входом вмістили пам'ятну плиту з латинським написом на честь Францішека Міхала Потоцького, яку можна бачити і нині, причому у тексті є багато скорочень, що було характерним для написів, часто за браком місця на плиті, наприклад, BSMA – скорочення від BEATISSIMA (блаженніша), VIRG. – VIRGINE (діва), DNI – DOMINI (божого).

Найпотужнішою спорудою Католицького муру у середньовічному Кам'янці-Подільському нині є Кафедральний костел св. Апостолів Петра і Павла з дзвіницею оборонного типу (XVI-XVIII ст.), де зберіглося багато латинських написів. Згадаємо тільки деякі з них. Так, коли увійти у двір костелу з боку Польського ринку через Триумфальну браму, споруджену в кінці XVIII ст. у стилі пізнього бароко на честь польського короля Станіслава Августа Понятовського, котрий у 1781 р. відвідав Кам'янець (архітектор Ян Бітт), то на фризі східного фасаду брами можна і нині побачити напис HAC INTRABAT STANISLAUS AUGUSTUS REX DIE XI 9- BRIS 1781 ANNO (Тут входив король Станіслав Август 11 листопада 1781 року). А у західній частині двору костелу знаходиться хвіртка або брамка св.Яцека, яка веде на вул. Ковальську. Вона споруджена на згадку про монаха-домінікана св.Яцека (Гіацинта Одровонжа), котрий у XIII ст. пропагував католицьку віру на теренах Руси – України. На брамці є напис польською мовою «Furta Swietego Jaseka» і латинський девіз AVORUM RESPICE MORES (Предків шануйте звичаї) [9, 13].

На подвір'ї костелу знаходяться пам'ятники, на яких теж є латинські інскрипції. Один з них, це пам'ятник папі римському Павлу II, авторкою якого є польська скульпторка Малгожата Карват. Символічно, що бронзова фігура папи стоїть на тлі зруйнованого муру. Папу Павла II називали людиною, котра руйнувала перегородки та мури між людьми, країнами, конфесіями. Жоден з римських пап не відвідав стільки країн, як цей папа. Він казав, що мури, які розділяють людей, створюють самі люди, а на небі мурів не має. На п'єдесталі пам'ятника вміщено девіз святійшого отця: TOTUS TUUS (Я весь Твій). Так папа звертався до кожної людини незалежно від її раси, національності, віросповідання: «...я весь твій, я молюся за тебе, я бажаю тобі добра і щастя». Папу римського часто називають понтифіком. Це слово походить від латинського «pontifex», що означає «будівничий мостів». Таким чином, папа-понтифік – це священик, який поєднує два окремих світи, служить мостом між Богом і людиною.

Другий, це пам'ятник Юрію Володимерському, герою оборони Кам'янця від турків у XVII ст., що має вигляд скам'янілого дерева зі зрубаними гілками. Дерево з обрубаними гілками вважають символом закінченого життя. На його стовбурі вміщено кам'яну плиту у вигляді розгорнутої книги. На сторінках книги вирізблені написи польською та латинською мовами. Ліворуч, у польському тексті, Володимерський названий Гектором Кам'янецьким. Отже, Володимерського порівнюють з троянським царевичем Гектором – уособленням шляхетності. Гектор героїчно загинув, обороняючи малоазійське місто Трою, але греки-ахейці все одно здобули його. Так само Володимерський мужньо бився з турками під час облоги Кам'янця, але врятувати місто від турецького загарбання не вдалося. Також на правій сторінці кам'яної книги на пам'ятнику Володимерському викарбовані два написи: вгорі – напис польською мовою «Życie to szereg poświęceń» (Життя це низка жертв), внизу – латинською RESURGAM (Воскресну). Цей напис висловлює віру і надію кожного християнина на воскресіння після смерті. Біля підніжжя пам'ятника Володимерському на постаменті знаходиться кам'яне гарматне ядро з написом: MAGNA RES LIBERTAS (Велика річ свобода). Римський поет Публій Овідій Назон (43 до Р. Хр. – біля 18 після Р. Хр.) якось зауважив «Хто знав би Гектора, якби Троя була щасливою?». Так і Володимерський став відомим завдяки нещасливій долі Кам'янця, під час оборони якого він прославився, як хоробрий рицар. Здобуття турками Кам'янця, цього форпосту християнства на південно-східних кордонах Польщі, стало шоком для всієї Європи і великим святом для Османської імперії (в Стамбулі було оголошено свято на три дні, а польський король зрікся корони). Невідомий поет того часу у своєму вірші сумував [4, 12]:

*Поділля ревно вздыхає, Україна тяжко ридає
О тім Кам'янці давнім, що був на весь світ славним.
Тепера в тобі зростають турки с татари,
Де ж твоя слава, Кам'янче старий?*

Ліворуч від головного входу костелу здійснюється мусульманський мінарет – слід турецької окупації міста. Здобувши Кам'янець у 1673 р., турки перетворили костел на мечеть, а до його західного фасаду прибудували мінарет. Хотіли ще один, але не встигли. Після виходу турків з міста у 1699 р. мінарет не був зруйнований, натомість на його вершечку була встановлена спочатку дерев'яна фігура Діви Марії, а в 1756 р. стараннями кам'янецького єпископа Миколая Дембовського замість дерев'яної статуї була поставлена мідна. Діва Марія стоїть на півмісяці, півмісяць на кулі – символі вічності, а навколо кулі обвився змії. З одного боку, змії це символ гріха, а з другого – мудрості, бо сказано «...будьте мудрі, як змії і лагідні як голуби» (Матв., 10:16). Встановлення фігури Діви Марії на мінареті за кам'янецькими традиціями відбулося під гарматні сальви у фортеці, місто було прикрашене ілюмінацією. Діва Марія вважається покровителькою Кам'янця і Поділля. На честь цієї події в стіну мінарета була вмонтована плита з латинським написом – у перекладі «Діви Марії Богородиці Непорочній, покровительці міста цю статую своїм коштом і за допомогою своєї пастви Миколай герба «Єліта» Дембовський, єпископ Кам'янець-Подільський, настоятель Меховський, кавалер ордену Білого Орла поставив у Рік Спасіння 1756».

Праворуч від головного входу до костелу у стінній ніші стоїть кам'яна статуя Ісуса Христа, а на п'єдесталі вирізьблений напис CHRISTUS VINCIT (Христос перемагає). Над головним входом костелу вмонтована меморіальна плита з написом на честь єпископа Миколая Дембовського, котрий відреставрував костел після турків та встановив на мінареті статую Діви Марії. Над плитою вміщений шляхетський герб єпископа «Єліта» (три перехрещених списи).

Увійшовши до костелу можна побачити латинські написи, вміщені на бічних стовпах, що підтримують хори. Вони свідчать про час освячення костелу після 27-річного використання його під мусульманську мечеть. У північній частині костелу є прибудована каплиця св. Апостолів Петра і Павла, котра пізніше отримала назву каплиці Пресвятих Тайн – кров і тіло Ісуса Христа. Тут завжди горить лампада. Про присутність Ісуса Христа повідомляє також позолочений напис на арці каплиці EGO SUM (Я є). Церковнослов'янською це звучить, як «аз єсмь», тобто сам Ісус Христос говорить про себе, що він перебуває тут у Святих Тайнах. Обабіч каплиці Пресвятих Тайн встановлені бюсти єпископів Б.Мацкевича та М.Дембовського, у нішах – урни з їхніми серцями та вмонтовані у стіну меморіальні плити з написами латиною на їхню честь – все гарно збереглося і нині можна прочитати для туристів. Тіла ж єпископів були поховані у підземеллі костелу. Такого почесного поховання єпископи удостоїлись за свої заслуги перед католицькою церквою на Поділлі.

Головний вівтар костелу вражає красою і пишністю, у його центрі знаходиться велике розп'яття з Ісусом Христом, над головою якого вміщено літери INRI – Iesus Nazarenus Rex Iudaeorum (Ісус Назаретський - Цар Іудейський). Пояснення скорочення – таке: після того, як був розп'ятий Ісус Христос, прокуратор Іудеї Понтій Пілат написав та помістив на хресті цей напис єврейською, грецькою та латинською мовами. Тоді сказали Пілату іудейські первосвященники «Не пиши Цар Іудейський, але що Він сам говорив: Я – Цар Іудейський». Пілат відповів: «Що я написав – написав» (латиною «Quae scripsi – scripsi»).

Двері, які ведуть з пресбітерію до внутрішніх приміщень костелу, також оздоблені латинськими написами. Ознайомившись із написами всередині Кафедрального костелу, можна обійти його, щоб оглянути плиту, вмонтовану на східній стіні костелу, на якій вміщено великий хрест, обабіч якого стоять фігури Матері Божої і Св.Іоана, а також надгробні плити поховань біля стін костелу, серед яких зачитуємо одну (польською мовою): «Tu leży zasna i szlachetna lawnica kamieniecka Zofja z Pawliczow i Wolowiczow». Отже, жінки відігравали значну роль у керуванні середньовічним Кам'янцем, були у складі міського суду (лави), а прізвища мають подільсько-волинський родовід. Але вони, напевно, належали до католицької віри, тому що у XVIII ст. жити в місті дозволялося лише католикам, серед яких переважали поляки, але також були українці, які сповідували католицьку віру та вірмени (вірменська церква перебувала в унії з Римом).

Католицький мур середньовічного Кам'янця-Подільського продовжували Єзуїтський та Кармелітський костели, які розміщувались на північ від Кафедрального костелу св. Петра і Павла. Вони не збереглися до нашого часу, але згадка про них живе в давніх назвах теперішньої вул. Татарської. Назву Єзуїтська ця вулиця отримала від величного костелу єзуїтів, збудованого в кінці XVIII ст. На початку XIX ст. він був розібраний і на його місці була споруджена чоловіча гімназія (1837-1841рр.), у будівлі якої тепер знаходиться природничо-економічний факультет місцевого Національного університету ім. Івана Огієнка, а у його складі - кафедра туризму. Гербом ордену єзуїтів було сонце з променями, в центрі якого зображена монограма INS, яка розшифровується як IESUS NOMINUM SALVATOR (Ісус – Спаситель людства). Девізом ордену були слова AD MAIOREM DEI GLORIAM (Для найвищої слави Бога). Також у XVIII ст. був споруджений Кармелітський костел Діви Марії, у XIX ст. перебудований на православну церкву Казанської Божої Матері, яка була знищена комуністичною владою у 30-х рр. XX ст. Зараз на цьому місці пуста, кармелітів в Кам'янці давно вже немає, але можна згадати їхній девіз: ZELO ZELATUS SUM PRO DOMINO DEO EXERCITUM (Ревний в ретельності задля слави Господа Бога).

Католицький мур далі продовжується Турецьким бастіоном, а до турків на цьому фундаменті знаходився палац Потоцьких, куди з Високого ронделя був перенесений монастир дів-домініканок. На турецькому бастіоні жодних написів не збереглося, зате вони є на його сусіді – Кушнірській башті, або башті Стефана Баторія, яка утворювала Верхню Польську браму – потужне семиповерхове середньовічне міське укріплення. Мармурова плита з латинським написом збереглася на південному фасаді укріплення, відомому під місцевою назвою «Вітряні ворота». Саме тут знаходиться унікальний зразок автографів двох польських королів, аналогу якого немає і в самій Польщі. Зачитуємо цей напис: A.D. 1585 PER STEPH. BATORY R.P. CONDITVM STANISLAO AVGVSTO REGNANTE POLONIS RESTAVRATVM ET ACTVM A.D. 1785 (Року Божого 1585 збудована Стефаном Баторієм, королем польським, відреставрована і збільшена Станіславом Августом, королем польським 1785 р.). Скорочення R.P. означає Rex Polonus – король польський, а A.D. – Anno Domini – Року Божого [16, 18].

Нарешті, до оборонних споруд Католицького муру у середньовічному Кам'янці-Подільському можна віднести Порохові склади (XVII ст.), які знаходяться у каньйоні р. Смотрич прямо під Кушнірською баштою. З північного боку вони мають два входи, і колись над кожним з них був латинський напис, але до нашого часу збереглася лише одна плита з написом NON INCAUTA FUTURI (Думай про майбутнє).

Не зайвим буде зазначити, яку роль відіграв Стефан Баторій в історії Українського Поділля та українського козацтва [18]. Без козаків, як відомо, не обходився жодний значний воєнний похід. І першим з польських королів, який визначив права та обов'язки українського козацтва був виходець з Трансильванії Стефан Баторій (рис.1). Це він змусив запорожців присягнути Речі Посполитій. Козаки, яких зарахували на службу польській короні, стали називатися реєстровими, склавши у такий спосіб ядро української шляхти. Правління короля Стефана Баторія, сина князя Трансильванії (Семіграддя) Іштвана IV, котре тривало у 1575–1586 рр., фахівці називають «золотим десятиріччям» в історії Речі Посполитої. Після смерті Сигизмунда II Августа, останнього польського короля з литовського роду Ягеллонів (від Ягайло) надійшов період «поділу влади». Дітей монарх не залишив, так що його сестра Анна Ягеллонка стала останньою ланкою, що зв'язувала поляків та литовців.

Але з часом трансильванцю вдалося приборкати своїх підданих: він наказав стратити Григорія Осцика, який підтримував таємний зв'язок з Іваном Лютим, а також за його наказом з Речі Посполитої були пожиттєво вигнані Анджей та Кшиштов Зборовські. Вирішивши внутрішньо-політичний конфлікт, Стефан



Рис. 1.
Стефан Баторій
(1533-1586 рр.),
король польський и великий князь
литовский (з 1576 р.)

розпочав підготовку до війни з Московією. При цьому запорозьким козакам, які виконували роль щита на південно-східних кордонах Речі Посполитої, за планом польського короля і князя литовського Баторія у цьому поході відводилась ключова роль. Саме за правління Стефана Баторія було впроваджене та розвинуте поняття реєстрового козацтва. 1578 р. ним був виданий знаменитий указ «Угода з низовцями», який був визнаний офіційним документом, на підставі якого були сформовані правові основи діяльності запорізького (українського) козацтва у складі Речі Посполитої. Ці «козацькі вільності» набули пізніше чітких рис та наповнилися конкретним змістом, який полягав у звільненні від податків та повинностей, крім військової служби, окремий адміністративний устрій (поділ на полкові території) та судочинство. А також свобода вибору місця проживання та заняття промислами, право на землеволодіння. З тих пір головною метою всього козацтва стала боротьба за охоплення реєстром усіх козаків, оскільки спочатку їхня чисельність складала всього 500 осіб.

Паралельно з цим почав розвиватися культ короля Баторія, як покровителя і захисника козацтва від зазіхань польської шляхти. Багато істориків сходяться на думці, що основною передумовою формування реєстрового козацтва була його невизначеність, як соціального шару, у тогочасній Речі Посполитій. Так, Володимир Антонович відмічав, що новий польсько-литовський уряд не знав, до якого стану його віднести. Справа у тому, що у тодішній Польщі юридично виділялося тільки три стани: шляхта, селяни і містяни. Перший з цих станів (шляхта) користувався безмежними правами як у відношенні себе особисто, так і свого державного положення; другий стан (селяни) знаходився у повній залежності від першого; третій стан (містяни) користувався дуже обмеженими правами, а саме: правом особистої свободи та станової незалежності, і то тільки в тих небагатьох містах, які мали так зване магдебурзьке право.

З викладеного зрозуміло, що козацький стан України з його незалежним устроєм та виборною основою не підходив до жодної з вказаних вище категорій: козаків не можна було віднести ні до шляхти, ні до містян, ні, тим більше, до селянства. Зокрема, включення козаків до шляхти було неможливо через жорсткий супротив самої польської шляхти, яка дуже цінувала свої виключні права і завжди вороже ставилась до усіх нових облич, яким король хотів надати шляхетські права. До містян козаків теж було неможливо віднести, оскільки містянство у Польщі не було місцевим явищем: воно виникло, як результат магдебурзького права та охоплювало мізерну частину населення Речі Посполитої. Крім того, ні заняття, ні місцезнаходження містян ніяк не відповідали заняттям та місцезнаходженню козаків. Також було неможливим віднесення козаків до селянства, оскільки це могло спричинити загальне повстання українського козацтва проти Речі Посполитої. Тому, за цих умов, конче необхідно було визначити права козаків, цим і був викликаний відповідний указ короля, після якого козаки увійшли до складу регулярних полків війська Речі Посполитої. Передбачалося, що таких полків буде шість – по тисячі козаків у кожному.

Чи дійсно така чисельність відповідала реаліям? Очевидно, що бажаючих було значно більше. І цьому були такі причини: по-перше, інші козаки в умовах мирного часу опинились ніби поза законом. Цьому є документальне підтвердження в праці відомого історика Василя Доманицького «Козацтво на межі XVI-XVII ст.», де говориться «...про розділ українських козаків на реєстрових та нереєстрових, коли реєстрових було оголошено законним козацьким станом, а нереєстрових – незаконним». По-друге, відновлення воєнних дій у війні з Московією внесло свої корективи у положення українського козацтва, оскільки війна вимагала залучення все більшої кількості озброєних людей. Тому король Стефан, хотів він того чи ні, змушений був оголосити про набір козаків до війська значно більше встановленого реєстру. Тобто тим козакам, хто свого часу не потрапив до «золотого списку», доля надавала ще один шанс. Тому козаків довго вмовляли не довелось: вони одразу вирушили на війну з Московією, при цьому король дозволив козакам обирати собі командира, якого польський уряд називав старшим Війська Запорізького, а самі козаки називали цих старшин гетьманами.

Реєстрове козацтво могло проживати у королівських та приватних маєтках тільки з дозволу господарів. Реєстрові козаки отримали привілей на володіння містечком Трахтемирів – центром староства Київського воеводства, який розміщувався на Дніпрі вище Канева. У Трахтемиріві знаходився Зарубинський монастир, який використовувався, як шпиталь для старих, хворих, поранених, покалічених та тих козаків, які доживали свій вік. Суворо заборонялися будь-які козацькі зібрання без відома короля, також не можна було приймати на Запорізькій Січі «своєвільних» людей і організовувати військові кампанії проти сусідніх держав. Отже, надаючи козакам деякі права, королівська влада робила цілу низку обмежень, фактично перетворюючи українське реєстрове козацтво у воєнний склад Речі Посполитої.

При цьому запроваджувався суворий облік козаків, які були записані на королівську службу – з вказівкою імені, прізвища, місця проживання і, навіть, координат розміщення будинку, такий реєстр підписував старший Війська Запорізького, а копії розсилалися чиновникам у міста. Кожен «реєстровець» присягав на вірність королю, його нащадкам та Речі Посполитій.

Зазначимо, що саме з рядів реєстрового козацтва вийшли такі видатні гетьмани, як Богдан Хмельницький, Петро Конашевич-Сагайдачний та Петро Дорошенко. А під час національної визвольної боротьби українського народу під проводом Богдана Хмельницького саме реєстровці склали головну ударну силу у битвах під Жовтими Водами, Корсунем, Пилявцями та Батогом.

Враховуючи те, що Стефан Баторій був не пересічним польським королем, відзначився у битвах з османами за Поділля і Кам'янець, а також створив реєстрове українське козацтво, є пропозиція створити у башті Стефана Баторія, позначеній пам'ятною дошкою на його честь (1585–1785 рр.), Подільський краєвий воєнно-історичний музей, де можна розмістити на 7 поверхах багато експонатів, присвячених воєнним досягненням українського козацтва у боротьбі за незалежність України у XVI-XVIII ст., що є актуальним у сучасних умовах російсько-української війни. А біля башти, на так званому Турецькому бастионі, можна розмістити стародавні гармати з можливістю для відвідувачів безпосереднього ознайомлення та контакту.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Католицький мур середньовічного Кам'янця-Подільського являв собою низку оборонних та оборонно-сакральних споруд, які були зведені на стрімких схилах каньйону місцевої річки Смотрич – притоки Дністра. Вони складали західний «католицький» фасад міста, який зустрічав гостей при в'їзді до нього через Замковий міст. Для Речі Посполитої XVI-XVIII ст., під владою якої тоді знаходилося українське Поділля і місто Кам'янець-Подільський, це була гарна пропаганда на користь польської влади і римсько-католицької церкви. Для розвитку українського туризму у теперішній час Католицький мур є унікальною сукупністю об'єктів середньовічного фортечно-сакрального будівництва, які у більшості досить непогано збереглися, а також мають пояснення у вигляді історичних таблиць з написами латинською мовою. А це, своєю чергою, вимагає від місцевих фахівців туризму вміння прочитати та перекласти туристам під час екскурсій ці написи, отже, знання латини, хоча б приблизно. Але ж туризмологам латину не викладають, навіть факультативно, що вимагає позитивних змін у змісті освітніх професійних програм.

Конфлікт інтересів: відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Кам'янець-Подільський, Хотин, Меджибіж. Туристична карта. К.: ТОВ ВМК «Ортелій», 2011.
2. Кам'янець-Подільський – місто-музей (історія, культура, туризм). Туристична карта. Тернопіль: Наш Світ, 2015.
3. Майданюк А. Дітям про Кам'янець. Кам'янець-Подільський: В-во Абетка, ФОП Сисин Я.І. 2015. 44 с., іл.
4. Осетрова Г. О. Латинські написи в пам'ятках архітектури Кам'янця. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2014. 54 с.
5. Пагор В.В. Битви за Кам'янець: public history. К-П: Видавець Панкова А.С., 2020. 154 с.
6. Пلامеницька О. Сакральна архітектура Кам'янця на Поділлі. Кам.-Поділ. : АБЕТКА, 2005. 388 с.
7. Расщупкін О.І., Трубочанінов С.В. Кам'янець на Поділлі. К-П: ФОП Сисин Я.І., 2017. 172 с.
8. Смирнов І.Г., Любіцева О.О. Розвиток Кам'янця на Поділлі, як комплексної туристичної дестинації: ресурси культурно-пізнавального, національно-патріотичного, містичного та меморіального туризму. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Географія. Вип. 4 (81). 2021. С. 47-55.
9. Смирнов І.Г., Любіцева О.О., Гринюк Д.Ю. Києво-Поділ як осередок української середньовічної сакральної архітектури: невикористаний туристичний потенціал. Актуальні проблеми освіти і науки в умовах війни: матеріали Першої наук.-практ. онлайн-конф. з міжн. участю/ за заг.ред. С.Табачнікова, НАН ВО України. Київ: ДП «Експрес-об'ява», 2023. С.147-163.
10. Смирнов І.Г. Військово-історичні реконструкції та фестивалі як перспективний вид туризму в містах (на прикладі м. Кам'янець-Подільський) Міський туризм: реалії, виклики, перспективи [Матеріали міжнародної науково-практичної конференції]. К. : Альфа-ПІК, 2020. С. 86-88.
11. Смирнов І.Г., Любіцева О.О. У чотирикутнику смерті: туристичний потенціал Кам'янця-Подільського як столиці УНР. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Економічні науки. Кам'янець-Подільський видавець Ковальчук О.О. 2020. Вип. 15, С. 337-348.
12. Смирнов І.Г., Любіцева О.О. У «Чотирикутнику смерті»: воєнно-туристичний потенціал Кам'янця на Поділлі, як столиці Соборної України під час визвольних змагань. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі: колективна монографія. Видання п'яте / за наук. ред. проф. Матвійчук Л.Ю. Луцьк: ІВВ Луцького НТУ, 2020. 320 с.
13. Трубочанінов С.В. Місто-фортеця/Ілюстрований нарис. (польськ.) К-П: Озюм, 2004. 12 с.
14. Шепель О. Як король козаків перехитрив. Загадки історії. 2018. № 19. С.16-17.
15. Юрков В., Юркова Г. 7 чудес Кам'янця на Поділлі (дійсність і легенди). Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д.Г., 2011. 56 с.

16. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
17. Smyrnov I.G., Lubitseva O.O., Tsuy G. Forgotten capital of the United Ukrainian State: capacity for military-patriotic tourism development in city of Kam'yanets-Podilskyi. Tourism of the XXI century: Global Challenges and civilization values: II International scientific and practical conference (Kyiv, June, 01 2020). Kyiv: KNUTE., P. 726. p. 305-311.
18. Smyrnov I.G., Lubitseva O.O., Tsuy G. Military tourism development in Ukraine: actual problems in modern conditions (on example of Kamyanets-Podilskyi, Arpad Line and Molotov Line). Economic strategies for the development of society: collective monograph / Illiashenko K., Bezverkhnia Y., etc. International Science Group. Boston: Primedia eLaunch, 2020. 410 p., pp. 218-235
19. Twierdza w Kamieńcu-Podolskim. Кам'янець-Подільський, 2020.

References:

1. Kamianets-Podilskyi, Khotyn, Medzhibyzh. Tourist card. K.: VMC «Ortelii» LLC, 2011.
2. Kamianets-Podilskyi - a city-museum (history, culture, tourism). Tourist card. Ternopil: Nash Svit, 2015.
3. Maidanyuk A. Children about Kamianets. Kamianets-Podilskyi: Deputy Abetka, FOP Sisyn Ya.I. 2015. 44 pp., illustrations.
4. Osetrova G. O. Latin inscriptions in the architectural monuments of Kamianets Kamianets-Podilskyi: PP «Medobory-2006», 2014. 54 p.
5. Pahor V.V. Battles for Kamianets: public history. K-P: A.S. Pankova Publisher, 2020. 154 p.
6. Plamenitska O. Sacred architecture of Kamianets on Podil. Kam.-Podil.: ABETKA, 2005. 388 p.
7. Rasshupkin O.I., Trubchaninov S.V. Kamenets in Podillya. K-P: FOP Sisyn Ya.I., 2017. 172 p.
8. Smyrnov I.G., Lyubitseva O.O. Development of Kamianets in Podillya as a complex tourist destination: resources of cultural-cognitive, national-patriotic, mystical and memorial tourism. Bulletin of Taras Shevchenko Kyiv National University. Geography. Vol. 4 (81). 2021. P. 47-55.
9. Smyrnov I.G., Lyubitseva O.O., Hryniuk D.Yu. Kyiv-Podil as a center of Ukrainian medieval sacred architecture: unused tourist potential. Actual problems of education and science in the conditions of war: materials of the First Science-Practice. online conf. from international with the participation of/ under general editorship S. Tabachnikov, National Academy of Sciences of Ukraine. Kyiv: State Enterprise «Express-advertisement», 2023. P.147-163.
10. Smyrnov I.G. Military-historical reconstructions and festivals as a promising type of tourism in cities (on the example of the city of Kamianets-Podilskyi) Urban tourism: realities, challenges, prospects [Materials of the international scientific and practical conference]. K.: Alfa-PIK, 2020. 132 p. with. 86-88.
11. Smyrnov I.G., Lyubitseva O.O. In the quadrangle of death: the tourist potential of Kamianets-Podilskyi as the capital of the Ukrainian People's Republic. Visnyk Kamianets-Podilskyi national. Ivan Ohienko University. Economic sciences. Kamianets-Podilskyi publisher Kovalchuk O.O. 2020. Issue 15, p. 337-348.
12. Smyrnov I.G., Lubitseva O.O., Tsuy G. Forgotten capital of the United Ukrainian State: capacity for military-patriotic tourism development in the city of Kam'yanets-Podilskyi. Tourism of the XXI century: Global Challenges and civilization values: II International scientific and practical conference (Kyiv, June, 01 2020). Kyiv: KNUTE., P. 726. p. 305-311.
13. Smyrnov I.G., Lubitseva O.O., Tsuy G. Military tourism development in Ukraine: actual problems in modern conditions (on example of Kamyanets-Podilskyi, Arpad Line and Molotov Line). Economic strategies for the development of society: collective monograph / Illiashenko K., Bezverkhnia Y., etc. International Science Group. Boston: Primedia eLaunch, 2020. 410, pp. 218-235
14. Smyrnov I.G., Lyubitseva O.O. Holocaust memorials in Kamianets-Podilskyi as a resource for tourism development. Bulletin of KNUKiM. Series: Tourism. Scientific journal. Volume. 4, No. 2, 2020, p. 149-162.
15. Trubchaninov S.V. Fortress city/Illustrated sketch. (Polish) K-P: Oium, 2004.12 p.
16. Shepel O. How the king of the Cossacks outwitted. Riddles of history. 2018. No. 19. P.16-17.
17. Yurkov V., Yurkova G. 7 wonders of Kamianets on Podillya (reality and legends). Kamianets-Podilskyi: PP Zvoleyko D.G., 2011. 56 p.
18. Twierdza w Kamieńcu-Podolskim. Kamianets-Podilskyi, 2020.
19. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

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 0009-0009-5108-6362

ГУЛЬКО Тетяна

старший викладач кафедри фізичної
культури та спорту,
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»,
м. Полтава, Україна

HULKO Tetiana

senior teacher of the department of physical
culture and sports,
National University Yuriy Kondratyuk
Poltava Polytechnic,
Poltava, Ukraine

✉ tati_ribalko3107@ukr.net

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ЗАСТОСОВУВАТИ СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

DEVELOPING THE ABILITY TO APPLY MODERN HEALTH CARE TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Анотація.

Вступ. Питання здоров'язбереження в умовах ЗВО надзвичайно актуальне. Його доцільність вивчення зумовлена станом здоров'я студентської молоді, їх способом життя. Потреба виникає у застосуванні сучасних здоров'язбережувальних технологій не лише у ЗВО, але й сфері фізичної культури та спорту. Тренери та фахівці фізичної культури та спорту мають бути здатними до застосування технологій, які забезпечать формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Матеріали і методи: у дослідженні використано методи аналізу і узагальнення наукової літератури, опитування та анкетування, моделювання.

Мета роботи полягає у розкритті сутності і змісту поняття «здоров'язбережувальні технології», науковому обґрунтуванні значення застосування здоров'язбережувальних технологій у сфері фізичної культури та спорту; визначенні критеріїв, показників і рівнів сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

Результати: полягає в тому, що вперше схарактеризовано етапи процесу формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту; визначено та схарактеризовано критерії, показники та рівні сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту; уточнено сутність і зміст поняття «здоров'язбережувальні технології».

Висновки. Здоров'язбережувальні технології трактуємо як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я. Процес формування у здобувачів вищої освіти здатності застосовувати здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту є послідовним та неперервним, в якому виокремлено три етапи: початковий, базовий і послідовний. Визначено критерії, їх показники та рівні сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

Ключові слова: технології, здоров'язбережувальні технології, фізична культура, спорт, здобувачі вищої освіти, сфера фізичної культури та спорту.

Abstract.

Introduction. The issue of health care in the conditions of health care is extremely urgent. Its expediency is determined by the state of health of student youth, their lifestyle. There is a need to apply modern health-saving technologies not only in higher education, but also in the field of physical education and sports. Trainers and specialists in physical culture and sports should be able to use technologies that will ensure the formation, preservation and strengthening of the health of the younger generation.

Materials and methods: the research used methods of analysis and generalization of scientific literature, surveys and questionnaires, modeling.

The purpose of the work is to reveal the essence and content of the concept of "health-preserving technologies", scientific substantiation of the importance of the use of health-preserving technologies in the field of physical culture and sports; determination of criteria, indicators and levels of

formation of the ability to apply modern health-saving technologies in the field of physical culture and sports.

Results: it consists in the fact that the stages of the process of forming the ability to apply modern health-saving technologies in the field of physical culture and sports have been characterized for the first time; the criteria, indicators and levels of formation of the ability to apply modern health-saving technologies in the field of physical culture and sports are defined and characterized; the essence and content of the concept of "health-saving technologies" have been clarified.

Conclusions. Health-preserving technologies are interpreted as a system of health-physical activities and methodical techniques that ensure the formation, strengthening and preservation of the health of students and direct the educational process to the formation of health-preserving and health-developing competencies, healthy lifestyle skills and appropriate culture in them health. The process of forming the ability of students of higher education to apply health-preserving technologies in the field of physical culture and sports is consistent and continuous, in which three stages are distinguished: initial, basic and sequential. The criteria, their indicators and the level of formation of the ability to apply modern health-saving technologies in the field of physical culture and sports have been determined.

Key words: technologies, health-preserving technologies, physical culture, sports, higher education students, the sphere of physical culture and sports.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання здоров'язбереження в умовах ЗВО надзвичайно актуальне. Його доцільність вивчення зумовлена станом здоров'я студентської молоді, їх способом життя. Статистичні дані Міністерства освіти і науки України (станом на 1.01.2022 р.) засвідчують, що більші ніж 60 % здобувачів вищої освіти мають систематичні порушення діяльності органів і систем органів, а в 52 % – хронічні хвороби. Педагогічні дослідження засвідчують, що у ЗВО недостатньо приділяється уваги формуванню, збереженню і зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, мотивації їх до ведення здорового способу життя. Крім цього спостерігається байдуже ставлення студентської молоді до фізичної культури. Саме тому потреба виникає у застосуванні сучасних здоров'язбережувальних технологій не лише у ЗВО, але й сфері фізичної культури та спорту. Тренери та фахівці фізичної культури та спорту мають бути здатними до застосування технологій, які забезпечать формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

У педагогічній науці досліджувалися різні аспекти проблеми здоров'язбереження, зокрема: наукові та теоретичні основи здоров'язбережувальних технологій (С. Гаркуша [3], В. Лозинський [5], М. Носко [6], І. Поташнюк [7], Л. Рибалко [8; 18; 19]); формування валеологічної культури особистості засобами здоров'язбережувальних технологій (Ю. Бойчук [11], О. Ващенко [1], О. Зоріна [10], А. Zaybak [17], N. Ilhan [16]); засоби та методики формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах освіти (Ю. Гришко [13], А. Gozhenko [14]), які набули поширення у педагогічній практиці та мають наукове обґрунтування.

Аналіз вітчизняної педагогічної літератури показує відсутність єдиного трактування поняття «здоров'язбережувальні технології».

Так, І. Поташнюк здоров'язбережувальної технології розглядає як «функціональну систему організаційних засобів управління навчальною, пізнавальною і практичною діяльністю, яка науково й інструментально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я» [7, с. 124]. О. Ващенко визначає метою здоров'язбережувальних технологій – «створення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості» [1, с. 2].

Деякі вчені (М. Носко, С. Гаркуша, О. Воеділова [6]) вбачають ефективність застосування здоров'язбережувальних технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності тобто в системі фізичного виховання. Тоді як В. Лозинський і Ю. Гришко вважають, що здоров'язбережувальні технології будуть ефективними, якщо їх розглядати у сфері охорони здоров'я, пояснюючи це тим, що вони включають усі можливі заходи оздоровлення, тоді як з позиції освітян – це навчання бути здоровим [5, с. 41; 13, с. 195].

С. Гаркуша, Н. Хольченкова пишуть: «Здоров'язбережувальні технології – це системи методів і засобів конструювання змісту навчання й виховання, спрямованих на формування, збереження і зміцнення здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища» [3, с. 80].

Мета статті – розкриття сутності і змісту поняття «здоров'язбережувальні технології», визначення критеріїв, показників і рівнів сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися загальнонаукові методи – теоретичний аналіз, синтез, порівняння та зіставлення, систематизація теоретичних і дослідних даних, узагальнення педагогічної та медичної літератури – з метою

розроблення та обґрунтування теоретико-методологічних засад наукової розвідки; моделювання – для проектування змістового наповнення поняття «здоров'язбережувальні технології»; емпіричні – діагностичні (спостереження, бесіди, анкетування викладачів фізичного виховання ЗВО, тестування, оцінювання) – з метою вивчення стану розроблення проблеми дослідження в педагогічній практиці.

Результати дослідження. Погоджуємося з Л. Рибалко [8; 13; 18; 19], пояснюючи здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я.

Формування у здобувачів вищої освіти здатності застосовувати здоров'язбережувальні технології є процесом послідовним та неперервним, що включає три етапи.

1 етап, як *початковий*, передбачає:

- формування знань про культуру здоров'я та здоров'язбережувальні технології;
- розвиток вмінь свідомого збереження свого здоров'я;
- мотивація студентів до здорового способу життя;
- формування здоров'язбережувального освітнього середовища.
- формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей;
- розвиток здоров'язбережувальних умінь.

Методами навчання здобувачів вищої освіти при цьому є: репродуктивний, пояснювальний та проблемного навчання, поєднання яких підвищує мотивацію у студентів до здорового способу життя, активно включає їх у здоров'язбережувальну навчально-пізнавальну діяльність.

Ефективність реалізації початкового етапу залежить від педагогічної майстерності викладача, що створює умови реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

2 етап – *базовий* – передбачає формування здатності застосовувати методики застосування здоров'язбережувальних технологій;

3 етап – *підсумковий* – забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості навчально-пізнавальної діяльності студентів, що включає:

- формування цінностей про здоров'я та власної стратегії здоров'язбереження;
- формування цілісних знань про здоров'язбереження, практичного застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Під час дослідження розроблено критерії, їх показники та рівні сформованості вмінь застосовувати здоров'язбережувальні технології.

Критеріями сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту є: когнітивний, діяльнісний, рефлексійний, мотиваційно-поведінковий.

Когнітивний критерій характеризується якістю засвоєних знань здобувачами вищої освіти про здоров'я та здоров'язбережувальні технології. Його показниками визначаємо: сформованість понятійно-термінологічного апарату, знання здоров'язбережувальних технологій та їх різноманітні стих методик.

Діяльнісний критерій характеризується сформованістю діяльнісної компетентності щодо здатності застосовувати здоров'язбережувальні технології. Показниками цього критерія є: здатність до самостійної діяльності щодо питань здоров'язбереження; оволодіння методами та методиками застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій.

Рефлексійний критерій характеризується ціннісними та світоглядними якостями студента. Показниками цього критерія є: сформована самооцінка стану власного фізичного здоров'я; розуміння методик застосування здоров'язбережувальних технологій, ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; сформованість ціннісних орієнтацій щодо життя та здоров'я людей).

Мотиваційно-поведінковий критерій характеризується мотивацією до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та методиками їх застосування. Показниками цього критерія є: пізнавальна активність щодо сучасних здоров'язбережувальних технологій, методик оздоровлення; мотиваційна готовність (наявність мотивацій до ведення здорового способу життя).

Визначено чотири рівні сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології: початковий, середній, достатній і високий, які схарактеризовано у таблиці 1.

Таблиця 1

Критерії, їх показники та рівні сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту

Рівні сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту			
<u>Початковий</u>	<u>Середній</u>	<u>Достатній</u>	<u>Високий</u>
<u>За когнітивним критерієм</u>			
Студент має фрагментарні знання про здоров'я та здоров'язбережувальні технології.	Студент частково володіє знаннями про здоров'я та здоров'язбережувальні технології; називає, має труднощі у поясненні здоров'язбережувальних технологій; має початкові уявлення про методики застосування здоров'язбережувальних технологій; допускає помилки при їх поясненні.	Студент володіє знаннями про здоров'язбережувальні технології; розуміє сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій, володіє вміннями застосування здоров'язбережувальних технологій; допускає незначні помилки.	Студент має якісні знання про здоров'язбережувальні технології; володіє методиками їх застосування.
<u>За діяльним критерієм</u>			
Студент не здатний характеризувати здоров'язбережувальні технології; має труднощами у використанні знань про здоров'язбережувальні технології; частково володіє методиками.	Студент намагається аналізувати свою діяльність та її результати; частково використовує знання на практиці; з великими труднощами підходить до самостійної творчої діяльності.	Студент чітко характеризує види здоров'язбережувальних технологій; з несуттєвими помилками застосовує методики та методи їх впровадження.	Студент характеризує здоров'язбережувальні технології, розуміє етапи їх застосування.
<u>За рефлексійним критерієм</u>			
Студент з заниженою самооцінкою; байдуже ставлення до власного здоров'я.	Студент з недостатньо сформованою самооцінкою; намагається об'єктивно оцінювати діяльність свою і товаришів; має власну думку.	Студент не достатньо самокритичний. здоров'я вважаємо найвищою цінністю людини	Студент володіє високою самооцінкою; самокритично відноситься до власного здоров'я себе.
<u>За мотиваційно-поведінковим критерієм</u>			
У студента низька пізнавальна активність, відсутня мотивація до застосування здоров'язбережувальних технологій.	У студента не достатня пізнавальна активність, наявна мотивація до формування здорового способу життя.	У студента наявна пізнавальна активність, цікавиться здоров'язбережувальними технологіями; творчо, але з несуттєвими помилками підходить до застосування здоров'язбережувальних технологій	У студента висока пізнавальна активність щодо оволодіння здоров'язбережувальними технологіями.

Дискусія. Дослідження проблеми формування у здобувачів вищої освіти здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології є доцільним і актуальним. Результати досліджень, розглянуті в контексті підсумків роботи інших авторів [14-15], не спростовують значення досліджень автора, лише його підсилюють. Трактують сутності поняття «здоров'язбережувальні технології» вітчизняними дослідниками сприяло узагальненню й формулюванню авторського трактування цього поняття. Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вперше теоретично обґрунтовано етапність формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту студентами ЗВО, розроблено критерії, їх показники та рівні сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту, уточнено сутність і зміст поняття «здоров'язбережувальні технології».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здоров'язбережувальні технології трактуються як система оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я. Процес формування у здобувачів вищої освіти здатності застосовувати здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту є послідовним та неперервним, в якому виокремлено три етапи: початковий, базовий і послідовний. З метою об'єктивного оцінювання сформованості у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту визначено критерії, їх показники та рівні. Критеріями

сформованості здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту є: когнітивний, діяльнісний, рефлексійний, мотиваційно-поведінковий.

Перспективами подальших наукових розвідок сплановано розроблення педагогічної моделі формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту як узагальненої варіант-схеми цілісного поетапного процесу, що відтворює систему взаємопов'язаних її складових.

Конфлікт інтересів. При написанні статті відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Список літератури

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 2006. № 8. С. 1-6.
2. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ засобами фізичного виховання: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Херсон, 2016. 20 с.
3. Гаркуша С.В., Хольченкова Н.М., Воєділова О.М., Гаркуша В.В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка* : зб. наук. праць [ред. кол; гол. ред.. Л.М. Рибалко]. Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. Вип. 2ю С. 78-88.
4. Драгнєв Ю.В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. За ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. 176 с.
5. Іонова О.М., Лукьянова Ю.С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: монографія. За ред. Єрмакова С.С. Харків, 2009. ХХПІ – №1. С. 69-72.
6. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К. : Главник, 2008. 160 с.
7. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
8. Поташнюк І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: дисертація доктора педагогічних наук: 13.00.02. Київ, 2012. 507 с.
9. Рибалко Л.М. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія / за заг. ред.. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадці В.М., 2019. С. 8-29.
10. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
11. Зоріна О.М. Здоров'язберігаючі технології в підготовці майбутнього фахівця. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30-31. С. 147-151.
12. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – 724 с
13. Bugaevsky, K., Rybalko, L., Synytsya, T., Napierala, M., Smolenska, O The influence of sports activity on the importance of the sexual somatotype of athletes in paired women's acrobatics and gymnastics. *Acta Kinesiologica. EC Orthopaedics* 12 (3), 2021. 05-12
14. Gozhenko A., Biryukov V., Gozhenko O., Zukow W. Health as a space-time continuum. *Journal of Education, Health and Sport*. 2018; 8(11). P. 763-777.
15. Hryshko Yu. The use of group forms of training at pathophysiology classes with foreign students. *Світ медицини та біології*. 2017. №3. С. 195-197.
16. İlhan N. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *M.U. Nursing Science and Art*. 2010. 3 (3). P. 34-44.
17. Zaybak A., Fadiloglu C. Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors. *Ege University Journal of Nursing*. 2004. 20 (1). p. 77-95.
18. Rybalko L., Onishchuk L., Horoshko V., Synytsya T., Yopa T., Bashtovenko O., Ostapov A. Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. *Acta Balneologica*, 2021, T. LXIII, N. 3 (164)/2021, P.189-196
19. Rybalko L., Topuzov O., Velychko L. Natural science education concept for sustainable development. The International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF 2020), Kryvyi Rih, Ukraine, Edited by Semerikov, S. E3S Web of Conferences, Volume 166. 2020, id 10030.
20. Samodryn A., Rybalko L., Lavrentieva O., Zukow W., Sarılgan Ali E. The region as an object of projecting of neo-spheric existence in the depth of anthroposphere [Electronic resource]. Second International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF 2021). Kryvyi Rih, Ukraine, May 19-21, 2021. E3S Web of Conferences. 2021. Volume 280. Article 09019.

References

1. Vashenko, O. & Sviridenko, S. (2006). Gotovnist vchitelya do vikoristannya zdorov'yazberezhuvanih tehnologij u navchalno-vihovnomu procesi [Teacher's willingness to use health-saving technologies in the educational process]. *Zdorov'ya ta fizichna kultura*. 8, 1-6. (In Ukrainian).
2. Voronin D.YE. (2016) Formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti studentiv VNZ zasobamy fizychnoho vykhovannya: avtoref. dys. na zdob. nauk. stup. kand. ped. nauk: spets. 13.00.07 «Teoriya ta metodyka vykhovannya». Kherson, 2016. 20. (In Ukrainian).
3. Garkusha, S.V. & Holchenkova, N.M. & Voyedilova, O.M. & Garkusha, V.V. (2017). Filogenetichni peredumovi ta ontogenetichni chinniki racionalizatsiyi ruhovoyi aktivnosti ditej i molodi [Phylogenetic prerequisites and ontogenetic factors for rationalization of motor activity of children and young people]. *Gumanitarnij visnik PoltNTU imeni Yuriya Kondratyuka* : zb. nauk. prac [red. kol; gol. red.. L.M. Ribalko]. Poltava : PoltNTU imeni Yuriya Kondratyuka. Vol. 2. 78-88. (In Ukrainian).
4. Drahnyev YU.V. (2007). Komponenty formuvannya kul'tury zdorov'ya studentiv v umovakh komp'yuteryzatsiyi navchannya: monohrafiya. Za red. Yermakova S.S. Kharkiv. 176 s.
5. Ionova O.M. & Luk'yanova YU.S. (2009). Zdorov'yazberezhennya osobystosti yak psykhologo-pedahohichna problema. Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: monohrafiya. Za red. Yermakova S.S., №1. 69-72.
6. Lozinskij, V. (2008). Tehniki zberezhennya zdorov'ya [Health care techniques]. K. : Glavnik. (In Ukrainian).
7. Nosko, M.O. & Garkusha, S.V. & Voyedilova, O.M. (2014) Zdorov'yazberezhuvani tehnologiyi u fizychnomu vihovanni [Health-saving technologies in physical education] : monohrafiya. (In Ukrainian).
8. Potashnyuk, I.V. (2012) Teoretichni i metodichni zasadi zastosuvannya zdorov'yazberezhuvanih tehnologij navchannya uchniv u zagalnoosvitnih navchalnih zakladah [Theoretical and methodological foundations of the use of health-saving technologies for teaching students in general educational institutions]: disertatsiya doktora pedagogichnih nauk. Kiev. (In Ukrainian).
9. Rybalko, L.M. (2019) Zdorov'yazberezhuvani tehnologiyi yak pedagogichna i socialna problema. Zdorov'yazberezhuvani tehnologiyi v osvithnomu seredovishi : kolektivna monohrafiya [Health-saving technologies as a pedagogical and social problem] / za zag. red.. L.M. Ribalko. Ternopil : Osadci V.M. 8-29. (In Ukrainian).
10. Zdorov'yazberezhuvani tehnologiyi v osvith'omu seredovyschi: kolektyvna monohrafiya (2019) /za zah. red. L.M. Rybalko. Ternopil'. 400. (In Ukrainian).
11. Zorina O. M. (2011). Zdorov'yazberihayuchi tehnologiyi v pidhotovtsi maybutn'oho fakhivtsya. Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity. 2011, 30-31. 147-151.
12. Suchasni zdorov'yazberezhuvani tehnologiyi (2018): monohrafiya / za zahal'noyu redaktsiyeyu prof. YU. D. Boychuka. Kharkiv : Oryhinal. 724 (In Ukrainian).
13. Bugaevsky, K. & Rybalko, L., Synytsya, T., Napierala, M., Smolenska, (2021). The influence of sports activity on the importance of the sexual somatotype of athletes in paired women's acrobatics and gymnastics. *Acta Kinesiologicala*. 12(3), 05-12 (In Ukrainian).
14. Gozhenko A. & Biryukov V., Gozhenko O., Zukow W. (2018). Health as a space-time continuum. *Journal of Education, Health and Sport*. 8(11). 763-777.
15. Hryshko Yu. (2017). The use of group forms of training at pathophysiology classes with foreign students. *Svit medytsyny ta biolohiyi*. 3. 195-197.
16. Ilhan N. (2010). Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*. 3(3). 34-44.
17. Zaybak A. & Fadiloglu C. (2004). Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors. *Ege University Journal of Nursing*. 20(1). 77-95.
18. Rybalko L. & Onishchuk L., Horoshko V., Synytsya T., Yopa T., Bashtovenko O., Ostapov A. (2021). Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. *Acta Balneologica*, LXIII, 3(164), 189-196
19. Rybalko L. & Topuzov O., Velychko L. (2020). Natural science education concept for sustainable development. The Internation Conference on Sustainable Futures: *Environmental, Technological, Social and Economic Matters* (ICSF 2020), Kryvyi Rig, Ukraine, Edited by Semerikov, S. E3S Web of Conferences, Volume 166. 2020, id 10030.
20. Samodryn A. & Rybalko L., Lavrentieva O., Zukow W., Sarilgan Ali E. (2021). The region as an object of projecting of neo-spheric existence in the depth of anthroposphere [Electronic resource]. Second International Conference on Sustainable Futures: *Environmental, Technological, Social and Economic Matters* (ICSF 2021). Kryvyi Rih, Ukraine, May 19-21, 2021. E3S Web of Conferences. 2021. 280-297.

ORCID ID 0000-0002-4958-9552

СОРОКОЛІТ Наталія

кандидат наук з фізичного виховання,
доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури, Львівський державний
університет фізичної культури
ім. Івана Боберського
Львів, Україна

SOROKOLIT Nataliya

Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports, Associate
Professor, Associate Professor of the
Department of Theory and Methods of
Physical Culture, Lviv State University
of Physical Culture named after Ivan
Bobersky,
Lviv, Ukraine

✉ sorokolit21@gmail.com**КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ УПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ
У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ****COMPLEX MODEL OF IMPLEMENTING EDUCATIONAL TRANSFORMATIONS INTO PHYSICAL
EDUCATION ON THE MODERN STAGE****Анотація.**

Вступ. У статті розриваються передумови розроблення комплексної моделі освітніх трансформацій, її зміст, структура та засоби контролю за формуванням професійної компетентності учителів фізичної культури та ключових компетентностей школярів відповідно до вимог освітньої реформи «Нова українська школа» (НУШ). Акцентовано увагу на потребі розроблення комплексного підходу до запровадження освітніх змін.

Мета дослідження: визначити передумови та розробити комплексну модель упровадження освітніх трансформацій, які передбачені освітньою реформою «Нова українська школа», у фізичне виховання.

Методи і матеріали. В процесі дослідження використано метод аналізу та узагальнення літературних джерел та документальний метод.

Результати. Встановлено, що на сьогодні нарізали об'єктивні причини для розроблення такої моделі: запровадження нового стандарту освітньої галузі «Фізична культура» в 5–9 класах та компетентнісного навчання з фізичного виховання; нової системи підвищення кваліфікації педагогічних працівників; програми Президента України «Здорова Україна» та реалізації проєктів «Активні парки» та «Спортивний майданчик», які вимагають високого рівня обізнаності зі змістом нововведень, що задекларовані вищеописаними заходами. Розроблено комплексну модель впровадження освітніх трансформацій, яка складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків: цільового, методологічного, змістовно-процесуального та результативно-оцінювального. Кожний з цих блоків містить низку особливостей та підходів до формування професійних компетентностей учителів фізичної культури та ключових компетентностей для здобувачів закладів загальної середньої та вищої освіти. Для фахівців з фізичної культури (чинних та майбутніх) у модель внесено спецкурси, які формують знання щодо змісту стандартів НУШ, розуміння планування освітнього процесу в умовах освітніх змін та нововведення в оцінюванні навчальних досягнень здобувачів освіти. Для учнів у моделі запропоновано використовувати методичні прийоми, педагогічні ситуації для формування ключових компетентностей НУШ засобами фізичного виховання.

Висновки. Сучасний етап розвитку фізичного виховання характеризується значними освітніми трансформаціями, що пов'язано із запровадженням в закладах загальної середньої освіти Нової української школи, програми Президента «Здорова Україна» та проєктів «Активні парки» та «Спортивний майданчик», а також потребою в удосконаленні професійної компетентності фахівців фізичного виховання.

Ключові слова: модель, Нова українська школа, учителі фізичної культури, здобувачі освіти.

Annotation.

Introduction. This article describes the prerequisites for elaborating a complex model of educational transformations, its context, structure, and control tools for forming the professional competence of physical education teachers and key competences of pupils according to the requirements of the educational reform "New Ukrainian School" (NUS). The attention is centered on

the necessity to develop a complex approach to implementing educational changes. The **goal** of the research was to determine the conditions and elaborate a complex model for implementing educational reforms as foreseen by the educational reform "New Ukrainian School" into physical education.

Results of the research. It was determined that as of today, we have objective reasons to develop such a model: the implementation of the new standard for the educational branch "Physical Education" in grades 5–9 and competence teaching in physical education; a new system for increasing the qualifications of pedagogues; the program of the President of Ukraine, "Healthy Ukraine," and the realization of programs such as "Active Parks" and "Sport Area" that require a high level of awareness of the context of innovations declared in the aforementioned events. The elaborated complex model for the implementation of educational transformations consists of four mutually connected blocks: goals, methods, content processing, and result evaluation. Each of these blocks has plenty of specifics and approaches to forming professional competences for physical education teachers and key competencies for students in general and higher educational establishments. Special courses are introduced into the model for specialists in physical education (current and future) to impart knowledge about the content of NUS standards, an understanding of planning the educational process in the conditions of educational changes and innovations and evaluating the academic achievements of students. It is suggested for pupils to use methodical approaches and pedagogic situations for forming key competences of NUS through physical education tools.

Conclusions: The modern stage of development in physical education is characterized by significant educational transformations related to the implementation of the New Ukrainian School, the President's program "Healthy Ukraine," and the projects "Active Parks" and "Sport Area," along with the need to enhance the professional competence of physical education teachers in general educational establishments.

Keywords: model, New Ukrainian School, physical education teachers, pupils.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку шкільного фізичного виховання перебуває на стадії значних освітніх трансформацій, що вимагає зміни підходів для його удосконалення. Українські науковці здійснюють пошук оптимальних шляхів поліпшення якості фізичної культури [7], досліджують проблеми професійної підготовки учителя фізичної культури [1, 2, 8], розробляють заходи для поліпшення обізнаності фахівців з фізичної культури з особливостями освітньої реформи «Нова українська школа» [19, 20], яка є масштабною трансформацією та повинна докорінно змінити якість української освіти та фізичного виховання [5, 9, 10, 13, 14]. Реформа вимагає переходу на особистісно орієнтоване та компетентнісне навчання, реалізувати на практиці принципи дитиноцентризму та педагогіки партнерства, формувати наскрізні уміння та творчість учнів під час освітнього процесу, запровадження модельних навчальних програм та реалізацію академічної свободи вчителя у виборі форм, методів та способів навчання. Проблеми фізичного виховання в період освітніх змін [15, 16, 17] та формування професійної майстерності учителя фізичної культури досліджували і закордонні вчені [18, 21, 22], оскільки розуміння суті освітніх трансформацій викликають значні труднощі серед учителів фізичної культури, а від так потребують детального роз'яснення для формування належного рівня професійних компетентностей фахівців з фізичного виховання, що дозволило нам сформулювати мету дослідження.

Мета дослідження: визначити передумови та розробити комплексну модель упровадження освітніх трансформацій, які передбачені освітньою реформою «Нова українська школа», у фізичне виховання.

Методи і матеріали. В процесі дослідження використано метод аналізу та узагальнення літературних джерел та документальний метод.

Результати дослідження та дискусія. Ми вважаємо, що для ефективного запровадження освітніх трансформацій у фізичне виховання надзвичайно важливим є розроблення комплексу заходів для усіх категорій споживачів освіти. На нашу думку, одночасне запровадження сучасних підходів, які б розкривали передумови освітніх змін, сутність реформи «Нова українська школа» та стандартів галузі, зміни в оцінюванні навчальних досягнень здобувачів освіти з фізичної культури, формування ключових компетентностей, наскрізних умінь, особистісно орієнтованого підходу в освітньому процесі як для учителів фізичної культури, що працюють у школах, так і для майбутніх фахівців з фізичного виховання – студентів, аспірантів закладів вищої освіти та учнів. Тому розроблення комплексної моделі має містити заходи для усіх учасників освітнього процесу. Для учителів фізичної культури – запровадження сучасної системи підвищення кваліфікації. Для студентів та аспірантів – спецкурси, спрямовані на формування

професійних компетентностей в умовах освітніх змін. Для учнів – реалізація освітнього процесу з фізичного виховання з пріоритетним формуванням 11 ключових компетентностей НУШ.

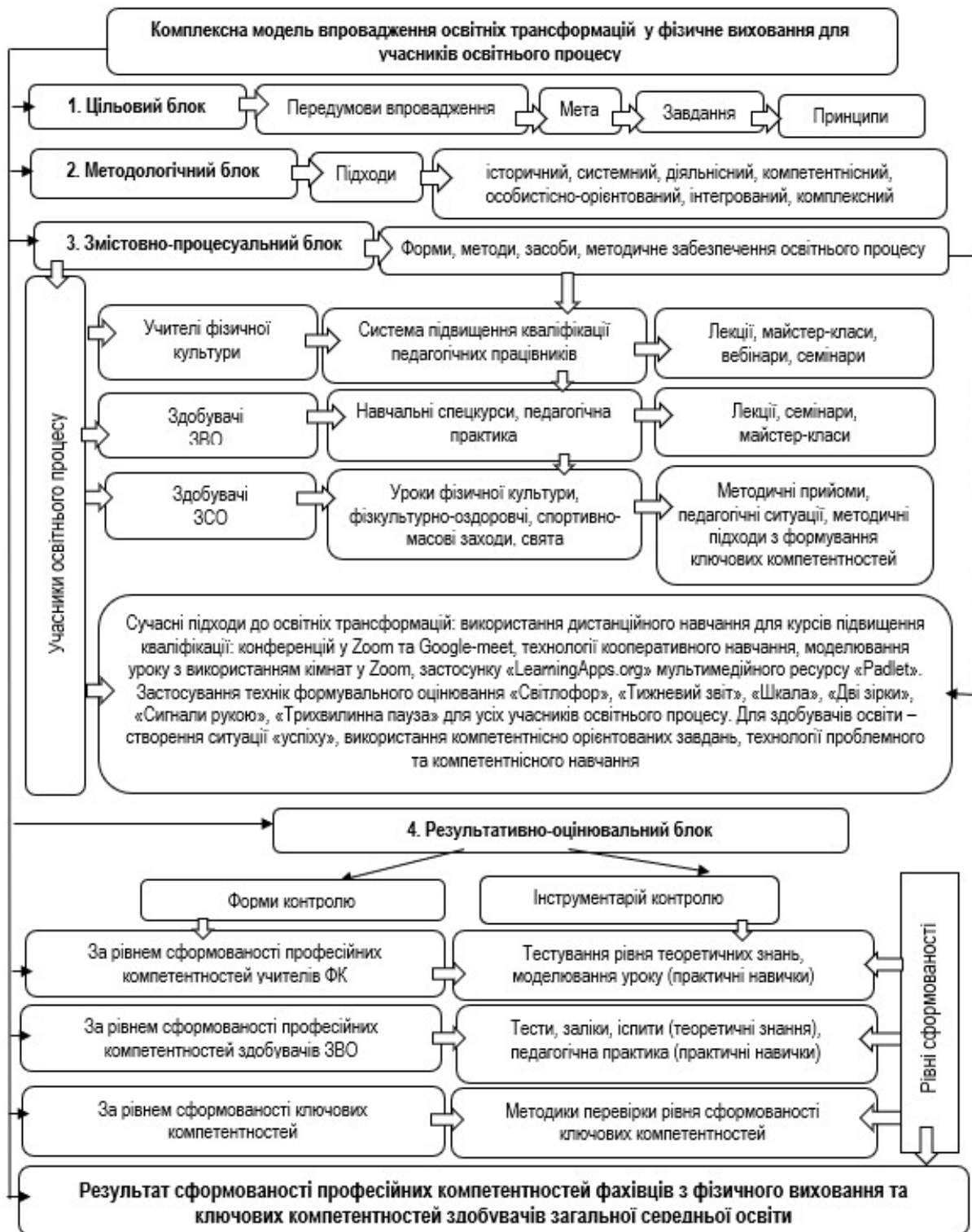
Основними передумовами розроблення моделі вважаємо такі освітні трансформації:

1. Освітня реформа «Нова українська школа», яка радикально змінює підходи до освітнього процесу [4]. Це розроблення нових стандартів освіти [6] та компетентісного навчання, діяльнісного підходу та формування наскрізних умінь у здобувачів освіти; застосування принципу педагогіки партнерства між учасниками освітнього процесу, який спонукає розглядати учнів як активних учасників уроку фізичної культури, а не лише виконавців завдань та вказівок учителів; дотримання принципу дитиноцентризму, під час якого учителі фізичної культури зобов'язані враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти, інтереси, потреби та схильності; автономію закладів освіти та академічну свободу вчителя, які спонукають учителів фізичної культури до творчого підходу в плануванні, організації фізичного виховання в школах та проведенні уроку фізичної культури; нововведення в оцінюванні навчальних досягнень учнів – формувальне оцінювання, що спрямоване на мотивацію учнів до освітнього процесу, на усвідомлення мети особистісного фізичного виховання, творчого підходу до добору необхідних фізичних вправ для досягнення поставленої мети; інклюзивне навчання, що ускладнюється наявним недостатнім рівнем фахової компетентності фахівців фізичного виховання для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, відсутністю урегулювання на законодавчому рівні поняття «діти з особливими освітніми потребами» для предмета «Фізична культура», а також відсутністю системи підготовки кадрів у закладах вищої освіти для здійснення обов'язків асистента вчителя в роботі з подібною категорією здобувачів освіти.
2. Нова система підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників відповідно до Постанови КМУ від 21.08.2019 р. № 800 [11]. Учителі фізичної культури зобов'язані підвищувати майстерність з таких напрямів: 1) формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей умінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту»; 2) психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки; 3) створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, особливості (специфіка) інклюзивного навчання, забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами; 4) використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі, зокрема електронне навчання, інформаційної та кібернетичної безпеки; 5) мовленнєва, цифрова, комунікаційна, інклюзивна, емоційно-етична компетентність.
3. Програма Президента України «Здорова Україна» та реалізація проєктів «Активні парки» та «Спортивний майданчик», які покликані створити умови для фізичної активності громадян та популяризації здорового способу життя серед українців [12]. Це також спонукає учителів фізичної культури до опанування інформаційно-комунікативними технологіями та використання ІКТ – в освітньому процесі з фізичного виховання, оскільки кожен «активний парк» оснащений QR-кодами, завдяки яким відвідувач має змогу провести тренування будь-якої складності.

Комплексна модель освітніх трансформацій для учасників освітнього процесу складається з чотирьох блоків: цільового, методологічного, змістовно-процесуального та результативно-оцінювального.

Цільовий блок визначає передумови розроблення моделі, мету, завдання та принципи. *Методологічний блок* окреслює підходи до трансформації фізичного виховання: історичний, системний, діяльнісний, компетентісний, особистісно-орієнтований, інтегрований, комплексний. *Змістовно-процесуальний блок* містить зміст, засоби, методи, форми, методичне забезпечення для запровадження освітніх трансформацій у процес фізичного виховання усіх учасників освітнього процесу, а також сучасні підходи для формування професійних компетентностей учителів фізичної культури, майбутніх фахівців фізичного виховання та ключових компетентностей здобувачів загальної середньої освіти. *Результативно-оцінювальний блок*. Він містить форми та інструментарій контролю за рівнем сформованості професійних компетентностей як для учителів фізичної культури, так і для майбутніх фахівців фізичного виховання. Пропонуємо тестування, яке б давало можливість оцінити теоретичну підготовку фахівців та якість моделювання уроку на засадах компетентісного підходу як засобу перевірки умінь та навичок застосування освітніх трансформацій у практичній діяльності. Для майбутніх фахівців фізичного виховання важливим засобом контролю можуть бути традиційні форми: опитування під час навчальних занять, модульні контрольні роботи, залік, іспит – для перевірки теоретичної підготовки та проведення різних форм із фізичного виховання із запровадженням освітніх трансформацій під час педагогічної чи науково-педагогічної практик.

Для оцінювання рівня сформованості ключових компетентностей здобувачів закладів загальної середньої освіти пропонуємо учителям фізичної культури на основі спостережень за особистісними якостями, рівнем фізичної активності та поведінки в ігрових ситуаціях здійснювати моніторинг їх сформованості, особливо громадянських і соціальних, оскільки ця ключова компетентність визначена провідною для фізичної культури (рис.1).



Ми вважаємо, що професійна компетентність учителів фізичної культури, підвищення їхнього рівня обізнаності з основними освітніми трансформаціями на сучасному етапі може бути досягнута через систему підвищення кваліфікації педагогічних працівників, основною формою якої є курсова перепідготовка та навчання за освітньою програмою. Тому для теоретичної

підготовки учителів необхідно розробляти спецкурси під час курсової перепідготовки. Це підвищить рівень поінформованості з особливостями освітніх трансформацій, розширить знання щодо застосування складових Концепції НУШ, суті загальних та конкретних результатів навчання, які задекларовані у стандартах галузі, дасть можливість застосовувати під час уроків техніки формувального оцінювання; підвищить рівень обізнаності щодо проведення уроків фізичної культури з дітьми з особливими освітніми потребами; підвищить рівень володіння цифровою грамотністю; поліпшить обізнаність фахівців з психолого-педагогічними особливостями здобувачів освіти.

Усі ці вимоги, на нашу думку, слід реалізовувати через використання сучасних форм, заходів і засобів навчання з поєднанням інформаційно-комунікативними технологіями. Пропонуємо застосовувати сучасні підходи до впровадження освітніх трансформацій із використанням дистанційного навчання під час курсів підвищення кваліфікації: конференцій у Zoom і Google-meet, технології кооперативного навчання, моделювання уроку із використанням кімнат у Zoom для обговорення в малих групах, застосування «[LearningApps.org](https://learningapps.org)», мультимедійного ресурсу «Padlet». Окрім цього, застосовувати техніки формувального оцінювання «Світлофор», «Тижневий звіт», «Шкала», «Дві зірки», «Сигнали рукою», «Трихвилинна пауза» для усіх учасників освітнього процесу. Це дасть можливість мотивувати здобувачів освіти до опанування технікою фізичних вправ. Для здобувачів освіти пропонуємо створювати «ситуації успіху», використовувати компетентнісно орієнтовані завдання, технології проблемного та компетентнісного навчання.

Також вважаємо доцільним долучити до моделі й практичні заходи з формування професійної компетентності: майстер-класи, вебінари та семінари з обміну досвідом. Подібні заходи, на нашу думку, сприятимуть застосуванню знань у практичній діяльності учителів з фізичної культури. Під час цих заходів можна буде деталізувати шляхи формування кожної з ключових компетентностей в освітньому процесі, побачити труднощі в запровадженні діяльнісного, компетентнісного підходів та внести відповідні корективи в педагогічний досвід.

Для майбутніх фахівців фізичного виховання дієвими, на нашу думку, будуть навчальні спецкурси, змістові модулі у спецкурсах із теорії та методики фізичного виховання, які б давали можливість студентам, аспірантам опановувати основи освітніх трансформацій. Вважаємо, що лекційні навчальні заняття, семінари, моделювання уроку фізичної культури на основі компетентнісного, діяльнісного підходів та майстер-класи під час педагогічної практики допоможуть майбутнім фахівцям фізичного виховання отримати належний рівень теоретичної, методичної та практичної підготовки з реалізації основних положень освітньої реформи «Нова українська школа».

На нашу думку, такий комплексний підхід до запровадження освітньої реформи в закладах загальної середньої освіти та закладах фахової вищої освіти позитивно вплине на якість освітнього процесу зі здобувачами загальної середньої освіти, оскільки учителі фізичної культури зможуть запроваджувати методичні рекомендації під час проведення різних форм із фізичного виховання: уроків фізичної культури, рухливих перерв, фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів, а також змагань.

Висновки: Сучасний етап розвитку фізичного виховання характеризується значними освітніми трансформаціями, що пов'язано із запровадженням в закладах загальної середньої освіти Нової української школи, програмою Президента «Здорова Україна» та проєктів «Активні парки» та «Спортивний майданчик», а також потребою в удосконаленні професійної компетентності фахівців фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці ефективності складових комплексної моделі.

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

Література

1. Белікова Н.О. Науково-методологічні підходи до професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ. 2014. № 3К(44). С. 91–96.
2. Булда А. А., Мухіна Г. І. Актуальні проблеми професійної підготовки сучасного вчителя для Нової української школи. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності*. Зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Тернопіль. 2017. С. 39–41.
3. Вітюк В. В. Готовність педагогів до змін в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа». *Педагогічний пошук*. 2017. № 2 (94). С. 3–6.
4. Гриневич Л., Бриндза В., Ляшенко О. та ін. *Нова українська школа: основи стандарту*. Львів. 2016. 64 с.
5. Денисенко Н. Г., Северина Л. Є., Табак Н. В. Модель формування готовності учителів фізичної культури нового покоління для потреб Нової української школи. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 12. №1(64.1). С. 25–29.

6. Державний стандарт базової середньої освіти. 2020. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti> (Дата звернення 18.09.2023 р).
7. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання у закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2023. № 1. С. 67–77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067.
8. Лимар Т. О. Підготовка вчителя Нової української школи: сучасний стан і перспективи. *Дидаскал*. 2020. № 20. С. 174–176.
9. Подгорна В. В., Дроздова К. В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи. *Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки: зб. наук. пр.* Чернігів. 2019. №1 (157). С. 147–51. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2622476>.
10. Проценко А. А. Система професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки: зб. наук. пр.* Чернігів. 2017. № 143. С. 86–90.
11. Про порядок підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників: постанова Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 р. № 800.
12. Про започаткування соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України. Указ Президента України від 17.12.2020 р. № 574/2020. Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/news/glava-derzhavi-zapochatkovuye-socialnij-proekt-aktivni-parki-65633>.
13. Сороколіт Н. Розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2022. №2(58). С. 22–28. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-22-28>.
14. Сороколіт Н. С. Обґрунтування програми розвитку професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр.* Київ. 2021. Вип. 7(138). С. 118–123. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).25).
15. Dezimone L. M. Improving Impact Studies of Teachers' Professional Development: Toward Better Conceptualizations and Measures. *Education Researcher*. 2009. Vol. 38(3). P. 181–199. <https://doi.org/10.3102/0013189X08331140>.
16. Ennis C. D. Reimagining professional competence in physical education. *Motriz, Rio Claro*. 2013. Vol. 19 (4). P. 662–672. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000400001>.
17. Erdal D. Evaluation of Professional Personality Competence of Physical Education Teachers Working in Secondary Schools by Students. *Journal of Education and Training Studies*. 2016. Vol. 4(2). P. 60–66. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i2.1116>.
18. Kougioumtzis K., Patriksson G., Strahlman O. Physical education teachers' professionalization: A review of occupational power and professional control. *European Physical Education Review*. 2011. Vol. 17(1). P. 111–129. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X11402266>.
19. Moskalenko N., Bodnar I., Sorokolit N., Rymar O., Solovey A. Analysis of Attitudes to educational reforms in Ukraine of Physical Education teachers and primary education teachers. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. Rēzekne. 2020. Vol. 2. P. 119–129. <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol2.4846>.
20. Sorokolit N., Lukjanenko M., Turchyk I., Chopyk R. New Ukarinian School Educational Reforms and Professional Mastership of the Physical Education Teacher. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. Rēzekne. 2021. Vol. 4. P. 179–189. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6138>.
21. Tannehill D., Demirhan G., Chaplova P., Avsar Z. Continuing professional development for physical education teachers in Europe. *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 27(1). P. 1150–67. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X20931531>.
22. Zhiembayeva S., Kalysh A., Zhubandykova A., Nabuova R., Issayeva A., Abilmazhinova O., Ahmudinova A. The model of professional competence development in future Physical Education teachers at an entrepreneurial University. *Revista Espacios*. 2019. Vol. 40. N. 31. P. 7.

References

1. Bielikova N.O. (2014). Scientific and methodological approaches to the professional training of a modern specialist in physical education and sports. *Nauk. chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seria 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr.* Kyiv. № 3K(44). S. 91–96. (In Ukrainian).

2. Bulda A. A., Mukhina H. I. (2017). Actual problems of professional training of modern teachers for the New Ukrainian School. *Psykhologichna kultura vchytelia v konteksti vyklykiv suchasnosti*. Zb. mater. Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu. Ternopil. S. 39–41. (In Ukrainian).
3. Vitiuk V. V. (2017). Educators' readiness for changes in the implementation of the "New Ukrainian School" concept. *Pedahohichniy poshuk*. № 2 (94). S. 3–6. (In Ukrainian).
4. Hrynevych L., Bryndza V., Liashenko O. ta in. (2016). The new Ukrainian school: the basics of the standard. Lviv. 64 s. (In Ukrainian).
5. Denysenko N. H., Severyna L. Ye., Tabak N. V. (2018). The model of formation of the readiness of physical culture teachers of the new generation for the needs of the New Ukrainian School. *Molodyi vchenyi*. Vyp. 12. № 1(64.1). S. 25–29. (In Ukrainian).
6. State standard of basic secondary education. 2020. Access mode: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavniy-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti> (Date of application 09/18/2023). (In Ukrainian).
7. Krutsevych T., Panhelova N., Moskalenko N. (2023). Physical education in educational institutions: current state and realities of today. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipro. № 1. S. 67–77. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-067 (In Ukrainian).
8. Lyman T. O. (2020). New Ukrainian school teacher training: current state and prospects. *Dydaskal*. № 20, S. 174–176. (In Ukrainian).
9. Podhorna V. V., Drozdova K. V. (2019). Peculiarities of the activity of a physical education teacher in the conditions of the New Ukrainian School. *Visnyk Nats. un-tu «Chernihivskiy kolehium» im. T. H. Shevchenka*. Seriya: Pedahohichni nauky: zb. nauk. pr. Chernihiv. № 1 (157). S. 147–51. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2622476>. (In Ukrainian).
10. Protsenko A. A. (2017). System of professional training of a modern physical education teacher. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu*. Seriya: Pedahohichni nauky: zb. nauk. pr. Chernihiv. № 143. S. 86–90. (In Ukrainian).
11. On the procedure for improving the qualifications of pedagogical and scientific-pedagogical workers: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 21 serpnia 2019 r. № 800 (In Ukrainian).
12. About the launch of the social project "Active parks - locations of healthy Ukraine. Ukaz Prezidenta Ukrainy vid 17.12.2020 r. № 574/2020. Rezhym dostupu: <https://www.president.gov.ua/news/glava-derzhavi-zapochatkovuye-socialnij-proekt-aktivni-parki-65633>. (In Ukrainian).
13. Sorokolit N. (2022). Development of professional competencies of physical education teachers in the conditions of the New Ukrainian School. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Luts'k. № 2 (58). S. 22–28. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-22-28>. (In Ukrainian).
14. Sorokolit N. S. (2021). Justification of the program for the development of professional competences of physical education teachers in the conditions of the New Ukrainian School. *Nauk. chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*. Seriya 15, *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: zb. nauk. pr. Kyiv. Vyp. 7(138). S. 118–123. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).25). (In Ukrainian).
15. Dezimone L. M. (2009). Improving Impact Studies of Teachers' Professional Development: Toward Better Conceptualizations and Measures. *Education Researcher* Vol. 38(3). P. 181–199. <https://doi.org/10.3102/0013189X08331140>.
16. Ennis C. D. (2013). Reimagining professional competence in physical education. *Motriz, Rio Claro*, Vol. 19 (4). P. 662–672. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000400001>.
17. Erdal D. (2016). Evaluation of Professional Personality Competence of Physical Education Teachers Working in Secondary Schools by Students. *Journal of Education and Training Studies*. Vol. 4(2). P. 60–66. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i2.1116>.
18. Kougioumtzis K., Patriksson G., Strahlman O. (2011). Physical education teachers' professionalization: A review of occupational power and professional control. *European Physical Education Review*. Vol. 17(1). P. 111–129. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X11402266>.
19. Moskalenko N., Bodnar I., Sorokolit N., Rymar O., Solovey A. (2020). Analysis of Attitudes to educational reforms in Ukraine of Physical Education teachers and primary education teachers. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. Rēzekne. Vol. 2. P. 119–129. <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol2.4846>.
20. Sorokolit N., Lukjanchenko M., Turchyk I., Chopyk R. (2021). New Ukariinian School Educational Reforms and Proffessional Mastership of the Physical Education Teacher. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. Rēzekne. Vol. 4. P. 179–189. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6138>
21. Tannehill D., Demirhan G., Chaplova P., Avsar Z. (2021). Continuing professional development for physical education teachers in Europe. *European Physical Education Review*. Vol. 27(1). P. 1150–67. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X20931531>

22. Zhienbayeva S., Kalysh A., Zhubandykova A., Nabuova R., Issayeva A., Abilmazhinova O., Ahmuldinova A. (2019). The model of professional competence development in future Physical Education teachers at an entrepreneurial University. Revista Espacios. Vol. 40. N. 31. P. 7.

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>).

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
№ 2/2023

Адреса редакції:
08401,
Україна,
м. Переяслав Київської області,
вул. Сухомлинського, 30.

Заснований у 2022 році.
Видається 2 рази на рік.

*Дизайн обкладинки: Вовкодав А.
Комп'ютерна верстка: Домбровська Я.*

ISSN 2786-6432 Print • ISSN 2786-6424 Online

Підписано до друку 28.12.2023 р. Формат 60х84 1/8.
Папір офсет. Гарнітура Arial, Arial Narrow. Наклад 100.
Зам. № 03/24. Ум. друк. арк. 9,25
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., Макаріївський р-он, с. Вільне,
вул. Чапаєва, 16а, e-mail: devis519@ukr.net