

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 8 (153) 22

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2022



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 8 (153) 22. – с.118

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

- Андрущенко В.П.** доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І. І. доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А. доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М. доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А. кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В. доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О. доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

© Автори статей, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 8 (153) 22

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 8 (153) 22. – s. 118

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamaikov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 8 (153) 2022

1.	<i>Golubeva V., Uskova S., Prus N.</i> PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FORMING A CULTURE OF HEALTH IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Serputko O., Stepanyuk S., Slimakivskiy O., Kharchenko-Baranetska L.</i> AIKIDOTHERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING STRESS.....	10
3.	<i>Акопов О.</i> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ НА ПОЧАТКУ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ.....	13
4.	<i>Баламутова Н. М., Блошенко О. І., Борейко Н. Ю., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Шейко Л. В.</i> ДОБОВА ПЕРІОДИЧНІСТЬ ВЕГЕТАТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ФАЗ БАГАТОДЕННИХ БІОРИТМІВ.....	17
5.	<i>Бишевцев Н. Г., Сергієнко К. М., Гончарова Н. М., Гузак О. Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ТА РЕАКЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ВПЛИВОМ КРИЗОВИХ ЯВИЩ.....	21
6.	<i>Вржесневський І. І., Захарчук І. Р., Вржесневська Г. І., Ракитіна Т. І.</i> АНТИЧНА ТРАДИЦІЯ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ: ІМПУЛЬСИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	25
7.	<i>Гакман А. В.</i> МОТИВАЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ АКТИВНОГО СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ ДЛЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	30
8.	<i>Гуцул Н. З., Мадяр-Фазекаш Е. О., Ворончак М. Т., Кубай О. І., Пестерніков В. В.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ КРОССФІТУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПОРТИВНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ.....	35
9.	<i>Дем'янчук О. Г., Єрко І. В., Ващук Л. М., Савчук С. І.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	39
10.	<i>Драч Т. Л.</i> ФОЛЬК-МОДЕРН ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНИХ НАВИЧОК ДЛЯ ВИКОНАВЦІВ У ПОВІТРЯНІЙ АКРОБАТИЦІ ТА ПІЛОННОМУ СПОРТІ.....	42
11.	<i>Лисейко К. В., Яців Я. М., Пітин М. П., Грецький О. В.</i> ДИНАМІКА ЗАПЛАНОВАНОЇ КІЛЬКОСТІ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ НА 2020-2022 РОКИ.....	45
12.	<i>Мірошніченко В. М., Драчук С. П., Швець О. П., Павлик О. М.</i> АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ.....	50
13.	<i>Мусієнко О. В., Шутка Г. І., Артюх В. М., Сопіла Ю. М., Голубєва О. Т., Мазур Т. Р.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ТІЛОБУДОВУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.....	55
14.	<i>Окопний А. М., Ткач Ю. А., Вовк І. В., Черкасова А. К., Мельник О. О.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	60
15.	<i>Петрук А. П., Романчук С. В., Тичина І. В., Одеров А. М., Байдала В. Р., Пилипчук І. В.</i> ДОСВІД НАУКОВОГО СУПРОВОДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ.....	64
16.	<i>Романчук С. В., Федак С. С., Небожук О. Р., Лотоцький І. Р.</i> КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СКОРОЧЕНИХ ТЕРМІНІВ ПІДГОТОВКИ.....	70
17.	<i>Рубан Л., Місюра В.</i> ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ВЕСТИБУЛЯРНА ДИСКООРДИНАЦІЯ ТА ПОРУШЕННЯ ПАТТЕРНУ ХОДЬБИ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ З ВІДДАЛЕНИМИ НАСЛІДКАМИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ.....	75
18.	<i>Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	79
19.	<i>Сембрат С. В., Барабаш Г. І.</i> СТРУКТУРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	83
20.	<i>Сірман О. В.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ СКОЛІОЗІ І-ІІ СТУПЕНІ.....	86
21.	<i>Слухенська Р. В., Литвинюк Н. Я., Бамбурак В. Б., Тодераш В. Д., Маланій В. І.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	90
22.	<i>Турчик І., Окопний А., Мацола Н.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТОВЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНОГО (ІНТРАМУРАЛЬНОГО) СПОРТУ В США.....	93
23.	<i>Турчинов А. В., Хацаюк О. В., Кулібаба С. О., Задорожний К. А., Богданов М. В., Волянський В. Г.,</i> КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРІВ З ОДНОБОРСТВ ДО ПОБУДОВИ ТАКТИЧНИХ СХЕМ ВЕДЕННЯ ДВОБОРСТВА ІЗ СУПРОТИВНИКОМ.....	98
24.	<i>Хацаюк О. В., Гіренко С. П., Ванюк Д. В., Волянський В. Г., Задорожний К. А., Лазоренко С. С., Делямба М. М.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ В СИСТЕМУ СФП МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	104
25.	<i>Цибанюк О. О.</i> РОЛЬ ПЕДАГОГА У ВИРІШЕННІ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СУЧАСНИХ УЧНІВ РУМУНІЇ.....	109
26.	<i>Шуба Л. В., Шуба В. В., Нагорна Л. М., Шуба В. О.</i> ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОВИДІВ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	113

CONTENTS 8 (153) 2022

1.	<i>Golubeva V., Uskova S., Prus N.</i> PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FORMING A CULTURE OF HEALTH IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Serputko O., Stepanyuk S., Slimakivskiy O., Kharchenko-Baranetska L.</i> AIKIDOTHERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING STRESS.....	10
3.	<i>Akopov O.</i> LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF BOXERS 10-11 YEARS OLD AT THE BEGINNING OF THE FORMAL EXPERIMENT.....	13
4.	<i>Balamutova N., Bloshenko O., Boreyko N., Kyrii O., Babadzhanyan V., Sheyko L.</i> DAY'S PERIODICITY OF VEGETATIVE FUNCTIONS FOR SWIMMERS TAKING INTO ACCOUNT THE PHASES OF DAYS-LONG BIORHYTHMS.....	17
5.	<i>Byshevets Nataliia, Serhiyenko Konstantin, Goncharova Nataliia, Guzak Oleksandra.</i> PECULIARITIES OF BEHAVIOR AND REACTIONS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS UNDER THE INFLUENCE OF CRISIS PHENOMENA.....	21
6.	<i>Vrzhesnevskiy I., Zaharchuk I, Vrzhesnevskaya A., Rakitina T.</i> ANCIENT TRADITION OF PHYSICAL IMPROVEMENT: IMPULSES FOR DETERMINING THE PRIORITIES OF MODERN EDUCATION.....	25
7.	<i>Hakman A.</i> MOTIVATIONAL BACKGROUND OF ACTIVE FAMILY LEISURE FOR THE YOUNGER GENERATION.....	30
8.	<i>Hutsul N., Madyar-Fazekash E., Voronchak N., Kubay O., Pesternikov V.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF CROSSFIT TRAINING PROGRAMS TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SPORTS FACULTIES.....	35
9.	<i>Demianchuk O., Erko I., Vashchuk L., Savchuk S.</i> APPLICATION INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TOURISM ACTIVITIES.....	39
10.	<i>Drach T.</i> FOLK-MODERN DANCE AS THE METHOD OF DEVELOPMENT CHOREOGRAPHIC SKILLS FOR PERFORMERS IN AERIAL ACROBATICS AND PYLON SPORTS.....	42
11.	<i>Kostiantyn Lyseiko, Yaroslav Yatsiv, Maryan Pityn, Oleh Hrechetskyi.</i> THE DYNAMICS OF THE PLANNED NUMBER OF SPORT EVENTS IN GAME SPORTS IN THE IVANO-FRANKIVSK REGION DURING 2020–2022.....	45
12.	<i>Miroshnichenko V., Drachuk S., Shvets O., Pavlyk O.</i> ADAPTIVE REACTIONS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN WOMEN OF DIFFERENT SOMATOTYPES UNDER THE INFLUENCE OF CLASSES OF HEALTH-IMPROVING SWIMMING.....	50
13.	<i>Musiyenko O., Shutka H., Artiukh V., Sopila Yu., Holubeva O., Mazur T.</i> DETERMINATION OF THE EFFECT OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ON THE PHYSICAL STRUCTURE OF MATURE WOMEN.....	55
14.	<i>Okopnyy A., Tkach Yu., Vovk I., Cherkasova A., Melnyk O.</i> THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF FREESTYLE WRESTLERS, WHICH SEPARATE THE SECTIONAL EMPLOYMENT FROM THE GREATER INITIAL PLEDGE.....	60
15.	<i>Petruk A., Romanchuk S., Tychyna I., Oderov A., Baidala V., Pylypchak I.</i> EXPERIENCE OF SCIENTIFIC SUPPORT OF THE TRAINING OF ATHLETES IN FOREIGN COUNTRIES.....	64
16.	<i>Romanchuk S., Fedak S., Nebozhuk O., Lototskiy I.</i> THE CONCEPT OF PHYSICAL TRAINING AT MILITARY INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF SHORT TRAINING TIMES.....	70
17.	<i>Ruban L., Misyura V.</i> QUALITY OF LIFE, VESTIBULAR DISCOORDINATION AND VIOLATION OF THE WALKING PATTERN OF AMATEUR ATHLETES WITH LONG-TERM CONSEQUENCES OF TRAUMATIC BRAIN INJURY.....	75
18.	<i>Riadova Liliana, Podmaryova Iryna, Tsyhanovska Nataliia, Honchar Viacheslav, Batulin Dmytro.</i> THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL CONDITION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION: THEORETICAL ASPECT.....	79
19.	<i>Sembrat S.V., Barabash G.I.</i> THE STRUCTURE OF THE PEDAGOGICAL TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	83
20.	<i>Sirman E.</i> PHYSICAL REHABILITATION FOR SCOLIOSIS I-II DEGREE.....	86
21.	<i>Slukhenska R., Litvinyuk N., Bamburak V., Toderash V., Malanii V.</i> ORGANIZATION OF TEACHING OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION.....	90
22.	<i>Turchyk Iryna., Okopnyi Andriy, Matcola Nataliia.</i> ORGANIZATION, SUBSTANTIVE AND METHODOLOGICAL PROVISION OF INTRAMURAL (INTRAMURAL) SPORTS IN THE USA.....	93
23.	<i>Turchynov Artem, Khatsaiuk Oleksandr, Kulibaba Sergiy, Zadorozhniy Kostyantyn, Bohdanov Mykhailo, Volyansky Volodymyr.</i> CRITERIA AND LEVELS OF READINESS OF TRAINERS WHO SPECIALIZE IN MARTIAL ARTS TO BUILD TACTICAL SCHEMES FOR CONDUCTING A COMPETITIVE FIGHT WITH AN OPPONENT.....	98
24.	<i>Khatsaiuk Oleksandr, Girenko Sergiy, Vanyuk Daria, Volyansky Volodymyr, Zadorozhniy Kostyantyn, Lazorenko Stanislav, Deliamba Mikhailo.</i> IMPLEMENTATION OF MODERN TECHNICAL MEANS OF TRAINING IN THE SYSTEM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FUTURE OFFICERS.....	104
25.	<i>Tsybanyuk's O.</i> THE ROLE OF THE TEACHER IN SOLVING THE TASKS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF MODERN STUDENTS IN ROMANIA.....	109
26.	<i>Shuba L.V., Shuba V.V., Nagorna L.M., Shuba V.O.</i> THE USING OF OUTDOOR AND INDOOR GAMES FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE OLDER PRESCHOOL CHILDREN.....	113

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).01

Golubeva V.

Department of Health Technologies
teacher of the department of physical education

Uskova S.

Department of Health Technologies
senior teacher of the department of physical education

Prus N.

senior lecturer of the department of health improvement technologies
National Technical University of Ukraine,
"Kyiv Polytechnic Institute" named after Ihor Sikorskyi

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FORMING A CULTURE OF HEALTH IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Health is an incomparable value, it is important in the life of every person, it is a key aspect of national security, it determines the possibilities of achieving individual and social well-being and well-being, prospects for sustainable development. In modern conditions, the importance of health is being significantly rethought, taking into account the understanding of it as an inalienable human right, from the point of view of existing threats and challenges, growing demands for the quality of health, technological and financial possibilities of its provision. The state of a person's health depends not only on biological factors, the environment and social environment, but also on whether a person's own health is valuable to him. It is this that determines the extent to which a person is ready to take care of him, to follow a healthy lifestyle, to a large extent, awareness of the factors that determine the state of health.

Key words: health, physical education, students, physical exercises.

Голубєва В. А., Ускова С. М., Прус Н. М. Фізичне виховання як засіб формування культури здоров'я у студентів закладів вищої освіти. Здоров'я є непересічною цінністю, має важливе значення в житті кожної людини, становить ключовий аспект національної безпеки, визначає можливості досягнення індивідуального і суспільного добробуту та благополуччя, перспективи стійкого розвитку. В сучасних умовах значущість здоров'я суттєво переосмислюється з урахуванням розуміння його як невід'ємного права людини, з точки зору існуючих загроз і викликів, зростаючих вимог до якості здоров'я, технологічних і фінансових можливостей його забезпечення. Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, студенти, фізичні вправи.

Formulation of the problem. Today, the role of physical culture in the formation of the health culture of young people is underestimated. Most of it chronically does not satisfy its specific biological need for motor activity. Not only fashion is missing health and physical perfection, the cult of health, but also not developed socio-economic incentives capable of forming everyone's active attitude to their own and public health. Therefore, in the conditions of the formation of independent Ukraine before new requirements appeared for the system of physical culture, the call to provide a comprehensive solution to the problems of all-roundness of human development [1]. According to the Constitution of Ukraine, human life and health are the highest social values. And in the Law of Ukraine "About general secondary education" it is indicated that one of the tasks of general secondary education institutions is the education of the conscious attitude to one's health and the health of citizens as the highest social value, formation of hygienic skills and principles healthy lifestyle, preservation and strengthening of physical and mental health of students. The problem of forming a culture of health among schoolchildren in physical education classes is still relevant, therefore what exactly is the general structure of the value world of the young generation, the trends of its development and the level of interest in issues health is the basis of Ukraine's future.

Analysis of literary sources. Inefficiency and inadequacy in the organization of teaching physical education in the school gave scientists a reason to actively search for ways to improve children's health. The analysis of scientific literature indicates different approaches to solving this problem: rethinking the content of physical culture and health education (T.Yu. Krutsevich, V.M. Platonov; L.P. Sushchenko, B.M. Shiyay; O.L. Blahiy; M.G. Mykhaylova); improvement of physical culture and health work in institutions of general secondary education (O.Ts. Deminskyi, Yu.D. Zheleznyak, S.E. Ermakov, H.M. Maksymenko, V.I. Babych, etc.); increase in the level of somatic health as a result of the introduction control of the functional state of the body in the process of physical culture and health classes (S.G. Kikiashvili, T.V. Glazun;) and others. Quite a lot of scientific works are devoted to the problem of forming a culture of health among schoolchildren in physical education lessons works and studies (E.G. Novolodskaya, O.L. Treshchyova, M.G. Marynina, L.M. Allakaeva, N.K. Dzaparova, in which developed criteria and levels of formation of the health culture of schoolchildren in the process of studying in general secondary schools education Analysis of foreign experience on this topic (Brooker E., Joppe M., Bodnar I., Richter Chr., Heidi Grant Haivorson, etc.), shows that the world community focuses on conducting work in the direction of increasing self-awareness and organization

of youth leisure, formation of motivation for a healthy lifestyle as a form of life activity, which is based on requirements of the daily biorhythm with their personal-specific embodiment of their social, psychological and physical capabilities and abilities [6]. However, despite the existing scientific studies of this problem, in the practice of physical education institutions of general secondary education, the question of forming a culture of health among schoolchildren remains insufficiently developed physical education lessons.

Presentation of the main research material. It is known that constant neuropsychological overstrain and chronic mental fatigue without physical relief cause severe functional disorders in the body, reduced work capacity, and bad mood. It has been proven that people who regularly do physical exercises have an 8.1% higher working capacity than those who do not [4]. During the life cycle of a person, the use of various forms of motor activity, autogenic training, water procedures, massage should become an integral element of a healthy lifestyle [5]. In order to extend the period of creative longevity, it is also necessary to abandon all bad habits [2].

In the State National Program "Education (Ukraine XXI)" one of the main strategic tasks is formation physical and mental health of students. After all, the health of schoolchildren is an integral indicator of the general well-being of society, as well as a subtle indicator of all social and environmental troubles []. Today in Ukraine, there is an extremely negative trend in the health indicators of modern youth. Apart from diseases of students of various nature (respiratory organs, visual organs, digestive organs, cardiovascular diseases, hypodynamia, etc.), the indicators of deterioration of the mental and spiritual health of schoolchildren have increased significantly. According to scientific studies, neuropsychological abnormalities are manifested in almost 90% of schoolchildren [2]. The reason for this is the absence the concept of health culture among modern youth, lack of fashion for a healthy lifestyle. One of the main tasks of a modern school is to create optimal conditions for children to understand the benefits of healthy food lifestyle, encouragement to acquire knowledge, abilities and skills of a healthy lifestyle; stimulation to independent and conscious choice of life position; rapid and effective dissemination of health knowledge. After all, it is the basis of life success for every person. The organization of the educational process, the effectiveness of which plays a significant role in the formation of the health culture of schoolchildren depends on compliance with a number of pedagogical conditions. The most important pedagogical condition for the formation of the health culture of students is the improvement of the content of education by including in it the system of valeological knowledge and skills. A formed formation system does not contribute to formation the health culture of schoolchildren, so the knowledge of adults about a healthy lifestyle did not become beliefs. Pupils are not engaged in the formation of their health, because it requires willful efforts, but mostly they are engaged prevention of health disorders and rehabilitation of the lost. Factors of a healthy lifestyle, according to many researchers, use only 10-15% of them, which is due to low personal activity, behavioral passivity.

Preservation and strengthening of health are directly dependent on the level of culture, which reflects the degree of awareness and the relationship of a person to himself. And this measure contains a system of knowledge about health, aimed at the lifestyle that one has moral beginnings [2]. "The health culture of a schoolchild is an integrated creation of a personality, which is manifested in its motivational, theoretical and practical preparation for the formation, preservation and strengthening of one's health in all its aspects (spiritual, physical, mental) and understanding health as a value" [4].

It is the lack of health culture in most schoolchildren that can be explained by their lack of desire to lead healthy lifestyle, take care of your own health. This fact is explained, first of all, by incompetence or unwillingness parents to instill in their children a love of physical education. Human physical activity should be considered one of the most important natural organizers of a healthy way of life, an effective means of educating a healthy spirit and, at the same time, intolerance to anti-cultural and anti-social phenomena, which is extremely important in "crisis" adolescence. You can't not emphasize that physical activity can be a universal factor in managing a person's lifestyle [3].

To solve the problem of forming a culture of health among schoolchildren, considerable attention should be paid to physical education lessons cultures By affecting the biological sphere of the human body, physical education at the same time contributes to the formation of personality, therefore, in its process, the tasks of mental, aesthetic, moral, labor education are solved; development issues worldview, ideological conviction, high internal and external culture. Among the numerous means of physical education, such exercises have a special place, which affect formation of positive emotions and aesthetic preferences and tastes. At the same time, the aesthetic side is a significant element that is used for the purpose of educating students in the culture of health, culture of movements, sense of beauty, understanding of beauty, etc [4].

In addition, physical culture is the only subject that can improve the physical condition of students, reduce it the risk of morbidity, functional disorders and deviations that are a consequence of progressive hypodynamia. It also appears not only a means of education and improvement of physical development, but also one of the main factors of recovery and strengthening health and, in addition, increases and improves general and mental performance.

Among many educational disciplines, physical culture is distinguished by a wide spectrum of influence on a person, which able to simultaneously shape not only the biological structure of a person, but also his psychological and moral value: stimulation of physical capacity is usually accompanied by health effects [2; 5]; using various physical exercises and procedures allow psychological relief of students [3]; systematic classes physical exercises strengthen health, increase neuropsychological resistance to emotional stress, support physical and mental capacity, contribute to increasing the success of those who study [4]. A special role in the formation of the health culture of schoolchildren belongs to the teacher. A physical education teacher has wide opportunities and conditions for educational influence on students.

They include a variety of forms of organizational health activities, high emotionality and attractiveness of classes, the child's natural need for movement, the appearance of the teacher himself - slenderness, tonedness; his great skill in performing movements, high-willed qualities in keeping healthy lifestyle, etc. Therefore, the analysis of the experience of educational and educational practice in the school shows that it remains quite acute and relevant the problem of a physically active, healthy personality of the student, the formation of his healthy lifestyle, overcoming bad habits, lack of motor activity, decreased

immunity, and in this connection, diseases among secondary school students.

The mentioned phenomena maintain a steady trend, which is determined by the contradiction between declarative and real attitude to physical culture, affects the state of health, physical development and training of students, their value orientations, attitude to one's own physical and mental well-being and, ultimately, to future life activities. Therefore, relevant there remains the problem of popularizing physical education lessons with the aim of forming a culture of health among schoolchildren.

Conclusions. The low level of health culture of schoolchildren causes negative consequences not only for the individual, but also of general social significance. Pupils' health is necessary for effective improvement and formation of personal culture the appearance of a new type of physical education teacher in general secondary education institutions - a researcher, a personified standard a healthy lifestyle, an ideologist of the formation of a culture of health for children and adolescents. And as a result, the content of physical education lessons of culture at the current stage will be oriented towards equipping students with knowledge, skills and abilities regarding the formation, preservation and strengthening of health in all its aspects (spiritual, mental and physical), formation of one's own culture health.

So, today there are many scientific works, both by domestic scientists and foreign authors, in which the essence and meaning of motor activity, its influence on the activity of systems and organs and its importance in the life of every person are defined, an analysis of the current state of physical education in the country is made and constructive measures are defined that improve the level of motor activity. However, the theoretical foundations of the modern system of physical education developed by the authors, the content of the program for optimizing the motor activity of student youth in institutions of higher education are based on traditional provisions that have become obsolete over the years, without the introduction of modern information technologies into the educational process, which does not solve the problem of forming the needs of students to physical education classes and improving the level of their motor activity.

Література

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2012. 19 с.
2. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків. 2012. 14–18 с.
3. Захаріна Є. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів. // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. К., 2007. 305 с.
4. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3.
5. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2009. № 12. 202–204 с.

Reference

1. Anikeev D. (2012) Motor activity in the way of life of student youth: author's ref. dis ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kiev. 19 p.
2. Arefyev V.G. (2011) Osnovy teorii ta metodyky fizychnogo vyhovannya / V.G. Arefyev // Pidruchnyk. – Kamyanets-
3. Arefyev V.G. (2011) Osnovy teorii ta metodyky fizychnogo vyhovannya / V.G. Arefyev // Pidruchnyk. – Kamyanets-
4. Blavt O. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection. Science. Kharkiv ave. 14–18 p.
5. Cherniy V. (2011) Historical Aspects of the Development of the Healthy Lifestyle Concept / V. Chernyi // Problems of Forming a Healthy Lifestyle for Young People: Proceedings of the Third All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Students, Undergraduate and Graduate Students: Under the title of General. ed. Sirenko R.R. - Lviv: LNU Publishing Center. I. Franko, 2011. - P. 57–63.
6. Dudina O.O. (2007) Sytuatsynny analiz stanu ohorony zdorovya ditey ta pidlitkiv v Ukrayini / O.O. Dudina // Visnyk sotsialnoyi gigiyeny ta organizatsii ohorony zdorovya Ukrayiny. – No 4. – S. 32-38.
7. Journal of Physical Education. A Review Rebliteration. - No 3. P. 101-105.
8. Melnik, Yu. (2003) B. Formation of the student health culture as an important component of the work of a practica psychologist / Yu. B. Melnyk // Practical psychology and social work. - No 2-3. - pp. 126-130.
9. Podilsky: PP Buynytskyy O.A. – S. 368.
10. Potashniuk I. (2010) Fundamentals of formation of health culture of students of secondary schools / IV Potashniuk // Physical education, sports and health culture in modern society. - No 4. - P. 49-52.
11. Richter Chr. (2007) Concept of Physical Education in Europe : Movement, Sport and Helth / Chr. Richter // International

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).02
UDK 796.853.24

Serputko O.

*Candidate of the Second (Master's) Level of Higher Education Kherson State University, Aikido instructor
Eurasia Aikido Organization Head of AIWA DOJO*

Stepanyuk S.

*Candidate of Physical Training and Sport Sciences, Associate Professor
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education Kherson State University*

Slimakivskiy Oleg

*Candidate of Physical Training and Sport Sciences, Associate Professor
Associate Professor, Department of Physical Education*

Drohobych State Pedagogical University of Ivan Franko

Kharchenko-Baranetska Luidmyla

*Candidate of Physical Training and Sport Sciences, Associate Professor
Associate Professor, Department of Olympic and Professional Sports, Kherson State University*

AIKIDOTHERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING STRESS

The authors of this article consider Aikido in the context of its positive impact in the process of overcoming stress, normalization of the mental state, self-control, etc. Not limited to the perception of aikido as one of the types of martial arts or the discipline of Budo, we define its place as a separate recreational direction, i.e. aikidotherapy. The relevance and importance of which is especially increasing now, in the conditions of the global crisis and military actions on the territory of Ukraine, against the background of constant high emotional tension.

It was determined that a similar approach in the world practice of both psychological science and some European and American aikido schools is not new, but it is used mostly for the purpose of physiological and psycho-emotional rehabilitation and socialization when working with children and adolescents with developmental disabilities. Most of the existing techniques are related to overcoming states of anxiety and isolation.

As for the approach proposed in the described experiment, it arose in the conditions of the functioning of a mixed aikido group in the realities of military actions in the zone of occupation. When, regardless of the presence of a direct threat to life in the occupied city due to the lack of foodstuffs and medicines and constant moral pressure from the occupation authorities, emotional exhaustion was observed, which was expressed in a general state of constant fatigue, reluctance to do anything, refusal of food and physical activity.

The presented article discloses and characterizes the state of physical culture and sports activities of aikido athletes, the effectiveness and relevance of which is not only in the formation of motor skills of self-defense and in the development of reaction, coordination and possession of weapons, as well as skillful work and effective interaction with a partner. One of the most important aspects of the aikido practice is the recreational component, which involves not only the restoration of the body and the study of certain techniques and movements, but also a powerful positive effect on self-control, the ability of focusing attention, and the reduction of the pain threshold both physical and emotional.

It was found that Aikido classes aimed at harmonizing the psycho-emotional sphere in order to overcome the effects of stress, using additional forms of work and influence, which included both physical exercises and psychological methods, had a significant positive effect on the well-being of the subjects.

The results of the presented research can be used at enterprises and in educational institutions for persons of any age to optimize the production and educational process, to improve the psychological state both in the team, and with the aim of normalizing the psycho-emotional and physical balance and harmony of each individual.

Key words: aikido, aikidotherapy, aikitherapy, overcoming stress, stress.

Серпутько О., Степанюк С., Слімаковський О., Харченко-Баранецька Л. Аїкідотерапія як засіб боротьби зі стресом. Автори даної статті розглядають аїкідо в контексті його позитивного впливу в боротьбі зі стресом, нормалізації психічного стану, самоконтролю тощо. Не обмежуючись сприйняттям аїкідо як одного з видів однокорств, чи дисципліни Будо, а визначаючи його місце у якості окремого рекреаційного напрямку – аїкідотерапії, актуальність та значення якого особливо зростає зараз, в умовах глобальної кризи та воєнних дій на території України, на фоні постійного високого емоційного напруження.

Визначено, що подібний підхід у світовій практиці як психологічної науки, так і деяких європейських та американських шкіл аїкідо, не є новим, проте використовується здебільшого з метою фізіологічної та психо-емоційної реабілітації та соціалізації при роботі з дітьми та підлітками з порушеннями розвитку. Здебільшого існуючі методики пов'язані із подоланням станів тривожності та замкненості.

Що ж стосується підходу, запропонованого в описуваному експерименті, він виник в умовах функціонування змішаної групи з аїкідо в реаліях воєнних дій в зоні окупації, коли, не зважаючи на відсутність прямої загрози життю і навіть можливості продовжувати тренувальний процес, в окупованому місті через брак продовольчих товарів та медикаментів та постійного морального тиску з боку окупаційної влади, спостерігалось емоційне виснаження, що виражалось у загальному стані постійної втоми, небажанні щось робити, відмова від їжі та фізичної активності.

У представленій статті розкрито та охарактеризовано стан фізкультурно-спортивної діяльності спортсменів з айкідо, ефективність та актуальність якої полягає не тільки у формуванні рухових навичок самозахисту та розвитку реакції, координації та володінні зброєю, так само, як і вмінні роботи та ефективної взаємодії з партнером. Одна з важливих сторін практики айкідо є рекреаційна складова, яка передбачає не тільки відновлення організму та вивчення певних технік та рухів, а й потужний позитивний вплив на самоконтроль, вміння зосереджувати увагу, зниження больового порогу, як фізичного, так і емоційного, що виражається як напруження, моральне виснаження, втома тощо.

Виявлено, що заняття з айкідо, направлені на гармонізацію психоемоційної сфери з метою подолання наслідків стресу, з використанням додаткових форм роботи та впливу, що включали в себе як фізичні вправи, так і психологічні методики, мали значний позитивний вплив на самопочуття підослідних.

Результати представленого дослідження можуть використовуватися на підприємствах та в учбових закладах для осіб будь-якого віку для оптимізації виробничого та учбового процесу, для оздоровлення психологічного стану як у колективі, так і з метою нормалізації психо-емоційної та фізичної рівноваги та гармонії кожної окремо взятої особистості, незалежно від займаної посади, ролі у суспільстві та рівня попередньої фізичної підготовки.

Ключові слова: айкідо, айкідотерапія, айкітерапія, боротьба зі стресом, стрес.

Formulation of the problem. In the conditions of life in an occupied city in the realities of war, the need to continue training was obvious, because constant emotional tension and stress were visible – insomnia, loss of appetite, apathy, which were observed in both children and adults.

With the remote support of colleagues from other universities and cities, and having experience in rehabilitation work with adults with cerebral palsy, we developed and tested a new method of teaching aikido, which was called "aikidotherapy". It envisaged an emphasis on the emotional sphere of practitioners. For this purpose, we formed a single mixed group, in the work of which not only general physical, but also special exercises from various disciplines were used. Special attention was paid to the communication of both the trainer with the group, and the group members among themselves, the intellectual component, as the basis of understanding those processes happening to the body during the training, as well as a multifaceted approach. The latter involved not only working on the tatami, but also practicing jumping and ukemi on the trampoline, learning acrobatics elements, as well as working with weapons in the open air and functional training. An important point was that each of the group members could freely bring their acquaintances, friends or family members to the class.

The main task faced by us as the organizers of this group was to help the group members not only to overcome stress by practicing aikido, but also to help them develop the skills of self-suggestion and self-control by performing breathing exercises, Taizo techniques, physical activity, etc., to prevent stressful conditions in the future. So that a person cannot only independently overcome their own negative psychological states, but also acquire certain movement skills that would become the basis for further physical and recreational activities.

Thus, the **purpose of research** was to formulate a methodology of aikidotherapy, which could be effective with overcoming the stress in the conditions of war and post-war states.

Materials and methods of research. According to the testimony of aikido masters, special interest in this type of martial art, and as a result a sharp increase in the number of followers is observed in difficult times for society [3, 4, 9]. It can be an economic or political crisis, natural disasters, military operations and their consequences for the mental health of society. Studying this issue, we concluded that the cause of this phenomenon is in the canons of this martial art, which is restored to the disciplines of Budo, and aims to educate the warrior spirit and form the skills and abilities necessary to participate in a duel using various weapons against any number of attackers. However, the basis of this martial art is a powerful psychological practice, the use of which is the effectiveness of studying aikido, because it is aimed at working on oneself, one's fears, anxiety, aggressiveness, etc.

In the context of this opinion we consider to be very progressive the work of aikidokas and psychotherapists P. Faggianelli та D. Lukoff (2006) [2]. Several scientific works by domestic scientists O. Stegura, O. Dulo (2016-2017) [1, 5] are devoted to the topic of the effectiveness of Aikido classes for overcoming adolescent anxiety and negative mental states. Positive experience in the use of aikido when working on the development of the vestibular apparatus and socialization in adults with cerebral palsy is observed in research of S.I. Stepanyuk, O.K. Serputko (2022) [8].

The following methods of research we used in order to solve the tasks of the research: analysis of literature sources, theoretical analysis and generalization of scientific data, our own experience of aikido practice and teaching.

Presentation of the main material of the study. Aikido was founded by Morihei Ueshiba who is respectfully referred to as O'Sensei (great teacher). In 1925, 42 year-old-Ueshiba described being transformed by a divine vision: "At that moment I was enlightened: the source of budo is God's love – the spirit of loving protection for all beings... I understood, Budo is not felling the opponent by our force; nor is it a tool to lead the world into destruction with arms. True budo is to accept the spirit of the universe, keep the peace of the world, correctly produce, protect and cultivate all beings in Nature. I understood, the training of budo is to take God's love, which correctly produces, protects and cultivates all things in Nature, and assimilate and utilize it in our own mind and body [9].

Aikido emerged from a longstanding martial culture, which had transformed a system of fighting arts, devised to inflict injury and death, into martial arts, dedicated to developing self-perfection by integrating mind, body, and spirit. In fact, there are many forms of budo, such as Judo (the way of gentleness), Iaido (the way of drawing the sword), Kyudo (the way of the bow), and Karate (school of the way of harmony), that would be worthwhile to study in connection with psychology. Additionally, arts such as Ikebana and Calligraphy are also methods of self-transformation that may be useful to study in relation to psycho- and mental therapy [2].

Aikido is not a “superior” practice; however, it may be particularly attuned to overcoming stress and negative mental processes because of its approach to conflict, as well as to intimacy and vulnerability, issues that are also important foci of psychology [3].

We determined some stages in our methodology.

1. The practice of aikido results in a mind-body unification, which has a physical and psychological healing effect. All the participants of the group reported that Aikido practice facilitated some form of energy movement into and through split-off or repressed areas of their psyche soma such that whatever was out of balance or stuck was somehow rebalanced and freed up. The fear of physical attack, of being bombarded or just the fear to see the soldier – there are some of the fears our participants told us about they managed to overcome in the process of training [4, 6, 10].

2. Being centered in Aikido is essentially the therapy itself. In order to execute certain movements in Aikido, such as blending and harmonizing with one's partner, one cultivates a certain state called “being centered”. It is a particular experience of embodiment characterized by feeling unattached and balanced while possessing freedom of movement. This experience includes a connection to the universe or ground, which is greater than an interpersonal connection and gives the feeling of relaxing and safe. Being centered a person is able to respond calmly and effectively to the most vigorous attacks. The same principles work in a stressful situation. Aikido provides physical cues to assist one in knowing if he or she is centered and present. These physical cues also assist her in returning to a centered state if she has retreated into her own fear, anger, or desire to please [5, 7, 9].

3. Aikidotherapy is not just a tatami practice. Aikido is no longer, what you do on the tatami; it is what you do in general. In Aikido one has some crazy attacker coming at you, and your goal is to be relaxed, centered, calm, and able to absorb and join with, just be there with that energy, in a way that can accept and redirect it. Aikidotherapy is the same thing – just be there and not be overwhelmed by what is going on, and that has a very calming effect [1, 3, 9].

4. The strategy of “getting off the line” creates a safe space within the conflict. In Aikido, one makes space by physically moving out of the way, blending such that the attacker freely moves by. In the conditions of war, one cannot change many things. For example, it is negativity, pressure and heavy emotions of other people. The permeability of “getting off the line” allows one to be present there without absorbing the impact of their emotional expression [2, 3, 6, 10].

5. The Aikido strategy of extension unbalances one's partner, allowing for successful redirection and completion of technique. To extend or lead in Aikido is to continue moving in the direction of the attack. This movement unbalances the attacker, who can then be redirected. Therapeutically, extension can mean honoring and assisting the energetic direction. All the participants of the group after a while started to help each other and they tried to help other people to overcome the stress, practicing taizo together and bringing them to aikido and jodo practice [5, 9, 10].

In addition, Aikido provides strategies (centering, off the line, blending, extending) which enable them to be safe in stressful situation. These strategies also provide them with a method for exploring their own emotional and psychological issues within the framework of Aikido. These same strategies also work intrapsychically as well as interpersonally. Aikidotherapy provides the participants with a harmonious and effective “aiki” way of overcoming new living conditions and negative psycho-conditions and their accompanying consequences.

Results of the research. Aikidotherapy in a given context can be described as “moving meditation”; it requires stilling of the mind even as the body is in action. As with meditation, the practices in Aikido induce states of harmony and spirit that can also be described as flow, higher states of consciousness, and peak experiences that definitely is an effective method of overcoming the stress.

The given research suggests that Aikido circulates well with psychotherapy in a number of aspects. Both deal with personal development and connection to a larger reality, be it family, society, or and groups or concerns. Practicing Aikido has been an important component of some psychotherapy training programs and these results suggest that this use shows promise. Our experience shows that not only body or intellect must be trained, but the whole person for therapy to be comfortable and competent dealing with a broad range of human experience. Being a mind-body-spirit discipline, Aikido cultivates many of the core attributes of a somatically based therapy.

Thus, based on the fact that in aikido the mind and body must be coordinated for a successful training process, this is at the same time the basis for training attention, self-regulation, the ability to concentrate and highlight the main thing, to relax, not to be distracted. All this is an important condition on the way to overcoming stress and forming new personality qualities that allow you to avoid stressful and any other negative situations in the future. The aikidotherapy technique proved to be effective in the recovery of post-war conditions, exclusively through internal and physical work, without changing the surrounding conditions, which allows us to talk about a change in the worldview and worldview of the subjects. The authors express the hope that the practice of aikido and aikido therapy will lead to the minimization of military actions around the world in the future.

Conclusions/ discussion. It is interesting that the founder of aikido, Morihei Ueshiba, who, as an experienced warrior and a veteran of the Russo-Japanese and Mongolian campaigns, tried to be involved in the training of Japanese soldiers to participate in the Second World War. To which he replied with a categorical refusal, motivating it by the fact that the goal of aikido is not to teach people to kill, but to find peace within themselves, to learn to transform people from enemies to friends and like-minded people through inner harmony.

This approach could ensure post-war psychological rehabilitation of both military personnel and civilians who had to survive the war, because in aikido there is no aggression, competition, any divisions based on gender or weight criteria, and references to political or religious beliefs are considered inadmissible.

As for our aikidotherapy methodology, we see the need for those components that are especially relevant for a modern person who has witnessed a pandemic, distance learning and work, as well as active military operations on the territory

of his country. First, it is socialization, communication, harmonization of one's values, intellectual and spiritual needs, as well as a physical component, because performing aikido techniques promotes the development of the entire body and its systems.

Further research on this topic can be seen in the expansion of the spectrum of aikido therapy. In particular, the study of aikido directly in classes can be combined with the art of writing hieroglyphs, learning of foreign languages, i.e. everything that can help to concentrate and have a calming effect in a coordinated group work.

References

1. Dulo O. Perspectives of studying aikido as a method of scoliotic posture and teenagers' anxiety level correction (literature review) / O. Dulo, O. Stegura // Science and Education a New Dimension. Natural and Technical sciences IV (11). 2016. Issue 96. p. 13–16.
2. Faggiarelli P., Lukoff D. AIKIDO AND PSYCHOTHERAPY: A STUDY OF PSYCHOTHERAPISTS WHO ARE AIKIDO PRACTITIONERS. The Journal of Transpersonal Psychology. Saybrook Graduate School, San Francisco, CA. Vol. 38. No. 2. 2006. p. 159-178.
3. Saotome, M. Aikido and the Harmony of Nature. Boston & London: Shambhala Publications Inc., 1993. 251 p.
4. Shioda Gozo. Dynamic Aikido. Kodansha International; Illustrated edition. 2013. 160 p.
5. O. Stegura, O. Dulo. AIKIDO AS A METHOD OF SELF-CONTROL AND REDUCING THE LEVEL OF ANXIETY OF PUPILS. Science and Education a New Dimension. Natural and Technical sciences. V (15). Issue 140. 2017. p. 43-45.
6. Stepanyuk, S., Serputko, O., Kharchenko-Baranetska, L., Koval, V., Tkachuk V. THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), 1 (145), 2022. p. 13-16. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).03).
7. Stepanyuk, S., Serputko, O., Lukyanenko M., Turchyk I. THE CONCEPT OF CENTER IN AIKIDO STUDY. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), 6 (151), 2022. p. 15-17. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).03)
8. Svetlana Ivanivna Stepanyuk, Olha Kostyantynivna Serputko, Luidmyla Leonidivna Kharchenko-Baranetska. PECULIARITIES OF VESTIBULAR TRAINING IN ADULTS WITH CEREBRAL PALSY IN AIKIDO CLASSES. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2022. 458 p. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-12>.
9. Ueshiba, K. The spirit of aikido. 1st ed. Kodansha International. 1984. 128 p.
10. Yamada, Y. Ultimate Aikido: Secrets of Self-Defense and Inner Power. Citadel; 1994. 212 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).03

Акопов О.,
аспірант.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ НА ПОЧАТКУ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Мета – визначити рівень фізичного стану боксерів 10-11 років, які розпочали тренування боксом онлайн в домашніх умовах на етапі початкової підготовки. **Матеріали і методи:** у дослідженні прийняло участь 15 боксерів, які знаходились на етапі початкової підготовки. Проводився аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне тестування, застосовувались функціональні методи дослідження, методи математичної статистики. **Результати:** визначено рівень фізичного стану боксерів на етапі початкової підготовки. **Висновки.** Встановлено, що найважливіші антропометричні показники хлопців 10-11 років, які розпочали тренування боксом у домашніх умовах відповідали рекомендованим віковим нормам. Респіраторна система юних спортсменів мала ще недостатній ступінь сформованості до дихання в умовах гіпоксії за рахунок дефіциту надходження кисню до організму. Розрахунок адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи юних боксерів відповідав рівню задовільної адаптації.

Ключові слова: фізичний стан, боксери. 10-11 років

Akopov O. Level of physical condition of boxers 10-11 years old at the beginning of the formal experiment. The goal is to determine the level of physical condition of boxers aged 10-11 years who started boxing training online at home at the stage of initial training. **Materials and methods:** the study involved 15 boxers who were at the stage of initial training took part in the study. Analysis of data from special scientific and methodical literature, pedagogical testing, functional research methods, methods of mathematical statistics were used. **Results:** the level of physical condition of boxers at the initial training stage was determined. **Conclusions.** It was established that the most important anthropometric indicators of 10-11-year-old boys who started boxing training at home corresponded to the recommended age norms. The respiratory system of young athletes was still insufficiently formed to breathe in conditions of hypoxia due to the lack of oxygen supply to the body. The calculation of the adaptation potential of the cardiovascular system of young boxers corresponded to the level of satisfactory adaptation.

Keywords: physical condition, boxers. 10-11 years old

Постановка проблеми. Етап початкової підготовки є важливою ланкою у всьому багаторічному процесі підготовки. Саме на цьому етапі закладається підґрунтя для подальшого ефективного оволодіння спортивною

майстерністю в обраному виді спорту [2, 8].

Аналіз літературних джерел. Аналіз фахової літератури з питань підготовки боксерів на етапі початкової підготовки дозволив встановити наявність лише окремих поодиноких досліджень. Так, вченими досліджено методику спортивного відбору юних боксерів [1], взаємозалежність між кількісними показниками загально-підготовчих і спеціальних дій боксерів на етапі початкової підготовки [7], особливості відбору та підготовки юних боксерів в умовах загальноосвітніх шкіл з врахуванням показників психомоторики [6, 9], методику визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору [2] тощо. Окремі питання особливостей технічної та фізичної підготовки юних боксерів розкрито у роботі І.І. Кшиніна [5]. Таким чином нами встановлена наявність поодиноких досліджень, які є дотичними до проблеми підготовки юних боксерів на етапі початкової підготовки. Проте в жодних з них не були розкриті питання визначення рівня фізичного стану боксерів 10-11 років, які розпочали тренування боксом онлайн в домашніх умовах на етапі початкової підготовки, що і обумовили актуальність обраної теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКІС на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0116U003007) та на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

Мета – визначити рівень фізичного стану боксерів 10-11 років, які розпочали тренування боксом онлайн в домашніх умовах на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, антропометрія, медико-біологічне дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для участі у дослідженнях було відібрано 15 юних спортсменів, які розпочали тренування онлайн в домашніх умовах під керівництвом досвідченого тренера. Показники фізичного розвитку та індекси фізичного розвитку боксерів 10-11 років наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку та індекси фізичного розвитку боксерів 10--11 років (n = 15)

Показники	M	S	Me (25; 75)
Довжина тіла, см	146,27	4,54	147,0 (143,50; 149,0)
Маса тіла, кг	42,39	7,57	43,30 (36,25; 46,45)
ОГК, см	71,07	2,55	73,0 (71,50; 75,0)
Індекс Кетле, гр·см ⁻¹	289,71	50,74	285,20 (256,92; 327,13)
Індекс Пірке (Бедузі), %	86,98	7,24	89,19 (87,98; 90,60)
Індекс Ерісману, см	-2,07	0,62	-2,00 (-2,50; -1,50)
Індекс Пінье, ум.од.	30,61	7,76	32,65 (25,08; 35,00)

З аналізу представлених даних очевидно, що за всіма антропометричними показниками обрана сукупність є однорідною ($p < 0,05$). Детальний аналіз показників фізичного розвитку за антропометричними показниками довів, що середні значення показника маси тіла становили $42,39 \text{ кг} \pm 7,57$, довжини тіла – $146,27 \text{ см} \pm 4,54$, ОГК – $71,07 \text{ см} \pm 2,55$. При цьому мінімальні та максимальні значення показника маси тіла склали 31,85 кг та 59,90 кг, відповідно, довжини тіла – 139 см та 155 см, ОГК – 67 см та 76 см, відповідно. Значення коефіцієнта варіації в межах 3,11-17,86 свідчили про значну однорідність вибірки. Таким чином ми мали змогу констатувати, що юні боксери мали показники антропометричних стандартів в межах вікової норми [4].

Показник індексу Кетле коливався в межах $216,67 - 407,48 \text{ г} \cdot \text{см}^{-1}$ при коефіцієнті варіації 17,51%, що відповідає середньому рівню даного індексу.

Розрахунок індексу Пірке (Бедузі) застосовувався з метою встановлення пропорційності статури та виявлення даних про розташування центру тяжіння тіла юних боксерів. Доведено, що 80% юних боксерів мали пропорційне співвідношення ніг й тулубу. Малу довжину ніг та низьке розташування центру тяжіння встановлено у 13,3% юнаків; 6,7% хлопців мали відносно велику довжину ніг та високе розташування центру тяжіння.

Аналіз індексу пропорційності розвитку грудної клітки довів, що юні боксери мали середньогрупові значення даного індексу ($-2,07 \text{ см} \pm 0,16$) в межах вікової норми.

Визначення типу статури за показниками індексу Пінье дозволило констатувати, що за даними середньогрупового показника ($30,61 \text{ ум.од.} \pm 7,76$) юні боксери мали переважно слабкий тип статури. Встановлено, що 53,33% мали слабку, а 26,67% дуже слабку статуру.

У таблиці 2 наведено показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи юних боксерів.

Таблиця 2

Показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи боксерів 10--11 років (n = 15)

Показники	M	S	Me (25; 75)
Проба Штанге, с	30,60	2,03	30,0 (29,0; 31,50)
Проба Генча, с	11,47	1,55	12,0 (11,0; 12,0)
Індекс гіпоксії, ум.од.	0,18	0,03	0,19 (0,17; 0,20)
ЧСС в стані дійсного спокою, уд·хв ⁻¹	77,60	1,72	78,0 (76,0; 78,0)
ЧСС в стані відносного спокою, уд·хв ⁻¹	89,60	1,72	90,0 (88,0; 90,0)
Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст	113,40	2,41	113,0 (112,0; 115,0)

Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст	77,47	2,70	78,0 (76,0; 78,0)
Індекс Робінсона, ум.од.	88,01	2,95	88,14 (86,62; 89,60)
Індекс Кердо, ум.од.	0,14	3,69	0 (-2,60; 2,53)
Адаптаційний потенціал, ум.од.	1,93	0,07	1,94 (1,89; 1,98)

Встановлено, що середньогруповий показник проби Штанге відповідав віковій нормі 30-35 с, а проби Генча був дещо нижчим за вікову норму. Значення коефіцієнта варіації в межах 6,63-13,54% свідчили про значну однорідність вибірки. За показниками проби Штанге 66,67% юних боксерів мали функціональний стан респіраторної системи в межах норми, а за показниками проби Генча – 60%.

Виявлено, що показники функціонального стану серцево-судинної системи юних боксерів на початку педагогічного експерименту відповідали віковим нормам. Слід також вказати, що мінімальні показники ЧСС в стані дійсного та відносного спокою склали 74 уд.хв⁻¹ та 86 уд.хв⁻¹, відповідно, а максимальні їх показники дорівнювали значенням 80 уд.хв⁻¹ та 92 уд.хв⁻¹. Мінімальні показники артеріального тиску у хлопців зафіксовано на рівні 110/70 мм.рт.ст. а максимальні – 118/82 мм рт.ст. Значення коефіцієнта варіації в межах 1,92-3,48% свідчать про значну однорідність вибірки.

Оцінка функціонального стану ССС за показником індексу Робінсона довела, що 86,67% юних спортсменів мали середній її рівень. Доцільно зауважити, що коефіцієнт варіації дорівнював 3,35%, що свідчать про значну однорідність вибірки.

Розрахунок вегетативного індексу Кердо довів, що в середньому у юних боксерів значення цього показника було трохи вищим за нуль. Детальний аналіз показав, що у 53,33% спостерігалось переважання збудливих впливів у діяльності вегетативної нервової системи (симпатичної регуляції тону судин), а 46,67% мали переважання гальмівних впливів у діяльності вегетативної нервової системи (парасимпатичної регуляції тону судин).

Оцінка адаптивних можливостей (адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи) відбувалась за методикою Р.М. Баєвського. Встановлено, що показник адаптаційного потенціалу у 100% дітей відповідав I групі – задовільна адаптація (коефіцієнт варіації $V = 3.87\%$).

Показники функціонального стану сенсорних систем юних боксерів представлені у табл. 3.

Таблиця 3

Показники функціонального стану сенсорних систем боксерів 10--11 років (n = 15)

Показники		M	S	Me (25; 75)
Проба Яроцького, с		22,13	8,08	24,0 (16; 26,5)
Проба Ромберга, ум.од.		14,53	2,50	14,0 (12,50; 16,0)
Проба на кінестетичну чутливість с динамометром, кг		10,93	2,43	13,0 (12,0; 14,0)
Теплінг тест, разів	1 квадрат	33,47	3,42	35,0 (32,0; 35,5)
	2 квадрат	30,60	3,44	32,0 (27,0; 33,0)
	3 квадрат	28,00	2,24	27,0 (27,0; 29,0)
	4 квадрат	29,00	2,65	28,0 (27,0; 30,0)
	5 квадрат	28,47	1,73	28,0 (28,0; 29,0)
	6 квадрат	29,93	4,28	29,0 (28,50; 30,0)

Встановлено, що 46,67% юних боксерів мали задовільний рівень вестибулярної стійкості за пробою Яроцького та незадовільний за результатами проби Ромберга. Крім того, виконуючи пробу Ромберга 40% юних спортсменів падали, а 60% – гоїдались. Слід зауважити, що коефіцієнт варіації коливався в межах 17,22-36,5%.

Показники проби на кінестетичну чутливість з динамометром довели, що у 73,33% хлопців даний показник оцінювався як низький. Так різниця між заданим і фактичним зусиллям перевищувала 20% (коефіцієнт варіації $V = 22.26\%$).

Детальний аналіз показників теплінг тесту довів, що у 46,67% юних боксерів переважав спадаючий тип нервової системи, що свідчило про її слабкість. 20% хлопців мали вогнутий тип нервової системи, оскільки у них визначалось початкове зниження максимального темпу, яке згодом змінювалось короткочасним його зростанням до вихідного рівня. У 26,67% боксерів спостерігався рівний тип нервової системи середньої сили. Крім того 6,66% юних спортсменів мали проміжний тип (середньо-слабку нервову систему (коефіцієнт варіації коливався в межах 6.07-14,31%))

Рівень фізичної підготовленості юних боксерів представлено у табл. 4.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості боксерів 10--11 років (n = 15)

Показники	M	S	Me (25; 75)
Біг на 30 м, с		0,24	6,30 (6,10; 6,40)
Біг на 60 м, с	10,46	0,19	10,42 (10,33; 10,55)
Стрибок у довжину з місця, см	166,00	13,85	170,0 (155,5; 176,0)
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,53	2,80	5,0 (2,50; 6,50)
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	37,07	12,25	35,0 (32,0; 47,50)
Динамометрія, кг	17,40	1,18	17,0 (17,0; 18,0)
Вис на зігнутих руках, с	23,07	14,25	22,0 (14,0; 30,0)
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	34,87	8,73	39,0 (29,0; 40,0)
Підтягування, разів	4,60	4,64	3,0 (0,5; 10,0)

З аналізу отриманих даних встановлено, що тенденція до значної варіативності вибірки (в межах від 61% до 100%) прослідковується в рівні розвитку силових здібностей за тестами «Підтягування» та «Вис на зігнутих руках», рівні розвитку гнучкості у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». Так, юні боксери в тесті «Вис на зігнутих руках» показали середньогруповий результат на рівні $23,07 \pm 14,25$, в тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – $34,87 \pm 8,73$ та «Підтягування» – $4,60 \pm 4,64$. При цьому середньогруповий показник динамометрії найсильнішої руки склав $17,40 \text{ кг} \pm 1,18$ ($V = 6,8\%$).

У рівні розвитку швидкісних можливостей у юних боксерів відзначено низькі середньогрупові показники за тестами біг на 30 м та біг на 60 м ($6,26 \text{ с} \pm 0,24$ та $10,46 \text{ с} \pm 0,19$, відповідно). Значення коефіцієнта варіації в межах 1,80-3,86% свідчили про значну однорідність вибірки за цими показниками. За результатами виконання тесту «Стрибок у довжину з місця», де середні значення склали $166,00 \pm 13,85 \text{ см}$ у переважній більшості юних боксерів визначався нижчий за середній рівень прояву вибухової сили (відповідно до Державної системи тестів України, 1995 [4]) (при $V=8,34\%$, що свідчать про значну однорідність вибірки).

Отримані данні показників рівня фізичної підготовленості юних боксерів вказували на те, що без цілеспрямованої та адекватної фізичної підготовки в подальшому не можливо буде досягнути якісного опанування «школи» виду спорту. Враховуючи вище вказане у процесі розробки структури та змісту їх фізичної підготовки в подальшому доцільним буде врахування отриманих розбіжностей у показниках фізичної підготовки з метою ефективного опанування в подальшому навчальної програми та приведення до вікових норм та відбіркових норм виду спорту цих показників.

Більш детальний аналіз показників фізичної підготовленості юних боксерів 10-11 років проводився за допомогою методу індексів (табл. 5).

Таблиця 5

Показники фізичної підготовленості боксерів 10--11 років (n = 15)

Індекс	M	S	Me (25; 75)
швидкісно-силовий індекс, ум.од.	1,14	0,09	1,12 (1,08; 1,22)
силовий індекс, ум.од.	42,37	8,54	41,52 (36,85; 47,63)
швидкісний індекс, ум.од.	4,28	0,20	4,33 (4,17; 4,38)

Проведений аналіз засвідчив певну варіабельність. Оцінка швидкісно-силового індексу довела, що у юних спортсменів переважав низький рівень даного індексу, середньостатистичні значення якого склали $1.14 \pm 0,09$ при $V=8.26$. Відповідно до шкали оцінювання більшість хлопців отримали наднизькі оцінки (переважно 5 та 3 бали),

Аналіз показників силового індексу засвідчив, що у 53,31% юних боксерів 10-11 років спостерігався середній та вищий за середній рівні розвитку даного індексу. Середньостатистичні значення склали $42.37 \pm 8,54$ при $V=20,16$. Детально оцінюючи показники швидкісного індексу юних боксерів слід відзначити переважання у 73,32% високих (10, 11 та 12) балів. Середньостатистичні значення склали $4.28 \pm 0,20$ при $V=4,78$.

Висновки. Встановлено, що найважливіші антропометричні показники хлопців 10-11 років, які розпочали тренування боксом у домашніх умовах відповідали рекомендованих віковим нормам. Респіраторна система юних спортсменів мала ще недостатній ступінь сформованості до дихання в умовах гіпоксії за рахунок дефіциту надходження кисню до організму. Розрахунок адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи юних боксерів відповідав рівню задовільної адаптації.

Таким чином встановлено, що юні боксери 10-11 років, які розпочали тренування боксом в домашніх умовах мають низькі показники фізичного стану. Означені відмінності в подальшому повинні бути враховані під час обґрунтування та розробки структури та змісту фізичної підготовки юних боксерів на етапі початкової підготовки з урахуванням карантинних обмежень. Крім того доцільним є при плануванні навантажень врахування типів нервової системи юних боксерів.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому передбачається перевірка ефективності розробленої структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки в домашніх умовах онлайн тренувань через систему відео конференцій Zoom.

Література

- Ахметов И.И., Винничук Ю.Д., Высочина Н.Л., Гунина Л.М., Дмитриев А.В., Ильин В.Н., Коробейников Г.В., Лукьянцева Г.В., Пастухова В.А., Филиппов М.М., Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические термины в спорте. Словарь-справочник; под общ. ред. Л.М. Гуниной, А.В. Дмитриева. Москва: Спорт, 2019. 336 с.
- Киприч С.В. Системные принципы построения спортивной тренировки на уровне мезо и макроцикла годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. *Știința culturii fizice: Pregătire profesională Antrenament sportiv educatie fizica recuperare recreate*. Снішні: USEFS. 2015. № 1. С. 73-81
- Клічко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01; НУФВСУ. Київ, 2000. 18 с.
- Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
- Кшинин И.И. Физическая и техническая подготовка юных боксеров на основе учета тактики ведения поединка противником: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2012. 242 с.

6. Мартынов М.В. Отбор и подготовка юных боксёров в условиях общеобразовательной школы с учётом показателей психомоторики. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва. 2002. 137 с. URL: <https://www.disserscat.com/content/otbor-i-podgotovka-yunykh-bokserov-v-usloviyakh-obshcheobrazovatelnoi-shkoly-s-uchetom-pokaz>
7. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с
8. Платонов В.Н. Основы построения годичной подготовки спортсменов в олимпийском спорте. The Japan Journal of Coaching Studies. 2020. Т. 34. С. 1-13
9. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 2020. 20(3), 1621-1627.

References

1. Akhmetov Y.Y., Vynnychuk Yu.D., Vysochyna N.L., Hunyna L.M., Dmytryev A.V., Ylyn V.N., Korobeinykov H.V., Lukiantseva H.V., Pastukhova V.A., Fylyppov M.M., Shakhlyna L.Ia.-H. (2019) Medico-biological terms in sports. Dictionary-reference; under total ed. L.M. Hunynoi, A.V. Dmytryeva. Moskva: Sport. 336 с. (in Russian)
 2. Kiprich S.V. Systemic principles of building sports training at the level of meso- and macrostructures of the annual training cycle of highly qualified box. *Știința culturii fizice: Pregătire profesională Antrenament sportivă educatie fizica recuperare recreate*. Cnișinăi: USEFS. 2015. № 1. С. 73-81 (in Russian)
 3. Klichko V.V. (2000) Methods for determining the abilities of boxers in the system of multi-stage sports selection. Author's ref. dis ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01; NUFVSU. Kyiv. 18 p. (in Ukrainian)
 4. Krutsevich T.Yu., Vorobyov M.I., Bezverkhnia G.V. (2011) Control in the physical education of children, adolescents and youth: training manual. Kyiv: Olympic Literature. 224 p. (in Ukrainian)
 5. Kshynyn Y.Y. (2012) Physical and technical training of young boxers on the basis of taking into account the tactics of the fight by the opponent: Dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04. Volhohrad. 242 p. (in Russian)
 6. Martynov M.V. Selection and training of young boxers in a general education school, taking into account psychomotor indicators. Abstract dis... cand. ped. Sciences: 13.00.04. Moskva. 2002. 137 p. (in Russian) URL: <https://www.disserscat.com/content/otbor-i-podgotovka-yunykh-bokserov-v-usloviyakh-obshcheobrazovatelnoi-shkoly-s-uchetom-pokaz>
 7. Nazimok V.V., Gavrilova N.M., Martynov Yu.O., Dobrovolskyi V.E. (2021) Physical Education. Boxing. Kyiv: KPI named after Igor Sikorsky. 135 p. (in Ukrainian)
 8. Platonov V.N. (2020) Fundamentals of building a one-year training of athletes in Olympic sports. The Japan Journal of Coaching Studies. Т. 34. P. 1-13 (in Russian)
 9. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., Kostuchenko V. (2020) Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport. 20(3). 1621-1627.
- DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).04
УДК [797.2:796.01:612/37.013.75]

Баламутова Н.М.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання,
Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого,*

Блошенко О.І.

доцент кафедри фізичного виховання,

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,

Борейко Н.Ю.

кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання,

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,

Бабаджанян В.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,

Курій О.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,

Шейко Л.В.

старший викладач кафедри водних видів спорту, Харківська державна академія фізичної культури

ДОБОВА ПЕРІОДИЧНІСТЬ ВЕГЕТАТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ФАЗ БАГАТОДЕННИХ БІОРИТМІВ

У цій роботі вивчена добова періодичність показників серцево-судинної та дихальної систем у плавців залежно від фаз фізичного багатоденного біоритму на початку змагального етапу підготовки. В умовах спортивного збору 5 дівчат і 11 юнаків у віці 15-17 років кандидатів у майстри і майстрів спорту з плавання, взяли участь у дослідженні. Оцінка функціонального стану кожного спортсмена проведена на початку і наприкінці збору. Стан здоров'я, сон, оцінка самопочуття і тому подібне про плавців врахована при аналізі матеріалу. По рівню

функціональної підготовленості випробовувані були розділені на 3 групи: з хорошим функціональним станом, з його погіршенням в результаті гострого респіраторного захворювання або перевтоми, і із задовільним станом. Виявлена наявність двох піків величин показників вегетативних функцій, які спостерігаються після першого та третього тренувань. У разі обміну спокою показники вегетативних функцій найповніше відбивають стан спортсмена в день обстеження.

Ключові слова: плавці, вегетативні функції, багатоденні біоритми, суточна періодичність.

Balamutova N., Bloshenko O., Boreyko N., Kyrii O., Babadzhanyan V., Sheyko L. Day's periodicity of vegetative functions for swimmers taking into account the phases of days-long biorhythms. In this work we studied day's periodicity of indexes of cardiovascular and respiratory systems for swimmers depending on the phases of physical multi-day biorhythms at the beginning of the competitive stage of preparation. In a sports camp 5 girls and 11 young men age 15-17 masters of sports and candidates for master of sports at swimming, took part at scientific research. The presence of two peaks of sizes of indexes of vegetative functions which are observed after the first and third training is educed. According to the level of functional readiness, the subjects were divided into 3 groups: with a good functional state, with its deterioration as a result of an acute respiratory disease or overwork, and with a satisfactory state. An assessment of the functional state of each athlete was made at the beginning and end of the training camp. Health status, sleep, well-being assessment, etc. about swimmers was taken into account in the analysis of the material. During the exchange of rest, the indicators of vegetative functions most fully reflect the state of the athlete on the day of the examination.

Keywords: swimmers, vegetative functions, multi-day biorhythm, daily periodicity.

Постановка проблеми. До цього часу недостатньо вивчена у кваліфікованих плавців добова періодичність вегетативних функцій. Є дані про те, що фази багатоденних біоритмів впливають на функціональний стан окремих органів та систем організму людини, що знаходить відображення у змінах відповідних показників [1, с. 10; 8, с. 240]. При вивченні впливу біоритмів на вегетативні функції є необхідним враховувати вплив «збиваючих» факторів, до яких відноситься й фізичне навантаження. Остання змінює ритм фізіологічних функцій і може призводити до розвитку «внутрішнього десинхронозу» [4, с. 13; 11, с. 159].

Ряд дослідників пропонують враховувати біоритми під час планування тренувального процесу і навіть під час проведення змагань [6, с. 132; 9, с. 28]. Разом з тим є дані про те, що прямий зв'язок між спортивним результатом та фазою фізичного біоритму не виявлено.

Метою цього дослідження є вивчення добової періодичності показників серцево-судинної і дихальної систем у плавців залежно від фаз фізичного багатоденного біоритму на початку змагального етапу підготовки.

Для вирішення поставленого завдання в умовах спортивного збору були відібрані 16 плавців кандидатів у майстри і майстрів спорту з плавання, у яких досліджували фази фізичного біоритму збігалися з часом дослідження. У групі було 5 дівчат і 11 юнаків у віці 15-17 років.

Матеріали та методи дослідження. Перше обстеження проводилося о 7 годині в умовах спокою (до підйому, натщесерце, у ліжку). Потім програма повторювалася в положенні лежачи після 5 хвилин відпочинку о 10, 13, 16, 19, 22 годинах. Послідовність у вимірі показників не змінювалася. Вивчалася динаміка частоти, хвилинного об'єму (ХОД) і глибини дихання, коефіцієнта використання кисню (КВО₂), обміну спокою у відсотках до належного, частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), швидкості кровотоку і фази АБ (на ділянці «легені-вуха»), оксигеметрично, температури шкіри в області передпліч на правій і лівій руках. Усі результати газоаналізу наводилися до 0 градусів Цельсія і 760 мм. рт. ст.

Результати ранкового огляду служили вихідними даними для характеристики спортсмена в день обстеження. Всього проведено 342 людино-дослідження за 13 показниками. При відборі плавців враховувалися не лише фази фізичного біоритму, але і план тренувань, об'єм навантажень і їх спрямованість в день обстеження. За оцінкою тренерів (у балах) враховувалося виконання плану.

Оцінка функціонального стану кожного спортсмена проведена на початку і наприкінці збору. Уся інформація про спортсмена (стан здоров'я, сон, оцінка самопочуття і тому подібне) врахована при аналізі матеріалу.

По рівню функціональної підготовленості випробовувані розділені на 3 групи: з хорошим функціональним станом, з його погіршенням в результаті гострого респіраторного захворювання (ГРЗ) або перевтоми, і із задовільним станом. Відповідно в кожній групі опинилося 11, 3 і 2 спортсмени. При вивченні добової періодичності вегетативних функцій залежно від фази фізичного багатоденного біоритму, з метою визначення характеру і інтенсивності зміни показників в денному циклі тренувань, вибрано два способи математичної обробки матеріалу: метод простих середніх і метод ковзного середнього [3, с. 18; 7, с. 159].

Перший спосіб обробки використовувався для розрахунку середньої погодинної в денному циклі у осіб однієї групи. З погодинних середніх визначалася середньоденна величина показника. Обчислюючи відношення погодинних середніх до загальноденної, отримували індекси стабільності показників. Нанесені на графік, ці індекси відображають періодичність тієї чи іншої функції організму в залежності від фази біоритму, що вивчається в денному циклі. Якщо була різко виражена тенденція до зростання або зниження показників у денному циклі, то використовувався метод ковзного середнього.

Виклад основного матеріалу дослідження. У таблиці 1 представлені індекси стабільності вегетативних функцій у денному циклі з урахуванням фаз фізичного біоритму у юнаків із хорошою функціональною підготовленістю протягом усього збору, де позитивна фаза (+ фаза), перший критичний день (1 кр. день), негативна фаза (- фаза).

Як видно з таблиці, величини погодинних індексів у денних циклах у різні фази біоритмів мало відрізняються і

мають однакову спрямованість змін. Зіставлення погодинних середніх і розрахунків різниці між ними в різні фази фізичного біоритму достовірних відмінностей не виявило ($p > 0,2$). При аналізі таблиці слід звернути увагу на те, що всі ранкові величини показників, що вивчаються, виявилися найбільш низькими в денному циклі, крім швидкості кровотоку, де є зворотна залежність. Отже, ранкові огляди найбільш повно відображають фактичний функціональний стан спортсмена. Характерно також і те, що ранкові показники у всі фази біоритмів практично однакові.

Таблиця 1

Індекси стабільності добової періодичності вегетативних функцій з урахуванням фаз фізичного біоритму у юнаків із хорошою функціональною підготовленістю

Показник	Фаза біоритму	Індекси стабільності у години оглядів					
		7	10	13	16	19	22
ЧСС	+ фаза	0,84	1,05	1,07	1,01	1,04	0,97
	1 кр. день	0,81	1,07	1,06	1,01	1,04	0,99
	- фаза	0,87	1,02	1,14	0,96	1,02	0,97
Швидкість кровотоку	+ фаза	1,00	0,93	1,01	0,95	1,05	1,02
	1 кр. день	1,06	0,91	1,02	0,92	1,09	0,97
	- фаза	1,05	0,96	1,00	0,97	1,01	0,90
ХОД	+ фаза	0,83	1,22	1,11	0,87	1,05	0,99
	1 кр. день	0,76	1,23	1,00	0,93	1,10	0,95
	- фаза	0,76	1,05	1,12	0,98	0,98	1,06
КВO ₂	+ фаза	0,84	0,85	0,92	1,09	1,08	1,20
	1 кр. день	0,86	0,93	1,03	1,09	0,97	1,09
	- фаза	0,88	1,04	0,95	1,09	0,99	1,03
Обмін спокою	+ фаза	0,70	1,02	1,04	0,97	1,15	1,08
	1 кр. день	0,67	1,14	1,04	1,01	1,09	1,03
	- фаза	0,71	1,10	1,06	1,04	0,98	1,08

У денному циклі відзначаються два піки у показниках (о 10 і 19 годинах) : перший відповідає за часом першому тренуванню і сніданку, другий – після третього тренування. Найбільш інтенсивне збільшення показників спостерігається до 10 години ранку, що відповідає часу переходу від сну до пильнування і підготовки до роботи у денному циклі. Другий пік менш виражений і зміни показників у ньому не завжди однонапрямлені, що залежить від характеру тренувальних навантажень (спеціальна або загальнофізична, тривала або коротка і тому подібне).

У таблиці 2 представлені індекси стабільності добової періодичності вегетативних функцій у денному циклі з урахуванням фаз фізичного біоритму у дівчат із хорошим функціональним станом. Як видно з таблиці, динаміка показників у них повторює описану вище у юнаків. Хоча розмах почасових показників у дівчат дещо більше, проте різниця між ними в різні фази біоритмів недостовірні ($p > 0,1$). У дівчат ранкові показники в критичні дні менше за величиною в усіх випадках, хоча відмінності недостовірні ($p > 0,1$).

Таблиця 2

Індекси стабільності добової періодичності вегетативних функцій з урахуванням фаз фізичного біоритму у дівчат із хорошим функціональним станом

Показник	Фаза біоритму	Індекси стабільності у години оглядів					
		7	10	13	16	19	22
ЧСС	+ фаза	0,98	1,15	1,03	0,94	0,94	0,93
	1 кр. день	0,90	1,12	0,94	0,99	1,02	1,00
	- фаза	0,92	1,06	1,99	1,01	1,03	0,96
Швидкість кровотоку	+ фаза	1,06	1,10	0,90	0,88	1,05	0,98
	1 кр. день	1,01	0,98	1,05	1,02	1,02	0,89
	- фаза	1,05	0,97	1,01	0,95	1,02	0,97
ХОД	+ фаза	0,90	1,11	1,03	1,01	0,95	0,97
	1 кр. день	0,71	1,28	1,25	0,95	0,88	0,90
	- фаза	0,72	1,07	1,03	1,07	1,17	0,87
КВO ₂	+ фаза	0,96	0,96	1,03	0,96	1,07	1,00
	1 кр. день	0,96	0,98	0,85	1,05	1,04	1,08
	- фаза	0,95	0,99	0,92	1,02	0,98	1,11
Обмін спокою	+ фаза	0,83	1,09	1,02	0,98	1,04	0,98
	1 кр. день	0,70	1,29	1,04	1,01	0,93	0,99
	- фаза	0,67	1,07	0,99	1,16	1,11	0,97

У групі дівчат в результаті захворювання або перевтоми спрямованість у вимірах показників, що вивчаються, найрізноманітніша (таблиця 3). На відміну від осіб з хорошим функціональним станом яких-небудь закономірностей виявити не вдається. Проте спостерігаються достовірні відмінності в погодинних середніх між окремими фазами фізичного біоритму за показниками ХОД, КВO₂ та обміну спокою ($p < 0,05$).

Двопіковий характер зміни показників вегетативних функцій зберігається тільки відносно ЧСС і швидкості кровотоку, причому відзначається тенденція до достовірності відмінностей у величинах цих показників між позитивною

фазою і критичним днем.

Однотипні зміни в показниках відмічені у осіб із задовільною оцінкою функціонального стану. Так само як і у дівчат з погіршенням функціонального стану, у юнаків цієї групи є достовірні відмінності у величинах тих же показників між позитивною фазою і критичним днем.

Таблиця 3

Індекси стабільності добової періодичності вегетативних функцій з урахуванням фаз фізичного біоритму у дівчат з погіршенням функціонального стану

Показник	Фаза біоритму	Індекси стабільності у години оглядів					
		7	10	13	16	19	22
ЧСС	+ фаза	1,12	1,11	0,98	1,06	0,98	0,96
	1 кр. день	0,89	1,19	0,91	1,08	0,96	0,94
	- фаза	0,85	1,00	1,04	1,01	0,97	1,11
Швидкість кровотоку	+ фаза	1,02	0,98	1,02	0,96	1,06	1,00
	1 кр. день	1,18	1,02	0,92	0,98	1,00	0,88
	- фаза	1,02	0,99	0,95	1,00	0,989	1,02
ХОД	+ фаза	0,97	0,94	1,04	1,14	0,87	1,01
	1 кр. день	0,60	0,97	0,83	0,97	1,24	1,37
	- фаза	0,68	0,94	1,17	1,27	1,04	0,88
КВО ₂	+ фаза	0,80	0,99	1,07	1,00	1,05	1,06
	1 кр. день	1,02	1,07	1,02	0,93	0,91	1,03
	- фаза	0,80	0,97	1,01	1,01	1,15	1,04
Обмін спокою	+ фаза	0,79	0,93	1,09	1,15	0,92	1,08
	1 кр. день	0,62	0,99	0,87	0,87	1,15	1,17
	- фаза	0,54	0,93	1,18	1,20	1,20	0,91

Питання про те, чи можна вказані відмінності в показниках зв'язувати з впливом багатоденних біоритмів, на наш погляд, залишається відкритим. Поза сумнівом, що реакція на тренувальні навантаження, у осіб з явищами перевтоми і після захворювання (ГРЗ) істотно відрізняється від такої у осіб з хорошим функціональним станом, що можна пояснити дискоординацією функцій у організмі [5, с. 25]. З іншої сторони, це може бути наслідком внутрішнього десинхронізму, який спостерігається у критичні дні [4, с. 14]. Природно, що для вирішення цього питання потрібні подальші дослідження.

Висновки. Таким чином, наявність двох піків величин показників вегетативних функцій, які спостерігалися після першого і третього тренувань, пов'язано з тренувальним процесом і режимом дня при трьох тренуваннях у денному циклі. При цьому основні закономірності в добовій періодичності функцій зберігаються.

У разі обміну спокою показники вегетативних функцій найповніше відбивають стан спортсмена в день обстеження, причому за хорошого функціонального стану ранкові показники практично однакові у всі фази близькомісячних біоритмів. При гарному функціональному стані вплив біоритмів не проявляється, мабуть, з двох причин: а) у зв'язку з високою координацією всіх функцій організму, характерною для гарної підготовленості; та б) у зв'язку з пригніченням біоритмів тренувальним процесом та режимом дня як сильними екзогенними факторами.

У спортсменів із задовільним функціональним станом та його погіршенням внаслідок захворювання чи перевтоми, виявлено достовірні зміни показників між різними фазами фізичного багатоденного біоритму, що можна пов'язати з розвитком «внутрішнього десинхронізму», у критичний день.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу багатоденних біоритмів на відмінності у показниках вегетативних функцій.

Література

1. Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Борейко Н. Ю. Изменение показателей дыхания и кровообращения при нагрузках ступенчато-повышающейся мощности у юных пловцов. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2019. Випуск 12 (120) 19. С.10-13.
2. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Юшко О. В., Борейко Н. Ю., Блошенко О. І., Кучеренко Г. Г. Біонергетичні критерії фізичної працездатності пловців різного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 20-24.
3. Венецкий И. Г. Статистические методы в демографии. М. : Статистика, 1977. С. 206
4. Доскин В. А. Биоритмы и спортивная деятельность. (материалы симпозиума). Кишинев, 2005. С.13-14.
5. Куколевский Г. М., Граевская Н. Д. Спортивная медицина. М., 1989. С. 365.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. К. : Здоровье, 1990. С. 132-148.
7. Паевский В.В. Вопросы демографической и медицинской статистики. М., 1980. 392 с.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебн. для высших учебн. завед. физ. культуры М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. С. 240-250.
9. Шапошникова В.И. Вопросы управления тренировочным процессом подготовки спортсменов высших разрядов. Л., 1989. С.28-35.
10. Юшко А. В., Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Шейко Л. В. Возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы юных пловцов на дозированную физическую нагрузку. Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 (123) 20. С.172-176.

11. Matousek J, Pribil M. (1999) Plzen. Lek. Sborn. P 159-161.

References

1. Balamutova N. M., Bloshenko E. I., & Boreyko N. Yu. (2019) Izmenenie pokazatelej dyhaniya i krovoobrashcheniya pri nagruzkah stupenchato-povyshayushchejsya moshchnosti u yunyh plovcov [Change of indexes of breathing and circulation of blood at loading of step – rising power for young swimmers]. Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Kiiv : NPU im. M. P. Dragomanova. 12 (120) 19. P.10-13. (in Ukrainian).
2. Balamutova N. M., Sheyko L. V., Yushko O. V., Boreyko N. Yu., Bloshenko O. I., & Kucherenko G. G. (2022). Bionergetichni kriterii fizichnoi pracezdatnosti plovciv riznogo viku. [Bioenergy criteria for the physical performance of swimmers of different age]. Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. Kiiv : NPU im. M. P. Dragomanova. 1 (145) 22. P. 20-24. (in Ukrainian).
3. Veneckij I. G. (1977). Statisticheskie metody v demografii. [Statistical methods in demography]. M. : Statistika. 206 p. (in Russ.).
4. Doskin V. A. (2005). Biorhythms and sports activity. (materials of the symposium). Kishinev. p. 13-14. (in Mold.)
5. Kukolevsky G. M., & Graevskaya N. D. (1989). Sportivnaya medicina [Sports medicine]. M. 365 p. (in Russ.)
6. Michenko V.C. (1990) Funkcional'nye vozmozhnosti sportsmenov [Functionality of athletes]. K. : Zdorove. p. 132-148 (in Ukrainian).
7. Paevsky V.V. (1980) Voprosy demograficheskoy i medicinskoj statistiki [Issues of demographic and medical statistics]. M.. 392 p. (in Russ).
8. Solodkov, A. S., & Sologub Ye. B. (2001) Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya : uchebn. dlya vysshih uchebn. zaved. fiz. kul'tury [Human physiology. Overall. Sports Age : textbook fo higher education institutions of physical education]. M. :Terra-Sport, Olimpiya Press. P. 240-250 (in Russ).
9. Shaposhnikova V. I. (1989) Voprosy upravleniya trenirovochnym processom podgotovki sportsmenov vysshih razryadov [Issues of managing the training process of training athletes of the highest ranks]. L. P. 28-35(in Russ).
10. Yushko A.V., Balamutova N.M., Bloshenko E.I., & Sheyko L.V. Vozrastnye osobennosti reakcii serdechno-sosudistoj sistemy yunyh plovcov na dozirovannuyu fizicheskuyu zagruzku [Age features of the reaction of the cardiovascular system of young swimmers to a dosed physical load]. Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. Kiiv : NPU im. M. P. Dragomanova. 2020. 3 (123) 20. P. 172-176 (in Ukrainian).
11. Matousek J, & Pribil M. (1999) Plzen. Lek. Sborn. P. 159-161.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05

Бишевецъ Н. Г.

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій,
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Сергієнко К. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри кіберспорту та
інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Гончарова Н. М.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-
спортивної реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

Гузак О. Ю.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації,
Ужгородський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ТА РЕАКЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ВПЛИВОМ КРИЗОВИХ ЯВИЩ

В умовах військових дій на території України значна частка населення опинилась під впливом стрес-факторів бойової діяльності. Важливим напрямом досліджень встановлено виявлення реакції на кризові явища різних груп населення, зокрема студентської молоді. Метою статті було дослідити особливості поведінки та реакції студентів закладів вищої освіти з фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ, викликаних бойовими діями в країні. Методи дослідження: анкетування, статистичний аналіз. У дослідженні прийняло участь 218 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України. Середній вік респондентів становив 21 рік. Переважна кількість студентів 63,8 %, переживали негативний досвід у якості цивільного населення, 33,3 % як волонтери, а решта 3,8 % як військовослужбовці, при цьому продовжуючи активний спосіб життя (43,1 %). Загальна тривожність, агресивність і депресивні стани виявились статистично значуще більше характерними для студенток ($p < 0,05$), в той час як коливання настрою притаманні студентам в умовах тривалого продовження кризових явищ не залежно від статі ($p > 0,05$). Водночас, інтенсивність прояву бойового стресу у студентів не залежить від їхнього місця перебування під час активних бойових дій ($p > 0,05$). Систематичне заняття фізичними видами спорту можуть впливати на психоемоційний стан студентів під впливом кризових явищ.

Ключові слова: психоемоційний стан, тривожність, студенти, кризові явища.

Byshevets Nataliia, Serhiyenko Konstantin, Goncharova Nataliia, Guzak Oleksandra. Peculiarities of behavior and reactions of students of higher education in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena. In the conditions of military operations on the territory of Ukraine, a significant part of the population was under the influence of stress factors of combat activity. An important area of research is the detection of reactions to crisis phenomena of various population groups, in particular, student youth. The purpose of the article was to investigate the behavior and reactions of students of higher education institutions in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena caused by hostilities in the country. Research methods: questionnaires, statistical analysis. 218 students of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport took part in the study. The average age of the respondents was 21 years. The majority of students, 63.8%, experienced negative experiences as civilians, 33.3% as volunteers, and the remaining 3.8% as military personnel, while continuing an active lifestyle (43.1%). General anxiety, aggressiveness and depressive states were found to be statistically significantly more characteristic of female students ($p < 0.05$), while mood swings are characteristic of students in conditions of long-term continuation of crisis phenomena regardless of gender ($p > 0.05$). At the same time, the intensity of combat stress in students does not depend on their location during active combat operations ($p > 0.05$). Systematic exercise can affect the psycho-emotional state of students under the influence of crisis phenomena.

Key words: psychoemotional state, anxiety, students, crisis phenomena.

Вступ. В останні роки людство вступило в смугу потрясінь. Черговим випробуванням, яке спіткало Україну, стали бойові дії на її території.

Унаслідок підвищення чисельності війн та локальних військових конфліктів у світі, проблеми поведінки категорій осіб та їх реакції на кризові явища, привертають увагу наукової спільноти. Але, зазвичай, зазначені дослідження спрямовані на встановлення особливостей прояву бойового стресу у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів та розробці програм для їхнього постстресового відновлення, які вимушені здійснювати професійну діяльність в умовах високого нервового напруження [1, 3, 4]. Бойовим стресом науковці вважають сукупність психічних станів, викликаних несприятливими подразниками, обумовленими бойовими діями, а до його проявів відносять загальну тривожність, агресивність, депресію, порушення сну тощо [4].

Проте в даний період під впливом стрес-факторів бойової діяльності опинилась значна частка населення України. Тому, з нашої точки зору, важливим напрямом досліджень є встановлення реакції на кризові явища різних груп населення, зокрема студентської молоді.

Мета роботи – дослідити особливості поведінки та реакції студентів закладів вищої освіти (ЗВО) з фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ, викликаних бойовими діями в країні.

Методи дослідження: анкетування, статистичний аналіз [7-11].

У ході дослідження застосовувалась анкета «Реакція українських студентів на бойові дії в країні», розроблена науковими працівниками кафедри кіберспорту та інноваційних технологій Національного університету фізичного виховання і спорту України засобами Гугл Форм. Її надійність перевірялась за допомогою критерію альфа Кронбаха, який склав 0,78, а також за допомогою методу розщеплення, внаслідок якого встановлено, що кореляція між групами питань є досить високою і складає 0,63, а з поправкою на згасання, яка враховує похибку вимірювання, становить 0,99 [2].

За допомогою анкетування у період з 20 квітня по 4 червня 2022 року проведено опитування здобувачів вищої освіти з фізичної культури і спорту, після чого отримані результати підлягали статистичному аналізу.

За допомогою критерію узгодженості Пірсона χ^2 перевірялась гіпотеза про підпорядкування розподілів студентів за відповідями на те чи інше питання рівномірному закону розподілу.

За допомогою коефіцієнту квадратичної спряженості χ^2 здійснювалась перевірка інтенсивності прояву в студентів ЗВО з фізичної культури і спорту реакцій бойового стресу залежно від статі, а також від місця перебування в епіцентрі бойових дій.

Порівняння психоемоційного стану студентів до і після початку активних бойових дій на території України відбувалось за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона. При цьому для порівняння рівня психоемоційного стану студентів у різні періоди залежно від статі та залежно від місця перебування в зоні активних бойових дій застосовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні для незалежних вибірок.

За рівень статистичної значущості приймалась величина альфа, рівна 0,05 ($p < 0,05$). Якщо величина р-рівня виявлялась меншою $1,0 \cdot 10^{-5}$, його було представлено у вигляді « $p < 0,05$ », а у інших випадках наведено точне значення. Розрахунки виконувались за допомогою програми MS Excel.

Результати досліджень та їх обговорення. На поточний момент у дослідженні прийняло участь 218 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, з яких 116 осіб чоловічої статі. Середній вік респондентів становив $21,1 \pm 2,8$ років. З'ясувалося, що 36,5 % ($n=105$) опитаних перебували в зоні активних бойових дій. При чому переважна більшість з них, а саме 63,8 % ($n=67$), переживали негативний досвід у якості цивільного населення, 33,3 % ($n=35$) – як волонтери, а решта 3,8 % ($n=4$) – як військовослужбовці. Розрахунки показали, що частка студентів, що побували в зоні активних бойових дій у якості цивільного населення, статистично значуще більша порівняно з іншими частками респондентів ($\chi^2=56,7$; $df=2$; $p < 0,05$).

Установлено, що попри воєнні дії на території країни, 43,1 % ($n=94$) респондентів продовжують вести активний спосіб життя і лише 1,8 % ($n=4$) вказали, що не вміють себе заспокоювати. При цьому 67,9 % ($n=147$) опитаних на питання «Чи систематично Ви займаєтесь оздоровчою руховою активністю в даних обставинах?» відповіли «Так» або «Скоріше так».

Порівнюючи відповіді респондентів на питання «Чи спіткали вас проблеми психологічного характеру після початку бойових дій в Україні?», виявлено, що студентки більш емоційно відреагували на ситуацію, що склалась. Доведено, що частка студенток, які зізналися в наявності проблем психологічного характеру статистично значуще більша у порівнянні зі студентами ($\chi^2=18,71$; $df=1$; $p<0,05$).

Так само, виявлено, що серед студентів, які перебували в зоні бойових дій, більша частка тих, хто стикнувся з проблемами психологічного характеру. Утім статистично значущих відмінностей за наявності проблем психологічного характеру залежно від перебування в зоні активних бойових дій не встановлено ($\chi^2=2,65$; $df=1$; $p=0,103$).

У ході подальшого дослідження було визначено, що статистично значущій більшості респондентів притаманні ознаки бойового стресу: 82,6 % ($n=180$) проти 17,4 % ($n=38$) ($\chi^2=95,5$; $df=1$; $p<0,05$). Найбільша кількість скарг у опитаних викликала загальна тривожність. Визначено, що порівняно зі студентами, загальна тривожність у більшій мірі характерна для студенток ($\chi^2=13,97$; $df=1$; $p=0,0002$). Як видно з діаграми, з початком бойових дій в країні найменше студенти відчували агресивність. Слід звернути увагу, що попри наше попереднє припущення, на агресивність поскаржилась статистично значуще більша частка студенток ($\chi^2=8,84$; $df=1$; $p=0,0029$). Депресивні стани також статистично значуще переважають у студенток ($\chi^2=8,85$; $df=1$; $p=0,0029$). І лише коливання настрою було притаманне майже половині респондентів не залежно від статі й їхні частки статистично значуще не відрізнялись ($\chi^2=0,16$; $df=1$; $p=0,6903$) (рис. 1-а).

З'ясувалося, що поява тривожності не залежить від перебування студентів ЗВО в зоні активних бойових дій ($\chi^2=0,76$; $df=1$; $p=0,3836$). Так само й на частоту скарг на агресивність ($\chi^2=0,61$; $df=1$; $p=0,4362$), депресивні стани ($\chi^2=2,35$; $df=1$; $p=0,1251$) та коливання настрою ($\chi^2=0,65$; $df=1$; $p=0,4189$) статистично значуще не вплинуло місце перебування респондентів.

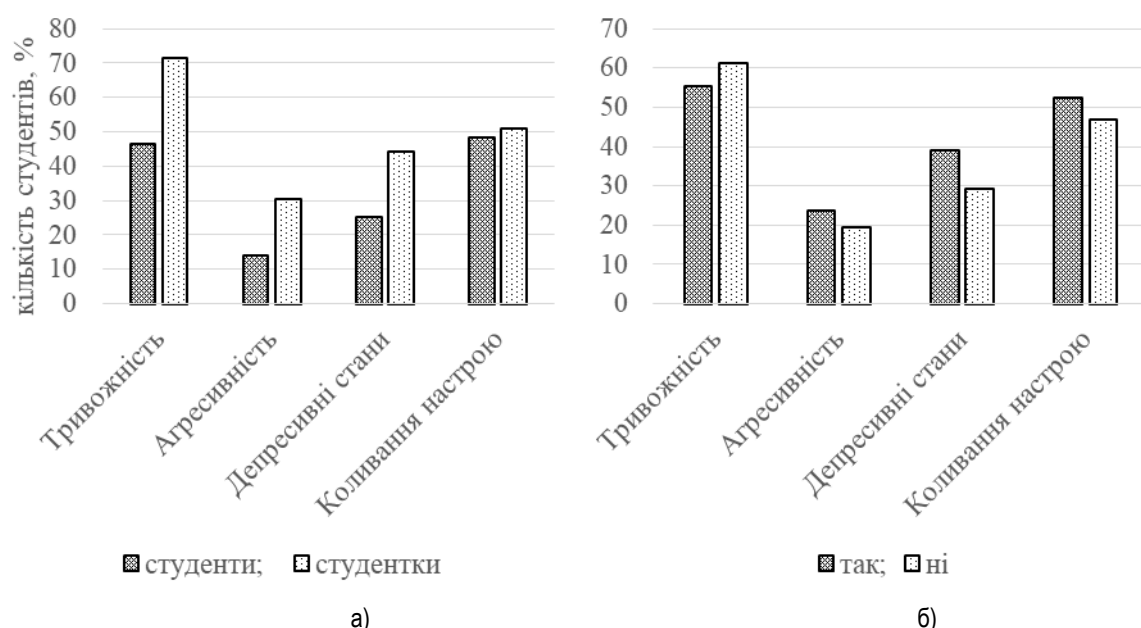


Рис. 1. Розподіл здобувачів вищої освіти за проявами бойового стресу а) залежно від статі; б) залежно від перебування в зоні активних бойових дій ($n=218$)

Оцінюючи свій психоемоційний стан до початку бойових дій в Україні і після, студенти ЗВО засвідчили, що його рівень знизився. Не зважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей ($T=1302,5$; $z=0,065$; $p=0,949$), середній рівень психоемоційного стану респондентів зменшився з 3 (2; 3) бала, де дані представлено за допомогою медіани й 25 та 75 процентилів, до 3 (2; 4) бала. І якщо мода ряду «До бойових дій» складала 3 бала із частотою 63, то ряд «Після початку бойових дій» характеризувався модою 3 бала із частотою 39. Утім статистично значущих відмінностей між оцінкою здобувачів ЗВО фізичної культури і спорту власного психоемоційного стану ні до ($U=398,5$; $z=1,117$; $p=0,216$), ні після початку бойових дій ($U=248,0$; $z=-0,809$; $p=0,418$) не доведено. Цікаво, що попри наші прогнози, також не встановлено статистично значущих відмінностей між рівнем психоемоційного стану респондентів у залежності від того, чи побували вони в епіцентрі бойових дій ($U=293,5$; $z=-0,212$; $p=0,226$).

Дискусія і обговорення. Не зважаючи на підвищену зацікавленість науковців у визначенні впливу стрес-факторів на військовослужбовців, за твердженням К.О. Краченко, О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков (2017), вітчизняними психологами не запропоновано психодіагностичних методик, які б дозволяли виявляти наявність у військовослужбовців бойового стресу. Зрозуміло, що в наявності таких методик для цивільного населення не було необхідності взагалі, оскільки до тепер такого негативного досвіду масово населення України не переживало. Відтак, ми переконані, що дослідження, спрямовані на розробку психодіагностичних методик для встановлення проявів бойового стресу та визначення особливостей реакції студентів після пережитих психотравматичних ситуацій, є актуальними й своєчасними.

У ході підготовки дослідження й розробки питань анкети, ми ознайомилися з наявними психодіагностичними методиками, спрямованими на психодіагностику особистості у кризових життєвих ситуаціях [1], проте зрозуміли, що для умов, які склалися, більшість з них є занадто громіздкими й складними. Тому вирішено було створити власну анкету й сформулювати її таким чином, щоб установити, як початок активних бойових дій в країні вплинув на поведінку і які реакції

викликав з боку студентської молоді.

Так, серед ситуаційно-середовищних та соціально-політичних чинників, які можуть спровокувати виникнення бойового стресу у військовослужбовців, що називаються авторами, окремі, на жаль, торкнулися цивільного населення України, яке опинилося в зоні активних бойових дій. Зокрема серед негативних чинників слід вказати наступні: відсутність бойового досвіду, перебування під обстрілом, загроза життю та здоров'ю, тривалість перебування у зоні бойових дій, споглядання руйнувань, тіл загиблих, а також несприятливі умови побуту, порушення сну, недостатнє харчування. Тому в ході дослідження нами було висунуто кілька припущень стосовно реакції здобувачів вищої освіти з фізичної культури і спорту на кризові явища, викликані бойовими діями на території України. Перша гіпотеза дослідження полягала в тому, що під безпосереднім або опосередкованим впливом стресогенних факторів бойової обстановки у студентів можуть спостерігатися ознаки бойового стресу. Крім того, з одного боку, ми припустили, що на відміну від студентів, студентки більш схильні до переживань, а з іншого – що студенти, які безпосередньо побували в зоні активних бойових дій, характеризуються більшим інтенсивним проявом бойового стресу.

Однак не всі наші гіпотези знайшли своє підтвердження. А саме, не доведено, що студенти, які пережили негативний досвід і потрапили в зону активних бойових дій характеризуються більш інтенсивним проявом бойового стресу і частіше скаржаться на загальну тривожність, агресію, депресивні стани чи коливання настрою. З іншого боку, частота скарг студенток на окремі складові бойового стресу дійсно статистично значуще переважала частоту скарг студентів ($p < 0,05$). Однак, як виявилось, до коливання настрою студенти схильні в однаковій мірі не залежно від статі ($p > 0,05$). Порівняльний аналіз самооцінки студентами їхнього психоемоційного стану до і після початку бойових дій в країні засвідчив, що не зважаючи на загальну тенденцію до його погіршення, статистично значущих змін не відбулося ($p > 0,05$).

Отримані результати можна пояснити контингентом досліджуваних, які, не зважаючи на кризові явища, в цілому систематично займаються оздоровчою руховою активністю, намагаються вести активний спосіб життя й мають навички протидіяти стресу.

Висновок. Серед здобувачів вищої освіти з фізичної культури і спорту понад третини, а саме 36,5 % студентів, опинилися в зоні активних бойових дій. Переважна більшість студентів, які потрапили в зону активних бойових дій, перебували там у якості цивільного населення.

Доведено, що проблеми психологічного характеру в більшій мірі торкнулися студенток, проте відмінностей в розподілах здобувачів вищої освіти за появою проблем психологічного характеру залежно від перебування в зоні бойових дій не виявлено ($p > 0,05$).

Установлено, що у більшості респондентів, частка яких склала 82,6 % ($p < 0,05$), спостерігаються поодинокі або у різних поєднаннях прояви бойового стресу. Серед реакцій бойового стресу, які спіткали здобувачів вищої освіти з фізичної культури і спорту, найбільш поширеною виявилась загальна тривожність – на даний симптом указало 58,3 % опитаних, натомість на агресивність респонденти скаржилися в найменшій мірі, їхня частка склала 21,6 %.

Значимо, що загальна тривожність, агресивність і депресивні стани виявились статистично значуще більше характерними для студенток ($p < 0,05$), в той час як коливання настрою притаманні студентам в умовах тривалого продовження кризових явищ не залежно від статі ($p > 0,05$). Водночас, інтенсивність прояву бойового стресу у студентів не залежить від їхнього місця перебування під час активних бойових дій ($p > 0,05$).

Не доведено, що студенти, які побували в зоні активних бойових дій, мають знижену оцінку психоемоційного стану порівняно зі студентами, який даний досвід не переживали ($p > 0,05$).

У цілому студенти ЗВО з фізичної культури і спорту продовжують систематично займатися оздоровчою руховою активністю, що, можливо, допомагає їм долати негативні психоемоційні та психологічні наслідки бойових дій в країні. Крім того, як показали результати дослідження, студенти даного профілю зазвичай мають сформовані навички протидіяти стресу, що також позитивно відбивається на їхньому психоемоційному стані.

Подальше дослідження планується спрямувати на визначення особливостей реакції на кризові явища студентської молоді залежно від регіону проживання.

Література

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навч.-метод. посібник. Львів, 2020. 119 с.
2. Бишевец Н.Г., Герасименко С.В. Обґрунтування анкети для оцінки реакції здобувачів вищої освіти на кризові явища. В: Мат. IV Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». Київ, 2022.
3. Зликов В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Краченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
5. Кічук АВ. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020;3(53):5-18. DOI:10.33216/2219-2654-2020-53-3-5-18
6. Шпак ММ. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2021;4:115-121. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15>
7. Byshevets, N, Iakovenko O., Stepanenko O., Serhiyenko K., Yukhno Y et al. Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. Sport Mont. Vol. 19 No. S2 (2021): 171. DOI: 10.26773/smj.210929

8. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, et all (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513.
9. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets, N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierala M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. (2020). The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249-257.
10. Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, et all (2019). Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 19, 2062-2065.
11. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V., et all (2019). Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport, 19, 1030-1034.

References

1. Bardyn, N., Zhydets'kyi, Y.U., Kohut, Y.A., Pryakhina, N. & Yasins'kyi, V. (2020). Stres ta stresostykyt' v diyal'nosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv: navch.-metod. posibnyk. L'viv. 119 s. [in Ukraine]
2. Byshevets', N.H. & Herasymenko, S.V. (2022). Obgruntuvannya ankety dlya otsinky reaktsiyi здobuvachiv vyshchoyi osvity na kryzovi yavlyshcha. V: Mat. IV Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyi ta informatsiyi tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi». Kyiv. [in Ukraine]
3. Zlyvkov, V.L., Lukoms'ka, S.O. & Fedan, O.V. (2016). Psykhodiahnostryka osobystosti u kryzovykh zhytlyevykh situatsiyakh. K.: Pedahohichna dumka. 219 s. [in Ukraine]
4. Krachenko, K.O., Timchenko, O.V. & Shyrobokov, YU.M. (2017). Sotsial'no-psykholohichni determinanty vynyknennya boyovoho stresu u viys'kovosluzhbovtiv – uchasnykiv antyterorystychnoyi operatsiyi: monohrafiya. KH.: Vyd-vo NUTSZU. 256 s. [in Ukraine]
5. Kichuk, A.V. (2020). Deyaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiynomu zdorov'yi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovlyuyut' pry karantynnykh obmezhenyakh. Teoretychni i prykladni problemy psykholohiyi. 3(53):5-18. DOI:10.33216/2219-2654-2020-53-3-5-18 [in Ukraine]
6. Shpak, M.M. (2021). Psykhoemotsiynny stan studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya. Naukovyy visnyk KHDU Seriya Psykholohichni nauky. 4:115-121. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15>
7. Byshevets, N, Iakovenko O., Stepanenko O., Serhiyenko K., Yukhno Y. et all (2021). Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. Sport Mont. Vol. 19 No. S2 (2021): 171. DOI: 10.26773/smj.210929
8. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, et all (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513.
9. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets, N, Kharchuk O, Savliuk S, et all (2020). The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249-257.
10. Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, et all (2019). Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 19, 2062-2065.
11. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V., et all (2019). Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport, 19, 1030-1034.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).06

УДК: 796.011.3:378 – 057.875(045)

Вржесневський І. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний авіаційний університет
Захарчук І. Р.,
Міжрегіональна академія управління персоналом
Вржесневська Г. І.,
Національний авіаційний університет
Ракитина Т. І.
Національний авіаційний університет

АНТИЧНА ТРАДИЦІЯ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ: ІМПУЛЬСИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Питання про можливість всебічного гармонійного розвитку людини, як загальної основи ефективної освіти, постало перед суспільством ще з античних часів. У статті, через екскурс в античність та аналіз реалій сучасної освіти пропонується практичне осмислення трансісторичних смислів феномену «олімпізму» та пов'язаних з ним ідеалів та цінностей. Метою роботи є визначення потенціалу ідеалу всебічного гармонійного розвитку особистості у проблемному полі сучасної освіти. Реалізуючи зазначену мету ми використовували системний та соціокультурний підхід, комплекс філософських та загальнонаукових методів у контексті міждисциплінарного дослідження. Концептуально розглянуті дефініції та характеристики термінів «ідеал» та «цінність». Запропоновано сучасне

бачення «ідеалу олімпізму». Виявлено певний дефіцит «ідеалів» у педагогічних конструктах сучасної освіти, зокрема у фізичному вихованні. У контексті реалізації індивідуального життєвого циклу визначено орієнтир всебічно гармонійно розвинутої людини з перманентним самовдосконаленням та еволюційними перспективами нашого біологічного виду. За результатами дослідження запропоновано авторське бачення ідеалу олімпізму у контексті перспектив сучасної освіти.

Ключові слова: олімпізм, фізичне виховання, фізична культура, всебічний гармонійний розвиток, ідеал, цінність, олімпійська освіта.

Vrzhesnevskiy I., Zaharchuk I, Vrzhesnevskaya A., Rakitina T. Ancient tradition of physical improvement: impulses for determining the priorities of modern education. The idea of the all-round harmonious development of individuals being the basis of effective education has been around since ancient times. The article explores a practical understanding of the transhistorical meanings of the phenomenon of Olympism and ideals and values related to this term through an excursion into antiquity and the analysis of the realities of modern education.

The work aims to determine the potential of the ideal of an individual's all-round harmonious development in the problematic area of modern education. To meet this purpose, we used a systemic and sociocultural approach, a complex of philosophical and general scientific methods in the context of interdisciplinary research.

We conceptually defined and characterized the terms 'ideal' and 'value'. A modern vision of the 'ideal of Olympism' is proposed. A certain deficit of 'ideals' in pedagogical structures of contemporary education, particularly in physical education, was revealed. In the context of the implementation of the individual life cycle, the benchmark of a comprehensively harmoniously developed individual with permanent self-improvement and evolutionary prospects of our biological species is defined.

The following conclusions can be drawn from the present study:

1. The Olympic ideal (and the values that form its inviolable core) have universal cultural and pedagogical significance, mobilizing a person for permanent self-realization and self-improvement.
2. In the pedagogical context of Olympic education, the 'ideal' or 'ideals' are the basis of the humanistic educational tradition.
3. In the individual perception frame, an ideal is the highest standard to which it makes sense to commit throughout the entire life cycle.
4. The history of the Olympic movement illustrates the ideal and values of Olympism as a complex sociocultural and sports phenomenon.
5. The ideal of an individual's all-round harmonious development has a permanently sought-after potential in society, as it is connected with the further improvement of human nature.

Keywords: Olympism, physical education, physical culture, all-round harmonious development, ideal, value, Olympic education.

Постановка проблеми. Разом з позитивними тенденціями розвитку інформаційного суспільства стають все більш відчутними сигнали, що стосуються негативних змін у біологічній конституції людини та здоров'я людства. Ці процеси обумовлені низкою чинників, під впливом яких змінюється фізична функціональність людини. Передусім тут втрачається перспектива удосконалення людської тілесності, натомість повертається і набуває все більшої привабливості образ людини-машини, яка ще з Нового часу бентежить розуми європейського людства. Варто зазначити, що в останні роки посилюється міфотворчість щодо креативного потенціалу штучного інтелекту, де взагалі фізична конституція людини усувається з поля зору як щось несуттєве.

Таку спробу замінити природне на штучне, не можна вважати інноваціями у широкому розумінні цього слова, хоча й виникає спокуса визнати такого роду метафору якщо не за ідеал, то принаймні за провідний образ як зразок для наслідування. Той факт, що при цьому накладається сліпа пляма на тілесність дитини і людини, не випадково залишається за межами дискусій у комплексі наук, які охоплює рубрика сучасного людинознавства. Через це екскурс в античність, критичне осмислення трансісторичних смислів феномену олімпізму може стати спонукальним імпульсом переосмислення перспектив і можливостей фізичного виховання у добу домінування хибних і навіть шкідливих антропотехнік.

У розгляді цього проблемного поля ми спиралась на обґрунтування антропотехнічного повороту П. Слотердайка, а також на доробок українських дослідників олімпійського руху, спортивних медиків та низки авторів які досліджують культурні та освітньо-політичні чинники модернізації практик фізичного виховання і спорту. Задеклароване у статті повернення до Олімпійських ідеалів та цінностей відтак не слід розуміти як просте копіювання античного досвіду та його трансформації у тих чи інших контекстах. Адже дієвість і людинотворчий потенціал ідеалів Олімпізму полягає у вмінні розрізняти їх фактичну і контрафактичну функціональність.

Треба додати, що значна кількість сучасної молоді прикриваючись тезами «особистих інтересів» нехтують реальними потребами свого фізичного тіла. Відтак вітальні аспекти біологічного розвитку студентів та вдосконалення природи людини загалом звужуються до паттернів окремих соціумів, тобто до «цінностей» товарного вигляду. Таким чином у процесі формування світоглядної позиції людини ми спостерігаємо зміну пріоритетів розвитку загальнолюдських цінностей та ідеалів на цінності суспільства споживання. Тож, у площині фізичного виховання настанови хибно зрозумілого дитиноцентризму обумовлюють пост-пасивність людини, яка разом з егоцентризмом закріплює потребу у комфорті та обслуговуванні, що зрештою призводить до гіподинамії.

У цьому контексті Олімпійська освіта репрезентує суспільству не тільки інформацію, історичні матеріали та посилає на досягнення видатних діячів спорту, але й апелює до перевірених часом ідеалів олімпізму, зокрема

всебічного розвитку людини. У сучасному суспільстві надмірного споживання та причетних до нього універсальних цінностей молоді бракує орієнтирів, пов'язаних із чеснотами, що акумулюють моральні, етичні, естетичні та вольові аспекти виховання з імпульсом подальшого удосконалення біологічної природи людини та самовдосконалення.

У сучасному суспільствознавстві спостерігається тенденція розглядати олімпійський рух та Олімпійські ігри здебільшого у спортивно-політичній та історичній площині. Цей вимір, як складний багатовимірний феномен, вже упродовж досить тривалого часу досліджуються зарубіжними та вітчизняними науковцями. Натомість поняттю олімпізму як рефлексії та ідеології олімпійського руху зі значним виховним потенціалом приділяється все ще недостатньо уваги. Це обумовлено, не в останню чергу, тим, що олімпійський рух виходить за межі світової спортивної спільноти і у своєму розгортанні демонструє здатність підключення до політичної, культурної та освітньої глобалізації, на тлі якої приймаються політичні рішення і легітимуються економізація культури освіти та спорту (див Reckwitz Andreas.). У цьому сенсі олімпійська тематика, історичні витоки олімпізму, його традиції, ідеали, цінності, етичні та моральні настанови потребують більш детального аналізу (з визначенням відповідних дефініцій), так само, як і сучасні уявлення про спорт і фізичну культуру. Амбівалентність цих уявлень більш чітко простежується також у їхньому співставленні з орієнтирами, заданими ідеологією олімпізму, передусім її педагогічною складовою. Саме у проблемному полі педагогіки розкривається людинотворчий потенціал олімпізму, а також контекстуальна обумовленість його ідеалу і цінностей.

За баченням авторів у сучасній науковій спільноті, Олімпійському товаристві та практиці наукових досліджень не визначено чіткої межі між такими специфічними поняттями як «ідеали» і «цінності». Тож, визначення сфери використання і впровадження зазначених вище понять та ризику необгрунтованої підміни ідеалів ціннісним підходом викликають необхідність міждисциплінарного дискурсу. [2, 3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Треба зазначити, що сучасні уявлення про фізичну культуру і спорт все більше орієнтуються на прикладні (забезпечення соціальної та трудової активності) і соціально-економічні (з ухилом у шоу-бізнес) аспекти життєдіяльності [2, 3, 15]. Відсутність у сучасних педагогічних конструктах зрозумілих і загальноприйнятих ідеалів і прагматичний «ціннісний» підхід до фізичної культури та відповідних педагогічних процесів обмежує духовне зростання і розвиток особистості і, в цілому, веде до негативних тенденцій в перманентному коеволуційному потоці. У довготерміновій перспективі такий споживчий підхід стає загально цивілізаційною проблемою, яка має негативний еволюційний підтекст [3]. Зауважимо, що особливо відчутні ризики, пов'язані з обмеженнями у фізичних навантаженнях і руховій активності на тлі спокусу «віртуального простору», що створює свою «квазіреальність».

Антична традиція розглядає людину не як продукт природи, а більше як продукт обробки «cultio», тобто обробки «вихованням». Тобто, виховуючи тіло, а відповідно і особистість, людина прагнула поліпшити свій природний габітус. Античне уявлення про культуру, яка пов'язана з «доглядом за тілом» підтримувалася значним практичним досвідом проведення спортивних змагань та практикою підготовки спортсменів до виступів на них у древніх Греції та Римі. Практика занять фізичними вправами в гімназіях і палестрах та досвід проведення великих спортивних змагань підтримувалися відповідної релігією, ідеологією, теоретичними досягненнями, певними церемоніями. Як важливий елемент буття і культури саме тоді сформувався «змагальний принцип» – агоністика, який реалізувався у всіх сферах життя людини (праця, наука, мистецтво, спорт). Агоністичний принцип, нарівні з ідеалами калокагатії, поширений античними греками, а згодом запозичений і римлянами, підтримує життєстійкість, конкурентоспроможність, поступальний рух і розвиток європейської, а загалом і світової цивілізації. В рамках цієї традиції фізична культура на кожному новому етапі розвитку суспільства виходить з наявності біологічного, фізіологічного чи іншого природного матеріалу в соціально-психологічних контекстах. Тому з давніх часів фізична культура і фізичне виховання представляються як базова антропологічна константа освіти. З часом олімпізм та Олімпійські ігри сучасності поєднали в собі педагогічний вектор, специфічну філософію та статус фантастичного видовища феноменального рівня у сучасному світі [1, 7].

Треба зазначити, що педагогічні імплікації олімпізму спираються на дві моделі інтерпретації цього феномену і дві, на перший погляд, різні позиції щодо застосування його потенціалу у сучасних виховних та освітніх практиках. З одного боку, олімпізм розглядається як продовження античної традиції з реконструкцією платонізму та оновленого схематизму платонівського світу ідей як універсальних загальнолюдських цінностей. Дещо забігаючи наперед, зазначимо, що ця схема інтерпретації олімпізму співзвучна українському платонізму, який ще й досі латентно зберігається у вітчизняному педагогічному мисленні, орієнтованому на вищі моральні цінності. З іншого ж боку, чимало дослідників пропонують відійти від історико-генетичної концептуалізації олімпізму і розглянути багатоманітність його культурних і педагогічних репрезентацій у сучасних соціокультурних контекстах [8]. Але ці позиції не виключають одна одну, а радше є комплементарними.

Мета – визначення потенціалу античного ідеалу всебічного гармонійного розвитку особистості в контексті критеріїв сучасної освіти.

Методологія дослідження. Специфіка дослідження передбачала використання філософсько-антропологічного, системного, соціокультурного підходів у контексті міждисциплінарного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. В античній традиції, як вже зазначено, тілесність людини була тісно пов'язана з ідеалами калокагатії. За Платоном, калокагатія є ідеалом гармонійного поєднання фізичних та духовних якостей людини, доповнених шляхетністю її душі. Ідеї добра, краси і гармонії, вкарбовані у поняття *paideia*, задають напрям виховання в античних полісах, де контрфактичний образ атлета стає персоніфікацією ідеальної людини. Отже, реалізація соціальних і вищих духовних потреб людини, відповідно, була пов'язана з досконалим фізичним розвитком, що в свою чергу, є основою для формування свідомого ставлення особистості до власної тілесності. В контексті історичного розвитку *h.s.* та адаптації його до нових умов зовнішнього середовища (зміна техногенного характеру середовища існування, зміна внутрішнього світу в результаті створення «віртуального середовища», розгортання нових елементів «ноосфери») суттєво змінюється та виходить на якісно новий рівень і саме поняття всебічно гармонійної

розвиненої особистості. З кожним новим поколінням виникають передумови до появи нових граней цього мегаоб'ємного явища.

У контексті розвитку освіти, в історичному ракурсі початок відновлення і реалізації ідеалів всебічного гармонійного розвитку пов'язаний з діяльністю засновника Берлінського університету Вільгельма Гумбольдта. Саме заснована ним у XVIII столітті доктрина вищої школи та відповідний їй конструкт (класичного університету) стали фундаментом вищої освіти сучасності. Інституційне повернення до ідеалів калокагатії було у той час істотним кроком вперед від постулатів християнського середньовіччя і одночасно істотним поштовхом для розвитку природничих і гуманітарних наук. У галузі фізичного виховання і спорту зазначені ідеали були підхоплені П'єром де Кубертеном, який, незважаючи на захопленість саме спортом, вважав, що цінність спортивних змагань та Олімпійських ігор виявляється у всебічному і гармонійному розвитку людини у душі гуманізму. Таким чином концепція П. Кубертена близька до розуміння концепції місця і цілі педагогіки в суспільстві раніше запропонованої В. Гумбольдтом. Обидва в своїх побудовах апелювали до необхідності формування гармонійно і всебічно розвиненої особистості. Ця ідея і поклатала початок таким надзвичайно цінним загальноцивілізаційним конструктам як «класичний університет» і «Олімпійські ігри». Всі кубертенівські олімпійські принципи (сприяння гармонійному і всебічному розвитку особистості, принцип аматорства, етичний кодекс спорту, зміцнення миру і встановлення міжнародного взаєморозуміння) є наслідком саме першого постулату. Тож, у розумінні П. Кубертена ідеал «олімпізму» зводиться до певних принципів.

В античні часи олімпійські ідеали природно концентрувалися навколо змагань, тобто спортивної боротьби. У тій чи іншій мірі всі вони були пов'язані зі змагальною діяльністю та поведінкою людини в процесі цієї діяльності. Наприклад: почесна і бажана важка перемога; випадкова чи легка перемога не приносить морального задоволення; атлет завжди повинен пам'ятати завдяки чийм зусиллям він став переможцем; слова подяки тренеру – ознака хорошого тону; не треба загострювати увагу на негативних моментах змагань; необхідна гармонія фізичної сили і порядності; прагнення нагороди нерідко перевершує порядність; нехай жага слави не змусить звернути з прямого шляху. Ці постулати, сформовані античним поетом Піндаром [5], стали базовим алгоритмом, який веде до чесного суперництва (причому у всіх сферах суспільного життя). І все ж, ми повинні зауважити, що насправді це ще не ідеали. Це кодекс настанов, можливо навіть побажань. Але важливо, що ці постулати відносяться до ідеалізованого образу і до процесу формування цього образу, хоча сам він як конкретний символ ще не сформований.

В інтерпретації «Кубертенівського» олімпізму Г. Ленком олімпійській ідеал розглядається як філософія реалізації олімпізму в особистості, де викладається цілісна антропологічна концепція «ідеального олімпійця», яка спирається на розуміння людини, як творчої особистості, такої, що здобуває та перевершує себе. [9, 10]. У його розумінні «людина – це не тільки активна істота, тобто істота свідомо орієнтована на певні цілі, але в ще більшому ступені істота, яка прагне досягти їх краще і краще за допомогою своєї активності». Цінності олімпізму та його ідеали у зазначеному сучасному прочитанні акцентують також роль тренера у спорті великих і малих досягнень. Він може виступати в ролі відповідальної людини-творця, який виховує спротсмена (homo creator) або ж – ремісником від спорту, який штампує призерів (homo faber).

Особливим питанням, яке, на нашу думку, вимагає системного дослідження і рішення в контексті загальної освіти, є наявність ідеалів у сучасному виховному процесі. На наш погляд «ідеал» – це одна з вищих форм абстрактного мислення, існуюча, насамперед, в уяві. «Цінності» мають відношення до реального мислення, реального стану речей – оскільки неможливо цінувати те, чого поки що не існує. Більшість авторитетних фахівців з олімпійської освіти, а саме: Бубка С., Булатова М., Столяров В., Платонов В. у своїх працях згадують «олімпійські ідеали» як те, що апіорі притаманне олімпійській освіті. Разом з цим, досить часто вживають термін «цінності» як щось рівноцінне «ідеалам». Тенденція заміщення «ідеалів» цінностями спостерігається і в іноземних джерелах [8, 9, 10]. Тому досить важливо визначитися з використанням дефініцій і потенціалу цих понять в освітньому полі та у фізичному вихованні зокрема.

Спробуємо визначити відмінності між «ідеалами» і цінностями. Ідеали – це горизонтні й навіть загоризонтні орієнтири, що визначають розвиток і шляхи еволюції та коеволуції нашого виду. Ідеали акумулюють творчий потенціал людини і велич його духу. Цінності це – оціночні критерії властиві окремій людині, групі осіб, соціуму. Тобто, цінності це критерії успішності, самореалізації, соціального благополуччя, які, за певних умов, мають тенденцію реалізовуватися людиною або суспільством. Пересичення цінностями може знову повернути людину до пошуку певного ідеалу. Ідеали несуть потенціал, нові перспективи та орієнтири для суспільства і нашого біологічного виду. Тому ідеали первинні стосовно цінностей. Після закінчення своєї історичної функції ідеали можуть втрачати своє значення як універсального орієнтиру суспільного або особистісного розвитку та, в деяких випадках, трансформуватися в цінності.

Але виникає питання – чи вичерпана у виховних контекстах місія ідеалів калокагатії? Наскільки реалізований людством, закладений в цих ідеалах потенціал? Якщо Гумбольд, Кубертен, Торндайк і багато інших видатних мислителів на певному етапі розвитку суспільства поверталися до цих освітніх орієнтирів, то можливо, що їх потенціал досі не вичерпаний.

Додамо, що ідеали виникають у прагненні змінити світ на краще, вдосконалити самого себе. Ідеали – орієнтири суспільства у русі до вдосконалення суспільства та природи людини в прагненні кращого майбутнього. Цінності фіксують певні досягнення на цьому шляху. Суспільство, орієнтоване на ідеали, у своєму розвитку апелює до «феноменального» абстрактного мислення людини. Суспільство, орієнтоване на цінності, у своєму русі використовує прагматичний потенціал людства. Перше більше направлено на роботу перспективних орієнтирів (конструктів, дій, протидій). Друге спрямоване на оптимізацію повсякденного життя і вже наявних життєвих ресурсів. Доповнюючи один одного, збагачуючи та підштовхуючи, ідеали і цінності сублімуються у майбутнє людства. Неминуче, що перше і друге можуть співіснувати одночасно. При цьому, на якомусь часовому відрізку, буде проявлятися переважання то цінностей то ідеалів. Циклічність і взаємозв'язок цих явищ психіки людини і «свідомості» соціуму вимагають окремого дослідження, адже можна

припустити, що трансформація ідеалів у цінності відбувається не тільки в суспільстві, але й у окремої людини протягом її життєвого циклу.

Новітній період історії олімпізму, також, характеризується певною амбівалентністю, в своєму тиражованому ЗМІ сприйнятті. Ця двоїстість полягає в спробі зберегти образ чесного спортивного дійства (абсолютно незалежного від меркантильних впливів) з професіоналізмом гравців, суддів, тренерів, менеджерів, брокерів, які мають право отримати фінансову винагороду (компенсацію, вигоду) за свою працю. Однак, це не означає, що в педагогічній площині є обов'язковим перехід до «ціннісного» розуміння олімпізму. Треба зауважити, що ідеал, майже завжди, відрізняється від практики саме тому, що він покликаний змінити свідомість, а потім і існуючу практику на краще. Феномен олімпійського спорту настільки значущий для сучасного світу, його драматургія настільки приваблива, що олімпійські ідеали продовжують впливати на підростаюче покоління та на умови більш дорослих, незважаючи на переважання ціннісного підходу в нашому суспільстві споживання.

На наш погляд, ідеал не може бути принципом (як у П. Кубертена), оскільки знаходиться вище в структурній ієрархії, хоча і будується на принципах, іноді навіть породжуючи їх. Втім, принцип або принципи тимчасово можуть займати місце ідеалу. Принципи задають напрям олімпійського руху, а не його універсальну мету, яка закріплюється та унаочнюється ідеалом. Олімпійський ідеал відрізняється від сучасного суспільного ідеалу, бо він має трансісторичну складову і загальноцивілізаційне значення. Ідеал, апіорі, також не може бути філософією, хоча і може висловлюватися через певні філософські побудови. Ідеал – це образ, символ часто збірний і лише іноді конкретний. Певна незавершеність є загальною рисою ідеалів.

Ми припускаємо, що **ідеал олімпізму** – це абстрактний образ людини: сильної, здорової, впевненої в собі, всебічно фізично розвиненої, здатної перманентно боротися за своє самоствердження і самовдосконалення (а значить знаходиться в процесі самореалізації), вміє в чесному протистоянні проявляти благородство, і впевнено йти в своєму розвитку від перемоги до перемоги. На наш погляд, ці перемоги необов'язково виражаються в нагородах і рекордах, а можуть символізувати перемогу над собою, над своїми недоліками або попередніми невдачами (особливо важливо таке розуміння у віковому аспекті). Це **ідеал людини**, яка всебічно гармонійно розвивається в її перманентно активній фазі. Такий ідеал прийнятний як для подальшого розвитку суспільства, так і для нашого біологічного виду, і для самореалізації окремої людини. Тобто це ідеал розвитку та певної еволюційної динаміки. Реальній людині необов'язково ототожнювати себе з ідеалом, досить мати цей ідеал як приклад або як орієнтир для формування своєї життєвої позиції і час від часу активувати його.

Також треба зауважити, що ідеал має відображення у символах та образах. Всебічно гармонійно розвинута людина майбутнього – це могутній символ, безпосередньо пов'язаний з покращенням природи людини. Наявність цього ідеалу декларативно демонструє, що наш біологічний вид (нехай ще тільки у думках) готовий долучитися до свідомої участі у еволюційному русі Всесвіту. Так чи інакше до цього символу були дотичні Ф. Ніцше, П. Торндайк, П. Кубертен, В. Гумбольдт, В. Вернадський та багато інших непересічних представників людства. З часів античності на різних етапах розвитку сучасної цивілізації суспільство поверталось до зазначеного ідеалу. Природно, що ці звернення мають деякі відмінності і так буде і надалі у суспільстві постмодерну. Та загалом цей ідеал безцінний як орієнтир розвитку у педагогічній площині.

Орієнтир самовдосконалення та пов'язаний з ним процес «поліпшення природи» людини виходить за рамки тільки власне самого олімпізму, але дозволяє нівелювати частину негативних процесів комерціалізації сучасних Олімпійських Ігор у суспільній свідомості людини. Таким чином, ідеал, як збірний образ людини прийдешнього, знаходить своє місце у сучасній педагогіці. У середовищі професійного спорту вищих досягнень (тренери, менеджери, функціонери і т.п.), в структурних ланках спортивних федерацій та олімпійських комітетів, можливо, буде переважати вплив ціннісного підходу. У суспільному сприйнятті (частково формованому ЗМІ) і, особливо, у педагогічній площині олімпійської освіти, на наш погляд, більш доречно апелювати до ідеалів. Дефіцит ідеалів, підміна ідеалів ціннісними й «споживчими» культурами в освітній сфері посилює ризики можливого, в перспективі, переходу від *homocreator* до цілком реального *homoeconomicus*, а значить і до колапсу в розвитку людства.

Висновки.

1. Олімпійський ідеал (та цінності які утворюють його недоторкане осердя) мають універсальне культурне і педагогічне значення, мобілізуючи людину на перманентну самореалізацію, самоперевершення, спонукаючи не заспокоюватись на досягнутому.
2. У педагогічному контексті олімпійської освіти «ідеал» або «ідеали» є основою гуманістичної виховної традиції.
3. У розумінні окремої людини ідеал – це найвищий приклад, до якого є сенс прагнути протягом усього життєвого циклу.
4. Історія олімпійського руху унаочнює ідеал і цінності олімпізму як складного соціокультурного та спортивного феномену.
5. Ідеал всебічного гармонійного розвитку особистості має у суспільстві перманентно затребуваний потенціал, оскільки пов'язаний з подальшим покращенням природи людини.

Література

1. Булатова М. М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры // М. М. Булатова, С. Н. Бубка. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 408 с.
2. Булатова М. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее / М. Булатова, В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 4. – С. 4-27. – Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS_2018_4_2.

3. Вржесневський І. І. Олімпійська освіта і фізичне виховання : креативний потенціал взаємодії / І. І. Вржесневський, Ю. В. Янішевський // Вісн. Нац. авіац. ун-ту. Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. — Київ, 2020. — Вип. 1 (16). — С.22-28.
4. Кубертен П. Олімпійські Мемуари / П. Кубертен. — К. : Олімпійська література, 1997.
5. Поликарпова Г. М. Олимпийское образование и воспитание как предмет педагогического исследования / Г. М. Поликарпова. Великий Новгород, 2003.
6. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека / В. И. Столяров// Монография. В 2-х кн. — М.: Университетская книга, 2011. — Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. — 766 С.
7. Andreas Reckwitz: Die Transformation der Kulturtheorien. Zur Entwicklung eines Theorieprogramms. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft 2000.
8. Franz Manfred, Köpke Detlef. Neue Wege im Sport. Bd.2. Internationaler Sport und seine Probleme. Münster, 2020.
9. Reckwitz Andreas Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin: Suhrkamp, 2017.
10. Slotedijk Peter. Philosophische Temperamente. Von Platon bis Foucault. München: Pantheon, 2011.

Reference

1. Andreas Reckwitz: Die Transformation der Kulturtheorien. Zur Entwicklung eines Theorieprogramms. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft 2000.
2. Franz Manfred, Köpke Detlef. Neue Wege im Sport. Bd.2. Internationaler Sport und seine Probleme. Münster, 2020.
3. Reckwitz Andreas Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin: Suhrkamp, 2017.
4. Slotedijk Peter. Philosophische Temperamente. Von Platon bis Foucault. München: Pantheon, 2011.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).07
УДК 796:379.8

Гакман А.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

МОТИВАЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ АКТИВНОГО СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ ДЛЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Аналіз наукових досліджень, засвідчив, що більшість респондентів різного віку проводять вільний час із родиною. Ці дані слугували підґрунтям дослідження мотиваційних передумов активного сімейного дозвілля для підростаючого покоління. Мета: узагальнення положення літературних джерел, документальних матеріалів, вітчизняного та світового практичного досвіду з теоретичних основ мотиваційних складових сімейного дозвілля з використанням активного відпочинку. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів; компаративний метод, структурно-функціональний аналіз. Результати і висновки: Охарактеризовано теоретичні основи проведення вільного часу в сім'ї. Встановлено, що на часопроведення в колі сім'ї впливає багато факторів, таких як кількість уроків та об'єм начального матеріалу, професійна зайнятість батьків, фінансове забезпечення та ін. Наукове дослідження підтверджували факт того, що без батьківського моделювання поведінки, що сприяє підвищенню рівня рухової активності, підлітки менше займаються спортом. Занепокоєння дорослих щодо ОРПА часто пов'язане з ранньою поведінкою дітей та молоді. Необхідно приділяти увагу особам, коли вони є дітьми, щоб покращити їх подальшу участь у ОРПА у дорослому віці. Для залучення підростаючого покоління до систематичних занять ОРПА необхідно достатньо часу відводити при організації сімейного дозвілля на РА. Мотивація є особистісною характеристикою, яка є ключовим фактором занять ОРПА під час сімейного дозвілля. У результаті дослідження, нами виділено 4 групи мотивів до активного сімейного дозвілля: «соціальні мотиви», «мотиви здоров'я», «мотиви хорошої дитини» та «мотиви досягнення». Мотиваційні передумови активного сімейного дозвілля нами розглядалося комплексно, через структуру мотивації. Нами визначено принципи, яких потрібно дотримуватись для здійснення ефективної мотивації членів сім'ї до активного дозвілля.

Ключові слова: мотивація, сімейне дозвілля, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Hakman A. Motivational background of active family leisure for the younger generation. The analysis of scientific studies has shown that the majority of respondents of various ages spend their free time with their family. These data served as the basis for the study of the motivational background of active family leisure for the younger generation. Goal of research: generalization of the position of literary sources, documentary materials, domestic and world practical experience on the theoretical foundations of motivational components of family leisure time using outdoor activities. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature and documentary materials; comparative method, structural and functional analysis. Research findings and conclusions: The theoretical foundations of spending spare time in the family are characterized. It has been established that spending time in the family circle is influenced by many factors, such as the number of lessons and volume of scientific material, professional employment of parents, financial support, etc. Scientific research has confirmed the fact that without parental modeling of behaviors that contribute to increased levels of motor activity, adolescents are less involved in sports. Adults' concerns about health-recreational motor activity are often related to the early behavior of children and youth. Attention should be paid to individuals when they are children to improve their subsequent participation in health-recreational

motor activity in adulthood. In order to attract the younger generation to the systematic activities of health-recreational motor activity, it is necessary to devote enough time to the organization of family leisure time for motor activity. Motivation is a personal characteristic that is a key factor in engaging in health-recreational motor activity during family leisure time. As a result of the study, we identified 4 groups of motives for active family leisure: "social motives", "health motives", "good child motives" and "achievement motives". We considered the motivational background of active family leisure comprehensively, through the structure of motivation. We have defined the principles that must be followed so that to effectively motivate family members to engage in active leisure.

Key words: motivation, family leisure, health-recreational motor activity.

Постановка проблеми. Дозвілля є важливим джерелом згуртованості сім'ї, де сім'я є першим і найважливішим середовищем виховання як для батьків, так і для дітей [10]. Це простір, де всі учасники мають шанс відкрити для себе різноманіття цінностей. Це також середовище, де формуються дитячі звички, думки та ставлення, а також де передаються та визнаються традиції. Крім того, дозвілля захищає та організовує спосіб життя, визначаючи пріоритет певної діяльності.

На вид, зміст і організацію дозвілля впливає багато факторів. Найважливішими детермінантами дозвілля є: навчання вдома, матеріальні умови батьків і культурне домашнє середовище, навчання в школі, допомога по господарству, час, витрачений на дорогу до школи та назад, сон, харчування, позашкільна освіта в закладах, сімейна атмосфера [2, 4, 6, 13, 18]. Під час освітнього періоду життя кількість вільного часу також залежить від кількості занять і розкладу шкільного дня. Робочий час батьків є додатковою проблемою, яка може мати певний вплив. Спільний вплив окремих компонентів може формувати різні критерії пріоритетів, цінностей і ставлення до розподілу вільного часу. Найбільш негативними проявами в цьому відношенні є формування особистості, яка іноді характеризується жадібністю, що спонукає до перетворення всіх цінностей у матеріальні блага з орієнтацією на підвищення рівня життя. Це призводить не тільки до збіднення змісту і форм дозвілля, а й до його надмірного скорочення, а іноді й до повної відмови від дозвілля в сім'ї [1, 3, 23]. Тут також слід згадати питання нових технологій. Незважаючи на те, що збільшення використання мобільних телефонів та Інтернету, здається, впливає на рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА), особливо у дітей та молоді, докладаються зусилля для використання сучасних технологій (наприклад, мобільні додатки та інше програмне забезпечення гаджетів), щоб заохотити молодих людей розвивати фізичні поведінкові навички активності (тобто, самоконтроль і встановлення цілей) і запобігати зниженню рухової активності, яке зазвичай спостерігається в підлітковому віці [16].

Аналіз літературних джерел. Багато досліджень показують, що батьки, як видається, відіграють вирішальну роль у формуванні думки та залучення дітей до занять ОРПА, і саме рівень рухової активності (РА) батьків визначає загальне сприйняття ОРПА серед дітей та підлітків [9]. Література також стверджує, що задоволення від компетенції та більш внутрішні мотиви позитивно впливають на систематичне заняття фізичними вправами різного спрямування. Було виявлено неоднозначні докази щодо ролі інших типів мотивів (наприклад, здоров'я пов'язаних із тілобудовою) [19]. Розуміння мотивів, які впливають на участь у ОРПА, має вирішальне значення для розробки втручань, спрямованих на підвищення рівня РА. Оглядове дослідження Allender, Cowburn & Foster [17] показує, що участь дітей молодшого віку приносить більше задоволення, коли їх не змушують змагатися та перемагати, а радше заохочують експериментувати з різними видами діяльності. Для дітей також було важливо відчувати підтримку батьків і мати легкий доступ до безпечного ігрового середовища.

Дослідження Kalman et al. [20] показує, що для молодших дітей мотив «хороша дитина» важливіші, ніж для підлітків, тому з віком цей вид мотивації втрачає своє значення. Як дійшли висновку Neely & Holt [23], виявляється, що батьки відіграють найважливішу роль у здобутті їхніми дітьми переваг, користуючись «моментами навчання» різноманітним видам спорту та зміцнюючи певні принципи в домашньому оточенні.

Метою нашого дослідження стало узагальнення положення літературних джерел, документальних матеріалів, вітчизняного та світового практичного досвіду з теоретичних основ мотиваційних складових сімейного дозвілля з використанням активного відпочинку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досить важливим є якісне та достатнє часовідведення протягом доби на сімейне благополуччя. Використання часу як ресурсу для функціонування сім'ї загалом відноситься до часу, який члени сім'ї надають собі та один одному [12]. Щоб мобілізувати та використовувати інші сімейні ресурси, потрібен час. Серед різноманітних моделей використання сімейного часу є чимало доказів позитивного зв'язку між участю в сімейному дозвіллі та сімейним функціонуванням [3, 4, 7, 10, 21]. Потрібне повне розуміння потенційного впливу участі батьків у ОРПА дітей. Однак проблема полягає в тому, що багато молодих людей більше не зацікавлені у руховій активності й натомість віддають перевагу сидячому способу життя [11, 22]. Якщо діти мають вести фізично активний спосіб життя, необхідна участь (у молодших дітей) і підтримка (у підлітків) з боку батьків [14]. Мотивація є особистісною характеристикою, яка може бути ключовим фактором для розуміння того, чому деякі люди фізично активні у свій вільний час [1]. На основі попередніх аналізів Kalman et al. [22] і Корсакова et al. [24], мотиви можна розділити на чотири компоненти: «соціальні мотиви», «мотиви здоров'я», «мотиви хорошої дитини» та «мотиви досягнення». Теоретичною основою такої диференціації стала теорія самодетермінації (SDT) Деці та Райана [18]. Заслуговує на увагу концепція самодетермінації О.Р. Калітеєвської, Д.О. Леонтьєва [16], яка не містить принципових протиріч з теорією самодетермінації Е. Деці і Р. Райана. Її можна сформулювати в наступних положеннях:

1. Здатність до самодетермінації – реальність, властива зрілій особистості та ґрунтується на власних ціннісно-смислових орієнтаціях – розуміння батьків їх поведінкової ролі у формуванні здорового способу життя дитини.

2. Здатність до самодетермінації виникає на основі свободи і відповідальності в ході індивідуального розвитку,

що виражається в усвідомленні себе як причини змін в собі і в оточуючому середовищі та здатності ініціювати, припинити або змінити напрям діяльності у будь-який момент – можливість урізноманітнення засобів ОРПА в процесі онтогенезу, в залежності від факторів впливу оточуючого середовища.

3. Свобода і відповідальність мають різні генетичні корені і в онтогенезі розвиваються відносно незалежно одна від одної: свобода – через поступове надбання спонтанною активністю ціннісного обґрунтування, особистісної доцільності і смислової регуляції, а відповідальність – через перехід від «інтер- до «інтра-» – інтеріоризації механізмів регуляції поведінки вищого рівня – усвідомлення своєчасності та подальшого впливу ОРПА відповідно віку, фізичного та психічного стану та стану здоров'я вцілому.

4. Інтеграція свободи і відповідальності відбувається далеко не завжди. Основна причина полягає в нерозвиненій саморегуляції. В такому разі, подальший розвиток особистості гальмується, його динаміка приймає непослідовні, деструктивні або інволюційні форми – епізодичність занять ОРПА, не систематичні залучення до масових та розважальних засобів ОРПА. В останні 10-15 років, зросла кількість досліджень, що ґрунтуються на основі теорії самодетермінації в контексті здоров'я, включаючи дослідження здоров'язберігаючого середовища та поведінки. Результати цих досліджень показали роль автономного саморегулювання і підтримки потреб у різних аспектах психічного і фізичного здоров'я людини. Автономне саморегулювання особливо важливе для здоров'язберігаючої поведінки підлітків, оскільки ефективніше регулюються її зусилля, наполегливість, стабільність тощо [20].

У такому розумінні, можливість задоволення потреб в автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми забезпечує свободу активності і самоорганізації. Отже, самодетермінація означає відчуття свободи і стосовно сил зовнішнього оточення, і стосовно внутрішніх сил особистості. Тому, відповідно, ключовим поняттям цієї теорії є поняття автономії. Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе.

Як Кері А. Schwab та ін. [21] припускають, що сильні та важливі мотиви для участі в ОРПА відрізняються залежно від видів діяльності, віку та статі дорослих. Систематичний огляд Пасічник Л. та Дудчак М [13] також надає хороші докази цінності особистості для розуміння поведінки під час фізичних вправ, демонструючи важливість автономної (ідентифікованої та внутрішньої) регуляції у сприянні ОРПА.

Структура мотивації активного сімейного дозвілля – це система, яка узгоджує потреби, інтереси, ціннісні настанови на здоровий спосіб життя, мотиви і поведінку членів сім'ї (рис. 1).

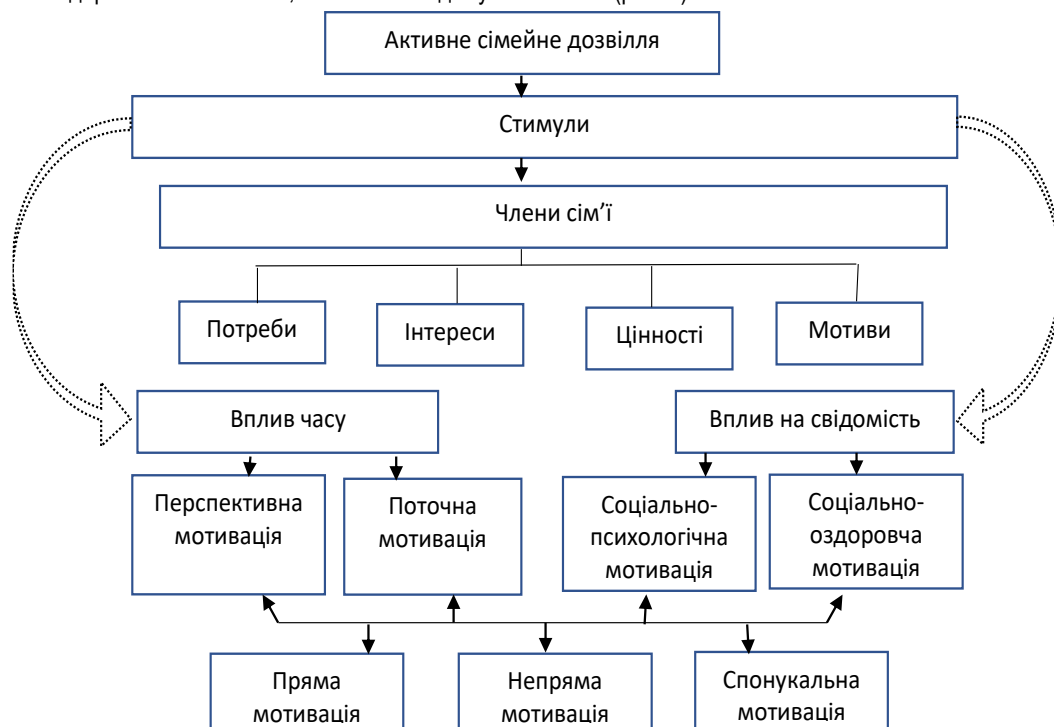


Рис. 1. Структура мотивації активного сімейного дозвілля

Серед принципів, яких потрібно дотримуватись для здійснення ефективної мотивації членів сім'ї до активного дозвілля це:

- мотивування тоді дає результати, коли члени сім'ї, в тому числі і діти, відчувають визнання свого внеску в результати роботи;
- несподівані, непередбачувані та нерегулярні заохочення мотивують краще, ніж прогнозовані;
- важливо дати дітям відчуття впевнено, оскільки того вимагає внутрішня потреба в самоствердженні;
- продуктивність і ефективність занять ОРПА найтісніше пов'язані із зовнішніми умовами, оскільки все має значення: навчальне середовище, обладнання, наявність або відсутність кондиціонування повітря, навіть ступінь комфортабельності тренувальних засобів;
- одна з найпопулярніших сьогодні стратегій мотивації – створення команди, або робота в команді під керівництвом лідера, не завжди це може бути батько – це правильний принцип.

Батьки відіграють важливу роль у формуванні поведінки дітей щодо здоров'я і можуть робити це шляхом прямого моделювання (тобто залучення до ОРПА, яку спостерігають діти – «робити разом»), що збільшує ймовірність того, що діти будуть наслідувати дії своїх батьків [2, 7, 9, 18]. Батьки є основними інгібіторами участі своїх дітей у ОРПА [6], і вони мають різноманітні прямі та непрямі способи підвищення рівня РА дітей [8].

За даними Благій О та Андрєєвої О. [5], структура дозвілля дітей була більш збагачена комп'ютерними іграми в будні дні. На вихідні дні дозвіллевий час значно збагачувався РА за допомогою активного сімейного часопроведення. Можна припустити, що правильно організоване дозвілля членів сім'ї є ключовим рішенням здорового та активного способу життя. Шкільні умови можуть зіграти вирішальну роль у залученні підростаючого покоління до систематичних занять ОРПА. Результати дослідження Charlene S. Shannon [20] припускають, що стратегії первинної профілактики та втручання для дітей із ризиком надмірної ваги мають бути спрямовані на збільшення фізичної активності не лише дітей, але й їхніх батьків, і особливо матерів.

Висновки. Наукове дослідження підтверджували факт того, що без батьківського моделювання поведінки, що сприяє підвищенню рівня рухової активності, підлітки менше займаються спортом. Занепокоєння дорослих щодо ОРПА часто пов'язане з ранньою поведінкою дітей та молоді. Необхідно приділяти увагу особам, коли вони є дітьми, щоб покращити їх подальшу участь у ОРПА у дорослому віці. Для залучення підростаючого покоління до систематичних занять ОРПА необхідно достатньо часу відводити при організації сімейного дозвілля на РА. Мотивація є особистісною характеристикою, яка є ключовим фактором занять ОРПА під час сімейного дозвілля. У результаті дослідження, нами виділено 4 групи мотивів до активного сімейного дозвілля: «соціальні мотиви», «мотиви здоров'я», «мотиви хорошої дитини» та «мотиви досягнення». Мотиваційні передумови активного сімейного дозвілля нами розглядалося комплексно, через структуру мотивації. Нами визначено принципи, яких потрібно дотримуватись для здійснення ефективної мотивації членів сім'ї до активного дозвілля. **Перспективи подальших досліджень** будуть полягати у визначенні ролі сімейного дозвілля як середовища оздоровлення підростаючого покоління.

Література

1. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 1: 4–9.
2. Андрєєва ОВ. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК; 2015; 2 (46): 19-23.
3. Антоненко О. Л., З. І. Козар. Мотиваційні передумови інноваційної активності та реалізації інноваційного маркетингу на підприємстві. Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. - 2015. - № 819. - С. 207-214.
4. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009; 2-3: 56-59.
5. Благій О, Андрєєва О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя: КПУ. 2011: 27–28.
6. Гакман А, Андрєєва О. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011; 4: 35–41.
7. Гакман А. В., Ужвенко В. А. Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі сімейного дозвілля дошкільнят. – 2018.
8. Катерина УМ, Андрєєва ОВ. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2014; 14: 18–22.
9. Ключан Ю. В. Анімація сімейного дозвілля як акмеологічна засада сімейного життя. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2011. С. 53-57.
10. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. №. 4. С. 81-86.
11. Мальцев Д., Хрипко І. Потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. №. 1. С. 44-49.
12. Пангелова Н, Сем'янчук А. Зарубіжний досвід організації сімейного відпочинку з дітьми у рекреаційно-туристичних комплексах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 4: 78–80.
13. Пасічник Л, Дутчак М. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку. Спортивна наука України. 2015; 5 (69): 21–26.
14. Пацалюк К, Андрєєва О. Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічної проблеми фізичної культури. Київ, 2011; 8: 171–175.
15. Петрова ІВ. Дозвілля в зарубіжних країнах. Київ: Кондор, 2008. 408 с.
16. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.
17. Allender S., Cowburn G., Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies //Health education research. 2006. Т. 21. №. 6. С. 826-835.
18. Charlene S. Shannon Family Leisure and Leisure Service Provision: Making the Case for Including Perspectives from Practice, Leisure Sciences, 2017. 39:5, 426-435, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333054

19. Jasmine A. Townsend, Marieke Van Puymbroeck & Ramon B. Zabriskie. The Core and Balance Model of Family Leisure Functioning: A Systematic Review, *Leisure Sciences*, 2017. 39:5, 436-456, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333057
20. Kalman J. L. et al. Predictors of persisting psychotic like experiences in children and adolescents: A scoping review. *Schizophrenia research*. 2019. T. 209. C. 32-39.
21. Keri A. Schwab & Daniel L. Dustin (2015) Towards a model of optimal family leisure, *Annals of Leisure Research*, 18:2, 180-204, DOI: 10.1080/11745398.2015.1007881
22. Kopcakova J. et al. Are school factors and urbanization supportive for being physically active and engaging in less screen-based activities? *International journal of public health*. 2018. T. 63. №. 3. C. 359-366.
23. Neely K. C., Holt N. L. Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *The Sport Psychologist*. 2014. T. 28. №. 3. C. 255-268.

Reference

1. Andrieieva O. (2015). Development and implementation of technology for designing active recreational activities for different population groups. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2015; 1: 4–9.
2. Andreeva OV. (2015). Historical, theoretical and methodological foundations of recreational activities of various population groups. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. Kharkiv: KhDAFC; 2 (46): 19-23.
3. Antonenko O. L., Z. I. Kozar. (2015). Motivational prerequisites for innovative activity and implementation of innovative marketing at the enterprise. *Bulletin of the Lviv Polytechnic National University. Management and entrepreneurship in Ukraine: stages of formation and problems of development*. No. 819. P. 207-214.
4. Bezverhnya H. (2009). Factors influencing the choice of leisure activities of a person. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2-3: 56-59.
5. Blahiy O, Andrieieva O. (2011). Motor activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren. *Actual problems of physics. education, rehabilitation, sports and tourism: theses add. III International of science conf. Zaporizhzhia: KPU*. 27–28.
6. Hakman A, Andreeva O. (2011). Physical activity of children in a summer health camp. *Theory and methodology of physical education and sports*. 4: 35–41.
7. Hakman A. V., Uzhvenko V. A. (2018). The role of recreational and recreational activities in the structure of family leisure time of preschoolers. 2018.
8. Kateryna UM, Andreeva OV. (2014). Socio-pedagogical prerequisites for the introduction of educational and recreational complexes in the process of physical education of students. *Youth scientific bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka*. 14: 18–22.
9. Klochan Yu. V. (2011). Animation of family leisure as an acmeological basis of family life. *Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Series: Pedagogical sciences*. 2011. P. 53-57.
10. Maltsev D. (2019). Organization of active family leisure: domestic and foreign experience. *Theory and methodology of physical education and sports*. No. 4. P. 81-86.
11. Maltsev D., Khrypko I. (2021). The potential of health and recreation technologies in the organization of family leisure. *Theory and methodology of physical education and sports*. No. 1. P. 44-49.
12. Pangelova N, Sem'ianchuk A. (2014). Foreign experience of organizing family vacations with children in recreational and tourist complexes. *Theory and methodology of physical education and sports*. 4: 78–80.
13. Pasichniak L, Dutchak M. (2015). Peculiarities of involvement of different population groups in active recreation in the conditions of a city park. *Sports science of Ukraine*. 5 (69): 21–26.
14. Patsalyuk K, Andreeva O. (2011). Justification of the technology of recreational activity of the physical culture and health club. *Scientific journal of M.P. Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture*. Kyiv. 8: 171–175.
15. Petrova I. (2008). *Leisure in foreign countries*. Kyiv: Condor, 2008. 408 p.
16. Psychological technologies of self-determination of personality development: monograph / L.Z. Serdyuk, I.V. Danyliuk, V.V. Turban, O.I. Penkova, N.D. Volodarska [etc.] ; under the editorship L.Z. Serdyuk K.: Institute of Psychology named after H.S. Kostyuka of the National Academy of Sciences of Ukraine, 2018. 192 p.
17. Allender S., Cowburn G., Foster C. (2006). Understanding participation in sports and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies // *Health education research*. Vol. 21. No. 6. P. 826-835.
18. Charlene S. (2017). *Shannon Family Leisure and Leisure Service Provision: Making the Case for Including Perspectives from Practice*, *Leisure Sciences*. 39:5, 426-435, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333054
19. Jasmine A. Townsend, Marieke Van Puymbroeck & Ramon B. Zabriskie. (2017). The Core and Balance Model of Family Leisure Functioning: A Systematic Review, *Leisure Sciences*. 39:5, 436-456, DOI: 10.1080/01490400.2017.1333057
20. Kalman J.L. et al. (2019). Predictors of persistent psychotic-like experiences in children and adolescents: A scoping review. *Schizophrenia research*. Vol. 209. P. 32-39.
21. Keri A. Schwab & Daniel L. Dustin (2015) Towards a model of optimal family leisure, *Annals of Leisure Research*, 18:2, 180-204, DOI: 10.1080/11745398.2015.1007881
22. Kopcakova J. et al. (2018). Are school factors and urbanization supportive for being physically active and engaging in less screen-based activities? *International journal of public health*. Vol. 63. No. 3. P. 359-366.
23. Neely K. C., Holt N. L. (2014). Parents' perspectives on the benefits of sports participation for young children. *The Sport Psychologist*. Vol. 28. No. 3. P. 255-268.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).08
УДК 796.4(075.8)

Гуцул Н. З.
канд.фіз.вих, старший викладач, Українська академія друкарства
Мадяр-Фазекаш Е. О.
старший викладач кафедри ФВ, аспірант Ужгородського національного університету,
Ворончак М. Т.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Кубай О. І.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Пестерніков В. В.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ КРОССФІТУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПОРТИВНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ

У статті описано ефективність застосування тренувальних програм кроссфіту для підвищення фізичної підготовки студентів спортивних факультетів. Проведено аналіз рівня фізичної підготовки студентів, які навчаються на спортивних факультетах. У дослідженні взяли участь студенти різних спеціалізацій спортивних факультетів. Студенти ($n=100$: дівчата $n=50$, юнаки $n=50$), які були розділені на контрольні та основні групи. Для підвищення рівня фізичної підготовленості контрольним групам юнаків та дівчат було запропоновано стандартну навчальну програму дисципліни «Фізична культура», а основним групам була запропонована тренувальна програма із засобами кроссфіту. Результати тестів підтверджують ефективність використаного комплексу вправ і доводять позитивний вплив кроссфіту на рівень фізичної підготовленості студентів. В основній групі достовірно збільшилися результати в тестах на витривалість, силу, швидкісно-силові здібності та гнучкість.

Ключові слова: фізична підготовка, кроссфіт, студенти, спортивні факультети.

Hutsul N., Madyar-Fazekash E., Voronchak N., Kubay O., Pesternikov V. The effectiveness of the use of crossfit training programs to improve the physical fitness of students of sports faculties. The article describes the effectiveness of using crossfit training programs to improve the physical fitness of students of sports faculties. An analysis of the level of physical fitness of students studying at sports faculties was carried out. Students of various specializations of sports faculties took part in the study. Students ($n=100$: girls $n=50$, boys $n=50$) who were divided into control and main groups. To increase the level of physical fitness, the control groups of boys and girls were offered a standard educational program of the "Physical Culture" discipline, and the main groups were offered a training program with Crossfit equipment. Testing of the level of physical qualities was carried out using the following tests: to assess the level of speed - 100 m run (sec), to assess the level of endurance - 2 km run for girls and 3 km for boys (min), to assess speed and strength abilities - long jump from a standing position (cm), to assess the level of strength qualities – bending-extending the arms in a lying position for girls and pull-ups on the crossbar for boys (number of times), to determine the strength of the abdominal muscles – raising the trunk in a sitting position from a lying position for girls and raising straight legs to the crossbar from a hanging position for boys (number of times), to assess the mobility of the spinal column - lean forward from a sitting position, legs apart (cm). Educational and training classes consisted of three parts: preparatory, main and final. Lesson duration: 1 hour 30 minutes. Means: running, jumping, preparatory and special athletic exercises. The test results confirm the effectiveness of the set of exercises used and prove the positive impact of crossfit on the level of physical fitness of students. In the main group, the results in tests of endurance, strength, speed-power abilities and flexibility increased significantly.

Key words: physical training, crossfit, students, sports faculties.

Постановка проблеми. Різноманітність методів і засобів підвищення фізичної підготовки актуалізувало проблему пошуку навчально-тренувальних програм, що підвищують ефективність фізичної підготовки студентської молоді. Однією з визнаних систем фізичних вправ, що дозволяє в короткі терміни підвищити рівень фізичної підготовленості, є система «Кроссфіт» [4,6,9].

Тренувальні програми «Кроссфіт» надають комплексний вплив на основні системи організму і спрямовані на тренування фізичних кондицій, і тому можуть успішно застосовуватися для тренуваних осіб, які навчаються на спортивних факультетах [1,5,7]. Вибір спеціалізації даних програм залежить від необхідності вирішення тих чи інших завдань, пов'язаних з корекцією рівня фізичної підготовленості студентів [5].

Аналіз актуальних досліджень. Як стверджують науковці [4-6, 9] є цілий комплекс позитивних аспектів, які сприяють заняття різними фітнес програмами, а саме: сприяють покращенню показників зростання, розвитку дихання, зміцненню серцево-судинної системи, а також формуванню міцного опорно-рухового апарату. Основна перевага фітнес-програм полягає в тому, що вони мають позитивний ефект практично на весь організм. При цьому заняття фітнес-програмами не вимагають великих зусиль, за допомогою яких студент не буде перенавантажувати своє тіло.

Науковцями описано ефективність фізичного виховання та елементи зміцнення здоров'я у студентів вищих

навчальних закладах [1-4].

Отже, запровадження нових стандартів в українську систему освіти тягне за собою певні наслідки у різних аспектах освітнього процесу. Проблема дослідження полягає в тому, що одним із наслідків є зниження загальної зацікавленості студентів у самостійних фізичних навантаженнях.

Метою роботи було визначення рівня фізичної підготовленості студентів та його корекція шляхом підбору оптимальних тренувальних програм та засобів «Кросфїт».

Мета дослідження. Визначити ефективність застосування тренувальних програм кроссфіту для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Матеріали та методи аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь студенти різних спеціалізацій спортивних факультетів. Студенти ($n=100$: дівчата $n=50$, юнаки $n=50$), які були розділені на контрольні та основні групи. Для підвищення рівня фізичної підготовленості контрольним групам юнаків та дівчат було запропоновано стандартну навчальну програму дисципліни «Фізична культура», а основним групам була запропонована тренувальна програма із засобами кроссфіту.

Тестування рівня фізичних якостей проводили з використанням наступних тестів: для оцінки рівня швидкості – біг на 100 м (сек), для оцінки рівня витривалості – біг на 2 км для дівчат та 3 км для юнаків (хв), для оцінки швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця (см), для оцінки рівня силових якостей – згинання-розгинання рук в упорі лежачи для дівчат та підтягування на перекладині для юнаків (к-сть разів), для визначення сили м'язів черевного преса – піднімання тулуба в сід з положення лежачи для дівчат і піднімання прямих ніг до перекладини з положення вису для юнаків (к-сть разів), для оцінки рухливості хребетного стовпа – нахил вперед з положення сидячи, ноги нарізно (см). Отримані результати оброблені за допомогою комп'ютерної програми Statistica 10.0 із застосуванням параметричних методів математичної статистики. Перевірка нормального розподілу проводилася методом Шапіро-Вілка. Для оцінки достовірних відмінностей застосовували t критерій Стьюдента, відмінності вважали статистично значущими за $p < 0,05$.

Навчально-тренувальні заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість заняття: 1 година 30 хв. Засоби: біг, стрибки, підготовчі та спеціальні легкоатлетичні вправи.

У підготовчу частину заняття в залежності від етапу підготовки були включені: біг у рівномірному темпі від 1600 м до 2000 м; біг від 1600 м до 1800 м із прискореннями 5-6 разів по 30-35м; комплекси загальнорозвиваючих вправ на різні групи м'язів з урахуванням завдань кожного заняття.

В основну частину заняття в залежності від етапу підготовки та завдань заняття ввійшли такі засоби виховання фізичних якостей: вправи з набивними м'ячами (статичні, циклічні, біг); стрибкові вправи: на одній та двох ногах; на доріжці та на піску; через перешкоди різної висоти та розстановки; стрибки у довжину з місця; у глибину; вистрибування вгору з вихідного положення (далі – в.п.) упор присівши і півприсід з обтяженням та без нього; вправи на зміцнення м'язів черевного преса з в.п. – вис на перекладині (піднімання прямих ніг та, ніг зігнутих у колінах до перекладини); з в.п. – лежачи на спині індивідуально та в парах, з обтяженнями та без; згинання та розгинання рук, в упорі лежачи (юнаки та дівчата); підтягування на перекладині (юнаки); комплекс вправ із використанням легкоатлетичних бар'єрів; випади на місці та з просуванням вперед; біг на відстані до 60 м; із в.п. – стійка ноги нарізно, руки за головою, почергове піднімання ніг зігнутих у колінному суглобі.

Заключна частина заняття включала в себе вправи на розслаблення і розвиток гнучкості індивідуально і в парах.

З представлених засобів та їх варіацій було складено чотири різні тренувальні комплекси, в основному спрямовані на розвиток загальної витривалості, сили та швидкісно-силових здібностей. Слід зазначити, що більша частина перелічених вправ також використовувалася і на навчальних заняттях у контрольній групі. Однак на заняттях в основній та контрольній групі використовувалися різні методи виконання вправ. У контрольній групі в основному застосовували рівномірний і повторний методи, а в основній групі – рівномірний, повторний, змінний, змагальний та інтервальний. Значні відмінності були в інтенсивності виконання завдань. У контрольній групі виконували більшу частину обсягу роботи у режимі помірної потужності, а в основній групі – більшу частину в режимі субмаксимальної та великої потужності.

На першому етапі нашого дослідження з метою визначення рівня фізичної підготовленості були протестовані студенти. Отримані результати тестів наведено у таблиці 1.

З таблиці 1 випливає, що середні значення у групах дівчат та юнаків схожі. Результати не мають значних відмінностей за статевою ознакою між групами ($p > 0,05$). Однак є міжгрупові відмінності у показниках у дівчат у бігу на 2 км ($p < 0,01$). Загалом ми можемо вважати, що студенти тестованих груп перебували на одному рівні фізичної підготовленості та суттєвих міжгрупових відмінностей у групах та за статевою ознакою не виявлено.

На другому етапі нашої роботи протягом місяця юнаки та дівчата основних груп займалися фізичною культурою по 4 академічні години на тиждень за запропонованим комплексом вправ. Контрольні групи юнаків та дівчат займалися за стандартною програмою навчальної дисципліни "фізична культура".

Таблиця 1.

Середні значення показників у тестах фізичної підготовленості студентів до педагогічного експерименту

Тести	Дівчата		Юнаки	
	Контрольна	Основна	Контрольна	Основна
	M±m	M±m	M±m	M±m
Біг 100 м	16,2±0,29	16,09±0,22	13,71±0,17	13,76±0,12
Біг 2 км / Біг 3 км	10,73±0,39	9,34±0,18	12,73±0,27	12,46±0,47
Стрибок в довжину з місця	199,0±2,66	203,56±2,27	245,2±4,38	246,44±2,29
Сгинання та розгинання рук в упорі лежачи	24,67±2,41	25,22±3,37	-	-
Підтягування на перекладині	-	-	14,73±1,26	14,89±1,9
Піднімання тулуба в сід	49,67±2,09	54,22±1,53	-	-
Підйом прямих ніг з положення вису	-	-	15,80±1,34	14,00±2,24
Нахил вперед із положення сидячи, ноги нарізно	18,00±1,75	17,78±1,37	11,27±1,89	10,89±2,8

На завершальному етапі, після місяця занять, було проведено оцінювання фізичної підготовленості студентів. Середні значення між групами у дівчат та у юнаків мали не значні відмінності ($p>0,05$) (таблиця 2) Однак деякі відмінності все-таки виявлені у дівчат у показниках тесту бігу на 2 км ($p>0,01$) і у юнаків – у стрибках в довжину з місця ($p>0,05$).

Таблиця 2.

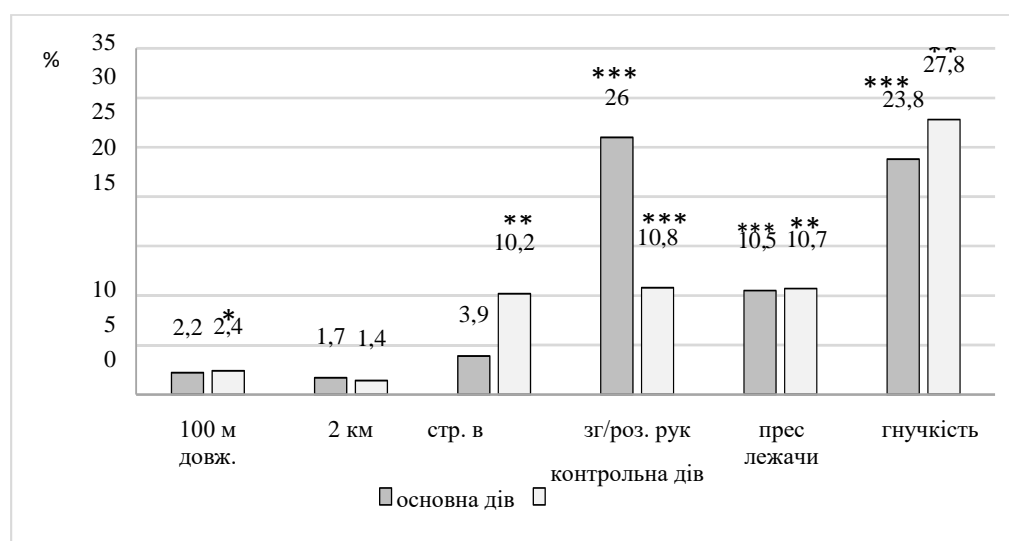
Середні значення показників у тестах фізичної підготовленості студентів після педагогічного експерименту

Тести	Дівчата		Юнаки	
	Контрольна	Основна	Контрольна	Основна
	M±m	M±m	M±m	M±m
Біг 100 м	15,86±0,24	15,74±0,25	13,57±0,21	13,68±0,13
Біг 2 км / Біг 3 км	10,58±0,34	9,18±0,22	12,7±0,23	11,92±0,56
Стрибок в довжину з місця	219,3±5,21	211,44±3,98	251,3±3,77	262,0±1,26
Сгинання та розгинання рук в упорі лежачи	27,33±2,72	31,74±3,36	-	-
Підтягування на перекладині	-	-	16,1±1,18	19,2±2,28
Піднімання тулуба в сід	55,00±1,91	59,89±1,99	-	-
Підйом прямих ніг з положення вису	-	-	16,9±1,20	17,9±2,25
Нахил вперед із положення сидячи, ноги нарізно	23,00±1,11	22,00±1,28	15,3±1,78	13,9±3,25

На малюнку 1 видно, що результати у дівчат обох груп збільшилися у всіх тестах. Слід зазначити, що результати дівчат основної групи у тестах біг на 100 м, біг на 2 км і піднімання тулуба в сід, не показали суттєвих відмінностей від контрольної групи. При цьому дівчата основної групи в тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачи суттєво збільшили свої показники (до 26%; $p>0,001$) порівняно з контрольною групою (до 10,8%; $p>0,001$). Також показники збільшилися у тесті на гнучкість: основна група на 23,8% та контрольна група на 27,8%.

На малюнку 1 видно, що юнаки контрольної та основної групи покращили свої показники у тестах. При цьому краще зростання спостерігалось в учнів основної групи по відношенню до контрольної: у тестах біг 3 км – 4,5% ($p<0,05$), стрибок у довжину з місця – 6,3% ($p<0,001$), підтягування на перекладині 29,1% ($p<0,01$), підйом прямих ніг у висі 27,8% ($p<0,05$).

Рисунк 1. Динаміка показників дівчат досліджуваних груп



Примітка: (* - $p<0,05$, ** - $p<0,01$, *** - $p<0,001$)

У бігу на 100 м не виявлено суттєвого покращення результатів. Це обґрунтовується тим, що при використанні вправ силової спрямованості знижуються швидкісні якості. Слід зазначити, що юнаки обох груп показали істотне

покращення у гнучкості: в основній – до 27,6% ($p < 0,05$), а контрольна – до 36,1% ($p < 0,001$). Ми вважаємо, що це пов'язано з механізмом розвитку гнучкості та фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі, з м'язами та зв'язками, з рухливістю суглобів та хребетного стовпа внаслідок занять фізичною культурою.

Висновки. Результати тестів підтверджують ефективність використаного комплексу вправ і доводять позитивний вплив кроссфіту на рівень фізичної підготовленості студентів. В основній групі достовірно збільшилися результати в тестах на витривалість, силу, швидко-силово-здібності та гнучкість.

Література

1. Вовк І.В. Формування фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Випуск 3К (123)20.С. 95-98.

2. Вовк І.В. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Таврійський національний університет ім. В.І.Вернянського. Загальноузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. Міжнародна науково-практична конференція. Видавничий дім «Гельветика» 2020. С. 24-29.

3. Вовк І.В. Формування здоров'я студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Науковий журнал «Молодий вчений» №4 (80) 2020. С. 84-88

4. Борилкевич В.Є. Про ідентифікацію поняття "фітнес" / В.Є. Борилкевич // Теорія та практика фізичної культури. - 2003. - № 2. - С. 45-46

5. Гуцул Н. З. Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою «ТАБАТА» для майбутніх фахівців дизайнерів. / Лешик В. В., Рихаль В. І., Гук Г. І. // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – No 10. – 95-100с. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>

6. Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій :навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. –Полтава : Сімон, 2022. – 49 с.

7. Завидівська Н., Ханіянц О., Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи : проблеми й перспективи // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. – 2016. – С. 51–56.

8. Коваленко О. Е. Психологія вищої школи: навч. посіб. для студ. ВНЗ / О. Е. Коваленко, І. М. Шалімова, О. М. Керницький; Укр. інж.-пед. акад. - Х.: Точка, 2012. - 169 с.

9. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. Я. Кібальник; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2008. – 20с. – 20с.

References

1. Vovk I.V. (2020) Formuvannia fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarnykh spetsialnostei u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport): Vypusk 3K (123)20.S. 95-98.

2. Vovk I.V. (2020) Osnovni elementy zberezhenia y zmitsnennia zdorovia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Tavriiskyi natsionalnyi universytet im. V.I.Verniandskoho. Zahalnovuzivska kafedra fizychnoho vykhovannia sportu ta zdorovia liudyny. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. Vydavnychiy dim «Helvetyka» 2020. S. 24-29.

3. Vovk I.V. (2020) Formuvannia zdorovia studentiv ahrarnykh spetsialnostei u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» №4 (80) 2020. S. 84-88

4. Borylkevych V.Ie. (2003) Pro identyfikatsiiu poniattia "fitnes" / V.Ie. Borylkevych // Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury. - 2003. - № 2. - S. 45-46

5. Hutsul N. Z. (2022) Pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti za metodykoiu «TABATA» dlia maibutnikh fakhivtsiv dizaineriv. / Leshyk V. V., Rykhal V. I., Huk H. I. // Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation) : naukovyi zhurnal. – Rivne : Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2022. – No 10. – 95-100s. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>

6. Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. Metodyka provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity zasobamy suchasnykh fitnes-tekhnologii :navch.-metod. posib. [dlia studentiv fizychnoho vykhovannia vyshchyykh. navch. zakladiv] / uкл. : Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. – Poltava : Simon, 2022. – 49 s.

7. Zavydivska N., Khanikiants O. (2016) Reorhanizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchoi shkoly : problemy u perspektyvy // Fyzichna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury. Lviv. – 2016. – S. 51–56

8. Kovalenko O. E. (2012) Psykholohiia vyshchoi shkoly: navch. posib. dlia stud. VNZ / O. E. Kovalenko, I. M. Shalimova, O. M. Kernitskyi; Ukr. inzh.-ped. akad. - Kh.: Tochka, 2012. - 169 s.

9. Kibalnyk O. Ya. (2008) Zastosuvannia fitnes-tekhnologii dlia pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 / O. Ya. Kibalnyk; Lvivskiy derzh. un-t fizychnoi kultury. – L., 2008. – 20s. – 20 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).09
УДК: 796.5:005.591.6

Дем'янчук О.Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Єрко І.В.
кандидат географічних наук, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Ващук Л.М.
кандидат педагогічних наук, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Савчук С.І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті висвітлено застосування інноваційних технологій в туристичній діяльності. Методи дослідження: аналіз та узагальнення методичних та літературних джерел, інформаційних джерел мережі інтернет. З'ясовано, що «туризм» - подорож, мандрівки у вільний час за межі свого постійного проживання; активний вид відпочинку, що в поєднанні з пізнавальними, культурними, оздоровчими, розважальними та спортивними цілями забезпечує відновлення продуктивних сил особистості. В туризмі інновації можна розглядати як системні заходи, що відрізняються новизною, забезпечують розвиток галузі та стійке функціонування, містять у собі сучасні технології та призводять до позитивних зрушень в регіоні та країні. Важливим напрямом освіти є впровадження в загальнодержавну систему інноваційних технологій у навчально-тренувальну туристичну діяльність.

Ключові слова: туризм, інноваційні технології, туристична діяльність.

Demianchuk O., Erko I., Vashchuk L., Savchuk S. Application innovative technologies in tourism activities. Cutting-edge improvements in ways and mechanisms used to receive, analyze, process, store, dissemination and use of information - a definition denoting and used for "information technology". Talking about modern information technologies, it is a talking about the technologies of the century, which has super-powerful influence on all stages of development and fields of activity personality and the existence of mankind as a whole. The article highlights application of innovative technologies in tourism activities. Methods research: analysis and generalization of methodological and literary sources, information sources of the Internet. It turned out that "tourism" - travel, travel in free time outside of one's permanent accommodation; an active type of recreation, which, combined with cognitive, cultural, recreational, entertainment and sports purposes ensures the restoration of the productive forces of the individual. Tourism is part of the field of sports and physical culture, since it serves manifestation of a healthy lifestyle, ensures the development, improvement and maintaining physical performance and comprehensive training, covers all theoretical and practical aspects of personality activity and involves versatile sports and pedagogical improvement in this form activity. The main goal of modern tourism is provision of appropriate conditions for the fullest satisfaction of physical needs, moral and spiritual strength, education of a harmonious personality means of active tourism In tourism, innovation can be seen as systemic events, characterized by novelty, ensure the development industries and sustainable operation, include modern technologies and lead to positive changes in the region and the country. Important the direction of education is the introduction into the national system innovative technologies in educational and training tourism activities.

Keywords: tourism, innovative technologies, tourism activity.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Важливим напрямом освіти є впровадження в загальнодержавну систему інноваційних технологій у навчально-тренувальну туристичну діяльність. Діяльність вважається інноваційною, якщо в неї приносяться нові знання, технології, прийоми, підходи для отримання результату, який широко затребуваний в суспільстві.

Новітні технології навчання, повинні розглядатися не просто, як форма отримання знань, а як процес розвитку в учнів креативних здібностей, що дозволяє перетворювати знання в частину особистого буття та свідомості. З іншого, як формування учителя-новатора, який повинен навчати школярів самостійно, творчо працювати з інформацією, засвоювати систему знань, формувати особисте ставлення до будь-якої проблеми, розглядаючи її з різних позицій. Вчити не тільки давати оцінку подіям і явищам з позиції власного буття в галузі формування інтелектуальної, фізичної культури засобами освітнього, оздоровчого та спортивного туризму, а й використовувати на практиці знання і вміння, знаходити шляхи вдосконалення та їх трансформацію в реальних умовах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Чимало науковців свої дослідження присвятили проблемам застосування інновацій в галузі туризму. Серед робіт, які присвячені інноваційним технологіям навчання у галузі спортивного туризму, необхідно виділити дослідження В. Новикова, Ю. Миронова, С. Фокіна та ін.

Разом з тим Миронов Ю. і Блащак І. [6] вважають недостатнім вивчення застосування інноваційних технологій у систему підготовки туристів, кадрів для спортивного туризму та практику спортивного туризму та орієнтування.

Маклашина Л. вважає, що інновації у туризмі — це розробка, створення нових туристичних маршрутів, проектів і т.д. із застосуванням досягнень науки, техніки, IT-технологій, а також передового досвіду в галузях управління і

маркетингу [4].

Кіндрик Т.О., Головінов О.М. пропонують до інновацій в туризмі відносити перш за все ті нововведення, які супроводжуються: відновленням і розвитком духовних та фізичних сил туристів; якісно новими змінами турпродукту; підвищенням ефективності функціонування інфраструктури туризму; підвищенням ефективності процесів формування, позиціонування та споживання туристичних послуг [3].

Мета – дослідити застосування інноваційних технологій в туристичній діяльності.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення методичних та літературних джерел, інформаційних джерел мережі інтернет.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «інновація», в сучасному його розумінні, першим став застосовувати Й. Шумпетер, який підкреслював, що інновація - це істотна зміна функції виробленого, що складається в новому поєднанні та комерціалізації всіх нових комбінацій, заснованих на використанні нових матеріалів і компонентів, впровадження нових процесів, відкритті нових ринків, впровадження нових організаційних форм.

Слово «туризм» (франц. *“tourisme”* – означає подорож – мандрівки у вільний час за межі свого постійного проживання; активний вид відпочинку, що в поєднанні з пізнавальними, культурними, оздоровчими, розважальними та спортивними цілями забезпечує відновлення продуктивних сил особистості.

Спортивний туризм — це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання з видів туризму, ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності туриста, виконання нормативів спортивних розрядів [8].

Незважаючи на наявність потенційно великих можливостей, свою економічну та соціальну значущість, в Україні, на даний момент, спортивний туризм розвинутий недостатньо.

Не передбачувано і, навіть, несподівано можуть виникати інновації у сфері спортивного туризму під впливом обставин, що склалися у ході долання маршруту, перешкод чи змагальних дистанцій.

В туризмі інновації можна розглядати як системні заходи, що відрізняються новизною, забезпечують розвиток галузі та стійке функціонування, містять у собі сучасні технології та призводять до позитивних зрушень в регіоні та країні [5]. Основні зусилля для розвитку інновацій в туризмі основні націлені на значне покращення та підвищення результатів туристичної діяльності.

Щоб туризм повною мірою відповідав своїм цілям і завданням, потрібні впорядковані уявлення про нього як про явище. Ідеться про теоретичні, організаційні і методичні аспекти туризму. Їх об'єднує в єдине ціле предмет «Туризм».

Туризм, як явище, що повною мірою відповідає своїм цілям і завданням, створює уявлення про себе, є свого роду системою заходів, в якій необхідно виділити в якості компонентів: ідеологічні, природничо-наукові, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційно-управлінські основи.

Методичні та наукові основи туризму дозволяють теоретично обґрунтувати заняття в туристичних групах, секціях, уроках, як керівного педагогічного процесу. Важливе місце тут відводиться застосуванню новітніх методів навчання, туристичних прийомів, а також методів тренування туристів [1]. Розглядаються і різні сторони туристичної підготовки (фізична, теоретична, тактична, технічна, психологічна). У науково-методичних основах туризму мають бути висвітлені і обґрунтовані організація та проведення туристичних заходів в плані патріотичного виховання особистості.

Вибір методів навчання залежить від:

- загальної мети навчально-виховної роботи та принципів дидактики;
- особливостей методики навчання та її специфічних вимог щодо відбору загально дидактичних методів;
- мети, завдань і змісту матеріалу конкретного заняття;
- часу, відведеного на вивчення певного матеріалу;
- вікових та особистісних характеристик учнів;
- рівня підготовленості школярів;
- матеріальної забезпеченості навчального закладу (обладнання залів, класів, наявність технічних засобів, наочних посібників тощо);
- можливостей та особливостей самого учителя, його особистісних якостей, рівня теоретичної та практичної підготовки, методичної майстерності.

Реалізацію інноваційних методик під час освітньо-тренувального процесу в туризмі можна розглядати у трьох аспектах: соціальні, педагогічні та організаційні [2].

Організаційні умови передбачають аналіз інтересів і потреб учнів, вчителів та керівників гуртків для індивідуального й диференційованого підходів до навчально-тренувальної діяльності, створення ціннісної орієнтації на позитивне ставлення до свого здоров'я й фізичного стану.

Соціальні умови передбачають наявність навчального закладу, де впроваджуються заходи, його місцерозташування, наявна матеріально-технічна база, наявність необхідного туристичного спорядження.

Педагогічні умови передбачають наявність можливості використання різноманітних вправ, методів проведення занять різних форм і змісту для успішного навчання та тренування школярів з використанням засобів спортивного туризму.

Учитель-новатор має знати сутність туризму, його впливову роль у формуванні інтелектуальної і фізичної досконалості особистості; рівень розвитку туризму в Україні та інших країнах, його економічну і соціальну доцільність; основи відповідної наукової теорії; методологію, гносеологію розвитку; педагогічну та туристичну інноватику; вміти правильно сприймати навколишній світ, цінувати його; любити дітей, позитивно ставитися до них, їхнього здоров'я, життя; творчо і цілісно мислити; орієнтуватися в різних як стандартних, так і нестандартних умовах; прививати культуру

спілкування на заняттях, у туристичних походах та інших заходах; враховувати психологічні характеристики особистості учня; вміти трансформувати негативні настрої як власні, так і школярів у позитивні; формувати комунікативні здібності.

Вищезазначені вимоги покладаються в основу педагогічної діяльності, культуру педагогічної праці учителів, орієнтують на формування цілісного світогляду учня. Тому, в арсеналі освітнього та тренувального процесу, передбачається наявність технологій різних видів навчання: дистанційного, комп'ютерного, проблемного, розвиваючого, імітаційного, діалогового.

Туризм – вид спорту, результат в якому залежить переважно від уміння користуватися новітніми спеціальними технічними засобами.

Головним завданням під час подорожей - є збереження життя та здоров'я туриста, що у значній мірі залежить, як від самопочуття, так і від уміння орієнтуватися у просторі та на місцевості. На сьогоднішній сучасний телекомунікаційний ринок здійснює виробництво спеціальних технічних засобів; GPS-навігаторів; навігаційних програм, які суміщені у різноманітну дрібну техніку: наручні годинники, тактичні окуляри, мобільні телефони, браслети; компактні радіостанції. За допомогою яких можна контролювати маршрут свого руху, переміщатися на незнайомій місцевості, долати природні перешкоди.

Нововведення, які забезпечують відновлення і розвиток фізичних та духовних сил туристів; супроводжуються якісними змінами в туристичній діяльності; підвищенням ефективності процесів формування; ефективності функціонування інфраструктури туризму; застосування новітніх прогресивних методів (механізмів) роботи, слід віднести до інновацій, які у туризмі можна розглядати як заходи, що виокремлені у систему, мають якісну новизну, забезпечують розвиток й стійке функціонування, що й призводять до позитивних зрушень в галузі дитячого туризму.

Висновки. Удосконалення освітньо-тренувального процесу спонукає до пошуку нових навчальних і виховних технологій, впровадження новітніх форм, засобів та методів навчання і виховання.

Застосування нових технологій в навчанні та тренуванні, зміни в організації та використанні нових підходів, запровадження нетрадиційних методів організації освітніх процесів, залучення нових туристичних ресурсів – є основними напрямками інноваційної діяльності в туризмі.

Інновації, в структурі яких розвиваються новітні технології, є результатом наукових пошуків передового педагогічного досвіду.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні застосування сучасних інноваційних технологій у різних видах туризму.

Література

1. Demianchuk O., Ierko I., Voitovych I., Ierko A., Voitovych V., Mordyk M. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. № 3(47). С. 43-47. doi.org:10.29038/2220-7481-2019-03-43-47.

2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 340 с. – С. 243-275.

3. Кіндрік Т.О., Головінов О.М. Інноваційна діяльність в туристичному господарстві України // Матеріали конференції "Ефективні інструменти сучасних наук — 2010".

4. Маклашина Л. Роль інновацій в розвитку туризму / Л. Маклашина // Креативная экономика. — 2011. — No 12 (60). — С. 130—136.

5. Миронов Ю. Б. Особливості інноваційної діяльності у сфері туризму / Ю. Б. Миронов // Проблеми формування та розвитку інноваційної інфраструктури: виклики постіндустріальної економіки : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м.Львів, 18-19 травня 2017 р.). – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. – 996 с. – С. 771-772

6. Миронов Ю. Б., Блащак І. М. Впровадження інноваційних технологій у систему спортивного туризму. / І. Блащак, Ю. Миронов // Вісник Львівського торговельно-економічного університету / ред. кол.: Куцик П. О. Барна М. Ю., Семак Б.Б. та ін. / - Львів: Видавництво Львівського торговельно-економічного університету, 2018. - Вип. 55. - С. 35-40. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlca_ekon_2018_55_8

7. Новіков В.С. Інновації в туризмі: навч. Посібник для студ. вищ. навч. закладів / В.С. Новіков. - М.: Видавничий центр «Академія», 2007. - 208 с.

8. Фокин С. П. Роль информационных технологий в спортивном туризме / С. П. Фокин // Наука, образование, культура : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Молдова, г. Комрат, 11 февраля 2015 г.). – Комрат : Комратский Государственный Университет, 2015. – Том 2. – С. 511-514.

Reference

1. Demianchuk O., Ierko I., Voitovych I., Ierko A., Voitovych V., Mordyk M. (2019). Metody ta zasoby pidgotovky v sportyvnomu turyzmi. Fizychnе vyhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pracz Shidnoyevrop. nacz. un-tu im. Lesi Ukrayinky. Luczk: Shidnoyevrop. nacz. un-t im. Lesi Ukrayinky, no. 3(47). S. 43-47. doi.org:10.29038/2220-7481-2019-03-43-47.

2. Innovatciyni metodyki navczannia fizychnoyi kultury chkoliariv (2022): navch. metod. posib. Luczk: Veza druk, 340.

3. Kindryk, T.O., Holovinov, O.M. (2010), "Innovative activity in the tourism industry of Ukraine", Materialy konferentsii Efektyvni instrumenty suchasnykh nauk, 37 - 40, available at: http://tourlib.net/statti_ukr/kindryk.htm

4. Maklashina, L. (2011), "The role of innovation in the development of tourism", Kreativnaja jekonomika, no. 12 (60), 130—136.

5. Myronov, Yu. B., Blaschak, I. M. (2018), Vprowadzenia innovatsiinyh tehnologiy w systemu sportivnogo turizmu.

Visnyk Iyvskogo torgivno-ekonomichnogo universytetu. no 55. 35-40. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlca_ekon_2018_55_8

6. Myronov, Yu. B. (2017), Osoblyvosti innovatsiinoi diialnosti u sferi turyzmu, Problemy formuvannia ta rozvytku innovatsiinoi infrastruktury: vyklyky postindustrialnoi ekonomiky, materialy IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. L'viv, 18-19 travnia 2017 r.), Lvivska Politehnika, Lviv, 771-772.

7. Novikov, V. S. (2007), Innovatsii v turizme, Akademia, Moskva, 208.

8. Fokin, S. P. (2015), Rol informatsionnykh tekhnolohii v sportivnom turizme, Nauka, obrazovanie, kultura : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Moldova, g. Komrat, 11 fevralja 2015 g.), Komratskij Gosudarstvennyj Universitet Komratskij Gosudarstven-nyi Universitet, Komrat, 511-514.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).10

УДК 373.5.016:[793.3:796.417.2.012.62]

Драч Т. Л.,
аспірантка Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського,
тренер-хореограф Школи повітряної акробатики «Шоколад»

ФОЛЬК-МОДЕРН ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНИХ НАВИЧОК ДЛЯ ВИКОНАВЦІВ У ПОВІТРЯНІЙ АКРОБАТИЦІ ТА ПІЛОННОМУ СПОРТІ

Повітряна акробатика на полотнах та пілонний спорт є техніко-естетичними напрямками, які допомагають розвинути фізичні якості виконавця, однак покращити їхню хореографічну майстерність, яка є складовою номерів, можна завдяки заняттям фольк-модерн танцем. Завдяки заняттям хореографією діти та дорослі покращують свою виконавську майстерність, розвивають артистичність та характерність, в процесі формування технічних якостей. Народний танець формує у виконавця навички акторської майстерності, допомагає ознайомитися з різними характерами виконання та створити неповторний колорит національних фарб під час виконання акробатичного номеру. Номер з використанням народної хореографії є більш емоційно насиченими, яскравими, характерними, для них притаманна передача почуттів виконавців, їх належність до певного національного прошарку. Тож, метою нашої дослідження є визначити вплив народно-сценічної та фольк-модерн хореографії на розвиток виконавських здібностей у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Завдяки проведеному дослідженню ми детально вивчили вже проведенні наукові роботи присвячені застосуванню народно-сценічної хореографії в процесі підготовки виконавців у техніко-естетичних видах спорту, та розробили програму удосконалення хореографічної майстерності у таких напрямках як повітряна акробатика та пілонний спорт.

Ключові слова: фольк-модерн, народно-сценічна хореографія, методика викладання, повітряна акробатика, пілонний спорт.

Drach T. Folk-modern dance as the method of development choreographic skills for performers in aerial acrobatics and pylon sports. Aerial silks and pylon sports are technical and aesthetic directions that help develop the physical qualities of the performer, but it is possible to improve their choreographic skill, which is a component of the performance, due to the folk-modern classes. Due to the classes in choreography, children and adults improve their performing skills, develop artistry and character, in the process of forming technical qualities. Folk dance develops the performer's acting skills, helps to get acquainted with different types of performance and create a unique national style during the performance of aerial acrobatics. Performance with the use of folk choreography are more emotionally saturated, bright, characteristic, they convey the feelings of the performers, their belonging to a certain national stratum. Therefore, the purpose of our research is to determine the influence of folk-stage and folk-modern choreography on the development of performing abilities in aerial acrobatics and pole sports. The issue of choreographic training of athletes in technical and aesthetic sports, such as artistic and athletic gymnastics, figure skating, synchronized swimming, etc., as well as the involvement of folk and stage choreography in this process, was studied by such scientists as Rumba O.H. (2006), V.Yu. Sosina (2009), V.G. Todorova (2018) and others. Methodological recommendations in folk-stage choreography were studied in the work of modern scientists on folk-stage choreography, such as E. Zaitsev and Yu. Kolesnichenko (2007), etc. The issue of the development of such directions as pylon sports, aerial silks, rings, and hammocks was studied by scientists such as Hanna Oleynyk (2017), Irina Kartali (2018), Steven Santos (2013), Pony Poison (2013), and others. However, the question of using folk-modern as a method of choreographic training of performers in aerial acrobatics and pole sports has not been raised in modern literature yet. Due to our research, we have studied in detail the conducted scientific works devoted to the application of folk-stage choreography in the process of training performers in technical and aesthetic sports, and developed a program for improving choreographic skills in such areas as aerial acrobatics and pylon sports.

Key words: folk-modern, folk stage choreography, teaching method, aerial acrobatics, pylon sports.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Народний танець утримує свою популярність завдяки розповсюдженню національної ідеї, а також залученню все більшої кількості виконавців до прагнення зберігати та поширювати національну культурну спадщину. Цей стиль хореографії може стати у нагоді при підготовці до виступів на повітряних полотнах, кільці та пілонному спорті. Він допомагає підготувати дітей та дорослих до виступів в національному характері, розвинути навички народно-сценічної та сучасної хореографії в процесі підготовки до змагань з повітряної акробатики на полотнах, кільці, гамаку та пілоні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням хореографічної підготовки спортсменів у техніко-

естетичних видах спорту, таких як художня та спортивна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання та ін., а також залучення до цього процесу народно-сценічної хореографії займалися такі науковці як Румба О.Г. (2006), Сосіна В.Ю.(2009), Тодорова В.Г.(2018) та ін. Щодо методичних рекомендацій у народно-сценічній хореографії вагоме місце займає праця сучасних науковців, щодо народно-сценічної хореографії, таких як Зайцев Є. та Колесніченко Ю. (2007) та ін. Питанням розвитку таких напрямків як пілонний спорт, повітряна акробатика на полотнах, кільці, гамаку займалися такі науковці як Олейник Ганна (2017), Irina Kartali (2018), Steven Santos (2013) та ін. Однак питання застосування фольк-модерну як засобу хореографічної підготовки виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті ще не піднімалося у сучасній літературі.

Формування мети статті (постановка завдання). Тож, метою нашого дослідження є визначити вплив народно-сценічної та фольк-модерн хореографії на розвиток виконавських здібностей у повітряній акробатиці на полотнах, кільці, гамаку та пілоні. Для цього були поставлені такі завдання:

- вивчити наявні літературні джерела щодо можливості застосування фольк-модерну в процесі підготовки виконавців у техніко-естетичних видах спорту;

- розробити програму хореографічної підготовки виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті із застосуванням народно-сценічної хореографії та фольк-модерну;

- провести педагогічний експеримент на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад», в процесі котрого застосувати фольк-модерн хореографію, як засіб хореографічної підготовки виконавців у цих напрямках.

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. Фольк-модерн передбачає використання в процесі підготовки виконавців не лише вивчення народної хореографії, а саме сучасної інтерпретації фольклору, що допомагає серед дітей та дорослих популяризувати народну хореографію, зробити її більш доступною для їх розуміння, актуальною та сучасною. Поєднання у постановках на полотнах, кільці, гамаку та пілоні елементів з народною музикою та хореографічними елементами дозволяють створити національні композиції, для яких характерними є емоційність у виконанні. Акробатичні елементи можна підкреслювати позиціями ніг та рук, характерними для народно-сценічної хореографії. Для проведення наукового дослідження ми використовували такі методи як аналіз літературних, фото та відео джерел з даного питання, провели педагогічний експеримент з застосуванням фольк-модерн хореографії при підготовці до виступу на фестивалі «Арканове коло» (м. Івано-Франківськ) серед учнів Школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів).

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення народної хореографії може слугувати засобом для підготовки виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті. Зважаючи на те, що виконавцям різного віку складно сприймати класичний танець як засіб формування хореографічних здібностей, адже потребує від них концентрації уваги на дрібних рухах та виворотності, з дітьми та дорослими варто приділяти увагу вивченню і народно-сценічній хореографії, адже вона більш жвава, емоційна та легка для сприйняття. Фольк-модерн танець – це ускладнена версія народного танцю, яка включає в себе як елементи народного танцю, так і елементи сучасної хореографії. Для формування у виконавцях з повітряної акробатики виконавських навичок, ми спробували застосувати саме цей стиль хореографії[5, с.6]. Фольк – це більш стилізований напрям народного танцю, який допомагає виразити балетмейстеру сучасні ідеї в народному танці. Використовувати фольк-модерн для постановок з учнями корисно, адже допомагає поєднати сучасний танець з народною хореографією та виховати в них відчуття національного стилю. Для постановок фольк-модерну підійдуть музика сучасних виконавців, котрі використовують у своїй музиці етнічні мотиви.

Можна обрати інструментальну музику або композиції з вокалом, такі як пісні «Онуки», Руслани, Джамали, відомих українських виконавиць, або відповідних сучасних національних композицій. Така музика якнайліпше відображає тенденції у стилі фольк-модерну в музиці сьогодення. Фольк-модерн танець, ґрунтується на відповідному музичному супроводі, поєднує в собі елементи народного танцю та сучасної хореографії. Для учнів, котрі займаються на полотнах, кільці та пілоні він є засобом формування в них виконавських навичок, адже не тільки допомагає їм навчитися гарно та емоційно виконувати номер, але й поєднати його з виконанням акробатичних елементів [7, с.10].

Сьогодні народний танець здобув особливого значення. Адже окрім можливості популяризувати культуру та мистецтво тієї чи іншої національності, він виховує в учні гарну поставу, дотягнуті стопи та коліна, а також формує в них відчуття музичного ритму. Вивчення танцювальних зв'язок урізноманітнює заняття з хореографії, робить заняття більш насиченим танцювальними зв'язками та національними рухами. З виконавцями з повітряної акробатики та пілонного спорту слід вивчати різноманітні національні танці, такі як український, угорський, польський, російський, болгарський та інші танці. Для того, щоб сформувати в дитині виконавські навички, а також повагу до різних національних культур.

Заняття слід розпочати з руху учнів по колу, під час котрого можна виконувати біг, піднімання ніг, «бігунець», «вірвовочка» та ін. Далі слід учням дати змогу розігрітися біля опори, розтягуватися.

Слід виконати екзерсис біля опори. Наприклад, *Plie* в стилі українського народного танцю; далі *battement tendu* в стилі російського народного танцю разом з *battement tendu jete*; далі ми пропонуємо виконувати вправу *rond de jampe parter* в стилі угорського танцю; *battement fondu* в стилі східного танцю; *battement frappe* у стилі молдавського танцю; *rond de jambe an ler* з «вірвовочною» у стилі угорського танцю; *adajio* з виконанням *developpe releve lan* у стилі молдавського танцю; *grand battements* в іспанському характері[5,с.56]. Така різноманітність стилів дозволить максимально розвинути емоційність та харизматичність виконання, зробити його насиченим, неповторним та артистичним. Адже під час виступу на полотнах, кільці або гамаку слід створити образ, передати характер танцю, що важко зробити без попередньої артистичної підготовки виконавця. Такий екзерсис дозволяє розвивати характер учня при виконанні вправи, вимагає застосування артистичних здібностей та допомагає урізноманітнити образи, в яких виконавець може виступати. Наразі все популярнішими стають постановки, в яких поєднується фольк та вистава, акробатика та гімнастика, тим цікавіше спостерігати за номером, коли в ньому є ідея, сюжет та національна харизма. Наступною частиною уроку може стати

вивчення танцювальних зв'язок на середині залу. Продовжуючи заняття можна вивчити з учнями танцювальні комбінації в характері українського, шотландського, молдавського, угорського танцю; іспанське «Фламенко», польський «Краков'як», український «Гопак», італійську «Тарантелу» та ін. Завдяки вивченням танцювальних зв'язок під час занять ми поступово готуємо учнів до виконання різноманітних танцювальних малюнків, вчимося працювати в парі або в колективі, розробляємо танцювальні навички учня, завдяки чому виконавець зможе успішно використовувати ці навички в процесі виконання номерів на полотні, кільці, гамаку чи пілоні. Різноманітні характери виконання роблять з учня артиста, а не тільки виконавця. Допомагає розвинути виразність обличчя, емоційність, розкрити внутрішній потенціал, заради того, щоб виконавець впевнено почував себе на сцені та не боявся виражати свої емоції, проявляв власну харизму під час виступу. Для впровадження фольк-модерн програми, ми пропонуємо під час виступів поєднувати хореографію з акробатикою. Такі номери допомагають створити танцювальне шоу, яке яскраво виглядає та створює малюнок на кількох рівнях простору. Це створює шоу, яке виглядає яскраво та ефектно.

Щоб перевірити можливість такого поєднання, ми створили постановку у стилі фольк-модерн під музику Онуки «Zenit», в самому номері поєднали народний танець з сучасною хореографією. А також гармонійно поєднали його з виконанням акробатичних елементів на кільці. Повітряне кільце, на нашу думку, більше асоціюється з «віночком», що ми підкреслили оформленням самого знаряддя.

Костюми дітей ми зробили також стилізованими під український характер. Для цього обрали зелені хітони з шифону, які вдягнули на білі купальники та прикрасили голову віночком.

На дітях, котрі виступають на кільці, ми також вдягнули хітони, але більш вкорочені. Оскільки виконання елементів на цьому знарядді вимагає, щоб на виконавці одяг був таким, що не заважає виконувати елементи. Тканина має бути льняна або бавовняна, така, що не буде слизькою під час виконання елементів. Дівчата на кільці виконують елементи в синхронні. Танець же ми розпочали з виходу в одній лінії, гуцульські мотиви в музиці сприяли відповідному вибору українських рухів. Під час танцю ми виконуємо «бігунець», «припадання», «вірвовочку», «голубці», «ковирялочку» та інші українські народні рухи в поєднанні з сучасними «па». З використанням різноманітних танцювальних малюнків та сучасною хореографією це виглядає гармонійно та колоритно.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Таким чином, завдяки проведеному дослідженню ми вивчили вже проведені наукові дослідження з приводу застосування народно-сценічної хореографії в процесі підготовки виконавців у техніко-естетичних видах спорту. На базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» ми застосували розроблену програму з народно-сценічної та фольк-модерн хореографії в процесі підготовки виконавців до виступів у повітряній акробатиці на полотнах, кільці, гамаку та пілоні. Створили танцювально-акробатичну композицію для виступу на фестивалі «Арканове коло» (м. Івано-Франківськ), в якій поєднали фольк-модерн з повітряною акробатикою на кільці, таким чином перевірили ефективність таких занять та можливість застосування цих знань та навичок під час виступів. Номер з застосуванням фольк-модерн хореографії виходять більш емоційними, виразними, характерними та створюють позитивний настрій у глядача, що сприятиме успішності виконавців під час виступів та змагань.

Література

- 1.Зайцев Є. Колесніченко Ю. Основи народно-сценічного танцю: Посібник (+ Нотний додаток).Київ: Вид-во «Нова книга», 2007.416 с.
- 2.Румба О.Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете : дис.канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург:Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. 209 с.
- 3.Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов.Київ : Олимпийская литература, 2009.135 с
- 4.Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
- 5.Олейник Г. Танец на пилоне. Учебное пособие. Одеса. 2017. с.175
6. Irina Kartaly. Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2018, p.416
- 7.Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus:Inc., 2013, p. 406

References

1. Zaitsev E., Kolesnichenko Yu. (2007) Osnjvy narodno-scenichnogo tancyu.[Basics of folk-stage dance]: Manual (+ sheet music). Kyiv: Nova Kniga Publishing House, 416 p.(In Ukrainian)
2. Rumba O.H. (2006) Narodno-scenichnaya horeographyja v systeme podgotovky specialistov v gimnastyke i tanchah na parkete.[Folk-characteristic choreography in the system of training specialists in gymnastics and ball dancing]: dissertation. ped. Sciences: 13.00.04. St. Petersburg: St. Petersburg state. Acad. physical culture named after P.F. Lesgafta, 209 p. (In Russian)
3. Sosyna V.Yu. (2009) Horeographyja v gymnastyke. [Choreography in gymnastics]: ed. manual for university students. Kyiv: Olympic literature, 135 p. (In Russian)
4. Todorova V.G. (2018) Horeographichna pidgotovka v techniko-estetychnyh vyдах sportu. [Choreographic training in technical and aesthetic sports]: monograph. Lviv: LDUFK; 252 p. (In Ukrainian)
5. Oleynyk H. (2017) Tanec na pilone. [Dance on the pylon]. Educational manual. Odessa, p. 175 (In Russian)
6. Irina Kartaly. (2018) Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 416 p.
7. Steven Santos. (2013) Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus: Inc., 406 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).11

Лисейко К.В.
аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Яців Я.М.
кандидат педагогічних наук, професор,
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Пітин М.П.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Грецький О.В.
канд. фіз. виховання і спорту, доцент,
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ДИНАМІКА ЗАПЛАНОВАНОЇ КІЛЬКОСТІ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ НА 2020-2022 РОКИ

Зміна соціально-економічного устрою в Україні ставить вимогу наукового обговорення утворених механізмів управління розвитком ігрових видів спорту в регіонах. **Мета:** з'ясувати зміни структури запланованих заходів з ігрових видів спорту в Івано-Франківській області в межах 2020–2022 років. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики. Вивчено зміст «Єдиного календарного плану спортивних змагань та навчально–тренувальних зборів області з олімпійських видів спорту» на 2020–2022 роки. **Результати.** Найбільші частки притаманні тенісу настільному (23,1% – 2020 р. та 21,1% – 2021) та футболу (20,8% – 2020 та 21,1% загальної кількості заходів відповідно в 2021 р.). Упродовж 2020–2022 років провідні позиції за частками заходів серед ігрових видів спорту зберігають теніс та регбі. **Висновки.** Ми отримали нові дані з огляду на соціально-економічні умови діяльності суб'єктів фізичної культури і спорту, що вказують на динаміку абсолютних та відносних показників заходів з розвитку ігрових видів спорту на регіональному рівні, зокрема Івано-Франківській області.

Ключові слова: розвиток, ігрові види спорту, планування, частки, розподіл.

*Kostiantyn Lyseiko, Yaroslav Yatsiv, Maryan Pityn, Oleh Hrechetskyi. The dynamics of the planned number of sport events in game sports in the Ivano-Frankivsk region during 2020–2022. The changes in the socio-economic system of Ukraine requires a scientific discussion of the established management mechanisms for the development of game sports in the regions. The study of the problem field according to the chosen subject of research made it possible to single out relatively independent directions of research. The first is related to the development of physical culture and sport in the regions, the second – to the development of individual sports or a group of game sports in general. **The purpose:** to find out the changes in the structure of the planned events in game sports in the Ivano-Frankivsk region during 2020–2022. **Methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics. The content of the orders of the Sport Department of the Ivano-Frankivsk Regional State Administration on the "Unified calendar plan for sport competitions and training meetings of the region for Olympic sports" for 2020–2022 was studied. **The results.** Ping-Pong (23.1% – 2020 and 21.1% – 2021) and football (20.8% – 2020 and 21.1% of the total number of events from game sports, respectively, in 2021) among the total number of events from game sports have the largest shares by separate years. In 2022, there is one leader in the number of planned events among game sports – Ping-Pong (23.9% of the total number of events from game sports). During 2020–2022, tennis and rugby, which occupy the third and fourth places in the ranking, retain the leading positions in terms of shares of events among game sports. **Conclusions.** We received new data in view of the new socio-economic conditions of activity of physical culture and sports subjects, which indicate the dynamics of absolute and relative indicators of activities for the development of game sports at the regional level, in particular in the Ivano-Frankivsk region.*

Key words: development, game sports, planning, shares, distribution.

Постановка проблеми. Зміна соціально-економічного устрою в Україні, починаючи з 2014 року та перехід до децентралізованого управління діяльністю в різних сферах життя людини, ставить вимогу наукового обговорення утворених механізмів [1, 11, 13, 14].

Іншим важливим чинником, що уже тривалий час впливає на розвиток фізичної культури та спорту в Україні є фази військової агресії росії (2014 та 2022 років).

Незважаючи на зазначене, розвиток видів спорту й далі відбувається. Проте кожен період має властиві йому особливості. Починаючи з 2014 року основною була підпорядкованість новому територіально-адміністративному устрою та набуття стабільності у розв'язанні галузі фізичної культури та спорту, зокрема групи ігрових видів спорту [2, 5, 11, 15]. Зараз, починаючи з 24 лютого 2022 року, ми стикнулися з новими викликами – реалізацією політики розвитку ігрових видів спорту в умовах війни.

Тому для виявлення тенденцій, що були притаманні в довоєнний період та подальшому перенесенню позитивних практик в умови післявоєнного стану, виникає необхідність вивчення різних аспектів розвитку ігрових видів спорту на регіональному рівні. У нашому випадку було прийнято рішення провести це на прикладі динаміки запланованих

заходів з ігрових видів спорту в Івано-Франківській області в межах 2020–2022 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення проблемного поля за обраним напрямом дослідження дало змогу виокремити відносно самостійні напрями досліджень. Перший пов'язаний з розвитком фізичної культури та спорту в регіонах [1, 3, 4, 13, 14, 17], другий – із розвитком окремих видів спорту або групи ігрових видів спорту [2, 7, 12, 15, 16].

У межах першого напрямку, у своїх дослідженнях на питаннях розвитку фізичної культури і спорту в одеському регіоні зупинилися Антіпова Ж.І., Гоголева Є.Н. [1]; більш рання праця Дутчака М.В. [3] стосувалася тих же питань в Рівненській області, а проведені дослідження Костем М.М. [4] та Чеховською Л.Я. [17] були сконцентровані на Львівській області; більш узагальнено регіональний аспект представлено в працях Проця Т. [13] та Савченко В.Г., Сергеев А.Ю. [14].

Наголосимо, що М. В. Дутчак [3] у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи пропонує напрацьовувати нові підходи, виключно з урахуванням політичних та соціально-економічних викликів, зумовлених внутрішніми причинами й інтеграцією у міжнародне співтовариство. У зв'язку із цим актуальним є вивчення особливостей залучення населення до рухової активності виходячи зі специфіки адміністративно-територіального устрою країни.

Поряд із цим С. В. Нікітенко [11] наголошує на необхідності створення умов для занять фізичною культурою та спортом за місцем проживання громадян, формуванні регіонального бюджету, розробці і втіленні конкретних програм та проектів із залучення населення до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

На думку Т. Проця [13], це може бути досягнуто шляхом реалізації відповідних програм, а територіальні громади вирішуватимуть питання і нести відповідальність за їх виконання.

У доповнення Савченко В. Г. та Сергеев А.Ю. [14] показали умови програмно-цільового підходу в ефективному управлінні фізичною культурою і спортом на рівні адміністративно-територіальних одиниць.

У межах другого напрямку наукових досліджень виявлено праці Дрюкова О. [2] щодо особливостей розвитку різних видів спорту в ДЮСШ України за допомогою застосування інструментів стратегічного аналізу – SWOT-аналізу; Матули С. та Пітина М. [7] – щодо організаційних особливостей змагань «шкільної баскетбольної ліги» з баскетболу, а Хіменес Х. зі співавторами [14] – щодо аналізу регламенту змагань серед команд Прем'єр-ліги України з футболу за 2012-2018 роки; Павлюк І.С. [12] та Сушко Р.О. [15] стосовно детального вивчення становлення та розвитку гандболу та баскетболу відповідно в нових реаліях України та за активного впливу умов глобалізації загалом.

Серед цих досліджень ми виокремили працю Р. О. Сушко [15], яка запропонувала теоретичну модель розвитку баскетболу в Україні. Вона враховує наступні структурні чинники: міграцію та концентрацію спортсменів у центрах підготовки, комерціалізацію змагань, доступність спортивної інфраструктури, оволодіння спортсменами базових техніко-тактичних прийомів, масовість занять ігровими видами спорту широких верств населення, спрямованість на досягнення високих спортивних результатів у міжнародних змаганнях.

Таким чином обраний нами напрям дослідження має актуальність.

Мета дослідження: з'ясувати зміни структури часток запланованих заходів з ігрових видів спорту в Івано-Франківській області в межах 2020–2022 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики. Для отримання об'єктивних даних вивчено зміст наказів Управління спорту Івано-Франківської обласної держадміністрації про «Єдиний календарний план спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області з олімпійських видів спорту» на 2020, 2021 та 2022 роки, затверджені у відповідному порядку. Було встановлено структуру видів спорту, кількість заходів (змагання та навчально-тренувальні збори) та частки із загальної кількості серед ігрових видів спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Внесок ігрових видів спорту в загальний напрям популяризації здорового способу життя, формування національної ідентичності шляхом участі в змаганнях на загальнодержавному та міжнародному рівні є неocenеним.

Аналізування динаміки кількості спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів з ігрових видів спорту в Івано-Франківській області ми проводимо на прикладі відповідних документів на 2020–2022 роки [8, 9, 10]. Однак, дані за 2022 розглядаються із розумінням передбаченої відсутності можливості бути реалізованими. Скоріше ми хочемо продемонструвати тенденції, які склалися упродовж певного відтинку часу (три роки) та, які свідчили про стан розвитку ігрових видів спорту в Івано-Франківській області.

Поява руйнівного чинника для більшості сфер діяльності в Україні дає підстави нам, по завершенні відповідного періоду (виключно 2022 року), з'ясувати рівень діяльності з розвитку ігрових видів спорту в зазначеному регіоні та представити їх окремим блоком інформації.

На підставі нормативних документів (Єдиного календарного плану спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області) управління спорту Івано-Франківської державної адміністрації [8, 9, 10] ми встановили структуру та спрямованість основних заходів, що заплановані для реалізації в межах розвитку ігрових видів спорту на відповідні роки.

Встановлено, що олімпійські види спорту, зокрема ігрові види спорту в зазначених документах в Івано-Франківській області представлено восьма, це такі: баскетбол (включно з 3х3), волейбол, гандбол, регбі, теніс, настільний теніс та футбол. Проте при вивченні заходів з футболу виявлено, що він представлений певною групою видів спорту, разом із міні-футболом та футзалом.

Інших ігрових видів спорту в зазначеному переліку не виявлено. Також відсутні ігрові види спорту серед таких же документів з неолімпійських видів спорту.

Вивчення змісту документів дало підстави стверджувати, що у 2020 році з ігрових видів спорту було

заплановано 130 заходів, у 2021 – 133 та 2022 – 113 заходів.

До того ж вивчення співвідношення кількості заходів, що припадали на різні ігрові види спорту встановлено наступне (рис. 1).

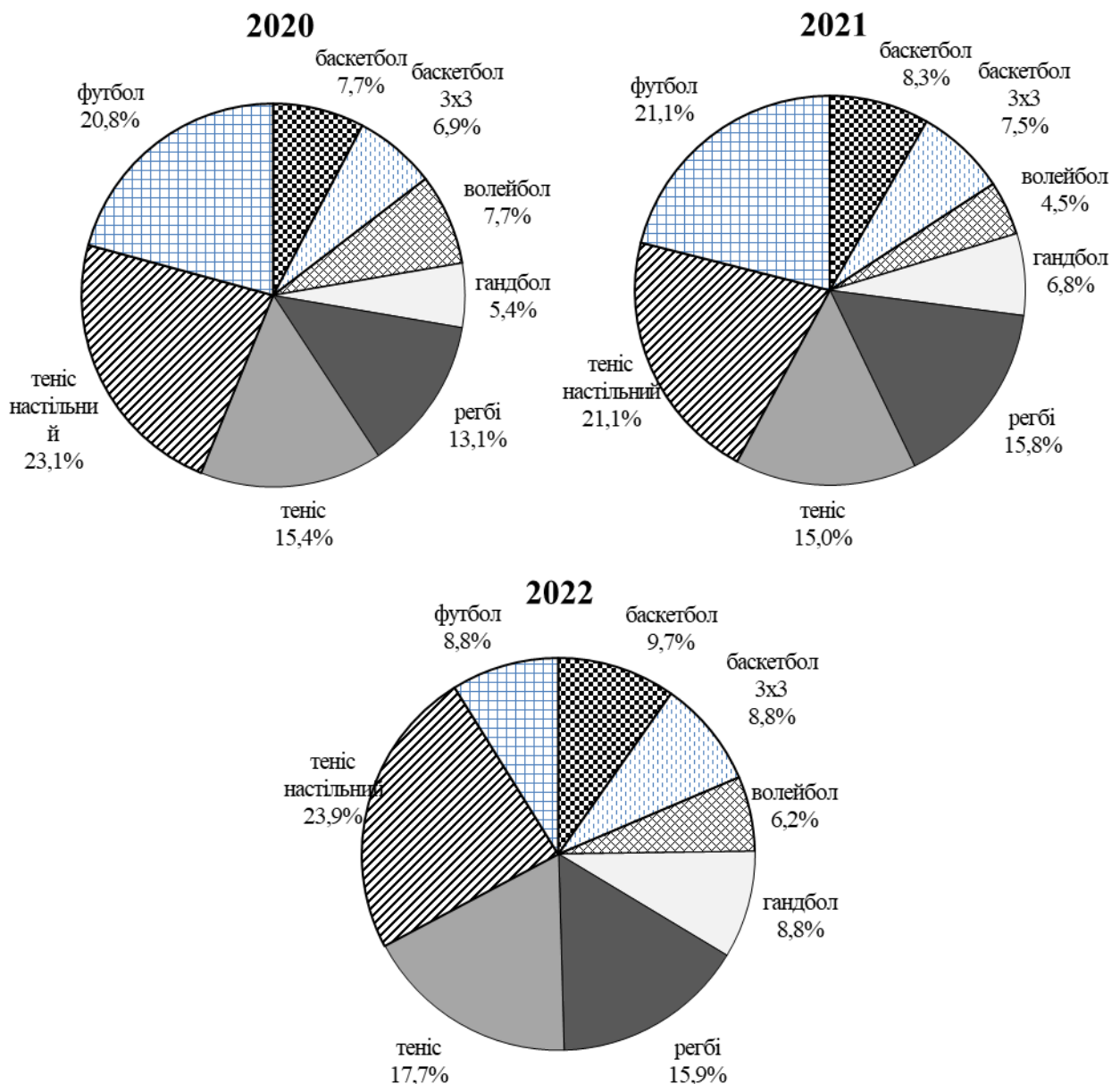


Рис. 1. Частки заходів з ігрових видів спорту в Єдиному календарному плані спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів Івано-Франківської області (2020–2022 роки).

Частки заходів з ігрових видів спорту в єдиному календарному плані спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області не мали ідентичності. Спостерігалися певні коливання.

Можемо спостерігати, що для баскетболу (5x5) вони поступово, проте не значно зростають від 7,7% (2020) до 9,7% (2022) загальної кількості заходів з ігрових видів спорту.

Також підвищення часток спостерігається для баскетболу 3x3 з 6,9% (2020) до 8,8% (2022) загальної кількості заходів з ігрових видів спорту, гандболу – з 5,4% (2020) до 8,8% (2022), регбі – з 13,1% (2020) до 15,9% (2022) загальної кількості заходів з ігрових видів спорту [8, 9, 10].

Для окремих ігрових видів спорту частки в загальній кількості планованих заходів змінювалися упродовж зазначеного відтинку часу (2020–2022 рр.). Серед таких видів спорту волейбол, де найвище значення спостерігалось в 2020 р. [8] – 7,7% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту, у подальшому частка була нижчою – 4,5% (2021, [9]) та знову збільшилася у Єдиний календарний план спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області на 2022 р. [10] – до 6,2% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту; теніс – у 2020 р. частка становила 15,4%, у 2021 році зазнала незначного зменшення до 15,0% та була підвищена до 17,7% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту у 2022 р. (найвище значення в цьому часовому відтинку). Деяко схожа ситуація в тенісі настільному, проте значення на початку та в кінці зазначеного часового відтинку незначно різнилися. Так, у 2020 р. вона становила 23,1% та 2022 – 23,9% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту. Однак у 2021 році спостерігався спад частки заходів

серед ігрових видів спорту, що припадала на цей вид спорту, вона становила 21,1% загальної кількості заходів [9].

Лише в одному з ігрових видів спорту спостерігалось значне зменшення значення частки заходів у межах єдиного календарного плану спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області упродовж зазначеного періоду, це футбол. Станом на 2020 р. [8] частка заходів з футболу (його варіантів) становила 20,8% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту, у подальшому (2021 р. [9]) вона дещо збільшилася – до 21,1%. Однак на 2022 р. [10] Єдиний календарний план спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області містив лише 8,8% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту, що припадали на футбол (його варіанти). Це дає підстави для більш детального розгляду суті заходів, що були заплановані з футболу в окремих роках, що може бути перспективами для подальшого досліджень. Таким чином ми можемо спостерігати, що на відміну від традиційних уявлень про значну підтримку виключно футболу серед ігрових видів спорту, в Івано-Франківській області, в фрагменті загальної кількості заходів з ігрових видів спорту в межах Єдиного календарного плану спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області це підтверджується частково [8, 9, 10]. Найбільші частки за окремими роками притаманні тенісу настільному (23,1% – 2020 р. та 21,1% – 2021) та футболу (20,8% – 2020 та 21,1% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту відповідно в 2021 р.). До того ж у 2022 р. [10] можна засвідчити про одного лідера за кількістю запланованих заходів серед ігрових видів спорту – теніс настільний (23,9% загальної кількості заходів з ігрових видів спорту). Упродовж 2020–2022 років лідируючі позиції за частками заходів серед ігрових видів спорту зберігають теніс та регбі, які посідають третє та четверте місця рейтингу. Інші види спорту здебільшого не мають суттєвих відмінностей за частками у загальній кількості заходів з ігрових видів спорту в межах 2020–2022 рр., значення часток коливаються в межах 4,5–9,75% [8, 9, 10].

Пояснення такої ситуації ми вбачаємо в певних особливостях організації та матеріально-технічного забезпечення змагань з тенісу настільного, його специфіки як індивідуального (індивідуально-командного) ігрового виду спорту, традиціями та підвищеною увагою до цього виду спорту на теренах Івано-Франківської області. Адже, порівняно із виключно командними видами спорту, кількість учасників, забезпечення змагальними майданчиками, глядацькими місцями, кваліфікованим суддівським складом у тенісі настільному є доступнішим. Таким чином нами підтверджено важливість активного розвитку ігрових видів спорту, неодноразово підтверджено в роботах провідних науковців та практиків [2, 7, 12, 15, 16]. Доведено, що питання розвитку ігрових видів спорту потребує вивчення не лише на загальнонаціональному рівні, але й з огляду на регіональний аспект. Це раніше мало відображення у ранніх дослідженнях фахівців [1, 3, 4, 13, 17], які робили схожі дослідження на прикладі Львівської, Рівненської, Одеської областей. Разом із тим, ми отримали нові дані з огляду на нові соціально-економічні умови діяльності суб'єктів фізичної культури і спорту, що вказують на динаміку абсолютних та відносних показників заходів з розвитку ігрових видів спорту на регіональному рівні, зокрема Івано-Франківській області.

Висновки. В Івано-Франківській області упродовж 2020–2022 років найбільші частки загальної кількості заходів з ігрових видів спорту припадали на змагання та навчально-тренувальні збори з тенісу настільного (23,1% – 2020 р., 21,1% – 2021 та 23,9% – 2022) та футболу (20,8% – 2020 та 21,1% відповідно в 2021 р.). Лідируючі позиції за частками заходів серед ігрових видів спорту зберігають теніс та регбі (3 та 4 місця рейтингу), однак інші види спорту мають 4,5–9,75% у загальній кількості заходів з ігрових видів спорту упродовж цього періоду.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування планованих абсолютних та відносних часток витрат на заходи в межах єдиного календарного плану спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області на 2020–2022 роки.

Література

1. Антипова Ж.И., Гоголева Е.Н.. Развитие физической культуры и спорта в одесском регионе. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України: зб. матеріалів IV Регіон. наук.-практ. інтер.-конф. Харків: ХДАФК; 2016, С. 113–117.
2. Дрюков О. SWOT-аналіз як інструмент стратегічного аналізу і планування розвитку видів спорту в спортивних школах України. Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. 2015. № 1. С. 8-15.
3. Дутчак М. В. Особливості розвитку фізичної культури і спорту на регіональному рівні в умовах незалежності України (на прикладі Рівненської області). Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання в школах і вищих навчальних закладах : зб. наук. пр. РЕГІ. Рівне : Тетіс, 2000. С. 136–140.
4. Кость М.М. Системний аналіз організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в сільській місцевості (на прикладі Львівської області). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк: Медіа, 1999. С. 401–406.
5. Лисейко К. В., Яців Я. М., Пітин М. П. Зміст наукового обговорення розвитку ігрових видів спорту в Україні в умовах децентралізації. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2021. Вип. 12 (144) 21. С. 84–90.
6. Лисейко К., Яців Я. М. Розвиток спортивних ігор у територіальних громадах Івано-Франківської області: перспективи досліджень. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, № 3 (2021). С. 32–38.
7. Матула С. Пітин М. Організаційні особливості змагань з баскетболу для юних спортсменів (на прикладі «шкільної баскетбольної ліги»). Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького ДПУ ім. М. Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Вип 19, т. 2. С. 246–251.
8. Наказ Управління спорту облдержадміністрації про «Єдиний календарний план спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області на 2020 рік з олімпійських видів спорту» затверджено від 2 січня 2020 р. № 1. м. Івано-Франківськ.

9. Наказ Управління спорту облдержадміністрації про «Єдиний календарний план спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області на 2021 рік з олімпійських видів спорту» затверджено від 04.01.2021 р. № 1 м. Івано-Франківськ.

10. Наказ управління спорту та молодіжної політики облдержадміністрації про «Єдиний календарний план спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів області на 2022 рік з олімпійських видів спорту» від 04.01.2022 р. № 4 м. Івано-Франківськ.

11. Нікітенко С.В. Ефективність державного управління фізичною культурою та спортом в Україні. Актуальні проблеми державного управління. 2016;1(49):1–6.

12. Павлюк І.С. Становлення і розвиток гандболу в Україні. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 3, С. 197–202.

13. Проць Т. Нормативно-правові засади державного сприяння розвитку освіти у сфері фізичної культури: регіональний аспект. Ефективність державного управління. 2017. №2 (51), 1. С. 42–51.

14. Савченко В.Г., Сергеев А.Ю. Управління у сфері фізичної культури і спорту на рівні адміністративно-територіальних одиниць: традиції і новації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. №1(51). С. 76–80.

15. Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу): монографія. Київ: ЦУП; 2017. 360 с.

16. Хіменес Х., Пітин М., Дулібський А., Гнатчук Я. Регламентация змагань з футболу серед команд «Прем'єр-ліги» України з футболу упродовж 2012-2018 рр. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 78–85.

17. Чеховська Л. Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності у засобах масової інформації м. Львова. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт). Київ, 2016, Вип. 3К1(70)16, т. 1. С. 221–225.

References:

1. Antipova, Zh.I. & Hoholeva, E.N. (2016), "Development of physical culture and sports in the Odessa region". Stratehichne upravlinnya rozvitkom fizichnoi kulturi i sportu v konteksti 25-richchya nezalezhnosti Ukraini: zb. materialiv IV Rehion. nauk.-prakt. inter.-konf. Kharkiv: KhDAFK. p. 113–117.

2. Dryukov, O. (2015), "SWOT analysis as a tool for strategic analysis and planning of the development of sports in sports schools of Ukraine". Aktual. probl. fiz. kulturi i sportu. no. 1. p. 8-15.

3. Dutchak, M. V. (2000), "Peculiarities of the development of physical culture and sports at the regional level in the conditions of independent Ukraine (on the example of the Rivne region)". Psikholoho-pedahohichni osnovi humanizatsiyi vikhovannya i navchannya v shkolakh i vishchikh navchalnikh zakladakh : zb. nauk. pr. REHI. Rivne : Tetis, p. 136–140.

4. Kost, M.M. (1999), "Systemic analysis of the organization of physical culture, health and sports activities in rural areas (on the example of Lviv region)". Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Volinskoho derzhavnogo universitetu imeni Lesi Ukrainki. Lutsk: Media. p. 401–406.

5. Liseyko, K. V., Yatsiv, Ya. & M., Pityn M. P. (2021), "The content of the scientific discussion of the development of game sports in Ukraine in conditions of decentralization". Naukoviy chasopis NPU imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi. Fizichna kultura i sport. vol. 12 (144) 21. p. 84–90.

6. Liseyko, K. & Yatsiv, Ya. M. (2021), "Development of sports games in territorial communities of Ivano-Frankivsk region: research perspectives. Fizichne vikhovannya ta sport. Zaporizhzhya, no. 3. p. 32–38.

7. Matula, S. & Pityn, M. (2015), "Organizational features of basketball competitions for young athletes (on the example of the "school basketball league")". Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb. nauk. prats Vinnitskoho DPU im. M. Kotsyubinskoho. Vinnitsya: TOV «Planer». Vol. 19, t. 2. p. 246–251.

8. Nakaz Upravlinnya sportu oblдержадministratsiyi pro «Yediniy kalendarniy plan sportivnikh zmahan ta navchalno-trenuvalnikh zboriv oblasti na 2020 rik z olimpiyskikh vidiv sportu» zatverdzheno vid 2 sichnya 2020 r. № 1. m. Ivano-Frankivsk.

9. Nakaz Upravlinnya sportu oblдержадministratsiyi pro «Yediniy kalendarniy plan sportivnikh zmahan ta navchalno-trenuvalnikh zboriv oblasti na 2021 rik z olimpiyskikh vidiv sportu» zatverdzheno vid 04.01.2021 r. № 1 м. Івано-Франківськ.

10. Nakaz upravlinnya sportu ta molodizhnoi politiki oblдержадministratsiyi pro «Yediniy kalendarniy plan sportivnikh zmahan ta navchalno-trenuvalnikh zboriv oblasti na 2022 rik z olimpiyskikh vidiv sportu» vid 04.01.2022 r. № 4 м. Івано-Франківськ.

11. Nikitenko, S.V. (2016), "Effectiveness of state management of physical culture and sports in Ukraine". Aktualni problemi derzhavnogo upravlinnya. no. 1(49). p. 1–6.

12. Pavlyuk, I.S. (2006), "Formation and development of handball in Ukraine". Young sports science of Ukraine: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kulturi ta sportu. Lviv, Vol. 10, t. 3, p. 197–202.

13. Prots, T. (2017), "Normative and legal principles of state support for the development of education in the field of physical culture: regional aspect". Efektivnist derzhavnogo upravlinnya. no. 2 (51), 1. p. 42–51.

14. Savchenko, V.H. & Serheyev, A.Yu. (2016), "Management in the field of physical culture and sports at the level of administrative-territorial units: traditions and innovations". Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik. no. 1(51). p. 76–80.

15. Sushko, R.O. (2017), "The development of sports games in the conditions of globalization (on the basis of basketball)": monohrafiya Kyiv: Tsentr uchbovoi literaturi. 360 p.

16. Khimenes, Kh., Pityn, M., Dulibskiy, A. & Hnatchuk, Ya. (2019), "Regulation of football competitions among teams of the "Premier League" of Ukraine during 2012-2018". Sportivniy visnik Pridniprov'ya. no. 1. p. 78–85.

17. Chekhovska, L. (2016), "Propaganda of physical culture and health activities in the mass media of Lviv". Naukoviy chasopis NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura ta sport). Kyiv, Vol. 3K1(70)16, t. 1. p. 221–225.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).12
УДК 796.015.5-055.2:796.422

Мірошніченко В.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Драчук С.П.
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри теорії і методики спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Швець О. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Павлик О.М.
кандидат хімічних наук,
старший викладач кафедри хімії та методики навчання хімії,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Відомо, що у представників різних соматотипів тренувальний ефект проявляється неоднаково. Особливості адаптації серцево-судинної системи жінок першого зрілого віку різних соматотипів на оздоровчі заняття плаванням досліджені фрагментарно. У дослідженні взяли участь 80 жінок віком 25-35 років. Заняття за програмою плавання проводили періодичністю 3 рази на тиждень. Програмою передбачалася стимуляція переважно аеробної системи енергозабезпечення. Усіх досліджуваних умовно розподілили на групи за соматотипом. Соматотип визначали за методом Heath-Carter. Адаптаційні реакції жінок 25-35 років на заняття оздоровчим плаванням проявилися зниженням ЧСС та систолічного артеріального тиску на дозовані фізичні навантаження. Серед представниць різних соматотипів жінки ендоморфного соматотипу мають більш виражені адаптаційні реакції серцево-судинної системи.

Ключові слова: артеріальний тиск, оздоровче плавання, соматотип, жінки.

Miroshnichenko V., Drachuk S., Shvets O., Pavlyk O. Adaptive reactions of the cardiovascular system in women of different somatotypes under the influence of classes of health-improving swimming. It is known that representatives of different somatotypes have different training effects. The cardiovascular system is a limiting factor in the body's ability to exhibit aerobic and anaerobic lactatic productivity. Peculiarities of adaptation of the cardiovascular system of women of the first mature age of different somatotypes to recreational swimming classes were investigated in a fragmentary manner. 80 women aged 25-35 who had no experience in physical education and sports took part in the study. Swimming classes were held 3 times a week. The swimming program is focused on stimulating mainly the aerobic energy supply system. For the purpose of harmonious development, anaerobic exercises were performed in the second half of the main part. All subjects were conditionally divided into groups according to somatotype. Somatotype was determined by the Heath-Carter method. A decrease in heart rate and systolic blood pressure after dosed exercise was found in a group of women of different somatotypes and in a group of representatives of the endomorphic somatotype. In representatives of ectomorphic, endomorphic-mesomorphic and balanced somatotypes, there is a tendency to decrease heart rate and blood pressure after dosed loads. Such adaptation reactions are considered positive. Adaptation reactions of women aged 25-35 years under the influence of classes of health-improving swimming were manifested by a decrease in heart rate and systolic blood pressure after dosed physical exertion. Among representatives of different somatotypes, women of the endomorphic somatotype have more pronounced adaptation reactions of the cardiovascular system.

Keywords: blood pressure, health swimming, somatotype, women.

Постановка проблеми. Перший зрілий вік є найбільш сприятливим для удосконалення адаптивних механізмів за допомогою фізичних навантажень [7]. Доведено, що адаптаційні реакції організму на фізичні навантаження у осіб різних соматотипів мають відмінності [6, 8, 12]. Серцево-судинна система є лімітуючим фактором у здатності проявляти аеробну та анаеробну лактатну продуктивність організму [7, 14]. Разом з тим особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної системи жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів на оздоровчі заняття плаванням досліджені фрагментарно.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою "Оптимізація процесу вдосконалення фізичного стану жителів Подільського регіону засобами фізичного виховання" (реєстраційний номер – 0118U003259).

Аналіз літературних джерел. Унікальність занять у водному середовищі обумовлені його властивостями, а саме, наявністю виштовхуючої сили, більшою щільністю, більшим опором під час пересування, наявністю

гідростатичного тиску, підвищеною теплопровідністю [10]. Відповідно адаптаційні реакції на заняття у водному середовищі повинні бути іншими. У воді маса тіла людини становить 10 % від маси на суші. Така особливість водного середовища надає унікальні можливості для осіб із значною перевагою жирового компоненту та високими значеннями індексу маси тіла. Ця унікальність пов'язана з тим, що жир легший за воду, і у воді відіграє роль поплавця [1]. Таким чином представниці соматотипів із перевагою жирового компоненту у водному середовищі мають більші можливості для рухової активності ніж на суші. Під час руху вода в 80 разів більше створює опір ніж повітря, що обумовлює швидший ніж на суші розвиток силових здібностей [13]. За даними Л.М. Шульга енерговитрати у воді у 2-3 рази більші ніж на суші [9]. Крім цього нижча температура води стимулює периферичний кровообіг [14]. Оздоровчий вплив занять у водному середовищі зумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого оздоровчого ефекту [1].

Мета статті – встановити особливості адаптаційних реакцій показників серцево-судинної системи у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів на заняття оздоровчим плаванням.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 80 жінок віком 25-35 років, які до цього не мали досвіду системних занять фізичною культурою і спортом. Усі досліджувані надали письмову згоду на участь у експерименті. Заняття за програмою плавання проводили періодичністю 3 рази на тиждень. Програмою передбачалася стимуляція переважно аеробної системи енергозабезпечення. З метою гармонійного розвитку, у другій половині основної частини виконувалися вправи анаеробного характеру (інтервальна робота на відрізках довжиною до 25 м). Удосконалювали техніку плавання різними стилями. Дистанцію аеробного навантаження поступово збільшили із 100 м до 300 м при рекомендованій ЧСС 130-135 уд·хв⁻¹. Один раз на тиждень у другій половині основної частини заняття досліджувані відвідували тренажерний зал, де виконували вправи силового характеру спрямовані на розвиток різних м'язових груп. У процесі реалізації програми враховували особливості водного середовища, в умовах якого виконання фізичних навантажень (за даними Макарової [2]) супроводжується меншою (приблизно на 13 %) ЧСС ніж на суші, при цьому МСК залишається на тому ж рівні.

Усіх досліджуваних умовно розподілили на групи за соматотипом. Соматотип визначали за методом Heath-Carter [11]. Частоту серцевих скорочень (ЧСС) визначали за допомогою монітору серцевого ритму «BEURER PM-70» (Beurer, Німеччина). Артеріальний тиск вимірювали сфінгоманометром ІАДМ-ОП (Україна). Артеріальний тиск (АТ) після дозованих навантажень різної потужності вимірювали під час виконання тесту РWC170. Суть тесту полягала у виконанні двох навантажень на велоергометрі тривалістю 5 хв при частоті педалювання 60 об·хв⁻¹. Інтервал відпочинку між ними становив 3 хв. Потужність першого навантаження становила 1 Вт на 1 кг маси тіла досліджуваної, а другого навантаження – 2 Вт·кг. У кінці кожного навантаження вимірювали АТ. Умови виконання тесту детально описані у публікації Ю. Фурмана зі співавт. [8].

Статистичну обробку проводили за t-критерієм Стьюдента для зв'язаних вибірок. Відмінність вважали вірогідною при рівні значимості $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під впливом занять за програмою оздоровчого плавання у групі жінок яка об'єднувала представниць усіх соматотипів виявлено зниження ЧСС на 1,9 % ($t = 2,30$; $p < 0,05$) та зниження систолічного АТ після навантаження потужністю 2 Вт·кг⁻¹ маси тіла на 2,5 % ($t = 2,86$; $p < 0,01$) (таблиця 1).

Таблиця 1

АТ і ЧСС у жінок першого періоду зрілого віку під впливом занять за програмою оздоровчого плавання ($n = 80$)

Показники	Середня величина $M \pm m$,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
ЧСС, уд·хв ⁻¹	80,3±0,48	79,7±0,44	78,8±0,44*
Систолічний АТ, мм рт. ст.	112,6±0,92	112,7±0,92	112,6±0,92
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	72,4±0,69	72,0±0,69	71,8±0,69
Систолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	125,4±0,69	125,2±0,69	124,5±0,69
Діастолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	68,1±0,92	67,9±0,92	68,0±0,92
Систолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	144,5±0,92	142,9±0,92	141,0±0,81**
Діастолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	59,6±2,07	59,5±1,84	59,4±1,84

Примітки: 1. Вірогідність відмінності показників від вихідних даних: * – ($p < 0,05$); ** – ($p < 0,01$).

У жінок екоморфного соматотипу такі заняття не викликали статистично значущих змін (таблиця 2). Разом з цим слід відзначити існуючу тенденцію до зниження ЧСС у стані спокою та систолічного і діастолічного АТ після навантаження потужністю 2 Вт·кг.

Таблиця 2

АТ і ЧСС у жінок першого періоду зрілого віку екоморфного соматотипу під впливом занять за програмою оздоровчого плавання (n = 20)

Показники	Середня величина М ± m,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	79,2±0,92	78,9±0,92	77,7±0,80
Систолічний АТ, мм рт. ст.	107,0±1,23	107,5±1,23	107,0±1,23
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	68,0±1,23	68,0±1,23	68,0±1,23
Систолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	120,5±1,54	120,5±1,24	120,0±1,54
Діастолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	65,0±0,92	65,0±0,92	65,0±0,92
Систолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	140,0±1,23	139,5±1,23	139,0±1,23
Діастолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	54,5±4,92	54,0±4,61	53,5±4,31

Серцево-судинна система жінок еноморфного соматотипу відреагувала на такі заняття зниженням ЧСС на 3,2 % (t = 3,06; p < 0,01) та зниженням АТ після навантаження потужністю 2 Вт·кг на 6,5% (t = 5,64; p < 0,001) (таблиця 3).

Таблиця 3

АТ і ЧСС у жінок першого періоду зрілого віку еноморфного соматотипу під впливом занять за програмою оздоровчого плавання (n = 22)

Показники	Середня величина М ± m,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	83,1±0,63	82,4±0,51	80,5±0,57**
Систолічний АТ, мм рт. ст.	120,0±1,71	120,0±1,71	118,6±1,71
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	78,2±1,71	78,2±1,71	77,3±1,71
Систолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	131,8±1,14	131,4±1,14	130,5±1,14
Діастолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	73,6±1,14	72,7±1,14	72,7±1,14
Систолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	149,1±1,14	144,5±1,71*	140,0±1,14***
Діастолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	66,4±2,29	65,5±1,71	65,5±1,71

Примітки: 1. Вірогідність відмінності показників від вихідних даних: * – p < 0,05; ** – (p < 0,01); *** – (p < 0,001).

У представниць еноморфно-мезоморфного соматотипу заняття оздоровчим плаванням не викликали статистично значущих змін досліджуваних показників. Разом з тим наявна тенденція до зниження ЧСС у стані спокою та систолічного АТ після навантаження потужністю 2 Вт·кг (таблиця 4).

Таблиця 4

АТ і ЧСС у жінок першого періоду зрілого віку еноморфно-мезоморфного соматотипу під впливом занять за програмою оздоровчого плавання (n = 16)

Показники	Середня величина М ± m,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	79,4±1,10	78,6±1,10	78,5±1,10
Систолічний АТ, мм рт. ст.	113,1±2,19	114,1±2,19	114,7±2,19
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	73,1±2,19	73,8±2,19	73,8±2,19
Систолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	126,6±2,19	126,6±2,19	126,3±2,19

Діастолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	68,1±2,93	68,1±2,93	68,1±2,93
Систолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	150,0±1,46	149,4±1,46	148,1±1,10
Діастолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	60,6±5,85	60,0±5,85	60,0±5,85

Адаптаційні реакції серцево-судинної системи представниць збалансованого соматотипу були аналогічними із реакцією представниць екоморфного та ендоморфно-мезоморфного соматотипів. Виявлено лише тенденцію до зниження ЧСС у стані спокою та систолічного АТ після навантаження потужністю 1 Вт·кг і 2 Вт·кг (таблиця 5).

Таблиця 5

АТ і ЧСС у жінок першого періоду зрілого віку збалансованого соматотипу під впливом занять за програмою оздоровчого плавання (n = 22)

Показники	Середня величина М ± m,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	79,1±1,20	78,4±1,09	78,2±1,03
Систолічний АТ, мм рт. ст.	110,0±1,71	109,1±1,71	110,0±1,71
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	70,0±1,14	68,2±1,14	68,2±1,14
Систолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	122,7±1,71	122,3±1,43	121,4±1,14
Діастолічний АТ після навантаження 1 Вт·кг, мм рт. ст.	65,5±1,14	65,5±1,14	65,9±1,14
Систолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	140,0±2,29	139,5±2,00	138,6±2,00
Діастолічний АТ після навантаження 2 Вт·кг, мм рт. ст.	56,8±1,71	58,2±1,71	58,2±1,71

Зниження ЧСС у стані спокою під впливом занять оздоровчим плаванням є позитивною реакцією організму, яка вказує на морфологічні та функціональні зміни серця, що сприяють економізації його роботи. Ефект зниження ЧСС під впливом аеробних тренувань загальновідомий [7, 14]. Отже такі адаптаційні реакції були викликані особливістю програми, де акцент зроблено на удосконалення аеробних процесів енергозабезпечення м'язової діяльності. Це підтверджується і зростанням показників аеробної продуктивності (VO_{2 max} і ПАНО) під впливом занять за даною програмою, про що було зазначено у наших попередніх публікаціях [3]. Оскільки систолічний АТ зростає із збільшенням інтенсивності навантаження, зниження АТ під час виконання дозованих фізичних навантажень вказує на адаптацію організму до таких навантажень. Схожі результати отримали Young et al., які вказують на зниження систолічного АТ під впливом 12-ти тижневих аеробних фізичних навантажень у 60-ти літніх осіб [15]. Мірошніченко зі співав. виявили зниження систолічного АТ у жінок 25-35 років під впливом занять оздоровчим бігом, де також стимулювалися переважно аеробні процеси енергозабезпечення [4].

Серед представниць різних соматотипів вірогідне зниження ЧСС та систолічного АТ після дозованих навантажень були викликані лише у жінок ендоморфного соматотипу. Схожі адаптаційні реакції серцево-судинної системи у жінок різних соматотипів були виявлені під впливом занять оздоровчим бігом [5]. Отже представниці ендоморфного соматотипу мають більш виражені реакції серцево-судинної системи на навантаження аеробного спрямування як під впливом занять оздоровчим плаванням, так і занять оздоровчим бігом.

Висновки. Адаптаційні реакції серцево-судинної системи жінок 25-35 років на заняття оздоровчим плаванням проявляються зниженням ЧСС та систолічного АТ після дозованих фізичних навантажень. Серед представниць різних соматотипів жінки ендоморфного соматотипу мають більш виражені адаптаційні реакції серцево-судинної системи.

Перспективи подальших досліджень слід спрямувати на узагальнення отриманих даних із даними про вплив занять іншими видами рухової активності.

Література

1. Бріскін Ю. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.
2. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера. / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – Москва: Советский спорт, 2005. – 587 с.
3. Мірошніченко В.М. Особливості адаптації жінок 25-35 років до оздоровчих тренувань з плавання / В.М. Мірошніченко, В.Ю. Богуславська, С.В. Сальникова, Ю.І. Довгій // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Випуск 2(130) 2021. – С. 71-75. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).16

4. Мірошніченко В.М. Вплив занять оздоровчим бігом на функціональну підготовленість жінок 25-35 років. / В.М. Мірошніченко, О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, А.А. Ковальчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. – Випуск 2 (146) С. 89-92. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19)
5. Мірошніченко В.М. Показники серцево-судинної системи жінок 25-35 років різних соматотипів під впливом занять оздоровчим бігом. / В.М. Мірошніченко, О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, А.А. Ковальчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. – Випуск 2 (152) С. 87-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).21
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
8. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
9. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Л.М. Шульга – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
10. Aquatic Fitness Professional Manual. Illinois: Human Kinetics, 2018. – 420 p.
11. Carter J. Somatotyping – development and applications. / J. Carter, B. Heath. – Cambridge: Cambridge University Press, 1990. – 504p.
12. Helen Ryan-Stewart. The influence of somatotype on anaerobic performance. / H. Ryan-Stewart, J. Faulkner, S. Jobson. // *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. PLoS One, 2018. – 13(5). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963773/>
13. Salnykova S. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. / S. Salnykova, I. Hruzevych, V. Bohuslavskaya, I. Nakonechnyi, O. Kyselytsia, M. Pityn. // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. – 17(4). – Art. 288. – 2017. – P. 2544-2552. DOI:10.7752/jpes.2017.04288
14. W. Larry Kenney. Physiology of Sport and Exercise. / W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. – Human Kinetics, 2019. – 648 p.
15. Young D.R. The effects of aerobic exercise and T'ai Chi on blood pressure in older people: results of a randomized trial. / D.R. Young, L.J. Appel, S. Lee, E.R. Miller // *J. Am. Geriatr. Soc.* – 1999. – Vol.47. – P. 3277-3284.

Reference

1. Briskin Iu, Odinec' T, Pitin M, Sidorko O. Oздоровче plavannia: navch. posib. L'viv: LDUFK, 2017. 200 s.
2. Makarova GA, Loktev S.A. Medicinskij spravocnik trenera. Moskva: Sovetskij sport; 2005. 587 s.
3. Miroshnichenko VM, Boguslavs'ka Vlu, Sal'nikova SV, Dovgij Iul. Osoblivosti adaptacii zhinok 25-35 rokov do ozdorovchikh trenuvan' z plavannia. Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova, 2021; 2(130): 71-5. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).16
4. Miroshnichenko VM, Brezdeniuk Olu, Shvec' OP, Koval'chuk AA. Vpliv zaniat' ozdorovchim bigom na funkcional'nu pidgotovlenist' zhinok 25-35 rokov. Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova, 2022; 2 (146): 89-92. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19)
5. Miroshnichenko VM, Brezdeniuk Olu, Shvec' OP, Koval'chuk AA. Pokazniki sercevo-sudinnoi sistemi zhinok 25-35 rokov riznikh somatotipiv pid vplivom zaniat' ozdorovchim bigom. Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. 2022; 7 (152): 87-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).21
6. Platonov VN. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporте. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: uchebnik [dlia trenerov] : v 2 kn. K.: Olimp. lit., 2015. kn. 1. 680 s.
7. Solodkov AS, Sologub EB. Fiziologija cheloveka. Obshchaia. Sportivnaia. Vozrastnaia: Uchebnik. Izd. 2-e, ispr. i dop. Moskva: Olimpiia Press, 2005. 528 s.
8. Furman IuM, Miroshnichenko VM, Drachuk SP. Perspektivni modeli fizkul'turno-ozdorovchikh tekhnologij u fizichnomu vikhovanni studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. K.: NUFVVSU, vid-vo "Olimp. l-ra", 2013. 184 s.
9. Shul'ga LM. Oздоровче plavannia: navch. posib. Kii: Olimpijs'ka literatura, 2008. 232 s.
10. Aquatic Fitness Professional Manual. Illinois: Human Kinetics, 2018. 420 p.
11. Carter J, Heath B. Somatotyping – development and applications. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. 504p.
12. Helen Ryan-Stewart, Faulkner J, Jobson S. The influence of somatotype on anaerobic performance. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. PLoS One, 2018; 13(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197761>
13. Salnykova S, Hruzevych I, Bohuslavskaya V, Nakonechnyi I, Kyselytsia O, Pityn M. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2017; 17(4):288: 2544-52. DOI:10.7752/jpes.2017.04288
14. Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics; 2019. 648 p.
15. Young DR, Appel LJ, Lee S, Miller ER. The effects of aerobic exercise and T'ai Chi on blood pressure in older people: results of a randomized trial. *J. Am. Geriatr. Soc.*, 1999. 47: 3277-84.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).13
УДК 611+612:796.4

Мусієнко О. В.
кандидат біологічних наук, доцент
Шутка Г. І.
кандидат педагогічних наук, доцент
Артюх В. М.
доцент
Сопіла Ю. М.
Голубєва О. Т.
Мазур Т. Р.

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ТІЛОБУДОВУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Високоінтенсивний інтервальний тренінг або Табата-тренування – це метод фітнес-тренування, який має на меті виконати максимальну кількість рухів за мінімальний час. Ми вирішили встановити вплив високоінтенсивних тренувань за протоколом Табата на тілобудову жінок зрілого віку. На початку тренувань проводили по 2 раунди (серпень – вересень 2021 р.), протягом листопада 2021 р. – січня 2022 р. проводили 3 раунди, у лютому 2022 р. почали використовувати вже 4 табата-раунди, але, на жаль, дослідження прийшлося перервати. Метою нашої роботи було визначити ефективність впливу високоінтенсивних тренувань за протоколом Табата на тілобудову жінок другого зрілого віку. Визначали зріст стоячи, вагу, обводні розміри тіла (грудної клітки, талії, плеча, стегна, гомілки), товщину жирових складок, а також похідні показники: оптимальну масу, густину, жировий і безжировий компоненти тіла. В результаті встановлено, що заняття високоінтенсивними інтервальними тренуваннями за протоколом Табата мають суттєвий вплив на фізичний стан організму жінок зрілого віку. Вони чинять значний вплив на антропометричні показники жінок зрілого віку. Показано суттєве зниження жирового компоненту маси тіла, зростання м'язового компоненту, а також зниження ваги тіла і обводних розмірів тіла (об'єму талії, грудної клітки, стегна і гомілки). В жінок, які займались за цією системою, всі головні показники, що характеризують фізичний стан, швидко і значно поліпшились.

Ключові слова: високоінтенсивний інтервальний тренінг, жінки зрілого віку, антропометричні показники, жировий компонент, безжировий компонент, обводні розміри тіла.

Musiienko O., Shutka H., Artiukh V., Sopila Yu., Holubeva O., Mazur T. Determination of the effect of high intensity interval training on the physical structure of mature women. High-intensity interval training, or Tabata training, is a fitness training method that aims to perform the maximum number of movements in the minimum amount of time. We decided to establish the effect of high-intensity training according to the Tabata protocol on the physique of mature women. At the beginning of training, 2 rounds were conducted (August - September 2021), during November 2021 - January 2022, 3 rounds were conducted, in February 2022, 4 tabata rounds were already used, but, unfortunately, the study had to interrupt. The purpose of our work was to determine the effectiveness of high-intensity training according to the Tabata protocol on the physique of women of the second mature age. Standing height, weight, circumference of the body (chest, waist, shoulder, thigh, lower leg), thickness of fat folds, as well as derivative indicators: optimal mass, density, fat and fat-free components of the body were determined. In tabata training, we used plyometric exercises, strength exercises with own body weight, strength exercises with light weight. For example: jumps, push-ups, squats, lunges, jumps, sudden accelerations, fit ball exercises, punches and kicks, sprints, etc.

Objectives of the study: Determine the main anthropometric indicators of women of mature age of the control and experimental groups and calculate the derived indicators according to the appropriate formulas. To analyze the effectiveness of high-intensity interval training sessions (according to the Tabata protocol) on the indicators we determined.

As a result, it was established that high-intensity interval training sessions according to the Tabata protocol have a significant effect on the physical condition of the body of mature women. They have a significant impact on the anthropometric indicators of women of mature age. A significant decrease in the fat component of body weight, an increase in the muscle component, as well as a decrease in body weight and body contours (waist, chest, hip, and leg) were shown. In women who practiced according to this system, all the main indicators characterizing the physical condition quickly and significantly improved.

Keywords: high-intensity interval training, women of mature age, anthropometric indicators, fat component, fat-free component, circumference of the body.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Високоінтенсивний інтервальний тренінг або Табата-тренування – це метод фітнес-тренування, який має на меті виконати максимальну кількість рухів за мінімальний час. Він набув великої популярності завдяки дуже простій і універсальній методиці. Табата-тренування нарівні з іншими видами високоінтенсивних тренінгів поступово витісняють класичну аеробіку та кардіотренування середньої інтенсивності з розкладу фітнес-аматорів [2; 3; 5; 7–12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тренування за протоколом Табата виникли у 1996 році, коли японський фізіолог Ізумі Табата проводив дослідження у пошуках ефективного способу підвищення витривалості

спортсменів [11; 12]. Ізумі Табата і команда вчених з Національного інституту фітнесу і спорту в Токіо обрали для проведення досліджень дві групи спортсменів і провели шеститижневий експеримент. Контрольна група, яка виконувала вправи середньої інтенсивності працювала п'ять днів на тиждень по годині, експериментальна група виконувала вправи високої інтенсивності і працювала чотири дні на тиждень по 4 хвилини.

Через 6 тижнів вчені порівняли результати та були вражені. Перша група покращила свої аеробні показники (серцево-судинна система), але при цьому анаеробні показники (м'язи) залишилися без змін. У той час як друга група продемонструвала набагато серйозніші покращання показників і аеробної, і анаеробної системи. Експеримент наочно продемонстрував, що інтенсивне інтервальне тренування за цим методом сильно впливає як на аеробні, так і на анаеробні системи організму.

Протокол Табата був протестований у суворій науковій обстановці, і це стало одним із найсерйозніших доказів ефективності тренінгу. Доктор Ізумі Табата є автором та співавтором понад 100 наукових статей у найвідоміших спортивних виданнях світу. Його ім'я стало спільною назвою завдяки винаходу цього методу тренувань, який дуже популярний у всьому світі.

Табата-тренування має таку структуру: 20 секунд максимальне навантаження, 10 секунд відпочинок, повторюємо цей цикл 8 разів. Це один табата-раунд, він триває лише 4 хвилини. Навантаження має бути різким і вибуховим. Фактично, Табата – це окремий випадок високоінтенсивного інтервального тренінгу (ВИТ або HIIT).

Дослідження тренувань за протоколом Табата показують значний їхній вплив на насичення крові і м'язів киснем, в'язкість крові, аеробну працездатність, показники жирового обміну та інші показники метаболізму людей різного віку [2; 3; 5–9].

З давніх часів людину хвилюють питання краси і гармонії тіла. На сучасному етапі розвитку суспільства ця проблема становить золоту середину, тобто зовнішні гармонічні форми тіла повинні поєднуватись із загальним станом здоров'я людини [1; 6]. Для жінок зрілого віку питання здоров'я, гармонійної тіло будови та продовження творчого довголіття є особливо важливими.

Головним засобом для розв'язання цієї проблеми є фізична культура, яка об'єднує поняття і пропорційного фізичного розвитку – основи краси, і фізичної підготовленості, яка визначає творче довголіття, і міцного здоров'я, яке, як відомо, є основою повноцінного життя. Фізична культура має позитивний вплив на людей різного віку, тілобудови і стану здоров'я, але за умови індивідуального підбору засобів для досягнення бажаної мети [1; 4; 6].

Організація дослідження. Ми вирішили встановити вплив високоінтенсивних тренувань за протоколом Табата на тілобудову жінок зрілого віку. Згідно класифікації ВООЗ зрілим вважається вік жінки від 44 до 60 років [13]. Заняття з використанням засобів високо інтенсивного інтервального тренінгу проводили в період від 1 серпня 2021 р. по 23 лютого 2022 р.

24 лютого 2022 р. ми змушені були припинити дослідження через початок повномасштабного вторгнення військ Російської Федерації до України.

Було створено дві групи, до складу яких входили 24 жінки другого зрілого віку з професорсько-викладацького складу ЛНУВМБ ім. С. З. Гжицького. Контрольна група жінок (12 осіб) займалася оздоровчою фізичною культурою з елементами загально розвиваючих вправ, аеробіки, танців. Експериментальна група жінок (12 осіб) займалася високоінтенсивним інтервальним тренінгом за протоколом Табата. Усі обстежені жінки до початку і протягом експерименту були практично здорові.

Головними показниками, на яких ґрунтується пропорційна тілобудова, є ваго-ростові показники, обводні розміри та склад тіла [1]. Заняття за протоколом Табата проводили наступним чином. Табата-тренування мало таку структуру: 20 секунд максимальне навантаження, 10 секунд відпочинок, повторення цього циклу 8 разів. Це був один табата-раунд, який тривав 4 хвилини. Навантаження були різкі і вибухові.

Кількість 4-хвилинних табата-раундів була залежною від загальної тривалості запланованого тренування. Між табата-раундами відбувався відпочинок 1-2 хвилини. Для отримання повноцінного навантаження достатньо 3-4 табата-раундів. У цьому випадку загальна тривалість тренування становила близько 15-20 хвилин. На початку тренувань проводили по 2 раунди (серпень – вересень 2021 р.), протягом листопада 2021 р. – січня 2022 р. проводили 3 раунди, у лютому 2022 р. почали використовувати вже 4 табата-раунди, але, на жаль, дослідження прийшлося перервати (за планом ми мали його завершити 31 липня 2022 р.).

У табата-тренінгу ми використовували пліометричні вправи, силові вправи з вагою власного тіла, силові вправи з легкою вагою. Наприклад: стрибки, віджимання, присідання, випади, вистрибування, різкі прискорення, вправи з фіт-болом, удари руками та ногами, спринт тощо.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу високо інтенсивних тренувань за протоколом Табата на тілобудову жінок другого зрілого віку.

Завдання дослідження. 1. Визначити основні антропометричні показники жінок зрілого віку контрольної і експериментальної груп та розрахувати похідні показники за відповідними формулами.

2. Проаналізувати ефективність впливу занять високо інтенсивним інтервальним тренінгом (за протоколом Табата) на визначені нами показники.

Методи дослідження. Антропометричні вимірювання виконували за загальноприйнятою методикою [1] з використанням стандартного інструментарію: дерев'яного ростоміра, медичної ваги, каліпера, сантиметрової стрічки. Визначали зріст стоячи (довжина тіла, см), вагу (маса тіла, кг), обводні розміри тіла (грудної клітки, талії, плеча, стегна, голілки, см), товщину жирових складок (мм), а також похідні показники: оптимальна маса тіла за ваго-ростовим індексом за модифікованою формулою Брока [1]:

$$A=P-(L-100);$$

$$(1.1)$$

$$\text{оптимальна маса} = A - 2/5(A - 52), \quad (1.2)$$

де L – довжина тіла, см,

P – маса тіла, кг,

A – маса тіла за формулою Брока.

густина тіла за формулою Sloan & Weir [1: 6]:

$$d = 1,0764 - 0,00081 \cdot x_1 - 0,00088 \cdot x_2, \quad (1.3)$$

де d – густина тіла,

x_1 – жирова складка над клубовим гребнем, що вимірювалась латерально на рівні середньої лінії підпахвової западини (мм), x_2 – вертикальна складка на середині задньої поверхні плеча між акроміальним і ліктьовим відростками; жировий компонент маси тіла (FM) та безжировий компонент маси тіла (LBM) у відсотках від загальної маси за формулами [1]:

$$FM(\%) = (4,201/\text{густина} - 3,813) \cdot 100 \quad (1.4)$$

$$LBM(\%) = 100\% - FM\%; \quad (1.5)$$

абсолютні значення FM та LBM обчислювали за формулами:

$$FM(\text{кг}) = FM(\%) \cdot \text{маса тіла} : 100 \quad (1.6)$$

$$LBM(\text{кг}) = LBM(\%) \cdot \text{маса тіла} : 100 \quad (1.7)$$

Виклад основного матеріалу. На початку експерименту ми визначили в кожній обстежуваній жінки масу тіла (кг) і довжину тіла (зріст стоячи, см) та за формулою Брока обчислили оптимальну вагу тіла відносно росту. Отримані дані дали змогу виявити, що 5 жінок першої (контрольної) групи та 6 – другої (експериментальної) мають недостатню масу тіла, а 7 з першої і 6 з другої групи – зайву. Тому до початку занять всі обстежувані були розподілені на підгрупи залежно від їх ваги тіла. В контрольній групі підгрупа А об'єднувала осіб з недостатньою вагою, а Б – з зайвою. В експериментальній В – з недостатньою, Г – із зайвою вагою тіла. На початку експерименту відмінності показників ваги, зросту, густини тіла, жирового та безжирового компонентів у жінок обох підгруп А і В та Б і Г не відрізнялись, відмінності між ними були недостовірні (табл. 1). Незначні зміни усіх показників відбулися в жінок першої групи протягом періоду проведення досліджень. Так, у підгрупі А маса тіла зросла всього на 0,88 %, а в підгрупі Б не змінилась. Динаміка показників густини тіла та безжирового компонента мала тенденцію до зниження, а жирового компонента – до зростання, що може свідчити про недостатню тренуваність обстежуваних контрольної групи та недоліки програми занять. У обстежених жінок експериментальної групи відбулись значні зміни. В жінок підгрупи В маса тіла збільшилась на 3,6 %, і хоч її показники не досягли показників оптимальної маси тіла, густина тіла і відносний показник безжирового компонента зменшились ($P < 0,01$), а м'язовий компонент тіла достовірно ($P < 0,01$) збільшився.

У обстежених жінок підгрупі Г за період проведення експерименту показники маси тіла також не досягли оптимальних, хоч у середньому зменшились на $2,9 \pm 0,3$ кг. Значно збільшились густина тіла (з $57,05 \pm 0,002$ до $1,074 \pm 0,003$) та знизився безжировий компонент тіла (з $57,05 \pm 0,2$ до $55,39 \pm 0,1$ кг). Жировий компонент зменшився на 1,83 %, що складало у середньому $1,5 \pm 0,15$ кг. Отже, результати, одержані в експериментальній групі, свідчать про те, що високоінтенсивні інтервальні тренування сприяють нормалізації маси тіла внаслідок позитивних змін у складі тіла.

Таблиця 1

Динаміка показників маси та складу тіла на початку (чисельник) і наприкінці (знаменник) періоду експерименту в обстежених контрольної та експериментальної груп ($M \pm m$)

Показники	Група			
	Контрольна		Експериментальна	
	А (n=9)	Б (n=13)	В (n=10)	Г (n=11)
Маса тіла, кг	<u>57,4±1,4</u>	<u>66,4±1,4</u>	<u>56,3±1,2</u>	<u>64,3±1,4</u>
	57,9±1,9	66,5±1,7	58,3±1,0	61,4±1,0
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05
Довжина тіла, см	168,2±0,8	165,6±0,9	167,9±0,8	163,3±0,9
Оптимальна маса тіла, кг	61,6±1,0	60,1±0,8	61,5±0,8	58,8±0,9
Густина тіла	<u>1,074±0,001</u>	<u>1,070±0,002</u>	<u>1,074±0,003</u>	<u>1,069±0,002</u>
	1,073±0,001	1,069±0,002	1,076±0,002	1,074±0,003
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05
FM, %	<u>9,85±0,2</u>	<u>11,3±0,2</u>	<u>9,85±0,1</u>	<u>11,68±0,2</u>
	10,22±0,1	11,68±0,1	9,13±0,1	9,85±0,1
	P<0,05	P>0,05	P<0,01	P<0,01
FM, кг	<u>5,65±0,15</u>	<u>7,50±0,22</u>	<u>5,54±0,1</u>	<u>7,55±0,2</u>
	5,92±0,12	7,76±0,25	5,32±0,1	6,05±0,1
	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05
LBM, %	<u>90,15±0,2</u>	<u>88,70±0,2</u>	<u>90,15±0,3</u>	<u>88,32±0,2</u>
	89,78±0,1	88,32±0,2	90,87±0,2	90,15±0,1
	P>0,05	P>0,05	P<0,01	P<0,01
LBM, кг	<u>51,73±0,3</u>	<u>58,9±0,1</u>	<u>50,75±0,1</u>	<u>57,05±0,2</u>
	51,98±0,1	58,7±0,1	52,95±0,1	55,39±0,1
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05

Примітка: Р – достовірність розбіжностей між показниками на початку і наприкінці періоду експерименту
Окрім визначення ваго-зростових показників, ми визначали обводні розміри тіла: обвід грудної клітки (ОГК) та її екскурсію, обвід талії (ОТ), плеча (ОП) /розслабленого та напруженого/, стегна (ОС), гомілки (ОГ).

На початку періоду експерименту між підгрупами А і В, а також Б і Г суттєвих статистичних розбіжностей за усіма обводними розмірами тіла не спостерігалось. Наприкінці періоду експерименту в контрольній групі у всіх обстежуваних зафіксована тенденція до збільшення всіх обводних розмірів (табл. 2), що можна пояснити загальним збільшенням маси, в основному завдяки жировому компоненту тіла.

Таблиця 2

Динаміка показників обводних розмірів тіла на початку (чисельник) та в кінці (знаменник) експерименту в контрольній (А, Б) та експериментальній (В, Г) групах (М±m)

Показники	Підгрупа			
	А (n=9)	Б (n=13)	В (n=10)	Г (n=11)
ОГК у спокої, см	84,9±1,93	91,9±1,19	84,8±0,85	92,2±0,86
	85,3±2,00	92,3±1,22	82,9±0,76	90,0±0,74
	P>0,05	P>0,05	P<0,01	P<0,01
Екскурсія грудної клітки, см	7,6±0,14	8,6±0,13	7,8±0,08	8,4±0,09
	8,0±0,16	8,9±0,09	10,0±0,07	11,2±0,12
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ОТ, см	63,8±1,63	73,1±1,02	64,0±0,47	73,5±0,79
	64,6±1,50	73,4±1,11	61,7±0,52	69,3±0,82
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ОС прав., см	52,9±1,00	59,8±0,66	53,3±0,81	60,0±0,60
	53,1±0,96	60,1±0,58	52,0±0,75	57,8±0,66
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ОС лів., см	53,0±0,96	59,6±0,77	53,3±0,68	59,3±0,79
	53,4±1,06	60,0±0,58	52,0±0,75	57,3±0,61
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,01
ОГ прав., см	35,1±0,66	38,6±0,72	35,3±0,40	38,5±0,85
	35,4±0,70	38,8±0,66	34,6±0,43	36,2±0,54
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,001
ОГ лів., см	35,3±0,70	38,8±0,75	35,4±0,46	38,7±0,62
	35,4±0,70	38,9±0,72	34,7±0,40	36,4±0,55
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,001
ОП прав., см (розслабл.)	25,9±0,63	27,8±0,44	26,2±0,43	28,0±0,39
	26,2±0,66	28,0±0,38	25,4±0,44	25,4±0,45
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,001
ОП лів., см (розслабл.)	25,1±0,70	27,3±0,38	25,2±0,43	27,5±0,36
	25,8±0,63	27,6±0,33	24,6±0,40	25,0±0,39
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,001
ОП прав., см (напруж.)	27,3±0,76	28,4±0,52	27,5±0,46	29,1±0,42
	27,2±0,60	28,5±0,42	28,1±0,40	28,6±0,48
	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
ОП лів., см (напруж.)	26,3±0,63	28,0±0,44	26,8±0,40	28,6±0,39
	26,2±0,70	28,3±0,38	27,9±0,43	27,4±0,45
	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05

Примітка: Р – достовірність розбіжностей між показниками на початку і наприкінці періоду експерименту

Прикладом цього можуть бути показники обводних розмірів плеча. Наприкінці періоду експерименту і в підгрупі А, і в підгрупі Б показники ОП в розслабленому стані збільшились, а різниця між напруженим станом та розслабленим у більшості випадків не змінилася, що і підтверджує зменшення м'язового компонента тіла і збільшення жирового у жінок контрольної групи.

В експериментальній групі жінок обводні розміри частин тіла достовірно зменшились, за винятком ОП у напруженому стані.

ОГК у підгрупі В зменшився в середньому на 1,9±0,6 см, у підгрупі Г – на 2,2±0,5 см, а екскурсія грудної клітки збільшилась відповідно на 2,2±0,08 см, що може свідчити про поліпшення фізичного стану організму. ОТ у підгрупі В зменшився на 2,3±0,4 см, у підгрупі Г – на 4,3±0,5 см, об'єм стегон відповідно на 1,2±0,3 та 2,1±0,5 см, а гомілок – на 0,7±0,2 та 2,3±0,4 см.

ОП у розслабленому стані в підгрупі В зменшився на 0,8±0,02 см, а в напруженому збільшився на 0,6-1,1±0,03 см. Різниця між напруженим і розслабленим станом наприкінці періоду експерименту збільшилась на 1,2-1,9 см у порівнянні з вихідними даними. Аналогічні зміни (табл. 2) у динаміці обводних розмірів плеча відбулись і в підгрупі Г, що свідчить про значне збільшення м'язової маси тіла завдяки зниженню жирового компонента. Отже, аналіз обводних розмірів тулуба і кінцівок теж підтверджує значне поліпшення фізичного стану організму протягом часу експерименту у жінок експериментальної групи порівняно з контрольною.

Висновки. Результати проведених досліджень дозволили нам зробити наступні висновки:

1. Визначені основні антропометричні показники та розраховані нами їхні похідні дозволяють стверджувати, що заняття високо інтенсивними інтервальними тренуваннями за протоколом Табата мають суттєвий вплив на фізичний стан організму жінок зрілого віку.

2. Заняття високо інтенсивними інтервальними тренуваннями чинять значний вплив на антропометричні показники жінок зрілого віку. Показано суттєве зниження жирового компоненту маси тіла, зростання м'язового компоненту, а також зниження ваги тіла і обводових розмірів тіла (об'єму талії, грудної клітки, стегна і гомілки).

3. Результати виконаних досліджень наочно виявили, що запропонована нами система оздоровчо-тренувальних занять, до якої входили високоінтенсивні інтервальні тренування, значно ефективніша, ніж загальноприйнята. В жінок, які займалися за цією системою, всі головні показники, що характеризують фізичний стан, швидко і значно поліпшились.

Перспективи подальших досліджень. Підводячи підсумок усьому вищевикладеному, слід зазначити, що фізичні вправи позитивно впливають на поліпшення фізичного стану жінок зрілого віку, але у залежності від методики їх проведення. Доцільним є також проаналізувати вплив занять за протоколом Табата на інші системи організму.

Вагомим висновком досліджень є те, що симбіоз запропонованих засобів впливає на нормалізацію маси тіла, зміцнює м'язи, зменшує жировий компонент тіла, що поліпшує не тільки зовнішній вигляд людини, а й здоров'я, працездатність і надає їй впевненості у собі.

Література

1. Крпівина К., Мусієнко О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури. Львів : ЛНУ, 2006. 300 с.
2. Atakan M., Güzel Y., Bulut S., Koşar Ş., McConell G., Turnagöl H. Six high-intensity interval training sessions over 5 days increases maximal oxygen uptake, endurance capacity, and sub-maximal exercise fat oxidation as much as 6 high-intensity interval training sessions over 2 weeks // J. Sport Health Sci. 2021. V.10, N 4. P. 478–487. Published online 2020 Jun 18. doi: 10.1016/j.jshs.2020.06.008
3. Cao M., Tang Y., Li S., Zou Y. Effects of High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiometabolic Risk Factors in Overweight and Obesity Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2021. V. 18, N. 22. P. 11905. Published online 2021 Nov 12. doi: 10.3390/ijerph182211905
4. De Ville K. Public health law: the constitutionality of the Patient Protection and Affordable Care Act // J. Public Health Manag. Pract. 2011. V. 17, № 3. P. 195-201.
5. Elboim-Gabyzon M., Buxbaum R., Klein R. The Effects of High-Intensity Interval Training (HIIT) on Fall Risk Factors in Healthy Older Adults: A Systematic Review // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2021. V. 18, N. 22. P. 11809. Published online 2021 Nov 11. doi: 10.3390/ijerph182211809
6. Galusca B., Hager J., Feasson L. e. a. Rational and design of an overfeeding protocol in constitutional thinness: Understanding the physiology, metabolism and genetic background of resistance to weight gain // Ann. Endocrinol. (Paris). 2016. V.77, № 5. P. 563-569.
7. Katsunori Tsuji, Yuzhong Xu, Xin Liu, Izumi Tabata. Effects of short-lasting supramaximal-intensity exercise on diet-induced increase in oxygen uptake // Physiol Rep. 2017. V. 5, N. 22. P. e13506. doi: 14814/phy2.13506
8. Kurosawa Y., Nirengi S., Tabata I., Isaka T., Clark J., Hamaoka T. Effects of Prolonged Sitting with or without Elastic Garments on Limb Volume, Arterial Blood Flow, and Muscle Oxygenation // Med. Sci. Sports Exerc. 2022. V. 54, N. 3. P. 399–407. doi: 10.1249/MSS.0000000000002822
9. Marcangeli V., Youssef L., Dulac M., Carvalho L., Hajj-Boutros G. e. a. Impact of high-intensity interval training with or without l-citrulline on physical performance, skeletal muscle, and adipose tissue in obese older adults // Cachexia Sarcopenia Muscle. 2022. V. 13, N. 3. P. 1526–1540. Published online 2022 Mar 7. doi: 10.1002/jcsm.12955
10. Sian T., Inns T., Gates A., Doleman B. e. a. Equipment-free, unsupervised high intensity interval training elicits significant improvements in the physiological resilience of older adults // BMC Geriatr. 2022. V. 22. P. 529. Published online 2022 Jun 28. doi: 10.1186/s12877-022-03208-y
11. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., et al. Effects of moderate intensity-endurance and high intensity-intermittent training on anaerobic capacity and V'O₂max // Med. Sci. Sports Exerc. 1996. V. 28. P. 1327–1330.
12. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi M.. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises // Med. Sci. Sports Exerc. 1997. N. 29. P. 390–395.
13. https://lifestyle.segodnya.ua/lifestyle/food_wellness/vooz-oficialno-prodlila-molodost-642767.html

References:

1. Krapivina K., Musiyenko O. (2006) [Unconventional approach to traditional physical culture]. – Lviv, 300.
2. Atakan, M., Güzel, Y., Bulut, S., Koşar, Ş., McConell, G., Turnagöl, H. (2021) Six high-intensity interval training sessions over 5 days increases maximal oxygen uptake, endurance capacity, and sub-maximal exercise fat oxidation as much as 6 high-intensity interval training sessions over 2 weeks. J. Sport Health. Sci. 10(4): 478–487. Published online 2020 Jun 18. doi: 10.1016/j.jshs.2020.06.008
3. Cao, M., Tang, Y., Li, S., Zou, Y. (2021) Effects of High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiometabolic Risk Factors in Overweight and Obesity Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Int J Environ Res Public Health. 18(22): 11905. Published online 2021 Nov 12. doi: 10.3390/ijerph18221190
4. De Ville, K. (2011) Public health law: the constitutionality of the Patient Protection and Affordable Care Act. J. Public Health Manag. Pract. 17(3), 195-201.

5. Elboim-Gabyzon, M., Buxbaum, R., Klein, R. (2021) The Effects of High-Intensity Interval Training (HIIT) on Fall Risk Factors in Healthy Older Adults: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 18(22): 11809. Published online 2021 Nov 11. doi: 10.3390/ijerph182211809
6. Galusca, B., Hager, J., Feasson, L. e.a. (2016) Rational and design of an overfeeding protocol in constitutional thinness: Understanding the physiology, metabolism and genetic background of resistance to weight gain. *Ann Endocrinol (Paris)*. V.77, № 5. P. 563-569.
7. Katsunori Tsuji, Yuzhong Xu, Xin Liu, Izumi Tabata. (2017) Effects of short-lasting supramaximal-intensity exercise on diet-induced increase in oxygen uptake. *Physiol Rep*. 5(22): e13506. doi: 14814/phy2.13506
8. Kurosawa, Y., Nirengi, S., Tabata, I., Isaka, T., Clark, J., Hamaoka, T. (2022) Effects of Prolonged Sitting with or without Elastic Garments on Limb Volume, Arterial Blood Flow, and Muscle Oxygenation. *Med Sci Sports Exerc*. 54(3): 399–407. doi: 10.1249/MSS.0000000000002822
9. Marcangeli, V., Youssef, L., Dulac, M., Carvalho, L., Hajj-Boutros, G. e. a. (2022) Impact of high-intensity interval training with or without l-citrulline on physical performance, skeletal muscle, and adipose tissue in obese older adults. *Cachexia Sarcopenia Muscle*. 13(3): 1526–1540. Published online 2022 Mar 7. doi: 10.1002/jcsm.12955
10. Sian, T., Inns, T., Gates, A., Doleman, B. e. a. (2022) Equipment-free, unsupervised high intensity interval training elicits significant improvements in the physiological resilience of older adults *BMC Geriatr*. 22: 529. Published online 2022 Jun 28. doi: 10.1186/s12877-022-03208-y
11. Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., et al. (1996) Effects of moderate intensity-endurance and high intensity-intermittent training on anaerobic capacity and V'O₂max *Med. Sci. Sports Exerc*. 28:1327–1330.
12. Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., Miyachi, M. (1997) Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. *Med. Sci. Sports Exerc*. 29:390–395.
13. https://lifestyle.segodaya.ua/lifestyle/food_wellness/vooz-oficialno-prodlila-molodost-642767.html

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).14
УДК 796.015.132:796.81

Окопний А.М.
канд.фіз.вих, доцент кафедри педагогіки та психології
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Ткач Ю.А.
канд.фіз.вих, старший викладач
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Вовк І.В.
завідувач кафедри фізичного виховання, старший викладач
аспірант
Львівський національний аграрний університет
Черкасова А.К.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Мельник О.О.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Вільна боротьба – яскравий, динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор. Вид спорту, у якому переможний результат буде залежати від фізичних якостей спортсмена і підготовки до активної фізичної, функціональної та змагальної діяльності. Сучасній боротьбі притаманні дуже високі та всебічні вимоги до сторін спортивної підготовленості, це надає змогу передбачити вибір актуальних, обґрунтованих та адекватних засобів та методів тренувань. Одним з головних місць підготовки борців вільного стилю під час навчання у вищих навчальних закладах є заняття у секції з даного виду одноборств. Секційні заняття сприяють повноцінному фізичному розвитку студентів після навчального дня, дають можливість емоційного розвантаження. Головне завдання, у підготовці борців, під час секційних занять – гармонійний розвиток фізичних якостей спортсменів. І тому саме цей етап є гарантією кращого засвоєння техніко-тактичних дій, які в подальшому сприятимуть швидкому формуванню рухових вмінь і навичок та реалізації їх під час змагальної діяльності. Відповідно, це відкриває широкий спектр інноваційних шляхів і підходів щодо удосконалення та оптимізації розвитку фізичних здібностей одноборців, всупереч традиційним методикам.

Ключові слова: борці, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Окопну А., Ткач Ю., Вовк І., Черкасова А., Мельник О.. The development of the physical qualities of freestyle wrestlers, which separate the sectional employment from the greater initial pledge. Freestyle wrestling is a bright, dynamic and spectacular type of sports competition in the program of the Olympic Games. A type of sport in which the

winning result will depend on the athlete's physical qualities and preparation for active physical, functional and competitive activities. Modern wrestling is characterized by very high and comprehensive requirements for the aspects of sports preparation, which makes it possible to predict the choice of relevant, justified and adequate means and methods of training. One of the main places for the training of freestyle wrestlers during their studies in higher educational institutions is classes in the section on this type of wrestling. Sectional classes contribute to the full-fledged physical development of students after the school day, provide an opportunity for emotional relief. The main task in the training of wrestlers during sectional classes is the harmonious development of the athletes' physical qualities. And that is why this stage is a guarantee of better assimilation of technical and tactical actions, which in the future will contribute to the rapid formation of motor skills and skills and their implementation during competitive activities. Accordingly, this opens up a wide range of innovative ways and approaches to improve and optimize the development of the physical abilities of fellow wrestlers, contrary to traditional methods. In the control group, training sessions were held in accordance with the freestyle wrestling curriculum. The training process in the experimental group was implemented according to the recommendations of the complex with ZFP and SFP developed by us. The recommended exercises were incorporated into the warm-up part of the training sessions, the achievement of which contributed to the development of the physical qualities of the wrestlers, increased muscle tone and tended to increase the learned information in the main part of the training sessions. According to the results of the pedagogical experiment, the level of physical qualities in the experimental group improved, which is within 28.9%. Comparing with the beginning of the study, the indicators of the "Reaction" and "Recovery" tests have increased, their result reaches 21%. The special endurance of the young wrestlers of the experimental group increased by 17.9%. The results of the flexibility indicators of the athletes who participated in the study improved by as much as 13%.

Accordingly, the control group, which works according to the training program in freestyle wrestling, has a small positive dynamic of special endurance data, which increased by 4%. The best improvements were found after testing force and reaction, which were 6.8% and 7.8%. The improvements in the flexibility of athletes were smaller, which amounted to 1.3%.

Keywords: wrestlers, general physical training, special physical training.

Постановка проблеми. В умовах розбудови державних цільових соціальних програм, національних стратегій та аналізу сучасного стану освітнього середовища, дедалі більше постає питання про забезпечення підтримки рівня здоров'я у закладах вищої освіти.

Здорова та освічена майбутня генерація – головна мета нашої освітньої системи в цілому, адже саме вони будуть визначати вектор розвитку нашої країни, стануть чинником національного прогресу, обиратимуть подальший шлях оптимізації культури, освіти, науки та інших галузей.

Не дарма, велику роль у розвитку здорової та спортивної громади відіграє фізична культура і спорт, котрі в свою чергу є важливою складовою частиною загальнолюдської культури. Статистика сьогодення, у порівнянні з другою половиною минулого століття, констатує зменшення у 4-ри рази кількості юнаків і дівчат, що відвідують різноманітні секційні заняття. Не можна говорити, що спорт - це панацея від усіх хвороб, але він забезпечує підростаюче покоління необхідною кількістю руховою активності, розвиває фізичні якості молоді та загартовує їх, формує у них бажання до здорового способу життя, що прямопропорційно покращує і здоров'я майбутніх фахівців різних галузей та сфер економіки країни. Спортивні одноборства, окрім зазначеного вище, ще й формують морально-вольові якості людини, які необхідні їй у подальшому довгому житті.

Аналіз актуальних досліджень. Різним тлумаченням до вивчення розвитку фізичних якостей борців приділяли увагу у своїх роботах вітчизняні провідні тренери та науковці: А. К. Абдуллаєв, Д. Є. Воронін, І. В. Ребар, [1, 2]; Г. В. Дянько, [3, 4], А. І. Пістун, [5]; В. М. Платонов, [6-8].

Вправи котрі спрямовані на розвиток фізичних якостей, виконуються у розминочному блоці секційного заняття з боротьби [11, 12].

Актуальність нашого дослідження, на теперішній час, є необхідним, адже секційні заняття дають можливість формувати необхідні важливі уміння, навички і знання для підвищення функціональних можливостей організму борця.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку фізичних якостей борців вільного стилю які відвідують секційні заняття.

Матеріали та методи слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. З високими темпами розквіту сучасної спортивної боротьби, постійним зростанням спортивних досягнень, посилення конкуренції на спортивній арені, крім того ріст науково-технічного прогресу, змінює новітні підходи до пошуку підвищення ефективності розвитку фізичних здібностей одноборців на тренувально-секційних заняттях.[9]

На сьогоднішній час, сутички в боротьбі реалізуються динамічно та інтенсивно, суддями спонукаються неспинні атакуючі дії та визначають пасивного борця, надаючи постійність змінювати баталії на килимі на власну користь, забезпечують інтригу до закінчення сутички. [10].

Такі зміни вимагають від борців миттєво вирішувати техніко-тактичні завдання та вимагають застосовувати безліч атакуючих комбінаційних дій.

Ось чому, щоб отримати перемогу на змаганнях різного ґатунку треба володіти великим арсеналом техніко-тактичних дій з різним веденням стилів боротьби. Тому майбутнє спортивної боротьби розвиватиметься у спрямуванні засвоєння одноборцями великої кількості технічних рухів з свого арсеналу дій. Як відзначають багато сучасних науковців те, що найефективніше освоєння техніки в боротьбі у тих одноборців, котрі мають сприятливий розвиток з поєднанням усіх фізичних якостей [9-11].

У контрольній групі, тренувально-секційні заняття проходили відповідно до навчальної програми з вільної боротьби. Показники фізичних якостей спортсменів у цій групі мають невелику позитивну динаміку котрі зображені в таблиці 1. Приріст результатів після тестування сили та реакції відповідно становили 6,8% та 7,8%. Результати спеціальної витривалості збільшились на 4%. Меншими були зростання гнучкості борців у контрольній групі, котрі показали результат в межах 1,3%.

Таблиця 1

Динаміка фізичних якостей у контрольній групі протягом експерименту

Тести	Початок	Кінець	Різниця	Різниця
	Березень 2021р. (X)	Травень 2021 р.(X)		
«Реакція» (см)	7,6	7	0,6	7,8
Визначення спеціальної витривалості ($K_{\text{внтр.}}$)	0,72	0,75	0,03	4,1
На відновлення ($K_{\text{відн.}}$)	0,79	0,76	0,03	3,7
На гнучкість (см)	37,6	37,1	0,5	1,3
На силу (рази)	7,3	7,8	0,5	6,8

Примітки: $K_{\text{внтр.}}$ – коефіцієнт витривалості; $K_{\text{відн.}}$ – коефіцієнт відновлення.

Проте такі зміни, мали принагідний характер. Адже, тренувально- секційні заняття у регламентованості до вимог навчальних програм для спортивної боротьби, на підготовчому етапі дає позитивні зрушення, проте не в тому обсязі, які повинен вимагати швидкий темп розвитку сучасної спортивної боротьби. То ж ключовим фактором засвоєння техніко-тактичних дій у боротьбі, серед безліч сторін спортивної підготовки являється фізична підготовленість спортсменів.

Тренувальний процес у експериментальній групі реалізувався згідно рекомендацій розробленого нами комплексу з ЗФП та СФП. Відрекомендовані вправи втілювались до розминочної частини тренувально-секційних занять, досягнення яких сприяло розвитку фізичних якостей борців, збільшувало м'язовий тонус та схияло до збільшення засвоєної інформації в основній частині тренувально-секційних занять. Підсумки результатів розробленого нами комплексу комплексну вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки проілюстровано у таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка фізичних якостей у експериментальній групі протягом експерименту

Тести	Початок	Кінець	Різниця	Різниця (%)
	Березень 2021 р. (X)	Травень 2021 р.(X)		
«Реакція» (см)	6,9	5,4	1,5	21,7
Визначення спеціальної витривалості ($K_{\text{внтр.}}$)	0,67	0,79	0,12	17,9
На відновлення ($K_{\text{відн.}}$)	0,79	0,68	0,17	21
На гнучкість (см)	37,3	32,4	4,9	13,1
На силу (рази)	7,6	9,8	2,2	28,9

Примітки: $K_{\text{внтр.}}$ – коефіцієнт витривалості; $K_{\text{відн.}}$ – коефіцієнт відновлення.

Відомості таблиці 2 показують якісний поштовх в підвищенні силових показників експериментальної групи в межах 28,9%. Зросли показники тестів «Реакція» та «На відновлення» до 21%. Збільшилась спеціальна витривалість юнаків експериментальної групи на етапі базової підготовки в рамках – 17,9%. Покращились результати гнучкості борців, котрі приєднались до участі в дослідженнях, їх еластичність збільшилась на 13%.

Підсумки створеного нами комплексу вправ з ЗФП та СФП, в покращенні процесу розвитку фізичних якостей борців вільного стилю на тренувально-секційних заняттях підтвердили гіпотезу нашого досліджень щодо предмету ефективності.

Отже, результати нашого дослідження засвідчили результативність створеного нами комплексу тренувальних вправ, направлено на розвиток фізичних здібностей борців, як провідний компонент опанування техніко-тактичних навичок з вільної боротьби. За підсумками досліджень ми переконано радимо даний тренувальний комплекс в роботу вищих навчальних закладів які відвідують заняття з вільної боротьби. Цей комплекс вправ є дієвим, результативним та раціональним, адже прогнозує гармонійне підвищення розвитку фізичних якостей борців, котрі тренуються на тренувально-секційних заняттях з вільної боротьби.

Висновки. За результатами педагогічного експерименту в експериментальній групі покращився рівень фізичних якостей який знаходиться в межах 28,9%. Зрівнюючи з початком дослідження підвищились показники тестів «Реакція» та «На відновлення», їх результат сягає 21%. Збільшилась спеціальна витривалість юних одноклассів експериментальної групи в рамках 17,9%. Поліпшились підсумки показників гнучкості спортсменів, котрі брали участь у дослідженні аж на 13%.

Відповідно контрольна група, яка займається згідно навчальної програми з вільної боротьби, мають невелику позитивну динаміку даних спеціальної витривалості, котра підвищилась на 4%. Найліпші покращення виявились після тестування сили та реакції, які становили 6,8% та 7,8%. Меншими були покращеннями гнучкості спортсменів, котрі склали межі 1,3%.

Література

1. Абдуллаєв А. К. Навчально-методичний посібник теорія і методика викладання вільної боротьби / А. К. Абдуллаєв, Д. Є Воронін, І. В. Ребар. – Мелітополь, 2012. – 356 с.
2. Абдуллаєв А. К. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ: навчально-методичний посібник

- / А. К. Абдуллаєв, І. В. Ребар. – Вид. 2-е, пероб. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
- 3 Данько Г. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації / Данько Г. В. // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 32.
- 4 Данько Г. Моделювання оптимальної структури функціональної підготовленості кваліфікованих борців / Г. Данько, О. Григоренко, В. Орлюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 3–7.
- 5 Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник / А. І. Пістун. – Львів : «Триада плюс», 2008. – 864 с
- 6 Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2017 – 656 с.: ил.
- 7 Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К. : Олимп. Лит., 2013. 624 с.
- 8 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил
- 9 Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.
- 10 Латишев С. В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячоюнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Латишев С. В., Шандригось В. І. – Київ, 2011.– С. 16 – 20.
- 11 Огарь Г. О. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 86 – 88.
- 12 Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. - К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с

References

1. Abdullaiev A. K. (2012) Navchalno-metodychnyi posibnyk teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby / A. K. Abdullaiev, D. Ye Voronin, I. V. Rebar. – Melitopol, 2012. – 356 s.
2. Abdullaiev A. K. (2018) TEORIIA I METODYKA VYKLADANNIA VILNOI BOROTBY: navchalno-metodychnyi posibnyk / A. K. Abdullaiev, I. V. Rebar. – Vyd. 2-e, perob. – Melitopol: FOP Odnoroh T.V., 2018. – 299 s.
3. Danko G. V. (2000) Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa bortsov vysokoy kvalifikatsii / Danko G. V. // Olimpiyskiy sport i sport dlya vsikh : tezi dop. IV Mizhnar. nauk. kongr. – K.. 2000. – S. 32.
4. Danko H. (2014) Modeliuvannia optymalnoi struktury funktsionalnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh bortshiv / H. Danko, O. Hryhorenko, V. Orliuk // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2014. – № 3. – S. 3–7.
5. Pistun A. I. (2008) Sportyvna borotba: navchalnyi posibnyk / A. I. Pistun. – Lviv : «Triada plus», 2008. – 864 s
6. Platonov V. N. (2017) Dvigatelnye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov / V. N. Platonov. – K.: Olimp. Lit.. 2017 – 656 s.: il.
7. Platonov V.N. (2013) Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye. K. : Olimp. Lit.. 2013. 624 s.
8. Platonov V.N. (2015) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskiye prilozheniya. K. Olimp. lit. 2015. Kn. 1. 680 s.: il
9. Shandryhos V.I. (2013) Evoliutsiia pravyl zmanhan zi sportyvnoi borotby (ohliad literatury) / V.I. Shandryhos // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. – Т. І. – Vyp. 107. – Seriia: Pedahohichni nauky. Fyzichne vykhovannia ta sport / Hol. red. Nosko M.O. – Chernihiv: ChNPU, 2013. – S. 347-351.
10. Latyshev S. V. (2011) Vilna borotba: choloviky, zhinky. Navchalna prohrama dlia dytiachoiunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisernosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu / Latyshev S. V., Shandryhos V. I. – Kyiv, 2011.– С. 16 – 20.
11. Ohar H. O. (2010) Spetsialna fizychna pidhotovka kvalifikovanykh bortshiv protiahom makrotsyклу v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu / H .O. Ohar, V. A. Sanzharov, V. I. Lasytsia // Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2010. – № 12. – S. 86 – 88.
12. Shinkaruk O. A. (2011) Otkor sportsmenov i oriyentatsiya ikh podgotovki v protsesse mnogoletnego sovershenstvovaniya / O. A. Shinkaruk. - K.: Olimpiyskaya literatura. 2011. – 360 s

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).15
УДК: 796.56:355.233

Петрук А.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романчук С.В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Тичина І.В.

доктор філософії, старший викладач кафедри спеціальної мовної підготовки Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Одеров А.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Байдала В.Р.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Пилипчук І.В.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ДОСВІД НАУКОВОГО СУПРОВОДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

У статті розглядається робота найбільших світових центрів спортивної науки, які здійснюють дослідження у спорті вищих досягнень та науково-методичне забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів – Англійського інституту спорту, центрів при Університеті Лауборо, Федерального інституту спортивної науки в Бонні, Інституту прикладної науки про тренування в Лейпцигу, тренувальних центрів збірних команд США, Інституту спортивної науки Південної Африки в Ньюлендсі, Австралійський університет спорту (Канберра). Розглянуто структуру центрів спортивної науки, основні напрями їхньої діяльності, зв'язок з іншими інститутами, урядовими структурами, федераціями з видів спорту тощо.

Ключові слова: спортивна наука, науково-дослідний інститут, підготовка, спортсмен, програма.

Petruk A., Romanchuk S., Tychna I., Oderov A., Baidala V., Pylypchak I. Experience of scientific support of the training of athletes in foreign countries. This paper describes main sports institutions of the world which provide scientific maintenance of training and competitions for elite athletes: English Institute for Sport, Manchester; School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University; Bundesinstitut für Sportwissenschaft; Institut für Angewandte Trainingswissenschaft; United States Olympic Training Centers; Sports Science Institute of North Africa, Newlands; Australian institute of Sport. Structures of sports science center has been studied, as well as main directions of their activity, links with governmental institutes, other scientific institutions, sports federations and so on.

Key words: sports science, research institution, sports preparation, training programmes.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.

Найсильніші спортивні країни світу, особливо Великобританія, Німеччина, Австралія, США, Канада, Франція, Китай, Корея, Японія, Південна Африка та деякі інші вкладають значні фінансові та людські ресурси у розвиток наукових досліджень у галузі спорту, а також виявлення та виховання спортивних талантів [10, 12, 14].

Головною складовою програм, що використовуються у всіх цих країнах, є освіта національних спортивних інститутів та центрів спортивної підготовки, в яких вивчаються всі аспекти теорії та практики спорту та спортивного тренування, а також здійснюється науково-методичне супроводження підготовки висококваліфікованих спортсменів [15, 16].

У цих центрах спортсмени регулярно проходять сучасне педагогічне, біомеханічне, фізіологічне тестування та медичні обстеження, що дозволяє отримувати нові наукові знання та своєчасно коригувати та удосконалювати програми підготовки [11, 17, 18].

В останні два десятиліття багато урядів взяли на себе істотну роль формуванні ефективних систем олімпійської підготовки країнах, у яких у колишні роки олімпійська підготовка була переважно справою суспільних організацій – національних олімпійських комітетів, спортивних федерацій, асоціацій та спілок [13].

В цих країнах вдалося консолідувати зусилля державних та громадських органів управління, чітко розставити пріоритети, об'єднати матеріально-технічні та фінансові ресурси та добитися очевидного, у ряді випадків стрімкого, прогресу у виступах спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях [14, 17].

Метою дослідження було вивчення діяльності окремих наукових установ, які здійснюють науково-дослідну роботу та проводять науково методичний супровід підготовки спортсменів вищого класу у ряді країн – лідерів світового

спортивного руху.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося в період з 2010 року по 2022 рік. Нами було опрацьовано 168 наукових, документальних, архівних та навчально-методичних джерел. Відібрано __ основних за темою дослідження.

Основним методом дослідження був *аналіз та узагальнення наукових досліджень та літературних джерел, який проводився* для визначення актуальності та основних напрямів дослідження проблеми, ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми, отримання об'єктивної інформації з проблеми наукового супроводження підготовки спортсменів високого рівня у закордонних державах. Визначення напрямів удосконалення зазначеної складової підготовки спортсменів в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами розглянуто діяльність світових центрів спортивної науки, які здійснюють дослідження у спорті вищих досягнень та науково-методичне забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів – Англійського інституту спорту, центрів при Університеті Лауборо, Федерального інституту спортивної науки в Бонні, Інституту прикладної науки про тренування в Лейпцигу, тренувальних центрів збірних команд США, Інституту спортивної науки Південної Африки в Ньюлендсі, Австралійський університет спорту (Канберра). Надалі більш детально розкрито структуру центрів спортивної науки, основні напрями їхньої діяльності, зв'язок з іншими інститутами, урядовими структурами, федераціями з видів спорту.

Великобританія. Англійський Інститут спорту [1] сприяє розвитку спорту в країні, впроваджуючи досягнення спортивної науки та медицини у спорт вищих досягнень, забезпечує підтримку національної системи супроводу підготовки висококваліфікованих спортсменів. Здійснює пошук інформації про всіх останніх досягненнях спортивної науки і медицини з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

Інститут працює у співдружності з олімпійськими та параолімпійськими літніми та зимовими видами спорту, а також з іншими англійськими федераціями видів аматорського та професійного спорту.

Інститут надає послуги через 15 центрів по всій країні та через безліч суміжних організацій. Ця мережа гарантує необхідні рівні доступності для надання підтримки спортивної підготовки команд та окремих атлетів. В рамках Інституту працює велика кількість спеціалістів спортивної науки та медицини. Співробітники постійно виїжджають за кордон, щоб забезпечити підготовку спортсменів у міжнародних тренувальних таборих та на змаганнях.

Інститут забезпечує підтримку спортсменів у таких областях: фізіотерапія, медицина, спеціальна підготовка, спортивне харчування, психологія, фізіологія, біомеханіка, комп'ютерні програми та пошук талановитих спортсменів; використовує високоякісні послуги провідних у світі експертів, які впроваджують новітні досягнення спортивної науки та діляться своїми знаннями з тренерами, спортсменами та фахівцями.

Індивідуальна підтримка здійснюється через загальнонаціональну програму, що пропонує наукове та медичне забезпечення для провідних спортсменів. Інститут підтримує майже 1700 елітних атлетів зимових та літніх олімпійських видів спорту. Крім того, Інститут також надає підтримку багатьом спортсменам з інших видів спорту, таких як сквош, регбі, гольф, крикет та жіночий футбол.

В Університеті Лауборо (Англія) функціонують Школа фізичної культури, спорту та здоров'я та Центр спортивного вдосконалення [2].

Школа здійснює дослідження у галузі спорту, освіти, здоров'я. Проводяться дослідження міжнародних досягнень у галузі спортивної науки та суміжних областей знання, що мають вплив на спортивні досягнення. Проводяться також дослідження, спрямовані на вдосконалення здорового образу життя людини від моменту народження до похилого віку.

Центр спортивного вдосконалення забезпечує всі напрямки діяльності у сфері спорту, до яких залучено Університет. У штаті Центру працює велика кількість висококваліфікованих тренерів. Центр також надає допомогу спортивним командам Лауборо та окремим спортсменам, які виступають на змаганнях національного та міжнародного рівня. Через Центр спортивного вдосконалення Університет Лауборо співпрацює з національними спортивними організаціями, Англійським Інститутом спорту та іншими установами, пов'язаними зі спортивною діяльністю. Центр контролює роботу спортивних комплексів підготовки національної олімпійської команди.

Центр забезпечує методичну допомогу у трьох основних напрямках діяльності: спортивна наука, спортивна медицина та спеціальна силова та загально-фізична підготовка, які обслуговуються висококваліфікованими спеціалістами світового рівня.

Розробляються рекомендації щодо покращення фізичної форми спортсменів, ефективного раціону харчування в ході тренувань та змагань, а також з психологічної підготовки до вирішальних стартів. Пропонується, зокрема, програма стратегії гідратації для змагань в умовах високої температури, фізіотерапії або масажу для найшвидшого відновлення після травм та захворювань.

Загально-фізична та силова підготовка проводиться у спеціальному університетському містечку, де розміщено фізіотерапевтичне обладнання та масажні кабінети. У цьому приміщенні також розташовані 10 помостів для вправ зі штангою, спеціальні тренажери для вдосконалення швидкості та сили, лабораторія фізіології з тредбанами, велоергометрами та гребними тренажерами, приміщення для кліматичних експериментів.

У систему обслуговування тренувань та змагань входить також проведення семінарів із проблем тренування, харчування, психології та попередження травм. Заняття проводяться в аудиторіях, обладнаних інтерактивними засобами навчання, що дозволяє спортсменам та тренерам здобувати сучасні знання, які вони можуть застосувати практично.

У лабораторії фізіології проводиться тестування на тредбані, велоергометрі або гребному тренажері. Тести відповідають специфічним вимогам окремих видів спорту. Діяльність спортивних психологів спрямована на розвиток у

спортсменів впевненості та командного духу. Проводяться індивідуальні консультації, семінари та співбесіди.

Фахівцями проводиться індивідуальний аналіз техніки виконання окремих спортивних вправ. Використовується найсучасніша апаратура реєстрації рухів та математичне оброблення отриманих даних.

Підрозділ спортивної медицини укомплектований командою дипломованих фізіотерапевтів та лікарів, які мають досвід роботи в командах та з окремими спортсменами. Представники спортивної медицини постійно здійснюють взаємодію з різними медичними інститутами, підвищуючи свою кваліфікацію. Фізіотерапевти та фахівці із загально-фізичної підготовки спільно з тренером беруть участь у корекції програм підготовки з урахуванням усіх виявлених у спортсменів недоліків.

Німеччина. Федеральний інститут спортивної науки у Бонні (Німеччина) [3], який заснований у 1970 р., проводить дослідження та надає підтримку науковим дослідженням, пов'язаним зі спортом у Федеративній Республіці Німеччини. Інститут істотно впливає на розвиток спортивної науки і придбав завдяки цьому високу репутацію в країні та світі, здійснює кооперацію всіх установ Німеччини в галузі спортивної науки, практики та політики.

Діяльність Інституту у сфері спортивної науки є основою розробки коротко-, середньо- та довгострокових програм у сфері спорту вищих досягнень країни. Це означає, зокрема, що, з одного боку, фінансуються великі, багато дисциплінарні теми, а з іншого боку – також фінансуються невеликі проекти в галузі специфічних напрямків досліджень, що виникають поточно. Крім того, здійснюються перспективні та інноваційні дослідницькі розробки.

Інститут прикладної науки про тренування у Лейпцигу (Німеччина) [4] Завданням Інституту є науковий супровід тренування та змагань у німецькому спорті вищих досягнень з метою визначення та реалізації змагального потенціалу національних висококваліфікованих спортсменів. Інститут підтримує близько 1000 спортсменів та їх тренерів у 17 літніх та шести зимових видах спорту. Основою для співпраці є довгострокові угоди із 19 спортивними федераціями.

У співпраці зі своїми партнерами Інститут забезпечує науково обґрунтоване консультування тренерів і дає можливість здійснення контролю на сучасному рівні тренувального процесу в рамках тісної взаємодії тренерів та спеціалістів. Інститут розробляє рекомендації з тренування, а також медичні рекомендації щодо збереження здоров'я та лікування. На додаток до цього Інститут розробляє вимірвальні та інформаційні системи і розповсюджує інформацію серед спортивних фахівців.

В Інституті наукові дослідження у галузі спорту вищих досягнень проводяться як спеціалістами в галузі тренування, так і соціологами, спортивними медиками, математиками, фізиками та програмістами. Проведені дослідження визначаються потребами німецького спорту вищих досягнень та молодих спортивних талантів у науковому забезпеченні. Таким чином, досягається оптимальна підтримка наукових досліджень, спортивної підготовки та освіти тренерів федерацій спорту вищих досягнень.

США. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів у США концентрується у тренувальних центрах різних регіонів, наприклад Colorado Springs, Chula Vista, Lake Placid [5, 6, 7]. Центри вирішують три основних завдання: супровід тренувального та змагального процесу; впровадження нових знань та технологій у практичну діяльність національних федерацій, тренерів та спортсменів; проведення наукових та проектно-конструкторських робіт. У центрах спортсменам пропонується повний спектр послуг з медицини, інформатики, біомеханіки, спортивної індустрії та інших науково-прикладних сфер діяльності. Так, підрозділ спортивної науки Олімпійського центру Lake Placid складається із п'яти лабораторій: спортивна біомеханіка, спортивна фізіологія, спортивна психологія, інформатика та технічні технології.

Розробку наукових проектів із проблем спорту фінансує НОК, керуючись результатами розгляду щорічних пропозицій від національних федерацій та установ. Щорічно фінансується до 10 таких проектів.

Крім того, збірні команди опікуються університетами, на базах яких створюються відповідні тренажерно-вимірвальні стенди. Це дозволяє вирішити цілий комплекс проблем: формуються довгострокові плани наукових досліджень; створюються стабільні наукові групи з професорів та викладачів; обстеження спортсменів відбувається у стандартних умовах; розробляються та апробуються інноваційні технології; здійснюється залучення молодих вчених до практичної дослідницької діяльності.

Значну роль у науковій підтримці спортивної підготовки відіграє Національна асоціація спорту та фізичного виховання, яка об'єднує представників науки та практики. У її структурі є вісім дослідницьких академій, 10 спортивно-фізкультурних рад та вісім постійних комісій. Діяльність асоціації фінансують понад двадцять великих американських компаній. Це забезпечує тісний контакт між вченими та тренерами при розробці наукових проектів, спрямованих, у тому числі, на підготовку національних команд. Координуються напрями фундаментальних досліджень, прикладна науково-дослідна робота, науково-методичний супровід підготовки спортсменів дослідницькими групами в університетських та приватних установах.

Олімпійський тренувальний центр США у Лейк-Плесіді включає сучасно обладнаний відділ спортивної науки, до якого входять п'ять департаментів: спортивної біомеханіки, спортивної фізіології, спортивної психології, комп'ютерної науки та інженерної технології.

Олімпійський тренувальний центр США в Колорадо Спрінгс забезпечує проживання, харчування, обладнанням для розваг та іншими послугами одночасно 557 тренерів та спортсменів. До його складу входять такі спортивні споруди: центр водних видів спорту, що використовується в основному для тренувань та тестування кращих плавців та гравців у водне поло США, а також і для інших спортсменів із суміжних спеціальностей. Спеціальне обладнання, у тому числі надземний місток та підводні камери з метою тестування дозволяють робити зйомку спортсменів як над, так і під водою; велодром світового класу, один із 22 велодромів США, який вважається однією з найкращих велосипедних спортивних споруд у світі. На ньому було встановлено кілька світових рекордів; Олімпійський стрілецький центр; Центр послуг для спортсменів; Олімпійський центр для гостей.

У штат спортивної медицини входять фізіотерапевти та спортивні інструктори, що відповідають за збереження здоров'я спортсменів. Олімпійський тренувальний центр «Чула Віста» є першим тренувальним центром у США, який із самого початку призначався для розвитку досягнень майбутніх американських спортсменів-олімпійців. Ця спортивна споруда працює цілий рік, на рівні моря у теплом кліматі Каліфорнії.

Обладнання в лабораторії спортивної науки включає специфічні спортивні ергометри для каное та байдарки, біатлону, лижних гонок та ковзанярського спорту. Є також тредбан, на якому можливо вивчати легкоатлетичний біг, біг на лижоролерах та роликах для ковзанярів. Фізіологічні можливості спортсменів можуть бути виміряні за допомогою комп'ютеризованої системи. Відділ спортивної Науки також використовує кінозйомку для аналізу біомеханічних аспектів спортивних досягнень.

Південна Африка. Інститут спортивної науки Південної Африки в Ньюлендсі, Кейп Таун [8] утворено з метою оптимізації спортивних досягнень та здоров'я всіх жителів Південної Африки за допомогою застосування та розповсюдження наукових даних. Інститут пропонує багато дисциплінарний набір послуг у широкому спектрі потреб у сфері спортивного тренування, харчування, психології з метою підвищення ефективності діяльності людини.

Дослідницький центр було засновано 1989 році професором Тімом Ноуксом та групою дослідників з Університету Кейп Тауна. Центр обладнаний сучасним обладнанням, широким колом споруд та штатом дослідників міжнародного рівня, основними функціями якого є викладання та дослідницька діяльність. Центр використовує мультидисциплінарні підходи у своїх дослідженнях з метою всебічного розуміння впливу ефектів фізичної активності на людину. В даний час у процесі розробки в Центрі перебувають принаймні 60 дослідницьких проектів.

Цілі цих досліджень:

- отримання нових знань про інтегративні функції людського організму в ході фізичних вправ та використання цих знань;
- збереження здоров'я;
- лікування та попередження специфічних хронічних захворювань та травм, а також створення медичного супроводу у процесі занять спортом та фізичними вправами;
- оптимізація рівня спортивних досягнень.

Інститут спортивної науки Південної Африки ставить своїм завданням підвищити рівень спортивних досягнень у вибраних видах спорту за допомогою проведення наукового та медичного тестування, моніторингу та наукової дослідницької програми.

Головними цілями програми тестування фізичної підготовленості та медичного обстеження є:

- створення фізіологічного профілю специфічного виду спорту; які
- оцінка фізіологічного статусу та рівня здоров'я спортсмена;
- виявлення сильних і слабких сторін спортсмена, інформативних для його виду спорту;
- розробка вихідних показників для опису тренувального процесу;
- оцінка стану спортсмена та тип його змін, які дозволяють оптимізувати змагальну діяльність.

Австралія. Австралійський інститут спорту (Канберра) [9] призначений для наукового забезпечення спортивного тренування, оснащений обладнанням для обслуговування спортсменів світового класу.

В даний час Інститут пропонує допомогу спортсменам за допомогою тренерів у тренувальних таборах у Брісбені, на Золотому березі, у Сідней, у Мельбурні, Аделаїді та Персі, а також у певному числі регіональних центрів.

Інститут має штат тренерів, які безпосередньо працюють зі спортсменами. Співробітники інституту працюють у галузі спортивної науки та спортивної медицини, куди входять такі дисципліни, як спортивне харчування, аналіз спортивних досягнень, фізіологія, біомеханіка, прикладні дослідження, дослідження спортивної кар'єри, розвиток сили та фізичної підготовленості, психологія та фізіотерапія.

Інститут пропонує навчання більш ніж 700 спортсменам щорічно за 35 програмами у 26 різних видах спорту. Навчання також проводиться зі спортсменами-інвалідами у легкій атлетіці, плаванні та лижних перегонах. Усі спортсмени забезпечуються спортивним обладнанням, апаратурою спортивної науки та медицини, проживанням, харчуванням та перевезеннями, а також отримують допомогу тренерами найвищої кваліфікації в освіті та спортивній кар'єрі.

Секція спортивної науки та спортивної медицини включає всі послуги, що здійснюються відділами Інституту:

Медицина; фізіологія; фізіотерапія; психологія; спортивна наука: харчування; сила та загально-фізична підготовка; науково-дослідна діяльність у сфері спортивних рухів (біомеханіка, аналіз змагальної діяльності та технічної майстерності); тестування тренування та дослідження у водному середовищі.

Крім того, до Інституту входить Центр дослідження змагальної діяльності, що включає такі підрозділи: група розробки спеціалізованих датчиків; група засобів зв'язку; технічна лабораторія.

Наукові дослідження спортивних рухів (біомеханіка, аналіз змагальної діяльності та оволодіння технічною майстерністю) проводяться з метою створення узагальненого підходу до вивчення діяльності спортсменів у тренувальних та змагальних умовах. Фахівці цього напрямку діють спільно з тренерами Інституту в рамках проектів, які включають літні та зимові олімпійські види спорту, а також програми для юних спортсменів у професійних видах спорту.

Біомеханіка була основною дисципліною Інституту з 1981 р. Постійне оновлення обладнання створює додаткові можливості для біомеханіків в аналізі спортивної діяльності на змаганнях.

Це обладнання включає нову багатоцільову апаратуру з п'ятьма 100-метровими біговими доріжками у закритому приміщенні.

Група аналізу змагальної діяльності була утворена для використання інформації та комунікаційних технологій з

метою підвищення досягнень спортсменів у тренувальних та змагальних умовах. Одним з основних напрямків аналізу змагальної діяльності є узагальнення особливостей спортивної дисципліни та безпосереднє вивчення особливостей змагальної діяльності. Ці дослідження включають як професійні спостереження тренерів, так і результати, одержувані спортивними вченими, спортивними медиками та фізіотерапевтами. Дослідний центр змагальної діяльності Інституту координує весь науково-дослідний процес.

Відділ фізіології Інституту забезпечує на високому науковому рівні діяльність національної збірної команди. Департамент включає: біохімічну лабораторію, що дозволяє проводити складні дослідження крові, слини, поту та сечі; технічну майстерню, яка дозволяє проектувати та створювати спеціалізоване обладнання.

Основною функцією відділу фізіології є моніторинг тренувального процесу з метою точної оцінки рівня навантаження, що отримується спортсменом.

Він включає в себе як вимір ряду фізіологічних змінних, включаючи показники серцево-судинної, нервово-м'язової, гормональної систем, показники крові та параметри змагальної діяльності. Фахівці департаменту також працюють з тренерами, спортсменами та іншими вченими.

Психологічна служба Інституту забезпечує спеціалізоване обслуговування спортсменів та тренерів, а також регіональних та національних спортивних організацій, професійних команд, інститутів та академій спорту по всій Австралії. Спортивні психологи, які працюють безпосередньо зі спортсменами та тренерами, забезпечують сучасне психологічне обслуговування та програми, націлені на підвищення розумового здоров'я та самопочуття спортсменів Інституту.

Відділ спортивної медицини Інституту сприяє зростанню спортивних досягнень австралійських спортсменів високої кваліфікації, членів національної команди та приїжджих спортсменів. Спортивні лікарі проводять консультації спортсменів, у яких існують медичні проблеми або травми, або допомагають запобігти травмам.

Силова та загально-фізична підготовка є невід'ємною частиною розвитку всіх спортсменів. Програми розробляються фахівцями цього напрямку спільно з практичними спортивними медиками та тренерами.

Висновки. Таким чином, аналіз спортивних інститутів та центрів спортивної підготовки у найсильніших спортивних зарубіжних країнах свідчить про те, що фахівці у галузі спорту вищих досягнень усвідомлюють необхідність проведення широкого кола прикладних досліджень для спроби розуміння механізмів, що призводять до підвищення спортивних результатів спортсменів. Ці дослідження ґрунтуються на щоденній взаємодії під час процесу підготовки між спортсменами, тренерами та командою вчених, які вивчають змагальну та тренувальну діяльність спортсменів найвищої кваліфікації.

Головним завданням дослідницьких груп цих установ є моніторинг ефективності індивідуальної тренувальної програми чи інших впливів на спортсмена. Результати аналізу інтерпретуються і пред'являються безпосередньо тренеру та спортсмену, а фахівці у різних галузях спортивної науки на основі отриманих даних дають тренеру рекомендації щодо вибору оптимальних методів використання специфічних тренувальних впливів.

Слід наголосити, що організація таких наукових центрів та їх плідна робота стали можливими завдяки значній матеріально-технічній та фінансовій підтримці з боку державних установ та громадських організацій перелічених країн. Бажано, щоб і в нашій країні з'явилися у недалекому майбутньому такі можливості.

Література

1. English Institute for Sport, Manchester URL: <http://www.eis2win.co.uk>
2. School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University URL: <http://www.lboro.ac.uk/departments/E-mail>: sdcc@lboro.ac.uk
3. Bundesinstitut für Sportwissenschaft URL: <http://www.bisp.de>
4. Institut für Angewandte Trainingswissenschaft URL: <http://www.iat.uni-leipzig.de>
5. United States Olympic Training Center Colorado Springs URL: <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympic-training-center-colorado-springs>
6. United States Olympic Training Center Chula Vista <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympictraining-center-chula-vista>
7. U.S. Olympic Training Center Lake Placid <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympictraining-center-lake-placid>
8. Sports Science Institute of North Africa, Newlands URL: <http://www.ssisa.com>
9. Australian institute of Sport URL: <http://www.ausport.gov.au/ais/>
10. Romanchuk S. Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions / S. Romanchuk, V. Klymovych, O. Olkhovyi // Journal of Physical Education and Sport, 2016. - Supplement issue (1), Art 98, pp.620 – 622.
11. Анохін Є.Д. Структура організації спорту в Збройних Силах США / Є.Д. Анохін, С.В. Романчук // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: V Міжнародна наук.-прак.конф., 25 листопада 2021 р.: - Київ, НУОУ ім. І.Черняховського, 2021. – С. 210-213.
12. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є.Н. Приступа, С.В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. - Кам'янець-Подільський : КПУ, 2012. – Вип. 5. – С.223-230.
13. Пронтенко К.В. Оцінка підготовленості висококваліфікованих гирьовиків у поштовху гир за довгим циклом /К.В. Пронтенко, В.Я. Андрейчук, А.М. Одеров, С.В. Романчук, О.М. Лесько, В.Б. Климович, І.В.Романів // Вісник

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та інші]. - Кам'янець-Подільський, 2020. – Випуск 17. - С. 59–63.

14. Романчук С.В., Федак С.С., Афонін В.М. та ін. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти. Монографія. – Л.: НАСВ, 2022. – 386 с.

15. Романчук С. В. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / С. Романчук, В. Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 205–209.

16. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 367 с.

17. Романчук С.В. Одеров А, Арабський А, Барашевський С, Бадан Ю. Відбір курсантів до збірної команди зі спортивного орієнтування у військовому закладі вищої освіти / С.В. Романчук, А.М. Одеров, А.П. Арабський, С.А. Барашевський, Ю.І. Бадан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2022. - №7(152). – С. 96-100. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).23).

18. Фіногенов Ю.С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху євроатлантичної інтеграції України / Ю.С. Фіногенов // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: V Міжнародна наук.-прак. конф., 25 листопада 2021 р.: - Київ, НУОУ ім. І.Черняхівського, 2017. – С. 21-25.

References

1. English Institute for Sport, Manchester URL: <http://www.eis2win.co.uk>
2. School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University URL: <http://www.lboro.ac.uk/departments/E-mail: sdc@lboro.ac.uk>
3. Bundesinstitut für Sportwissenschaft URL: <http://www.bisp.de>
4. Institut für Angewandte Trainingswissenschaft URL: <http://www.iat.uni-leipzig.de>
5. United States Olympic Training Center Colorado Springs URL : <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympic-training-center-colorado-springs>.
6. United States Olympic Training Center Chula Vista <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympictraining-center-chula-vista>
7. U.S. Olympic Training Center Lake Placid <http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympictraining-center-lake-placid>
8. Sports Science Institute of North Africa, Newlands URL: <http://www.ssis.com>
9. Australian institute of Sport URL: <http://www.ausport.gov.au/ais/>
10. Romanchuk S., Klymovych V., Olkhovyi O. (2016). Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions. Journal of Physical Education and Sport. Supplement issue (1). 620–622.
11. Anokhin Ye.D., Romanchuk S.V. (2021). Struktura orhanizatsii sportu v Zbroinykh Sylakh SShA. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riaturalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantlychnoi intehratsii Ukrainy: V Mizhnarodna nauk.-prak.konf., 25 lystopada 2021 r.: - Kyiv, NUOU im. I.Cherniakhovskoho. 210-213.
12. Prystupa Ye.N., Romanchuk S.V. (2012). Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy. Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny. 223-230.
13. Prontenko K.V., Andreichuk V.Ia., Oderov A.M., Romanchuk S.V., Lesko O.M., Klymovych V.B., Romaniv I.V. (2020). Otsinka pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh hyrovkyv u poshtovkhu hyr za dovhym tsyklom. Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 17. 59–63.
14. Romanchuk S.V., Fedak S.S., Afontin V.M. ta in. (2022). Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv na osnovi vybirkovoi napravlenosti profesiinoi osvity. Monohrafiia. – L.: NASV. 386 s.
15. Romanchuk S. V., Romanchuk V.M. (2010). Fizychna pidhotovka v Sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh syl providnykh derzhav NATO. Moloda sportyva nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. 14, t. 2. 205–209.
16. Romanchuk S. V. (2012). Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy : [monohrafiia]. Lviv : ASV. 367 s.
17. Romanchuk S.V. Oderov A, Arabs'kyi A, Barashevs'kyi S, Badan YU. (2022). Vidbir kursantiv do zbirnoyi komandy zi sportynoho oriyentuvannya u viys'kovomu zakladi vyshchoyi osvity. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2022. №7(152). S. 96-100. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).23).
18. Finohenov Yu.S. (2021). Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku sportu v Zbroinykh Sylakh Ukrainy na shliakhu yevroatlantlychnoi intehratsii Ukrainy. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riaturalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantlychnoi intehratsii Ukrainy: V Mizhnarodna nauk.-prak.konf., 25 lystopada 2021 r.: NUOU im. I.Cherniakhovskoho. 21-25.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).16
УДК: 796.062.4:355.237.3

Романчук С.В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Федак С.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Небожук О.Р.

доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Лотоцький І.Р.

доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СКОРОЧЕНИХ ТЕРМІНІВ ПІДГОТОВКИ

Особливості сьогоденного освітнього процесу у військових закладах вищої освіти вимагають підготовки військових фахівців у скорочені терміни. Об'єм знань, рухових навичок та професійних умінь у зазначених умовах не зменшується, відповідно, необхідно шукати шляхи оптимізації змісту та методик проведення занять. Фізична підготовка, як система, також набуває змін, які необхідно концептуально вирішувати без зниження ефективності підготовки військових фахівців. У науковій статті проведено аналіз сучасних технологій підготовки курсантів у навчальних закладах України та іноземних державах щодо оптимізації освітнього процесу з фізичної підготовки в умовах скорочених термінів навчання. Нами було сформовано алгоритм проведення дослідження з врахуванням системного підходу. Для вирішення завдань етапів системного дослідження системи фізичної підготовки ВЗВО в умовах стислих термінів нами обґрунтовано та запропоновано практичні способи реалізації концепції. Ми вважаємо, що раціональне використання розглянутих способів сприятиме оптимізації навчання в умовах скороченого терміну підготовки та прискорить створення якісно нової концепції, заснованої на системі способів оптимізації освітнього процесу з фізичної підготовки курсантів, яка дозволить обґрунтувати як зміст, так й ефективність фізичної підготовки курсантів в умовах стислих термінів військово-професійного навчання у ВЗВО.

Ключові слова: концепція, фізична підготовка, скорочені терміни, навчання, оптимізація, способи, реалізація.

Romanchuk S., Fedak S., Nebozhuk O., Lototskiy I. The concept of physical training at military institutions of higher education in the conditions of short training times. Features of today's educational process in military institutions of higher education require the training of military specialists in a short period of time. The amount of knowledge, motor skills and professional skills in the specified conditions does not decrease, accordingly, it is necessary to look for ways to optimize the content and methods of conducting classes. Physical training, as a system, is also undergoing changes that must be conceptually resolved without reducing the effectiveness of training military specialists. The scientific article analyzes modern technologies for training cadets in educational institutions of Ukraine and foreign countries in order to optimize the educational process of physical training in the conditions of shortened training periods. We have developed an algorithm for conducting research taking into account a systemic approach. In order to solve the problems of the stages of the system research of the system of physical training of the Higher Education Institutions in the conditions of tight deadlines, we substantiated and proposed practical ways of implementing the concept. We believe that the rational use of the considered methods will contribute to the optimization of training in the conditions of a shortened period training as well as accelerate the creation of a qualitatively new concept based on a system of methods for optimizing the educational process of the cadets physical training, which will allow to substantiate both the content and the effectiveness of physical training in conditions of short terms of military professional training at high military educational establishments.

Keywords: concept, physical training, shortened terms, training, optimization, methods, implementation.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. В умовах військової агресії збройних сил російської федерації проти незалежної України виникає необхідність підготовки військовослужбовців у короткі терміни. Це стосується, як мобілізованого контингенту, так й підготовки курсантів-майбутніх офіцерів у військових закладах вищої освіти (ВЗВО) [14].

Для військовослужбовців, які прибули на підготовку за мобілізацією фізична підготовка організовується під час ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи та під час самостійних занять. У ВЗВО освітній процес набуває змін, а саме: відбувається скорочення термінів підготовки, збільшується педагогічне тижневе навантаження, скорочуються навчальні години на викладання дисциплін тощо [3, 11, 13].

Чинна організація фізичної підготовки курсантів у ВЗВО є набором окремих компонентів, недостатньо ув'язаних з цілісною концепцією освітнього процесу. Форми фізичної підготовки проводяться без урахування закономірностей

поетапного формування військово-професійних навичок і функціонують ізольовано від усього процесу навчання, спрямовані лише на розвиток фізичних якостей і прикладних навичок [5, 8, 15].

Проблема в умовах скорочених термінів підготовки полягає в тому, що чинні рекомендації щодо організації та методики фізичної підготовки не зведені в єдину систему педагогічного процесу, немає цілісного погляду на місце засобів фізичної підготовки у освітньому процесі військових фахівців, а існуючі програми не враховують особливостей, навантаження та напруженості в умовах стислого терміну підготовки курсантів [10, 20].

Отже, виникає актуальне прикладне питання щодо оптимізації освітнього процесу з фізичної підготовки у ВЗВО з врахуванням особливостей скороченого терміну підготовки військових фахівців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Низка науковців визначають [1, 6, 17], що найпотужнішою концепцією, що дозволяє вирішити ці проблеми, є системний підхід, сутність якого полягає в тому, що об'єкти пізнання розглядаються, як цілісне утворення, що мають складну внутрішню структуру.

У дослідженнях Ольхового О.М. сформована концептуальна схема архітектури функціональної системи фізичної підготовки. Він зазначав, що всі системи фізичної підготовки, незалежно від рівня своєї організації та кількості складових компонентів, мають принципово однакову функціональну архітектуру, у якій результат є домінуючим та стабілізуючим чинником організації системи [12].

Дослідження Федака С.С., Романчука С.В. та ін. дозволяють зробити висновок, що у системі фізичної підготовки спектр використання системного підходу досить широкий, – від стихійного застосування окремих положень до свідомого використання методології пізнання складних об'єктів [4, 14, 18].

Кирпенко В.М., Шевченко О.О. вважають, що скорочення термінів підготовки військових фахівців у ВЗВО характеризується формуванням нового ступеня у пізнанні об'єкта освіти, а також вимагає повного та глибокого розкриття об'єктивних закономірностей будови та функціонування освітнього процесу [9, 19, 21].

Мета дослідження – сформувати концептуальні основи вдосконалення системи фізичної підготовки у ВЗВО в умовах стислих термінів підготовки військових фахівців.

Організація та методи дослідження. Для отримання об'єктивних даних нами використано теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел й наукових даних).

Під час аналізу літературних джерел було визначено актуальність і основні напрями дослідження проблеми. Проведений аналіз літературних даних значною мірою сприяв уточненню завдань дослідження та вибору адекватних методів для їх вирішення.

Аналіз літературних джерел здійснювали з метою ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми. Для отримання об'єктивної інформації з проблеми військової освіти у скорочені терміни підготовки нами було використано теоретичний аналіз наукових, методичних, періодичних літературних джерел, документальних та архівних матеріалів вітчизняної та закордонної освіти.

Пошук наукової інформації за проблемою дослідження складався з кількох етапів: збір загальної інформації за проблемою дослідження; систематизація та використання знайдених першоджерел для подальшого вивчення проблеми; пошук наукових поглядів та монографій, ознайомлення з ними і виявлення посилань на оригінальну літературу; систематичний пошук і ознайомлення з публікаціями за проблемою дослідження, вивчення оригіналів наукових робіт.

Теоретичний аналіз наукових і методичних літературних джерел нами використовувався для виявлення проблемного поля, проведення системного дослідження організації фізичної підготовки курсантів у скорочені терміни формування військових фахівців; аналіз та узагальнення емпіричних даних – для обґрунтування концептуальних основ вдосконалення системи фізичної підготовки у ВЗВО у наявних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз наукових досліджень та літературних джерел дозволив нам сформувати основні аспекти дослідження зазначеної проблеми [2, 7, 16], а саме:

- визначити на досягнення, яких конкретних результатів спрямоване дане дослідження;

- розкрити провідні тенденції та протиріччя у розвитку досліджуваної системи;

- виділити найслабші ланки та визначити конкретні шляхи оптимізації системи фізичної підготовки, тобто дозволяє отримати цілісне уявлення про процес вирішення проблеми - від її постановки до отримання конкретного результату.

Нами було сформовано алгоритм проведення дослідження з врахуванням системного підходу. Нами було визначено основні пункти, вирішення яких дозволить концептуально обґрунтувати процес оптимізації фізичної підготовки у ВЗВО в умовах скорочених термінів навчання, а саме:

1. Чітка наукова постановка проблеми. Це дозволяє розкрити сутність та актуальність протиріч досліджуваної проблеми.

2. Проведення системного дослідження проблеми. Цей етап передбачає визначення сутності чинної системи фізичної підготовки, її місце в ієрархії освітнього процесу у ВЗВО та наявність підсистем нижчого рівня; аналіз цілей функціонування та оцінка ефективності чинної системи у зазначених умовах; вивчення компонентів системи фізичної підготовки та виявлення значення кожного з них у досягненні кінцевого результату; вивчення структури системи, її ієрархії та визначення провідного компонента системи; визначення системоутворювальних зв'язків (керуючих, координаційних, зворотних тощо), що забезпечують системний процес зовнішнього та внутрішнього функціонування системи та відображають її впорядкованість; дослідження розвитку системи (або взаємодії системи) у генетичному та прогностичному аспектах.

Даний етап дозволяє виявити різні протиріччя взаємодії (розузгодження системоутворюючих факторів, неадекватність кінцевого результату вихідними цілями тощо) та тенденції їх розвитку. У той же час аналіз виявлених

тенденцій та закономірностей дозволяє сформулювати робочу гіпотезу та намітити шляхи вирішення проблеми.

3. Розробка та всебічна оцінка альтернативних шляхів вирішення проблеми та прийняття остаточного шляху її вирішення.

4. Розробка моделі (концепції) фізичної підготовки у зазначених умовах для досягнення кінцевого результату та програми її реалізації.

Для вирішення завдань етапів системного дослідження системи фізичної підготовки ВЗВО в умовах стислих термінів нами обґрунтовано та запропоновано наступні практичні способи реалізації концепції:

1. Як системотворчий фактор освітнього процесу фізичної підготовки необхідно розглядати мету досягнення конкретного результату. Конкретизація мети процесу навчання потребує розробки "моделі фізичної готовності випускника", яка визначає якісні та кількісні параметри, які відповідають вимогам майбутньої військово-професійної діяльності.

2. Планування завдань фізичної підготовки, теми занять та їх змісту має бути комплексним та враховувати особливості професійної діяльності військових спеціалістів. Організація та зміст програми форм фізичної підготовки має ґрунтуватися на програмі повної підготовки з обов'язковим відображенням процесу їх оптимізації з врахуванням вимог до конкретного майбутнього фахівця. Системоутворюючі фактори (мети, завдання, засоби, методи, нормативи) повинні бути ув'язані таким чином, щоб на кожному етапі забезпечувалося зростання результату навчання та створювалася необхідна база для наступного етапу.

3. Конкретизація завдань розділів, тем та їх змісту повинна обґрунтовуватися на основі вивчення особливостей формування професійної готовності майбутніх спеціалістів та наявного рівня фізичної підготовленості курсантів. Доведено, що значимість рівня розвитку фізичних якостей для успішного оволодіння спеціальністю не залишається постійною, вона змінюється залежно від рівня підготовленості фахівця. Тому, конкретизація завдань навчання має передбачати виділення серед них найважливіших.

4. Усі засоби фізичної підготовки повинні бути підібрані та логічно об'єднані в єдину систему зі змінним домінуванням, залежно від етапу підготовки та психофізіологічної "вартості" обсягу, інтенсивності впливу, взаємозв'язку, щоб забезпечити своєчасний та переважний вплив на провідні рівні функціональних систем та їх випереджальну адаптацію до специфічних режимів майбутньої діяльності.

5. Розвиток професійно важливих фізичних та психічних якостей на заняттях з фізичної підготовки повинен завжди передувати їх використанню у професійній діяльності.

6. Раціональна побудова освітнього процесу має передбачати цілеспрямоване використання енергетичних та пластичних ресурсів організму головним чином для формування провідних, професійно-важливих якостей та навичок на певному етапі навчання. Не повинно бути "боротьби" за енергетичні ресурси тих самих функціональних систем при тренуванні їх методами фізичних вправ та професійного навчання.

7. Зміст занять повинен передбачати різноманітні рухові дії (за структурою, за інтенсивністю, за силовим навантаженням). Чим більше буде руховий потенціал, тим досконаліше формується механізм управління рухами.

8. Освітній процес повинен ґрунтуватися на принципі систематичності навчання, а саме: навчальний процес з фізичної підготовки повинен будуватися, як постійний безперервний, багаторічний, що гарантує найбільший підсумовуючий ефект; вплив кожного наступного навчального заняття має нашаровуватися на "сліди" минулого, закріплюючи та поглиблюючи раніше досягнуті позитивні результати; інтервал між заняттями має бути нетривалим, що потрібне організму курсанта для відновлення та підвищення працездатності.

9. Процес фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням динаміки розумової та фізичної працездатності курсантів на всіх етапах навчального дня, тижня, року та забезпечувати підвищення їх успішності та працездатності протягом всього періоду навчання.

10. Ефективність процесу фізичної підготовки суттєво залежить від раціонального застосування способів оптимізації викладання, а саме: комплексне планування найважливіших завдань на кожний період навчання; конкретизація завдань навчання на основі вивчення реальних навчальних можливостей курсанта та умов для навчання; виділення головного, суттєвого у змісті кожного етапу навчання, прагнення забезпечити засвоєння його курсантами, а також вибір оптимальної логічної послідовності вивчення предмета; вибір оптимальної структури занять; вибір найбільш раціональних методів та засобів викладання, стимулювання та контролю, а також внесення необхідних корективів у їх застосування на занятті; вибір найбільш раціонального поєднання групових та індивідуальних форм навчання з метою його диференціації; створення оптимальних умов навчання.

11. Істотну роль оптимізації навчання належить управлінню навчання, що розглядається, як вплив керуючого органу на компоненти системи, їх функціонування відповідно до поставленої мети, а також на отримання запланованого результату.

Сенс управління зводиться до вирішення трьох основних завдань: по-перше, із визначенням стратегії управління; по-друге, з ухваленням рішення; по-третє, із виконанням прийнятих рішень. Без цього немає гарантій, що управління буде цілеспрямованим та доцільним.

12. Ефективність функціонування фізичної підготовки істотно залежить від оптимальної міри співвідношення у ній зв'язків управління та самоврядування, оскільки надто жорстке управління діяльністю курсантів позбавляє їх ініціативи та самостійності.

13. Наукове обґрунтування всіх структурних одиниць нормативної системи забезпечує ефективний контроль над досягненням конкретних результатів педагогічного процесу.

14. Темп навчання на кожному курсі має бути оптимальним. Це потребує наукової обґрунтованості розподілу часу на різні форми, певні розділи, теми, а також координацію змісту всіх форм фізичної підготовки та обсягу

навантаження.

15. Система педагогічного контролю в управлінні фізичною підготовкою курсантів повинна мати у своїй структурі такі критерії: нормативні вимоги, що відображають стан фізичної підготовленості курсантів для забезпечення надійної професійної діяльності в умовах бою; вимоги щодо фізичної підготовленості; вимоги щодо оцінки ефективності самого процесу фізичної підготовки із системою оцінки параметрів (стан навчально-матеріальної бази, систематичність проведення всіх форм фізичної підготовки, ефективність використання часу, що виділяється на різні форми, методична підготовленість керівників занять).

Висновки. Ми вважаємо, що раціональне використання розглянутих способів сприятиме оптимізації навчання в умовах скороченого терміну підготовки та прискорить створення якісно нової концепції, заснованої на системі способів оптимізації освітнього процесу з фізичної підготовки курсантів, яка дозволить обґрунтувати як зміст, так й ефективність фізичної підготовки курсантів в умовах стислих термінів військово-професійного навчання у ВЗВО.

Перспективою подальших наукових досліджень вважаємо обґрунтування, розробка програм фізичної підготовки для військовослужбовців в умовах скорочених термінів підготовки із впровадженням сучасних засобів фізичного виховання.

Література

1. Iedynak G. The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets / G. Iedynak, S. Romanchuk, V. Sliusarchuk, V. Mazur, L. Matsuk, O. Kljus, M. Bozhyk, A. Oderov, V. Klymovych, I. Lototskiy, I. Ovcharuk // Sport Mont Journal, 2020. – Vol. 18(3), pp. 95–99.
2. Klymovich V. Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions / V. Klymovych, O. Olkhovyi S. Romanchuk // Journal of Physical Education and Sport, 2016. – Vol. 3(1), pp. 620–622.
3. Kuznetsov M. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary / M. Kuznetsov, A. Oderov, S. Romanchuk, D. Pohrebniak, S. Indyka, N. Bielikova // Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2022. – Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.
4. Oderov A. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training / A. Oderov, S. Romanchuk, S. Fedak, M. Kuznetsov, A. Petruk, A. Dunets-Lesko // Journal of Physical education and Sport, 2017. – Vol. 17(1), pp. 23–27. DOI:10.7752/jpes.2017.s1004.
5. Romanchuk S. Self-educational technologies of the commanders of cadets' units of higher military educational institutions in the field of physical training and sports / Serhii Romanchuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (3), art. 75. – pp. 498–501.
6. Афонін В.М. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців / В.М. Афонін, С.В. Романчук, А.М. Одеров, С.С. Федак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2017. – Вип. 5К. – С. 286-293.
7. Воронцов О. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою / О. Воронцов, С. Романчук, О. Ролук, А. Яворський // Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. – Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, 2017. – Т. 6, № 6 (90) – С. 47-52.
8. Добровольський В.Б. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів та інноваційні шляхи її вирішення / Добровольський В. Б., Романчук С. В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2017. – №2. – С. 37-40.
9. Кирпенко В. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / В. Кирпенко, В. Романчук, С. Романчук, С. Федак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2015. – №4(22). – С. 12-18.
10. Лойко О. М. Історичні аспекти створення та трансформація системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (1991–2011 рр.) [Електронний ресурс] / О. М. Лойко, С. В. Романчук // Військово-науковий вісник. – 2011. – Вип. 16. – С. 64–75. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vnv_2011_16_8.pdf (дата звернення: 25.09.2015).
11. Одеров А.М. Проблемні аспекти фізичного виховання і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України / А.М. Одеров, В.Б. Климович, С.В. Романчук, О.М. Матвейко, І.В. Пилипчак, О.Р. Небожук // Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. – Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, 2022. – Т. 7, № 3 (37) – С. 241-250.
12. Ольховий О.М. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів / О.М. Ольховий, С.В. Романчук // Матеріали науково-практичної конференції «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО» (Київ, 13-14 грудня 2016 р.) / Мін-во оборони України. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К.: НУ ОУ, 2016 – С. 156–163.
13. Романчук С. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій / С. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2015. – Вип. 3(1). – С. 316-319.
14. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : [монографія] / С.В. Романчук, С.С. Федак, В.М. Афонін та ін. // – Л.: НАСВ, 2022. – 386 с.

15. Романчук С. В. Напрямки удосконалення системи перевірки та оцінки військовослужбовців різних спеціальностей / С. Романчук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – С. 213–216.
16. Романчук С. В. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / С. Романчук, В. Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 205–209.
17. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 367 с.
18. Романчук С. В. Фізична підготовленість студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу [Електронний ресурс] / С. В. Романчук, А. І. Яворський // Спортивна наука України. – 2014. – № 6 (64). – С. 8–11. – Режим доступу : <http://sportsscience.lidufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>
19. Фізичне виховання військовослужбовців : [навч. посіб.] / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук [та ін.] ; [за ред. Г. П. Грибана]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
20. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності : навч. посіб. / С. В. Романчук, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, Ю. С. Фіногенов, Ю. В. Петришин. – Львів : АСВ, 2012. – 328 с.
21. Шевченко О. О. Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності / О. О. Шевченко, С. В. Романчук // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук пр. – Харків, 2009. – № 4. – С. 11–14.

References

1. Iedynak G., Romanchuk S., Sliusarchuk V., Mazur V., Matsuk L., Kljus O., Bozhyk M., Oderov A., Klymovych V., Lototskiy I., Ovcharuk I. (2020). "The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets". *Sport Mont Journal*. 18(3). 95–99.
2. Klymovich V., Olkhovyi O., Romanchuk S. (2016). "Adoption of youth's bodies to educational conditions in higher educational institutions". *Journal of Physical Education and Sport*. 3(1). 620–622.
3. Kuznetsov M., Oderov A., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022). "Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary". *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 5, no. 1. 93-102.
4. Oderov A., Romanchuk S., Fedak S., Kuznetsov M., Petruk A., Dunets-Lesko A. (2017). "Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training". *Journal of Physical education and Sport*. 17(1). 23–27. DOI:10.7752/jpes.2017.s1004.
5. Romanchuk S. (2015). "Self-educational technologies of the commanders of cadets' units of higher military educational institutions in the field of physical training and sports". *Journal of Physical Education and Sport*. 15 (3), art. 75. 498–501.
6. Afonin V.M., Romanchuk S.V., Oderov A.M., Fedak S.S. (2017). "Doslidzhennia subiektyvnoi dumky uchasykiv boiovykh dii shchodo vazhlyvosti fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv". *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 5K. 286-293.
7. Vorontsov O., Romanchuk S., Roliuk O., Yavorskyi A. (2017). "Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtiv u suchasnomu boiu". *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr.* 6(90). 47-52.
8. Dobrovolskyi V.B., Romanchuk S.V. (2017). "Stan problemy fizychnoi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv ta innovatsiini shliakhy yii vyrishennia". *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2. 37-40.
9. Kyrpenko V., Romanchuk V., Romanchuk S., Fedak S. (2015). "Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk". *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 4(22). 12-18.
10. Loiko O. M., Romanchuk S.V. (2011). "Istorychni aspekty stvorennia ta transformatsiia systemy fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy (1991–2011 rr.)" [Elektronnyi resurs]. *Viiskovo-naukovyi visnyk*. 16. 64–75.
11. Oderov A.M., Klymovych V.B., Romanchuk S.V., Matveiko O.M., Pylypchak I.V., Nebozhuk O.R. (2022). "Problemni aspekty fizychnoho vykhovannia i psykholohichnoi pidhotovky yunakiv pryzovnoho viku do umov sluzhby v sektori bezpeky i oborony Ukrainy". *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr.* 7, № 3 (37). 241-250.
12. Olkhovyi O.M., Romanchuk S.V. (2016). "Optymizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky kursantiv". *Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii «Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO»*. 156–163.
13. Romanchuk S. (2015). "Doslidzhennia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv pid chas vedennia boiovykh dii". *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 3(1). 316-319.
14. Romanchuk S.V., Fedak S.S., Afonin V.M. (2021). "Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv na osnovi vybirkovoi napravlenosti profesiinoi osvity": [monohrafiia]. L.: NASV. – 386.
15. Romanchuk S. V. (2009). "Napriamky udoskonalennia systemy perevirky ta otsinky viiskovosluzhbovtiv riznykh spetsialnostei". *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seria 5, Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy* : [zb. nauk. pr.]. 213–216.
16. Romanchuk S. V., Romanchuk V. M. (2010). "Fizychna pidhotovka v Sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh syl providnykh derzhav NATO". *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu*. 14. t. 2. 205–209.

17. Romanchuk S. V. (2012). "Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy". [monohrafiia]. Lviv : ASV. 367.
18. Romanchuk S. V. , Yavorskyi A. I. (2014). "Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchautsia za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu" [Elektronnyi resurs]. Sportyvna nauka Ukrainy. 6 (64). 8–11. – Rezhym dostupu : <http://sportsience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>.
19. Pichuhin M. F., Hryban H. P., Romanchuk V. M., Romanchuk S.V. (2011). "Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtziv". [navch. posib.]. Zhytomyr : ZhVI NAU. 820.
20. Romanchuk S. V., Hryban H. P., Romanchuk V. M., Finohenov Yu. S., Petryshyn Yu. V. (2012). "Fizyчне vykhovannia u systemi viiskovo-profesiinnoi diialnosti". [navch. Posib.]. Lviv : ASV. 328.
21. Shevchenko O. O. Romanchuk S.V. (2009). "Doslidzhennia pokaznykiv profesiino vazhlyvykh psykhoholichnykh yakosteï kursantiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinnoi diialnosti". Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : zb. nauk pr. 4. 11–14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).17
УДК 616.01+615.83:612.7

Рубан Л.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Місюра В.
викладач
Харківська державна академія фізичної культури

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ВЕСТИБУЛЯРНА ДИСКООРДИНАЦІЯ ТА ПОРУШЕННЯ ПАТТЕРНУ ХОДЬБИ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ З ВІДДАЛЕНИМИ НАСЛІДКАМИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ

Серед учасників бойових дій на Сході України контузію головного мозку військові отримують в три рази частіше ніж інші травми. Основна проблема закритої черепно-мозкової травми полягає в тому, що ускладнення з'являються через деякий час. Метою роботи було дослідити наслідки перенесеної черепно-мозкової травми, які супроводжувалися контузією головного мозку у спортсменів-аматорів. У всіх досліджуваних спостерігали основні неврологічні синдроми, які обмежують їх життєдіяльність: вегетативні порушення та дискоординація вестибулярного генезу. Під спостереженням знаходилося 12 чоловіків віком 25-42 років з віддаленими наслідками закритої черепно-мозкової травми у пізньому віддаленому періоді. Тривалість посттравматичного періоду від пірроку. Причиною інвалідності були поранення та контузії, пов'язані з військовими діями. У всіх пацієнтів ускладненнями після ЧМТ було зниження м'язової сили в нижніх кінцівках, порушення координації і рівноваги, паттерну ходьби. Відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я у досліджуваних в домені «Структура та функції тіла» спостерігали моно- або геміпарези нижніх кінцівок. В домені «Діяльність та участь» пацієнти скаржилися на не можливість повернутися до аматорського спорту. При проведенні оцінки якості життя за шкалою ВАШ з'ясовано низький рівень якості життя. За даними мануального м'язового тесту Ловетта встановлено, що у досліджуваних осіб у пізньому віддаленому періоді після травми має місце зниження м'язової сили як передньої, так і задньої групи м'язів стегна та попереку. Результати тестування за тестом Боаннон встановили підвищений ризик падіння внаслідок порушення балансу. Тестування за «Timed Up and Go» вказало на статистично значуще зниження вестибулярної координації та паттерну ходьби у порівнянні з нормативним показником.

Ключові слова: спортсмени-аматори, черепно-мозкова травма, шкала ВАШ, тести Ловетта, Боаннон, Timed Up and Go.

Ruban L., Misyura V. Quality of life, vestibular discoordination and violation of the walking pattern of amateur athletes with long-term consequences of traumatic brain injury. Among the participants in the hostilities in the East of Ukraine, military personnel receive a brain contusion three times more often than other injuries. The main problem of closed craniocerebral injury is that complications appear after some time. The aim of the work was to investigate the consequences of traumatic brain injury accompanied by brain contusion in amateur athletes. All the tested athletes had the main neurological syndromes that limited their vital activity: vegetative disorders and discoordination of the vestibular genesis. Under observation were 12 men aged 25-42 years with long-term consequences of a closed craniocerebral injury in the late long-term period. The duration of the post-traumatic period is from six months. The cause of disability was wounds and contusions associated with military operations. In all patients, complications after TBI were a decrease in muscle strength in the lower extremities, impaired coordination and balance, and a walking pattern. According to the International Classification of Functioning, limitation of vital activity and health in subjects in the domain "Structure and functions of the body" was observed mono- or hemiparesis of the lower extremities. In the activity and participation domain, patients complained about being able to return to amateur sports. When assessing the quality of life on the VAS scale, a low level of quality of life was revealed. According to the Lovett manual muscle test, it was found that in the subjects in the late long-term period after injury, there is a decrease in muscle strength of both the anterior and posterior thigh and lower back muscle groups. The results of the Bohannon test showed an increased risk of falling due to imbalance. «Timed Up and Go» testing indicated a statistically significant decrease in vestibular coordination and gait pattern compared to the norm.

Keywords: amateur athletes, traumatic brain injury, VAS scale, Lovett tests, Bohannon, Timed Up and Go.

Постановка проблеми. Сьогоднішня територія нашої держави триває повномасштабне вторгнення країни-агресора, яке змінило життя багатьох українців. Багато спортсменів боронять рідні міста в лавах тероборони і ЗСУ. Віра в перемогу та мрії до повернення в нормальне життя є у всіх. Нажаль, ні всі повертаються без отриманих на війні поранень. Проте, все закінчиться і спортсмени-аматори повернуться до свого справжнього життя.

Серед учасників бойових дій на Сході України з 2014 року друге місце серед всіх отриманих травм займали пошкодження центральної нервової системи (ЦНС), які були зумовлені вибуховою хвилею [5,7]. Травми ЦНС являють собою складні комбіновані ушкодження, що включають струс головного мозку, акустичні травми та вібротравми, додаткове забиття голови, хребта, ушкодження легень, серця та інших органів і частин тіла. Проте невід'ємною частиною всіх баротравм є істинний струс мозку внаслідок дії повітряної хвилі, що нагадує короткий масивний удар широкою щільною поверхнею [1,3,12].

О. Матвейко (2019) в своїй роботі визначає, що 73% випадків бойових травм супроводжуються контузією головного мозку. Контузію головного мозку військові отримують в три рази частіше ніж інші травми. Проте, частіше за все військові не визнають цю травму тяжкою та не звертаються за допомогою до лікаря [5]. Основна проблема закритої черепно-мозкової травми (ЗЧМТ) полягає в тому, що ускладнення з'являються через деякий час. Сучасна бойова ЗЧМТ зі струсом і забоем головного мозку легкого ступеня тяжкості характеризується більш тяжким перебігом у гострому періоді порівняно з ЧМТ спортсменів [2,6,9,12]. *Адже, в науковій літературі майже не приділяється уваги проблемі фізичної реабілітації таких пацієнтів, а також відновленню спортсменів-аматорів, які були учасниками бойових дій.*

За даними В.О. Коршняка (2016) при травмах, що обумовлені вибуховою хвилею, можуть виникати значні зміщення ліквору, генералізовані ушкодження вегетативних і неспецифічних структур, які розміщені у стінках та на дні III та IV шлуночків головного мозку, забиття медіобазальних відділів мозку в кісткові виступи основи черепа і, що дуже важливо, порушення функції мовленнєвого та слухового апаратів, значною мірою пов'язаних із механізмами скроневої частки. ЗЧМТ, отримана в період ведення бойових дій, є комплексом структурно-функціональних змін нервової системи адаптивного плану, які являють собою динамічний, багаторівневий процес. Ступінь вираження та динаміка клінічних проявів структурних і функціональних порушень основних патогенетичних процесів прямо залежать від ступеня тяжкості отриманої травми [1,3,4,11].

За даними С. Воронцова (2005) поряд із загально мозковими порушеннями, що обумовлені вибуховою хвилею, забій включає чіткі локальні симптоми. У порівнянні зі струсом головного мозку забій характеризується більш глибокими розладами свідомості. Локальні порушення виявляються лише через кілька днів у вигляді розладів функцій черепно-мозкових нервів; паралічів і парезів кінцівок; порушеннями координації і рівноваги; судомами та ін. [13]. *Все вищезазначене спонукає на доцільність своєчасного виявлення та усунення наслідків ЗЧМТ у пацієнтів, які в подальшому можуть значно погіршити якість їх життя, особливо це стосується спортсменів-аматорів.*

Мета роботи. *Визначити якість життя, стан вестибулярних порушень і паттерну ходьби спортсменів-аматорів з наслідками бойової закритої черепно-мозкової травми.*

Матеріали та методи дослідження. Дослідження було проведено на базі УкрНДІпротезування. Організація дослідження ґрунтувалася на положеннях Гельсінської Декларації Всесвітньої медичної асоціації. Від усіх хворих отримано письмову інформовану згоду на участь у дослідженні. Під спостереженням знаходилося 12 чоловіків віком 25-42 років з віддаленими наслідками закритої черепно-мозкової травми у пізньому віддаленому періоді. Тривалість посттравматичного періоду від півроку. Причиною інвалідності були поранення та контузії, пов'язані з військовими діями. У всіх пацієнтів ускладненнями після ЧМТ було зниження м'язової сили в нижніх кінцівках, порушення координації і рівноваги, паттерну ходьби. *Всі пацієнти до отримання травми займалися аматорським спортом.*

Під час обстеження використано наступні методи дослідження:

1. Збір інформації даних за Міжнародною класифікацією функціонування (МКФ).
2. Візуальна аналогова шкала болю (ВАШ). ВАШ являє собою горизонтальну 10-сантиметрову лінію, на одному кінці якої написано "немає болю", а на іншому - "найсильніша біль, який можна уявити" від 0 до 10. Аналіз результатів такий (табл. 1) [10]:

Таблиця 1

Бал	Опис значення
0	Це відсутність болю, людина зовсім її не відчуває
1	Дискомфортні відчуття носять вкрай слабку вираженість
2	Неприємні відчуття виражені слабо
3	Біль турбує регулярно, пацієнт постійно на неї відволікається
4	Біль помірного характеру
5	Біль носить помірно сильний характер
6	Біль, як і раніше, носить помірно сильний характер
7	Біль важка. Вона буквально підпорядковує собі всі інші відчуття
8	Відчуття носять інтенсивний характер. Фізична активність вкрай обмежена
9	Біль носить вкрай важкий характер
10	Біль нестерпна. Пацієнт прикутий до ліжка, нерідко він марить

3. Тест Ловетта – спеціальний тест на мануальне визначення сили м'язів. Проводили оцінку м'язів черевного пресу, розгиначів хребта, квадратного м'язу попереку, клубово-поперекового м'язу, привідних м'язів стегна;

чотиригодового м'язу стегна; переднього великогомілкового (при розгинанні стегна); тригодового гомілки (при згинанні стегна); двоголового м'язу стегна; середнього сідничного м'язу стегна; великого сідничного. Оцінка сили м'язів за Ловеттом [14] (табл. 2):

Таблиця 2

Бал	Опис значення
0	повна відсутність напруги м'язів
1	сліди напруги, тобто напруга без руху
2	виразна напруга м'язів та здатність виконати рух без допомоги реабілітатора, без сили тяжіння
3	повна амплітуда руху проти сили тяжіння
4	повна амплітуда руху із середнім опором по всій амплітуді
5	повна амплітуда з максимальним опором

4. Оцінку балансу в положенні стоячи проводили за допомогою *тесту Bohannon* [10] (табл. 3).

Таблиця 3

Бал	Опис значення
0	Не може стояти
1	Може підтримувати рівновагу менше 30 сек зі стопами на ширині плечей
2	Може підтримувати рівновагу більше 30 сек зі стопами на ширині плечей
3	У В.П. стопи разом, стоїть менше 30 сек
4	У В.П. стоячи, стопи разом, стоїть 30 сек і більше

5. *Тест «Timed Up and Go» (TUG)*. Оцінює функціональну рухливість, рівновагу, здатність до ходьби та визначає ризик падіння. Це простий для обстеження тест, який є чутливим і конкретним показником ймовірності падіння. Для проведення тесту необхідно підготувати стілець з підлокітником, секундомір і позначити відстань 3 метри. Пацієнт сидить на стільці, за командою, встає, доходить до позначки 3 метри, повертається назад і сідає. Оцінка показника ризику падіння при вестибулярних порушеннях – >11 секунд [10].

6. *Методи математичної статистики*. При проведенні дослідження всі отримані дані були оброблені за допомогою пакету «Описова статистика» в Excel 2016. Результати дослідження оброблялися за допомогою методів варіаційної статистики. Було визначено такі показники: середнє значення величини – M ; стандартна помилка середнього арифметичного – m ; середнє квадратичне відхилення – σ ; дисперсія вибірки – D ; критерій достовірності Ст'юдента – t ; ступінь істотності – p [8].

Результати та обговорення.

Клінічна картина всіх хворих була майже однаковою. У всіх досліджуваних спостерігали основні неврологічні синдроми, які обмежують їх життєдіяльність: вегетативні порушення та дискоординація вестибулярного ґенезу.

На рівні структури та функції за МКФ у всіх пацієнтів спостерігали моно- або геміпарези нижніх кінцівок. Порушення чутливості нижче неврологічного рівня. Порушення пропріорецептивної чутливості в стопах і пальцях ніг. Обмеження амплітуди руху у суглобах нижніх кінцівок.

На рівні діяльності за МКФ всі пацієнти в самообслуговуванні були не залежні від сторонньої допомоги.

На рівні участі за МКФ: всі пацієнти скаржилися на можливість ходьби без зупинки тільки на дистанцію менше кілометра. Не можливість повернутися до аматорського спорту.

Особисті фактори: цілеспрямовані та мотивовані на повернення до аматорського спорту.

Оцінку якості життя провели за допомогою візуальної аналогової шкали (ВАШ).

Так, при проведенні дослідження було з'ясовано, що дані параметрів больового синдрому за шкалою ВАШ у пацієнтів мали статистично значущої різницю ($p < 0,05$) у порівнянні з належним показником (табл. 4).

Таблиця 4

Параметр	Гр. 1, $M \pm m$ (n=12)	Нормативне значення	p
ВАШ, см	8,37 \pm 2,4	0	<0,05

При тестуванні за шкалою Ловетта проводили вивчення простих рухів, які виконуються в одній площині. За даними мануального м'язового тесту (ММТ) Ловетта спостерігали ознаки втрати м'язової сили груп м'язів розгиначів і згиначів нижніх кінцівок у пацієнтів Гр. 1. Встановлено, що у пацієнтів Гр. 1 показники ММТ як передньої, так і задньої групи м'язів стегна мали тенденцію до статистично значущого зниження, тобто в пізньому віддаленому періоді з віддаленими наслідками ЧМТ відбувалося зниження м'язової сили як передньої, так і задньої групи м'язів стегна та попереку. Оцінка м'язової сили за тестом Ловетта у пацієнтів вказала на зниження сили всіх досліджуваних груп м'язів (табл. 5).

Таблиця 5

Шкала оцінки м'язової сили Ловетта	Гр. 1, (n=12) $M \pm m$	p
М'язи черевного пресу	3,2 \pm 0,24	<0,05

М'язи розгиначі хребта	3,1±0,17	<0,05
Квадратний м'яз попереку	3,4±0,14	<0,05
Клубово-поперековий м'яз	2,4±0,25	<0,05
Привідні м'язи стегна	3,2±0,12	<0,05
Чотириголовий м'яз стегна	2,2±0,16	<0,05
Передній великогомілковий м'яз	2,5±0,14	<0,05
Триголовий м'яз гомілки	2,1±0,17	<0,05
Двоголовий м'яз стегна	2,3±0,15	<0,05
Середній сідничний м'яз стегна	2,2±0,13	<0,05
Великий сідничний м'яз	2,3±0,17	<0,05

Оцінка балансу в положенні стоячи за тестом Bohannon вказало на статистично значущі зміни у пацієнтів Гр.1 у порівнянні з нормативним показником, що свідчило про нестабільність більш утримувати своє положення стоячи, самостійно на обох ногах. Результати тестування за тестом Bohannon встановили підвищений ризик падіння внаслідок порушення балансу, що підтверджено показником отримання середнього балу 3 у всіх пацієнтів (табл. 6).

Таблиця 6

Оцінка балансу в положенні стоячи пацієнтів Гр.1 (n=12), бал

Параметр	Гр. 1, (n=12) М±m	p
тест Bohannon, бал	3,07±0,4	<0,05

Тестування пацієнтів Гр.1 за тестом «Timed Up and Go» вказало на статистично значуще зниження вестибулярної координації та паттерну ходьби у порівнянні з нормативним показником (p<0,05). Середній час виконання склав від 20 сек і більше. При спостереженні за пацієнтами під час виконання тесту звертали увагу на ходьбу, під час якої 3 пацієнта втрачали рівновагу; у 4 були короткі кроки; у 2 осіб спостерігали малий розмах руками.

Висновки. Під час проведення дослідження з'ясовано, що у спортсменів-аматорів у пізньому віддаленому періоді ускладненнями ЧМТ було зниження м'язової сили в нижніх кінцівках, порушення координації і рівноваги, паттерну ходьби, зниження якості життя. На рівні структури та функції за МКФ відзначили порушення проприорецептивної чутливості в стопах і пальцях ніг. На рівні участі за МКФ скарги на неможливість повернутися до аматорського спорту. Середньостатистичний показник рівня якості життя за шкалою ВАШ набув значення 8,37±2,4 см. За даними ММТ Ловетта спостерігали ознаки втрати м'язової сили груп м'язів розгиначів і згиначів нижніх кінцівок. Оцінка балансу за тестом Bohannon вказало на підвищений ризик падіння внаслідок порушення балансу, що підтверджено статистично. Тестування за «Timed Up and Go» вказало на статистично значуще зниження вестибулярної координації та паттерну ходьби у порівнянні з нормативним показником.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку корекційно-реабілітаційної програми для спортсменів-аматорів з наслідками контузії головного мозку та порушенням паттерну ходьби для повного відновлення фізичного стану та повернення до спортивної діяльності.

Література

1. Аханов Г.Ж., Дюсембеков Е.К., Нурбакыт А.Н. Клинико-эпидемиологические аспекты черепно-мозговой травмы. Нейрохирургия и неврология Казахстана. 2017; № 2 (47). С. 65–71.
2. Воронова В. Я., Лазарева О. Б., Ковельська А. В., Кобінський О. В. Сучасні підходи до застосування засобів фізичної терапії, спрямованих на відновлення постурального контролю та ходьби в осіб з наслідками черепно-мозкової травми. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2021; № 1 С. 57-63.
3. Коршняк В.О. Вплив вибухової хвилі на формування неврологічної симптоматики у хворих з бойовою черепно-мозковою травмою. Міжнародний неврологічний журнал. 2016; №5(83).
4. Коршняк В.О., Насібуллін Б.А. Сучасні погляди на механізми впливу вибухової хвилі на центральну нервову систему та формування неврологічної симптоматики. Міжнародний неврологічний журнал. 2016; № 6. С. 139-142.
5. Матвейко О., Кунинець С., Боярчук О., Романчук В., Яворський А. Засоби фізичного виховання – напрям відновлення боєготовності військовослужбовців після контузії головного мозку Український журнал медицини, біології та спорту 2019; Том 4, № 3 (19) С. 13-19.
6. Мирзаева Н. С. Некоторые аспекты патогенеза черепно-мозговой травмы. Клиническая та профилактическая медицина. 2018;1(4) С. 78-83.
7. Никифоров М. В., Королев А. А. Клинико-эпидемиологический анализ тяжелой черепно-мозговой травмы: роль нутриционной поддержки пострадавших с длительными нарушениями сознания. Медико-биол. и социально-психол. проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2020; 2 С. 32-43.
8. Руденко В.М. Математична статистика : навчальний посібник. Київ, 2012. 304 с.
9. Черненко І.І., Чухно І.А. Епідеміологічні та клінічні аспекти наслідків черепно-мозкової травми. Вісник соціал. гігієни та організації охорони здоров'я України. 2017; 4(74) С. 5-10.
10. Improving global health through universal access to physiotherapy knowledge (<https://www.physio-pedia.com>).
11. Korshnyak V.A., Gozhenko A.I., Nasibullin B.A., Bovt Yu. V., Zhukov V.A. Neurophysiological justification of some neurological symptoms of acute period of craniocerebral injury caused by the explosive wave. Journal of Education, Health and Sport. 2016; № 6(3). P. 140-147.

12. Korshnyak V., Sukhorukov V. Cliniconeurological and neuropsychological aspects of acute period of mild cranial brain trauma caused by shock wave. EUREKA: Health Sciences. 2016; № 1. P. 14-18.
13. Vorontsov S. Vliyaniye boevogo stressa na moralno-psykholohycheskoe sostoianye voennosluzhashchykh SShA y Velykobrytanyu. Zarubezhnoe voennoe obozrenye. 2005; 5: С. 32–7.
14. https://info-farm.ru/alphabet_index/t/test-lovetta.html

Reference

1. Akhanov H.Zh., Diusembekov E.K. Nurbakyt A.N. (2017). Klynyko-эpidemyolohycheskye aspekty cherepno-mozghevoy travmy. Neirokhyrurhiya y nevrolohiya Kazakhstana. № 2 (47). S. 65–71.
2. Voronova V.Ya., Lazariyeva O.B., Kovelska A.V., Kobinskyi O.V. (2021). Suchasni pidkhody do zastosuvannya zasobiv fizychnoi terapii, spriamovanykh na vidnovlennia posturalnoho kontroliu ta khodby v osib z naslidkamy cherepno-mozkovoї travmy. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya, № 1 S. 57-63.
3. Korshniak V.O. (2016). Vplyv vybukhovoї khvyli na formuvannya nevrolohichnoi symptomatyky u khvorykh z boiovoiu cherepno-mozkovoїu travmoiu. Mezhdunarodni nevrolohicheskyi zhurnal. №5(83).
4. Korshniak V.O., Nasibullin B.A. (2016). Suchasni pohliady na mekhanizmy vplyvu vybukhovoї khvyli na tsentralnu nervovu systemu ta formuvannya nevrolohichnoi symptomatyky. Mizhnarodnyi nevrolohichnyi zhurnal. № 6. S. 139-142.
5. Matveiko O., Kunynets S., Boiarchuk O., Romanchuk V., Yavorskyi A. (2019). Zasoby fizychnoho vykhovannya – napriam vidnovlennia boiehotovnosti viiskovosluzhbovtiv pislia kontuzii holovnoho mozku Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. Tom 4, № 3 (19) S. 13-19.
6. Myrzaeva N.S. (2018). Nekotorye aspekty patoheneza cherepno-mozghevoy travmy. Klinichna ta profilaktychna medytsyna. 1(4) S. 78-83.
7. Nykyforov M.V., Korolev A.A. (2020). Klynyko-эpidemyolohycheskyi analiz tiazhelei cherepno-mozghevoy travmy: rol nutrytsyonnoi podderzhky postradavshykh s dlytelnyimi narushenyami soznaniya. Medyko-byol. y sotsyalno-psykol. problemy bezopasnosti v chrezvychnayikh situatsiyakh. 2 S. 32-43.
8. Rudenko V.M. (2012). Matematychna statystyka : navchalnyi posibnyk. Kyiv. 304 s.
9. Chernenko I.I., Chukhno I.A. (2017). Epidemiolohichni ta klinichni aspekty naslidkiv cherepno-mozkovoї travmy. Visnyk sotsial. hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. 4(74) S. 5-10.
10. Improving global health through universal access to physiotherapy knowledge (<https://www.physio-pedia.com>).
11. Korshnyak V.A., Gozhenko A.I., Nasibullin B.A., Bovt Yu. V., Zhukov V.A. (2016). Neurophysiological justification of some neurological symptoms of acute period of craniocerebral injury caused by the explosive wave. Journal of Education, Health and Sport. № 6(3). P. 140-147.
12. Korshnyak V., Sukhorukov V. (2016). Cliniconeurological and neuropsychological aspects of acute period of mild cranial brain trauma caused by shock wave. EUREKA: Health Sciences. № 1. P. 14-18.
13. Vorontsov S. (2005). Vliyaniye boevogo stressa na moralno-psykholohycheskoe sostoianye voennosluzhashchykh SShA y Velykobrytanyu. Zarubezhnoe voennoe obozrenye. 5: S. 32–7.
14. https://info-farm.ru/alphabet_index/t/test-lovetta.html

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).18
УДК 796.012.6-057.875

Рядова Л. О.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця**

Подмарьова І. А.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця**

Цигановська Н. В.

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культури

Гончар В. В.

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культури

Батулін Д. С.

викладач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культур

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті на основі аналізу наукової та методичної літератури розкрито вплив систематичних занять фізичними вправами на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я студентської молоді. Близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я. Зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

Фізичні вправи відіграють велику роль в успішній життєдіяльності студентської молоді. Систематичні заняття фізичними вправами в навчальному процесі у закладах вищої освіти або в поза аудиторній роботі позитивно впливатимуть на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: заклади вищої світи, здобувачі вищої освіти, здоров'я, студентська молодь, фізичні вправи, фізичний стан, функціональний стан.

Riadova Liliana, Podmaryova Iryna, Tsyhanovska Nataliia, Honchar Viacheslav, Batulin Dmytro. The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect. The article, based on the analysis of scientific and methodical literature, reveals the influence of systematic physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education.

Intensification of the educational process in institutions of higher education has a negative effect on the state of health of students of higher education. About 90% of the mentioned contingent have deviations in their state of health. Strengthening the health of students of higher education is possible only under the conditions of systematic physical exercises.

Physical exercises play a big role in the successful life of student youth. Systematic physical exercises in the educational process in institutions of higher education or in extracurricular work will have a positive effect on the physical and functional condition of students of higher education.

Key words: exercise, functional state, health, institutions of the higher world, physical condition, students of higher education, student youth.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впродовж навчання у закладах вищої освіти кількість студентів, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV. Близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я [3].

Слабке здоров'я і низький рівень психофізичної підготовленості майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність та спричиняють виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності в будь-якій професії.

За даними М. І. Шашлова [12], основним засобом зміцнення здоров'я та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді є рухова активність.

Нині на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний та функціональний стан [4, 6, 9].

На думку Т. Г. Кириченко [4], збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

І. В. Степанова, О. А. Алфьоров, Є. О. Коряка, О. Ю. Жорова, В. М. Куслії [10] переконані, що під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання, де здобувачі вищої освіти повинні придбати стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Все вище викладене обумовлює необхідність виявлення ефективності систематичних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять фізичними вправами на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі тих, хто займається, відбуваються фізіологічні, психічні, біохімічні та інші процеси, які спричиняють відповідні зміни як у руховій, так і у вегетативній сферах. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє удосконаленню діяльності усіх органів і систем. Крім цього, вони є найважливішим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я [11].

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [7].

С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [8] зауважують, що за допомогою занять фізичними вправами можна збільшити масу м'язів на 50%.

Як відмічають І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [1], позитивний вплив фізичних вправ полягає у тому, що вони сприяють розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. На думку науковців, під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається адаптація до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і, насамперед, за рахунок підвищення функцій кори надниркових залоз і гіпофіза та ретикулярної формації.

Науковці [6, 9, 12] вважають, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, покращується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності.

Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [5] відмічають, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; покращенню кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; вдосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон, тобто збільшується маса мускулів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості.

І. В. Зеніна, Н. М. Гаврилова, Н. В. Кузьменко [3] стверджують, що фізичні вправи мають суттєвий оздоровчо-

профілактичний ефект. На їх думку, систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем. За даними науковців, виконання фізичних вправ сприяє регуляції мозкового і периферичного кровообігу; покращенню рухливості суглобів, хребтового стовпа; виправленню вроджених і набутих фізичних дефектів; розвитку та зміцненню м'язової системи, що покращує поставу й підвищує фізичну підготовленість та працездатність.

М'язова діяльність, за даними В. А. Дідковського, О. В. Кузенкова, О. Ф. Твердохліба [1], стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси. Як зазначають науковці, у працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг, що сприяє швидкому розсмоктуванню продуктів запалення, попередженню утворення спайок та розвитку атрофій.

Висновки. На основі аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що фізичні вправи відіграють велику роль в успішній життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

З'ясовано, що систематичні заняття фізичними вправами в навчальному процесі у закладах вищої освіти або в поза аудиторній роботі позитивно впливатимуть на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших наукових досліджень у даному напрямку полягають в розробці оптимальної методики використання фізичних вправ для здобувачів вищої освіти.

Література

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
2. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 31–35.
3. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
4. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.
5. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.
6. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
7. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
8. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
9. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.
10. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслії В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.
11. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту : у 2-х т. / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
12. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

References

1. Hlasyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., & Petryshyn, Yu. V. (2014). Fizychnye vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilynykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych (in Ukrainian).

2. Didkovskiy, V. A., Kuzenkov, O. V., & Tverdokhlib, O. F. (2022). Atletyzm v aspektakh profesiinoi pidhotovky studentiv, protsesu zmitsnennia zdorovia, pidvyshchennia pratsezdatsnosti, usunennia nedolikh fizychnoho stanu [The athleticism in the aspects of professional training of students, the process of strengthening health, increasing work capacity, eliminating deficiencies in physical condition]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 2 (146) 22), (pp. 31–35). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
3. Zenina, I. V., Havrylova, N. M., & Kuzmenko N. V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The effect of physical exercises on the body of students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 47–50). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
4. Kyrychenko, T. H. (2021). Atletyzm v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladu vyshchoi osvity [The athleticism in the system of physical education of students of a institution of higher education]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 11 (143) 21), (pp. 69–74). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
5. Kotko, D. M., Honcharuk, N. L., Putro, L. M., & Shevtsov, S. M. (2019). Rukhova aktyvnist yak vazhlyvyi faktor motyvatsii naselennia do zdorovoho sposobu zhyttia [The physical activity as an important factor in motivating the population towards a healthy lifestyle]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 4 (112) 19), (pp. 57–61). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
6. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoï aktyvnosti [The study of students' interest in various forms of motor activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata. (pp. 142–147). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).*
7. Nikolaiev, S. (2009). Pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentok z urakhuvanniam yikhnikh psykhoфизиологичних особливостей [The increasing the motor activity of female students taking into account their psychophysiological characteristics]. A. V. Tsos, & S. P. Kozibrotskiy (Compilers), *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. (Vols. 2), (pp. 46–49). Lutsk : Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).*
8. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). *Fizychno vykhovannia [The physical education]. Kyiv : Tsentru uchbovoi literatury (in Ukrainian).*
9. Syrovatko, Z. V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [The increasing motor activity in students during volleyball classes]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 7 (127) 20), (pp. 159–161). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
10. Stepanova, I. V., Alforov, O. A., Koriaka, Ye. O., Zhorova, O. Yu., & Kuslii, V. M. (2020). Kharakterystyka rukhovoï aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [The characteristics of motor activity of musical art students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 2 (122) 20), (pp. 163–167). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
11. Krutsevych, T. Yu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education]. (Vols. 1–2). Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura» (in Ukrainian).
12. Shashlov, M. I. (2020). Rukhova aktyvnist studentskoï molodi yak zasib zmitsnennia zdorovia [The motor activity of student youth as a means of health promotion]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. (Vols. 10 (104) 18), (pp. 102–104). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).19

Сембрат С.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Барабаш Г.І.
вчитель фізичної культури вищої категорії
навальню – виховного комплексу №183 «Фортуна» з поглибленим вивченням іноземних мов
(спеціалізована школа I ступеня - гімназія м. Київ), старший вчитель

СТРУКТУРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В статті розкривається структура педагогічної технології формування у учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Шкільний вік, як і всі віки, є переломним. Він визначається моментом вступу дитини до школи. Перехід до нового положення, відношенню з дорослими і однолітками, а також у сім'ї визначаються, тим як вони виконують свої перші важливі обов'язки, і все це веде до тих проблем, які пов'язана не тільки з сім'єю, але і з навчанням.

Поряд з питаннями формування в учнів мотивації до навчання, також необхідно вирішувати питання формування потреби до самостійних і систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Придбання даних знань сприяє зміні ставлення учнів до фізичної культури, спонукаючи стати сильними, добре фізично розвиненими.

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в нашій країні за кордоном, висувають нові вимоги до педагогічної теорії та практиці в галузі підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах становлення нових відносин. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою

Ключові слова: структура, педагогічні технології, формування, учні, загальноосвітня школа, мотивація, заняття, фізична культура.

Sembrat S.V., Barabash G.I. The structure of the pedagogical technology for the formation of positive motivation among secondary school students for systematic physical education classes. The article reveals the structure of the pedagogical technology of formation of secondary school students' motivation for systematic physical education classes. School age, like all ages, is a turning point. It is determined when the child enters school. The transition to a new position, in relation to adults and peers, as well as in the family are determined by how they perform their first important duties, and all this leads to those problems that are not only related to the family, but and with education.

Along with the issues of forming students' motivation to study, it is also necessary to resolve the issue of forming the need for independent and systematic physical education based on the creation of ideas about a healthy lifestyle. The acquisition of this knowledge helps to change the attitude of students to physical culture, encouraging them to become strong, well-developed physically. Socio-economic changes taking place in our country abroad put new demands on pedagogical theory and practice in the field of preparing the younger generation for life and work in the conditions of the formation of new relations. The problem of forming motivations for learning, in particular for physical education, is becoming especially relevant in modern conditions

Key words: structure, pedagogical technologies, formation, students, secondary school, motivation, classes, physical culture.

Постановка проблеми. Розбудова національної системи фізичного виховання, її докорінне реформування, модернізація за твердженням В.Г. Арєфьєва, Г.А. Єдинака [1], Л.В. Волкова [2], В.Г. Григоренко [3], має стати основою відтворення психофізичного потенціалу народу, зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості дітей, підлітків та молоді, виходу вітчизняної фізичної культури та спорту на рівень оздоровчих і професійно-прикладних світових стандартів.

Такий стан означеної проблеми спонукав нас до проведення спеціального дослідження в галузі розробки інноваційної педагогічної технології корекції та розвитку в учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до фізичної культури і здорового способу життя, до формування особистісної культури здоров'я. Дослідження, що представлено в цій статті виконано у відповідності до змісту концепції реформування національної системи фізичного виховання дітей, учнівської молоді України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд відомих вчених в галузі теорії і методики фізичного виховання, спортивної підготовки, адаптивного фізичного виховання, фізичної і соціальної реабілітації осіб з вадами здоров'я наголошують на тому; що упродовж останніх років в нашій державі значно погіршилося соматичне здоров'я й фізична підготовленість підростаючого покоління. На їх погляд основними чинниками цієї загрозливої тенденції є знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя; недооцінка в дошкільних і шкільних навчальних закладах соціально-оздоровчої, розвиваючої і виховної цінності фізичної культури; негативно традиційний принцип залишкового фінансування процесів розвитку і модернізації системи національної фізичної культури. Результатом існування означених негативних тенденцій на думку Т.Ю. Круцевич [4], Б.М. Шияна [5] є дуже низький рівень

позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою у дітей і підлітків.

Таким чином, об'єктивно виникає необхідність радикального реформування і модернізації системи фізичного виховання підростаючого покоління. Багато відомих вчених нашої країни і зарубіжжя вбачають вирішення цієї складної соціально-педагогічної проблеми в площині розробки і наукового обґрунтування педагогічних технологій цілеспрямованого формування у дітей і підлітків, учнівської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, до здорового способу життя, виховання у них свідомого ставлення до свого здоров'я, як до особистісно-соціальної цінності.

Отже, **мета дослідження** полягає в розробці й обґрунтуванні структури педагогічної технології формування в учнів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Системно-аналітичний підхід до вивчення теоретичних і практичних аспектів розробки означеної технології дозволив сформулювати базові принципи її структурування. У процесі дослідження ці принципи розглядалися як теоретичні положення, що відображають сутність і закономірності організації педагогічної технології спрямованої на ефективне вирішення завдань формування в учнів мотивації до систематичних занять фізичною культурою. В практичних умовах роботи ці принципи мають виконувати функцію організаційно-педагогічних чинників, що забезпечують оптимальні параметри управління означеною педагогічною технологією:

- Принцип системної організації педагогічної технології формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою на основі якого визначалися домінуючі її структурно-функціональні ознаки: діагностичні поставлені цілі і завдання функціонування; орієнтація всіх навчально-виховних процедур на гарантоване досягнення визначеної цілі; постійний зворотній зв'язок (поточна і підсумкова оцінка результатів); керованість експериментальної педагогічної системи (планування, організація, регулювання, контроль, корегування);

- Принцип структурування педагогічної технології з урахуванням індивідуальних особливостей формування у означених учнів когнітивних, аксіологічних, праксіологічних, афективних і потрібних структурно-функціональних компонентів їх свідомості і мотивації до систематичних занять фізичною культурою, до здорового способу життя;

- Принцип використання етапно-циклічної моделі педагогічної технології формування в учнів психологічних механізмів мотивації сприйняття фізичної культури забезпечує розвиток у них центрального мотиваційного стану, унаслідок якого виникає стійка свідомо потреба у використанні різноманітних засобів, методів і форм фізичної культури з метою вдосконалення власного психомоторного стану та соматичного здоров'я;

- Принцип креативної позиції вчителя фізичного виховання в системі організаційно-педагогічних умов, психічних і педагогічних чинників які утворюють інтерактивне освітньої – виховне середовище зі сталим розвиваючим впливом на мотиваційну сферу учнів загальноосвітньої школи;

- Принцип перспективної спрямованості педагогічної технології формування у означених учнів мотивації до систематичних занять фізичною культурою, до здорового способу життя обумовлює необхідність врахування в повному обсязі вікових і статевих особливостей фізичного, психоемоційного, морально-вольового розвитку школярів. Такий науково-технологічний підхід забезпечує визначення найбільших перспектив формування і подальшого вдосконалення в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, до реалізації здорового способу життя.

На основі спеціально сформульованих науково-технологічних принципів була структурована педагогічна технологія формування в учнів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, до здорового способу життя.

Означена педагогічна технологія була організована як етапно-циклічна система відкритого типу в якій водно - мотиваційній, мотиваційно-пізнавальній та рефлексивно-оцінній етапи фізичного виховання учнів були комплементарне пов'язані і структуровані таким чином, що включали: мету і завдання формування мотиваційної сфери учнів; вхідну, проміжну і вихідну інформацію; комплекси інтерактивних дидактичних засобів і методів формування в учнів мережі асоціативної репрезентації й сприйняття організаційно-змістовних компонентів фізичної культури, здорового способу життя, соматичного здоров'я як особистісно-соціальної цінності; дидактичні механізми між предметних зв'язків; психолого-педагогічний моніторинг фізкультурно-оздоровчих досягнень в учнів під впливом експериментальної технології.

Кожен етап функціонування цієї педагогічної технології в освітньої - виховному середовищі було структуроване так, щоб у повному обсязі забезпечити реалізацію базових організаційно-педагогічних умов ефективного формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, до формування здорового способу життя. Такий науково-технологічний підхід забезпечив на кожному етапі ефективний вплив наступних психолого-педагогічних чинників:

- механізмів управління функціонуванням педагогічної технології на рівні повного його циклу: планування, організація, регулювання, контроль, верифікація і корегування;

- дидактичних психолого-педагогічних комплексів визначення в учнів особистісних стандартів їх фізичного розвитку, психомоторної підготовленості, стану соматичного здоров'я;

- дидактичних психолого-педагогічних комплексів ціннісних орієнтацій учнів на свідому і якісну діяльність в різноманітних формах фізичної культури і спортивної підготовки, виховання у них оптимістичних сподівань на майбутнє відносно розвитку психофізичних кондицій;

В структурі педагогічної технології формування в учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, дидактичні психолого-педагогічні комплекси включали інтерактивні методи формування: рухових навичок і умінь; системи теоретичних знань; корекції і удосконалення соматичного здоров'я; методи і засоби спортивної підготовки; методи і засоби формування здорового способу життя і профілактики шкідливих звичок. При цьому методи формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою

виконували інтегруючу функцію в діохронному аспекті.

На основі базових положень концепції мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів впливу педагогічних чинників в управлінні психофізичним розвитком людини була розроблена критеріальна основа оцінки ефективності цієї педагогічної технології. На кожному етапі реалізації експериментальної технології з метою оцінки ефективності її впливу на мотиваційну сферу учнів загальноосвітньої школи були використані наступні критерії:

- критерій когнітивного компоненту мотивації включав показники сформованості в учнів світогляду відносно фізичної культури, спортивної підготовки, валеології, гігієни, оздоровлення й безпеки життєдіяльності, адаптивного фізичного виховання, здорового способу життя, культури здоров'я;

- критерій аксіологічного компоненту мотивації включав показники рівня сформованості в учнів ціннісних орієнтацій відносно організаційно-педагогічних, соціально-психологічних, духовних, психомоторних, матеріально-технічних досягнень в галузі фізичної культури, спортивної підготовки, фізкультурно-оздоровчої роботи, формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я як до особистісно-соціальної цінності;

- критерій праксіологічного компоненту мотивації включав наступні показники рівня розвитку в учнів фізичних якостей, нервово – м'язової працездатності, сформованості фонду життєво актуальних рухових навичок і умінь, соматичного здоров'я, методичних навичок і умінь самостійних занять фізичною культурою і загартуванням тіла в системі здорового способу життя;

- критерій потрібного компоненту мотивації включав показники рівня сформованості в учнів спонукань, свідомого бажання систематично займатися фізичними вправами і спортом, удосконалювати здоровий спосіб життя, займатися профілактикою шкідливих звичок, опановувати національні традиції фізкультурно-оздоровчої діяльності, потреби формувати особистісну культуру здоров'я в аспекті навчальної, трудової і професійної діяльності;

- критерій афективного компоненту мотивації включив показники рівня: самореалізації учнів в галузі фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи; стійкого емоційно-позитивного їх ставлення до свого здоров'я, рухової та функціональної підготовленості; бажання формувати культуру здоров'я з урахуванням національних і світових традицій і досягнень в цій галузі.

Таким чином, в процесі роботи була структурована педагогічна технологія забезпечувала в освітньої – виховному середовищі створення психолого-педагогічних ситуацій в яких учень стає суб'єктом психофізичного удосконалення, у нього формуються здібності до визначення цілей фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвиваються організаційні вміння, ініціатива, активність, креативний підхід до фізичної культури, спортивної підготовки, до формування здорового способу життя. При цьому особливу увагу потрібно наголосити на тому, що індивідуалізовані дидактичні психолого-педагогічні комплекси, механізми між предметних зв'язків в структурі навчального плану школи, каузальний тип підтвердження ціннісної орієнтації учнів стійкою позитивною динамікою показників їх психофізичного розвитку, спортивних досягнень стали потужним чинником формування в учнів кумулятивного ефекту позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою у багатолітньому циклі їх фізичного виховання і спортивної підготовки.

Підтвердженням викладеного положення, щодо досить високого рівня ефективності експериментальної педагогічної технології були встановлені в процесі роботи наступні системні ефекти її інноваційного розвитку:

- активне включення учнів загальноосвітньої школи до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи, до креативної навчально-виховної діяльності, до самовизначення в галузі фізичної культури і спортивної підготовки;

- креативне сприйняття пізнавальної інформації, акцентована зосередженість на навчальному і фізкультурно-оздоровчому матеріалі, відсутність відволікань, концентрація уваги на меті, завданнях, технології уроку фізичного виховання, форм позакласної роботи з фізичної культури;

- підвищення рівня активності учнів і якості виконання ними домашніх завдань з фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами в період канікул і відпочинку.

Таким чином, реалізація керованої етапної структурованої експериментальної педагогічної технології формування в учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою показала, що соціалізує, освітньо-виховний, фізкультурно-оздоровчий, спортивно-підготовчий, інформаційно-організуючий її вплив на особистість кожного учня є потужним соціально-педагогічним інтегратором який акумулює й розвиває спеціальні та соціальні мотиви в галузі фізичного виховання, спортивної підготовки школярів, формування у них здорового способу життя, культури здоров'я.

Висновки. Отже, на основі теоретичних та експериментальних засад щодо особливостей розвитку особистісної сфери учнів побудовано експериментальну педагогічну технологію розвивальних та коригувальних педагогічних засобів і прийомів оптимізації процесу формування в них мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до здорового способу життя, конструктивною основою якої був синтез знань методики фізичного виховання та спортивної підготовки, психології. Технологія була спрямована на інтенсивне формування в підлітків спеціальних і соціальних мотивів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження плануються у дослідженні вікових закономірностей формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом у школярів молодшої та старшої вікових груп.

Література

1. Арсф'єв В. Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. - Кам'янець- Подільський, 2007. - 248 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимп. лит., 2002, - 296 с.
3. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация й технология ее формирования. - Бердянск:

Изд-во Бгрдянск. гос. пед. ун-та, 2003. - 148 с.

4. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фіз. виховання в шк. - 2003. - № 1. - С. 47 - 50.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.: - у 2 ч. - Тер.: Навч. кн. - Богдан, 2001. - Ч. 1. - 252 с.

Reference

1. Arsfiyev V. G., Yedinak G. A. Physical education at school (for a young specialist): Education. a guide for students of educational institutions of the II-III levels of accreditation. - Kamianets-Podilskyi, 2007. - 248 p.

2. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports. - K.: Olympus. lit., 2002, - 296 p.

3. Grigorenko V.G. Professional and pedagogical motivation and technology of its formation. - Berdyansk: Izd-vo Bhrdyansk. Mr. ped. University, 2003. - 148 p.

4. Krutsevich T.Yu. Evaluation as one of the factors of increasing students' motivation for physical activity // Phys. education in school - 2003. - No. 1. - P. 47 - 50.

5. Shiyen B.M. Theory and methods of physical education of schoolchildren: - in 2 h. - Ter.: Education. book - Bohdan, 2001. - Part 1. - 252 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).20

УДК: 351.52: 364.014.5

Сірман О.В.

кандидат педагогічних наук

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ СКОЛІОЗІ I-II СТУПЕНІ

Розглянуто особливості фізичної терапії при сколіозі I-II ступені, які одними з найбільш серйозних захворювань дитячого віку. Висвітлено програму фізичної реабілітації, яка дозволяє найбільш економічно і раціонально підійти до вирішення проблеми реабілітації хворих із сколіозом I-II ступенем. Ефективність даної програми що включала вправи ЛФК; фізіотерапію; масаж та лікувальне плавання, дали позитивні результати і процес відновлення склав менший термін. Програма надає виражений позитивний вплив на клінічний перебіг захворювання, зменшує кут викривлення сколіозу, стабілізує патологічний процес, покращує зовнішній вигляд і координацію рухів, покращує дихальну і серцево-судинну функцію (ССС), збільшує силу і витривалість м'язів.

Ключові слова: Фізична реабілітація, ЛФК, масаж, фізіотерапія, лікувальне плавання, сколіоз.

Sirman E. Physical rehabilitation for scoliosis I-II degree. *The peculiarities of physical therapy for scoliosis of the I-II degree, which are among the most serious diseases of childhood, are considered. The program of physical rehabilitation, which allows the most economical and rational approach to solving the problem of rehabilitation of patients with scoliosis I-II degree, is highlighted. The effectiveness of this program, which included physical therapy exercises; physiotherapy; massage and therapeutic swimming gave positive results and the recovery process took less time.*

The program has a pronounced positive effect on the clinical course of the disease, reduces the angle of curvature of scoliosis, stabilizes the pathological process, improves appearance and coordination of movements, improves respiratory and cardiovascular function (CCS), increases muscle strength and endurance.

Key words: Physical rehabilitation, physical therapy, massage, physiotherapy, therapeutic swimming, scoliosis.

Постановка проблеми. В даний час при медичних оглядах шкільних установ часто виявляються діти з порушенням і дефектами постави, із захворюваннями опорно-рухового апарату (ОРА), особливо сколіозами В Україні сколіоз відіграє провідну роль серед Найбільш поширених захворювань у дітей. За останні 20 років кількість пацієнтів збільшилася з 6,4% до 17% [1].

У зв'язку з цим такі проблеми, як сколіоз у хворих, набувають все більшого значення в медичному співтоваристві, і необхідно визначити найбільш ефективні засоби корекції сколіозу на основі узагальнень попереднього досвіду.

Аналіз наукових джерел. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що основні засоби фізичної терапії з застосуванням лікувальної гімнастики, масажу, мають ефективний вплив при лікуванні сколіозу. Однак багато питань є до проведення ЛФК у даній категорії хворих потребують деталізації, вивчення й уточнення[2]. Авторами вчених доведено, що використання ефективних принципів та методів фізичної терапії та підвищення функціональних можливостей нервово-м'язового апарату, ОРА, психологічного стану хворого продовжує залишатися актуальною проблемою [3].

Мета дослідження визначити ефективність впливу методики засобів фізичної реабілітації дітей які мають сколіоз I-II ступеня.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; з питань визначення і оцінки дефектів постави та фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку; педагогічне спостереження; виявлені соматоскопічні ознаки фізичного розвитку, методи математичної статистики [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток дітей з самого дитинства в основному залежить від правильної рухової активності, починаючи ще з раннього віку і особливо в періоди інтенсивного росту.

Зміцнення організму, його загартування, заняття ранковою гігієнічною гімнастикою, а також фізичною культурою є основними та загальними розділами загальної системи оздоровлення та зміцнення дітей в сім'ї та поза її межами – це ясла, дитячі садки, школи та інших заклади[6].

Під час складання реабілітаційної програми ми визначили основні засоби фізичної реабілітації таких, як лікувальна гімнастика, масаж, фізіотерапія, лікувальне плавання при сколіотичній хворобі I-II ступеня викривлення. Ми намагались показати доцільність проведення ЛФК та лікувального плавання з дітьми, які за станом фізичного здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ). Це питання є надзвичайно актуальним, адже ці діти ведуть малорухливий спосіб життя, їх психоемоційний стан повсякчас пригнічується, так як ці діти нажалі не отримують того задоволення та користі, яку отримують здорові діти.

Для того щоб запровадити реабілітаційну програму ми вимірювали симетричність розміщення лопаток відносно загальної середньої здійснюючи загальний огляд. Особливо зверталась увага на положення голови, плечових суглобів і лопаток, на положення тулуба по відношенню до тазу, на наявність або відсутність кіфоза і лордоза, форму грудної клітки, трикутників талії, на положення тазу, форму ніг. Ми звертали увагу на горизонтальність рівня надпліч, симетрію трикутників талії, характер напруження м'язів, зміни контуру тулубу. Зовнішній огляд проводився зранку, при денному освітленні, температура в приміщенні була приблизно +18 – +21° С. В процесі соматоскопії оцінювалася постава, форма грудної клітки. Метод соматоскопії дозволив визначити тип тіла будови, пропорції тіла і конституційний тип. Зовнішній огляд ми починали з оцінювання постави.

Результати аналізу даних обстеження наведенні у таблиці 1, що дало змогу умовно віднести учнів з порушеннями ОРА .

Таблиця 1

Аналіз даних обстеження учнів з сколіозом I-II ступеня

П.І.	Ступінь сколіозу	Відстань до лопаток	Інші зовнішні ознаки
М. Максим	I	До лівої -5,5см., до правої-5см.	Виразене нерівномірне розміщення надпліч.
С. Петро	II	До лівої -4,8см., до правої-5,6см.	Присутні усі типові ознаки. Найбільш характерним є асиметрія надпліч та лопаток.
М. Юрій	I	До лівої -5,2см., до правої-4,7см.	Асиметрія ліній трикутників талії і незначна асиметрія рівня надпліч.
П.Світлана	I	До лівої -5,4см., до правої-4,8см.	Незначна асиметрія рівня надпліч і лопаток.
Н. Юля	II	До лівої - 5,8см., до правої-4,6см.	Найвиразнішим є асиметрія лопаток.
А. Іван	I	До лівої - 5,1см., до правої-4,3см.	Незначна асиметрія рівня надпліч і лопаток.
Л. Анастасія	I	До лівої - 5,8 см., до правої 5-см.	Незначні прояви асиметрії.
М. Вероніка	II	До лівої - 6.3 см., до правої -4,8см.	Виражені ознаки викривлення котрі при напруженні м'язів і прийняття правильної постави не зникають
К. Максим	II	До лівої -4,8см., до правої-5,4см.	Присутні усі типові ознаки.
З. Олександр	I	До лівої -5,6см., до правої-5см	Виразене нерівномірне розміщення надпліч
Ф. Артур	I	До лівої -5,7см., до правої-4,7см	Асиметрія ліній трикутників талії, рівна надпліч.
М. Матвій	I	До лівої -5,2см., до правої-5,6см	Виразене нерівномірне розміщення надпліч.

Отримані дані сприяли розробці методики реабілітаційних занять та їх подальшій організації.

При розробці методики фізичної реабілітації були враховані результати соматоскопії, а також підбір реабілітаційних засобів: таких як лікувальний масаж, фізіотерапія та ЛФК.

Методика масажу хворим на сколіоз I-II ступеня проводився диференційовано на боці опуклості, де м'язовий тонус ослаблений і м'язи розтягнуті, масажуються інтенсивно з використанням усіх прийомів; на увігнутому боці м'язовий тонус підвищений і тому застосовують проглажування, вібрацію, розтягнення м'язів, що сприяють їх розслабленню. Масажувались довгі м'язи спини, між лопаткова ділянка, задня і бокова поверхня грудної клітки, косі м'язи живота[7].

Фізіотерапія використовувалась для покращення крово- та лімфо обігу для знеболюючої, загально зміцнюючої,

коригуючої дії на хребет і туловище; зміцнення м'язів спини. Застосовували електростимуляцію ослаблених м'язів спини, відпускали електрофорез анестезуючої суміші, кальцію та фосфору.

Завдання ЛФК були раціонально спрямовані на зменшення дефектів та запобігання ускладнень сколіотичної хвороби через мотивацію учнів до занять, тому що це все стимулює бажання займатися лікувальною фізичною культурою, в результаті чого учні емоційніше і легше переносять навантаження і результати, й наслідки є більш вагомими. Основною формою лікувального рухового режиму були заняття лікувальною гімнастикою.

В основу комплексу були покладені вправи дещо послаблюючого характеру і застосовувались в основному при I-II стадії сколіозу, адже головною метою було не завдати шкоди дітям, а підвищити їхні позитивні емоції та поліпшити стан здоров'я. Вправи з часом змінювалися в дозуванні за кількістю повторень та збільшенням амплітуди рухів. До основного та ефективного методу лікування є лікувальне плавання при сколіозі I -II ступеня. випадки, які вимагають тривалого курсу лікування. Методикою лікувального плавання був суворий контроль за стабілізацією хребта у положенні корекції при виконанні всіх вправ і виключення тих, які призводять до його мобілізації.

Після дванадцяти місяців реабілітаційних занять було проведено повторне обстеження дітей основної та контрольної груп, отримані результати дослідження засвідчили позитивні зміни клінічної картини у дітей з основної групи. Поряд з цими змінами спостерігалось зростання зацікавленості, інтересу до занять лікувальною фізичною культурою та спортом взагалі. Діти, які умовно були віднесені до основної групи проявили бажання займатись самостійно дома, для чого їм потрібно було скласти індивідуальні плани занять. По завершенню занять діти були у піднесеному настрої, емоційно ділились враженнями зі своїми однолітками.

Таблиця 2.

Аналіз даних обстеження учнів з сколіозом I-II ступеня після проведення реабілітації.

П.І.П.	ступінь сколіозу	Відстань до лопаток (первинне обстеження)	Відстань до лопаток (повторне обстеження)	Інші зовнішні ознаки.
М.Максим	Ступені викривлення записалися ті самі у всіх членів групи.	До лівої - 5,5см.,до правої-5см.	До лівої - 5,7см.,до правої-5,3см.	Лінії трикутників талії практично в нормі і асиметрія надпліч значно зменшилося.
С.Петро		До лівої -4,8см., до правої-5,6см.	До лівої - 4,9см.,до правої-4,9см.	Асиметрія надпліч практично не змінилася.
М.Юрій		До лівої -5,2см., до правої-4,7см.	До лівої -5,4см., до правої-4,7см.	Асиметрія ліній трикутників талії, відсутня
П.Світлана		До лівої - 5,4см.,до правої-4,8см.	До лівої - 5см. до правої-4,8см.	Асиметрія ліній трикутників талії відсутня, надпліч практично не помітна.
Н.Юлія		До лівої - 5,8см., до правої-4,6см.	До лівої -5,1см., до правої-4,7см.	
А. Іван		До лівої - 5,1см., до правої-4,3см.	До лівої -5,4см., до правої-4,5см.	При огляду не було помічено серйозних зсувів у позитивну сторону.
Л.Анастасія		До лівої - 5,8 см., до правої 5-см.	До лівої - 5,8 см., до правої 5,3-см.	Прояви асиметрії. практично не змінилися
М.Вероніка		До лівої - 6.3 см., до правої -4,8см.	До лівої - 6.см., до правої - 4,8см.	Виражені ознаки викривлення котрі при напруженні м'язів і прийняття правильної постави зникають
К. Максим		До лівої - 5,7см., до правої-5,5см	До лівої - 5,8см., до правої-5,5см	Асиметрія ліній трикутників талії відсутня,
З.Олександр		До лівої 4,9см., до правої-5,5см.	До лівої 5см., до правої-5,5см.	Асиметрія ліній трикутників талії, відсутня
Ф. Артур		До лівої - 5,2см.,до правої-5,6см	До лівої - 5,4см.,до правої-5,6см	Асиметрія ліній трикутників талії, відсутня
М. Матвій		До лівої - 5,2см.,до правої-5,6см	До лівої - 5,4см.,до правої-5,6см	Менш виражене нерівномірне розміщення надпліч.

Результати повторного обстеження дітей підтверджують позитивні клінічні зміни у організмі після проведених реабілітаційних занять. Порівнюючи дані обстежень ми бачимо, що у дітей покращення відбулися у 75% тобто у 9 дітей відбулися позитивні зміни у розташуванні лопаток відносно середньої лінії та покращення інших клінічних ознак.

Перспективи подальших досліджень спрямовано на пошук нових засобів та методів фізичної терапії при сколіозі.

Висновки. Отримані результати проведеного нами дослідження дають змогу стверджувати, що у дітей, відбулися позитивні зміни у зменшенні проявів сколіотичної хвороби. Про це свідчить розташування лопаток відносно середньої лінії та покращення основних клінічних ознак та психоемоційного стану. Отже використання таких реабілітаційних методів як масаж, фізіотерапія, лікувальна гімнастика і лікувальне плавання є досить ефективних засобом у фізичній реабілітації дітей зі сколіозом I-II ступеня.

Література

1. Абрамов В., Клапчук В., Неханевич О. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. Закладів / ред.: В.Абрамов, О. Смирнова. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 456 с.
2. Валецька Р. Педіатрія: підручник. Луцьк: ВАТ «Вол. обласна друк.», 2007. 234 с.
3. Куц О. Порівняльна характеристика аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів із порушенням та без порушення постави. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2013. Т. 3, №17. С. 151–155.
4. Олекса А. Ортопедія. Тернопіль: ТДМЦ, 2006
5. Копилов ПІ. Аналіз методик здоров'я формувального навчання плавання молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. 2016;10(80):55-8.
6. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. Посібник. Л.: Українські технології, 2002. –164 с.
7. Губенко В. П., Федоров С. М., Ткаліна А. В., Зачатко Т. М. Мануальна терапія в системі медичної реабілітації. Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика. 2013. Вип. 22. С. 113–123.7.
8. Сокрут В. Н., Яблучанский Н. И. Медицинская реабилитация: учебник. Славянск: Ваш имидж, 2015. С. 245–247.
9. Heetveld M.J., Harris I., Schlaphoff G., Sugrue M. Guidelines for the management of haemodynamically unstable pelvic fracture patients. ANZ J Surg.2004; 74 (7). P.520–529.
10. Yoshida A, Kahanov L. The effect of kinesio taping on lower trunkrange of motions. ResSportMed.2007.P.103–112.

References

1. Abramov, V., Klapchuk, V., & Nekhanevich, O. (2014). Physical rehabilitation, sports medicine: a textbook for students. higher honey. textbook institutions (V. Abramov & O. Smirnova, Ed.). Jurfond.
2. Valetska, R. (2007). Pediatrics. OJSC "Volyn Regional Printing House"
3. Kuts, O. (2013). Comparative characteristics of aerobic and anaerobic performance of students with and without postural disorders. Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of physical. Education, Sports and Human Health, 3 (17), 151–155.
4. Oleksa, A. (2006). Orthopedics. TDMC.
5. Kopylov PI. (2016). Analiz metodyk zdoroviaformovalnoho navchannia plavannia molodshykh shkolariv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 10(80), 55-8.
6. Bubela O.Yu. (2002) 700 exercises for the formation of correct posture: teaching method. Manual. L. : Ukrainian technologies. -164 p.
7. Hubenko V. P. Fedorov S. M. Tkalina A. V. Zachatko T. M. Manualna Terapiia V Systemi Medychnoi Reabilitatsii. Zbirnyk Naukovykh Prats Spivrobitnykiv NMAPO Im. P. L. Shupyka. 2013. Vyp. 22. S. 113–123.7.
8. Sokrut V. N., Yabluchanskyi N. Y. Medytsynskaia reabylytatsyia: uchebnyk. Slaviansk: Vash ymydzh, 2015. S. 245-247.
9. Heetveld M.J., Harris I., Schlaphoff G., Sugrue M. Guidelines for the management of haemodynamically unstable pelvic fracture patients. ANZ J Surg.2004; 74 (7). R.520–529.
10. Yoshida A, Kahanov L. The effect of kinesio taping on lower trunkrange of motions. ResSportMed.2007.P.103–112.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).21
УДК 35.083.33-028.1

Слухенська Р.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський державний медичний університет,
Литвинюк Н.Я.
асистент кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я
Буковинський державний медичний університет,
Бамбурак В. Б.
викладач вищої категорії, керівник фізичного виховання
Чернівецький медичний фаховий коледж
Тодераш В.Д.
викладач вищої категорії
Чернівецький медичний фаховий коледж,
Маланій В. І.
викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
коледжу Буковинського державного медичного університету

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Прогнози щодо особливостей проведення навчального року 2022 – 2023 є різними, тому що ніхто не може передбачити воєнні події та поведінку ворога навіть на кілька наступних годин. В умовах вимушеного переведення навчального процесу на дистанційну форму навчання постало питання вирішення протиріч між традиційною формою (практичний аспект) фізичного виховання студентів у вузі та необхідністю організації цього педагогічного процесу на основі застосування дистанційних освітніх технологій. Нині можемо сказати, що принаймні певна частина українських вищих начальних закладів буде мати дистанційну форму навчання, оскільки великий відсоток закладів не мають належним чином впорядкованих та надійного укриття, частина – зруйновано, частина перебуває у зоні бойових дій, відтак певна кількість, на жаль, уже на окупованих територіях. Обговорено специфіку організації дистанційного навчання предмету «Фізична культура» в умовах вимушеного дистанційного навчання або частково дистанційного навчання, охарактеризовано деталі проведення практичних занять у системі Google meet, визначено особливості підсумкового контролю з дисципліни. Розглянуто елементи розробленої моделі реалізації освітніх програм дисциплін циклу «Фізична культура та спорт» з урахуванням застосування електронного навчання та дистанційних освітніх технологій.

Ключові слова: війна, фізична культура, дистанційне навчання, практичні заняття, психо-фізичне здоров'я.

Slukhenska R., Litvinyuk N., Bamburak V., Toderash V., Malanii V. Organization of teaching of the discipline "physical culture and sports" in the conditions of distance education. Forecasts regarding the specifics of the academic year 2022-2023 are different, because no one can predict military events and the behavior of the enemy even for the next few hours. In the conditions of the forced transfer of the educational process to a distance form of education, the question arose of resolving the contradictions between the traditional form (practical aspect) of physical education of students at the university and the need to organize this pedagogical process based on the use of distance educational technologies. Currently, we can say that at least a certain part of Ukrainian higher primary institutions will have a distance form of education, since a large percentage of institutions do not have properly organized and reliable shelter, some are destroyed, some are in the war zone, so a certain number, unfortunately, already in the occupied territories. The specifics of the distance learning organization of the subject "Physical Culture" in the conditions of forced distance learning or partially distance learning were discussed, the details of conducting practical classes in the Google meet system were characterized, and the features of the final control of the discipline were determined. For practical classes at the Bukovyna State Medical University, the basic types of motor activity are determined taking into account the material and technical base: fitness, sports games, general physical training. The elements of the developed model of implementation of educational programs of disciplines of the "Physical culture and sport" cycle were considered, taking into account the use of electronic learning and distance educational technologies.

Keywords: war, physical culture, distance learning, practical classes, psycho-physical health.

Постановка питання. Підвищення ефективності реалізації молодіжної політики; забезпечення високого якості української освіти навіть в умовах повномасштабної війни вимагає від вузів високий рівень залучення у життя студентів, надання не лише якісно насичених за обсягом інформації знання з дисциплін, а також набору освітніх елементів, що розвивають студента в особистісному та соціальному плані, допомагають подолати труднощі психологічних переживань, стресових періодів тощо.

Прогнози щодо особливостей проведення навчального року 2022 – 2023 є різними, тому що ніхто не може передбачити воєнні події та поведінку ворога навіть на кілька наступних годин. Зрештою, нині можемо сказати, що принаймні певна частина українських вищих начальних закладів буде мати дистанційну форму навчання, оскільки великий відсоток закладів не мають належним чином впорядкованих та надійного укриття, частина – зруйновано, частина

перебуває у зоні бойових дій, відтак певна кількість, на жаль, уже на окупованих територіях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття активно досліджуються методичні основи дистанційного навчання та розглядаються перспективи дистанційної освіти як провідної. Дотичні теми, такі як способи підвищення ефективності освітнього продукту з використанням інформаційних технологій проаналізовані І. Анісімовим, В. Артеменком, В. Биковим, С. Буртовим та ін. Проте попри на значну добірку досліджень, в Україні досі не функціонує єдина система дистанційної освіти, а сучасна дистанційна підготовка в галузі медицини загалом не практикувалась у загальнонаціональних масштабах.

Метою дослідження є пошук найбільш ефективних шляхів впровадження та реалізації дистанційних технологій у процесі вивчення дисциплін циклу «Фізична культура та спорт» у ВНЗ.

Результати дослідження. До пандемії та війни дистанційні технології в українських вишах застосовувалися в основному при навчанні слухачів курсів підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки кадрів, а також студентів вищих навчальних закладів заочної та очно-заочної форми або які мають обмежені можливості здоров'я. Спочатку епідеміологічна ситуація у світі та в нашій країні, в умовах поширення коронавірусної інфекції у 2020 році, внесла корективи у всі сфери життєдіяльності, у тому числі й у систему освіти. Нині надзвичайно складну ситуацію переживає наша країна через війну, яка просто зупинила усі звичні форми навчання та життя загалом. Дистанційне навчання із допоміжної форми переросло в основну форму взаємодії та контактної роботи зі студентами, практично у всіх освітніх організаціях.

Законодавство відсилає нас до Положення про дистанційне навчання, в якому йдеться про індивідуалізований процес набуття знань, навичок і способів пізнавальної діяльності, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому освітньому Е-середовищі [6]. В умовах вимушеного переведення навчального процесу на дистанційну форму навчання необхідно було вирішити протиріччя між традиційною формою (практичний аспект) фізичного виховання студентів у вузі та необхідністю організації цього педагогічного процесу на основі застосування дистанційних освітніх технологій, а також прагненням стимулювання самостійної фізкультурно-спортивної діяльності студентів з урахуванням індивідуальних рухових можливостей.

Матеріал теоретичного та методико-практичного розділів передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних та спеціальних знань, необхідних для розуміння природних та соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства та особистості, вміння їх адаптивного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності [3].

Для практичних занять в Буковинському державному медичному університеті визначено базові види рухової діяльності з урахуванням матеріально-технічної бази: фітнес, Спортивні ігри, загальна фізична підготовка.

У процесі самостійних занять студенти вдосконалюють фізичні якості та рухові навички, закріплюють теоретичний та практичний матеріал з предмету, готуються до складання контрольних нормативів. Зміст самостійних занять розробляється з урахуванням фізичної підготовленості конкретного студента [1].

У фізичному вихованні прийнято застосовувати комплексний підхід до формування та розвитку фізичних якостей і рухових навичок, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активної життєдіяльності, формування пріоритетів оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечення загального розвитку особистості студента [2].

Розроблена модель реалізації освітніх програм дисциплін циклу «Фізична культура та спорт» з урахуванням застосування електронного навчання та дистанційних освітніх технологій включає:

1). Усі навчальні заняття проводяться із застосуванням сервісів та ресурсів платформи Meet, яку рекомендується використовувати для відео конференцій (лекцій, семінарів, консультацій, установок на практичні заняття тощо).

2). Платформа електронного інформаційно-освітнього середовища Moodle використовується для розміщення навчально-методичних матеріалів (конспекти лекцій та методичні рекомендації щодо організації самостійних занять та відеоконспекти фізичних вправ, зразкові тести та питання до усного та письмового опитування по розділу, зразки «Щоденник самоконтролю», методики виконання функціональних проб, вимоги фізичної та техніко-тактичної підготовленості) збереження робіт студентів, проведення тестових занять та контрольних заходів;

3). Для організації відео конференцій викладач використовує постійний ідентифікатор персональної конференції Усі навчальні заняття проводяться згідно розкладу. Якщо під час пари повідомлено про повітряну тривогу, заняття зупиняється й усі учасники дбають про збереження свого життя на місцях;

4). Викладач заздалегідь планує перебіг заняття, визначаючи регламент проведення. Кожне заняття починається з відео конференції на якій необхідно подати регламент проведення заняття, дати необхідний теоретичний матеріал і завдання, відповісти на питання, що виникають студенті;

5). Необхідність другого, третього тощо підключення (відео конференції) на поточному занятті визначається викладачем залежно від виду заняття та планування його ходу (лекція, семінар, контроль, практика тощо);

6). За відсутності технічної можливості присутності того, хто навчається на занятті в онлайн-режимі, допускається використання практики відео звітів про самостійну роботу за темою заняття.

У період дистанційного навчання з дисциплін циклу «Фізична культура та спорт» для студентів очної та очно-заочної форм навчання передбачається більше інтенсивна самостійна робота:

1) Вивчення навчальної, методичної літератури та рекомендацій у системі Moodle, матеріалів періодичних видань із залученням електронних засобів інформації з питань фізичної культури та спорту для освоєння теоретичної бази дисципліни та організації безпечних умов для самостійної роботи студента [7];

- 2) Виконання письмових тестів та підготовка відповідей на питання теоретичної частини дисципліни;
- 3) Участь у теоретичних опитуваннях під час відео конференцій Meet з викладачами для закріплення пройденого матеріалу;
- 4) Участь у відео конференціях Meet з викладачами для спільного виконання фізичних вправ;
- 5) Підготовка творчих відеоматеріалів, що містять комплекси фізичних вправ та елементи танцювальних рухів під музику;
- 6) Перегляд відеоматеріалів у системі Moodle, що містять комплекси тренувань, складених викладачами, для самостійного виконання студентами фізичних вправ, фіксування власної діяльності на відеоапаратуру та надання педагогам для отримання рекомендацій щодо коригування виконання вправ та організації безпечних умов самостійної роботи [4];
- 7) Ведення щоденника самоконтролю для відстеження самопочуття та прогресу студента, який виконує комплекси вправ;
- 8) Підготовка та здавання нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовленості з використанням відео конференцій Meet.

Відповідно до внесених коректив, підсумковий контроль з дисциплін визначається за такими показниками:

1. Оцінкою за відвідуваність (у т.ч. участь у тренінгах (психофізична підготовка) та у спортивно-масових заходах, що пройшли до періоду пандемії);
2. Оцінкою знань теоретичних, методико-практичних та організаційних основ фізичної культури та спорту (тестування, усне та письмове опитування, експертна оцінка щоденника самоконтролю);
3. Оцінка за результат фізичної підготовленості (здавання нормативів), письмова (творча) робота (для тимчасово звільнених) або облік динаміки зростання фізичної підготовленості (індивідуальний підхід з урахуванням захворювань студентів).
4. Оцінкою за результат техніко-тактичної підготовленості та виконання індивідуального комплексу фізичних вправ.

Умовою допуску до заліку є регулярність відвідування навчальних занять дисциплін циклу «Фізична культура та спорт», що забезпечує фізіологічно та методично виправдане підвищення функціональної та рухової підготовленості. Одним з основних критеріїв ефективності побудови навчального процесу фізичній культурі у ВНЗ є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів у процесі навчання [5].

Рівень та динаміка фізичної підготовленості студентів оцінюється на контрольних заняттях – за результатами виконання обов'язкових та додаткових тестів фізичної та техніко-тактичної підготовленості, затверджених кафедрою.

Висновки. Обговорено специфіку організації дистанційного навчання предмету «Фізична культура» в умовах вимушеного дистанційного навчання або частково дистанційного навчання, визначено особливості підсумкового контролю з дисципліни. Доцільно в подальшому провести дослідження на предмет виявлення найбільш сприятливої та універсальної освітньої платформи для дистанційного навчання.

Література

1. Васюк О. Теоретико-методичні аспекти організації дистанційної освіти. Вісник Книжкової палати України. 2011. № 2. С. 30–32.
2. Глазунова О. Г. Принципи формування Академічної хмари сучасного університету на основі відкритих програмних платформ. Інформаційні технології і засоби навчання. Київ, 2014. Том 43. № 5. С. 174-188.
3. Дащук А. М. Дистанційна форма навчання на післядипломному етапі підготовки лікарів: реалії та перспективи. Досягнення і перспективи впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих медичних (фармацевтичному) навчальних закладах України: матеріали Всеукр. навч.-наук. конф. з міжнар. участю, присвяченої 160-річчю з дня народження І. Я. Горбачевського (з дистанційним під'єднанням ВМ(Ф)НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку), Тернопіль. 15–16 травня 2014 р. –Тернопіль : ТДМУ. 2014. Т. 2. С. 423–425.
4. Ільницька Г. С., Семашко С. А., Кривенцова О. В. Організація освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційної освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. № 4 (134). С. 55- 60. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).13
5. Кустов І. О., Донець А. О., Кузьменко Ю. Я. Дистанційне навчання як сучасна форма навчання студентів. Дистанційне навчання як сучасна форма навчання студентів. Забезпечення якості вищої освіти: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-методичної конференції, 8-10 квітня, 2020 року, м. Одеса, 2020. С. 481-482.
6. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України 25.04.2013 № 466 // <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13/conv#n4>. Київ: Мін-во освіти і науки України, 2013. 6 с.
7. Сококонь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навчально-методичний посібник. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

References

1. Vasiuk O. Teoretyko-metodychni aspekty orhanizatsii dystantsiinoi osvity. Visnyk Knyzhkovoї palaty Ukrainy. 2011. № 2. S. 30–32.
2. Hlazunova O. H. Pryntsyvy formuvannia Akademichnoi khmary suchasnoho universytetu na osnovi vidkrytykh prohramnykh platform. Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia. Kyiv, 2014. Tom 43. № 5. S. 174-188.
3. Dashchuk A. M. Dystantsiina forma navchannia na pisladyplomnomu etapi pidhotovky likariv: realii ta perspektyvy. Dosiahnennia i perspektyvy vprovadzhennia kredytno-modulnoi systemy orhanizatsii navchalnoho protsesu u vyshchykh medychnykh (farmatsevtichnomu) navchalnykh zakladakh Ukrainy: materialy Vseukr. navch.-nauk. konf. z mizhnar. uchastiu,

prysviachenoj 160-richchii z dnia narodzhennia I. Ya. Horbachevskoho (z dystantsiinym pidiednanniam VM(F)NZ Ukrainy za dopomohoiu videokonferents-zviazku), Ternopil. 15–16 travnia 2014 r. –Ternopil : TDMU. 2014. T. 2. S. 423–425.

4. Ilnytska H. S., Semashko S. A., Krivientsova O. V. Orhanizatsiia osvithnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia v umovakh dystantsiinoi osvity. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2021. № 4 (134). S. 55- 60. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).13

5. Kustov I. O., Donets A. O., Kuzmenko Yu. Ya. Dystantsiine navchannia yak suchasna forma navchannia studentiv. Dystantsiine navchannia yak suchasna forma navchannia studentiv. Zabezpechennia yakosti vyshchoi osvity: zbirnyk materialiv II Vseukrainskoi naukovo-metodychnoi konferentsii, 8-10 kvitnia, 2020 roku, m. Odesa, 2020. S. 481-482.

6. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia: Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy 25.04.2013 № 466 // <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13/conv#n4>. Kyiv: Min-vo osvity i nauky Ukrainy, 2013. 6 s.

7. Sohokon O. A., Donets O. V., Hohots V. D. Fizyчне vykhovannia – dystantsiina forma navchannia : navchalno-metodychnyi posibnyk. Poltava : Simon, 2021. 120 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).22
УДК 373.015.31:796(73)“195/20”

Турчик І.,
докт.пед.н.,
доцент, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного університету імені І.Франка;
Окопний А.
к.фіз.вих. доцент кафедри педагогіки та психології
Львівського державного університету імені І.Боберського
Мацола Н.
ст. викл. кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного університету імені І.Франка

ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТОВЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНОГО (ІНТРАМУРАЛЬНОГО) СПОРТУ В США

У статті здійснено комплексний аналіз внутрішньошкільного (інтрамурального) спорту у США, як важливої інтегральної складової системи фізкультурної освіти, який сприяє залученню учнів із різними рівнем розвитку рухових умінь і якостей до активної фізичної діяльності у позаурочний час у межах закладу загальної середньої освіти. У процесі проведеного дослідження встановлені особливості організації, змістового й методичного забезпечення інтрамуральних спортивних програм у США. Зокрема детально схарактеризовано системно-логічний процес, починаючи від визначення характеру (спортивна, рекреаційна чи комбінована), критеріїв відбору видів фізичної активності та обсягу інтрамуральної програми і завершуючи її адмініструванням й оцінюванням.

Ключові слова: програма, фізична активність, змагання, школа, особливості.

Turchyk Iryna., Okopnyi Andriy, Matcola Nataliia. Organization, substantive and methodical provision of intramural (intramural) sports in the USA. Today, a comparative rethinking of the historical-pedagogical experience of forming the values of student youth through physical culture and sports in the theory and practice of the developed countries of the world, in particular the USA, is of particular importance. The article provides a comprehensive analysis of intramural sports in the USA as an important integral component of the physical education system, which contributes to the involvement of students with different levels of motor skills and qualities in active physical activity outside of school hours within the general secondary education institution. The study of positive experience in the USA on the mentioned problem is useful, taking into account the need to improve the domestic system of physical education and sports. The purpose of our research is to find out the characteristic features of the organizational, substantive and methodical support for the functioning of the system of intramural sports in the USA based on the analysis of literary sources of scientists. During the study, the following research methods were used: methods of theoretical, retrospective analysis, generalization of data from scientific and methodical literature and official documents. In the process of the conducted research, we established the peculiarities of the organization, content and methodical support of intramural sports programs in the USA. In particular, the system-logical process is described in detail, starting with the definition of the type (character) and scope of the program, types of physical (sports) activity, planning, buildings, equipment and inventory, rules of admission, determination of the winner and awards, accounting, use of modern information technology, medical review and concluding with funding, program support and promotion, arbitration, program administration and evaluation. The participation of schoolchildren in intramural sports programs is based on voluntary principles, and its numerous types are usually recreational or competitive in nature. However, these two important functions of intramural sports can be combined.

Key words: program, physical activity, competition, school, features.

Постановка проблеми. Глобальний характер проблем у галузі фізичної культури і спорту зумовлює потребу пошуку нових альтернативних форм фізичного розвитку учнівської молоді, які спрямовані на формування здоров'язберігаючої компетенції, підвищення рівня рухової активності, формування життєво необхідних умінь і навичок, утвердження духовних орієнтирів, моральних якостей та ціннісних установок [10].

Сьогодні особливого значення набуває компаративне переосмислення історико-педагогічного досвіду формування цінностей учнівської молоді засобами фізичної культури та спорту в теорії і практиці розвинених країн світу, зокрема США. Адже саме у спорті, вважають американські фахівці, найбільш яскраво виявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як здоров'я, патріотизм, ґендерна рівність, дотримання правил гри, відчуття консолідації, рівність шансів на успіх, досягнення успіху, прагнення бути першим, перемогти лише суперника, але й самого себе тощо [9].

Аналіз літературних джерел. Перспективність досліджень у цьому напрямі підтверджується активними науковими пошуками цілої плеяди українських (Н. Грибан, А. Ковальчук, А. Мандюк, І. Максименко, С. Мединський, М. Носко, Т. Осадча, В. Платонов, В. Пліско, Ю. Похолоденчук, Є. Приступа, О. Тимошенко, О. Шиян та ін.) і зарубіжних (Л. Барнетт (L. Barnett), Р. Бойл (R. Boyle), Р. Браун (R. Brown), Дж. Коуклі (J. Coakley), М. Колінз (M. Collins), М. Кук, (M. Cook), Дж. Коте (J. Côte), Б. Крум (B. Crum), С. Даніш (S. Danish), Р. Декер, (R. Decker), К. Хардман (K. Hardman), Д. Хелісон (D. Hellison), Дж. Лукас (J. Lukas), Р. Лінсайт (R. Lypsite), Дж. Маршал (J. Marshall), Д. Сідентоп (D. Siedentop) та ін.) учених.

Отож, вивчення позитивного досвіду у США з зазначеної проблеми корисне з урахуванням необхідності вдосконалення вітчизняної системи фізичного виховання та спорту.

Метою нашого дослідження - на основі аналізу літературних джерел вчених з'ясувати характерні особливості організаційного, змістового та методичного забезпечення функціонування системи внутрішньошкільного спорту у США.

У ході дослідження використовувалися такі **методи дослідження**: методи теоретичного, ретроспективного аналізу, узагальнення даних науково – методичної літератури та офіційних документів.

Результати досліджень. Аналіз чисельних наукових, програмно-інструктивних і навчально-методичних джерел показав, що внутрішньошкільний спорт у США, будучи інтегральною складовою системи фізкультурної освіти, сприяє залученню учнів із різними рівнем розвитку рухових умінь і якостей до активної фізичної діяльності у позаурочний час в межах закладу загальної середньої освіти [2; 4; 6]. Участь школярів у програмах внутрішньошкільного спорту ґрунтується на добровільних засадах, а його чисельні види мають зазвичай рекреаційний або змагальний характер. Проте ці дві важливі функції внутрішньошкільного спорту можуть й поєднуватися.

У процесі проведеного дослідження нами встановлені особливості організації, змістового й методичного забезпечення інтрамуральних спортивних програм у США [1; 3; 5; 7]:

1. *Визначення виду (характеру) й обсягу програми.* Перед упровадженням інтрамуральних спортивних програм розробники передовсім визначають її змістову орієнтацію – рекреаційна чи змагальна. При цьому, обов'язково враховуються потреби та бажання учнів і батьків. Якщо програма зорієнтована на змагання, то важливою складовою стає перемога. Звідси, командне чи індивідуальне місце в лізі ретельно моніториться, турніри проводяться з метою визначення нових чемпіонів і здобуття спортивних нагород; найкращі гравці домінують в ігровому часі, команди змушені багато й наполегливо тренуватися та намагатися уникнути помилок. Водночас програма, зорієнтована на відпочинок (рекреацію), передбачає максимальне залучення усіх учнів школи до занять на свіжому повітрі. При цьому кожне змагання є окремим заходом, учні перебувають на спортивному майданчику однаковий період часу, не отримують нагород, однак в окремих випадках їм видаються сертифікати учасника.

Програми, у яких одночасно поєднуються змагальний і рекреаційний аспекти, залежать від потреб і бажань учнів та виду діяльності. Деякі школярі приєднуються до інтрамуральної програми для реалізації власної потреби в участі у змаганнях, наприклад, задля отримання адреналіну, відчуття духу суперництва. У таких випадках часто мова йде про учнів, що були виключені зі спортивних програм з тих чи інших причин. Однак більшість школярів приєднується до інтрамуральної програми задля отримання позитивного досвіду участі у спортивних заходах разом із друзями.

Відгуки американських учених і практиків свідчать, що найкращими є інтегрально-збалансовані програми, які надають школярам відповідний змагальний досвід і сприяють реалізації рекреаційних можливостей та якнайкраще відповідають їхнім потребам і можливостям.

2. *Види фізичної (спортивної) активності.* Основою будь-якої інтрамуральної програми є врахування типів і розмаїття видів фізичної (спортивної) активності, що пропонуються її учасникам. Ці види фізичної активності – ключовий чинник у визначенні обсягу залучення школярів до програми, тому для розробників важливо вибрати ті види спортивних занять, які оптимально враховують побажання учнів, тренерів і батьків. Одак, оскільки в інтрамуральній програмі учні беруть участь у вільний від уроків час і на добровільних засадах, то необхідно враховувати передовсім їхні потреби, вподобання й інтереси.

Слід зазначити, що одним із методів, який використовується на практиці, є визначення інтересів учнів шляхом опитування. Його зазвичай проводить класний керівник або безпосередньо вчитель з фізкультурної освіти чи тренер. Результати опитування обов'язково оприлюднюються, щоб учні та батьки бачили, що запропоновані школою види фізичної активності у межах інтрамуральної спортивної програми є узагальненим результатом їхнього волевиявлення. Зауважимо, що хоча зацікавленість учнів має велике значення при виборі школою видів спортивної активності, проте обов'язково враховується рівень їхніх технічних вмінь і фізичних кондицій, а також дотримання безпеки при проведенні спортивних занять і змагань.

Варто зазначити, що інтрамуральні спортивні програми у школах США надають учням можливість самостійно займатися на безпечно облаштованих майданчиках чи інших спортивних об'єктах із вільним доступом до необхідного спорядження й інвентарю.

3. *Планування.* При складанні розкладу занять з інтрамурального спорту враховуються такі важливі умови: пропускну спроможність спортивного об'єкту (майданчика, стадіону, басейну, корту тощо); пора року і день тижня; зміст типової навчальної програми з фізкультурної освіти; інтереси учнів і потреби шкільної громади; рівень фізичної

підготовленості школярів; наявність сертифікованого фахівця (вчителя, тренера); вимоги бюджету закладу освіти та місцевого освітнього округу й ін. Визначені види фізичної активності узгоджуються з навчальною програмою з фізкультурної освіти з метою надання учням можливості вдосконалювати набуті вміння і навички, попередньо засвоєні під час уроків.

4. *Споруди, обладнання та інвентар.* Безпечна спортивна інфраструктура, якісне обладнання та інвентар мають вирішальне значення для досягнення успіху інтрамуральної програми, а також є важливою умовою при плануванні занять і змагань. Проте, як відзначається фахівцями, у США при плануванні пріоритет все ж надається не інтрамуральному, а міжшкільному спорту. Оскільки кількість шкільних спортивних команд постійно зростає, то виникають проблеми щодо організації занять внутрішньошкільним спортом. Найбільше ця проблема загострюється у другій половині дня, коли з'являється багато охочих тренуватися. Проведений аналіз літературних джерел дає підставу констатувати, що в США практикують декілька шляхів розв'язання цієї проблеми. Так, наприклад, при плануванні занять практикується до розкладу включати види спортивної активності, які не відповідають порі року чи ігровому сезону (наприклад, волейбол зазвичай планують навесні, коли проводяться міжшкільні змагання, проте у межах інтрамурального спорту його переносять на іншу пору року). Крім того, для розвантаження шкільних спортивних об'єктів заняття планують у період, коли немає навчальних занять з фізкультурної освіти – вранці, в обідній час або ввечері. Шкільна адміністрація також намагається використовувати спортивну інфраструктуру, що належать місцевій громаді, церкві, молодіжним спортивним організаціям, або заняття інтрамуральним спортом проводяться у парках, зонах відпочинку та на комерційних об'єктах (площадках для гри в боулінг, басейнах, полях для гольфу, ковзанках, роледромах та ін.), які для закладів освіти пропонують низьку орендну плату.

5. *Правила допуску.* Для надання можливості повноцінної участі школярів в інтрамуральному спорті у США розроблено комплекс спеціальних правил допуску, які прості в адмініструванні та надають учням рівні умови. Однак є певні застереження щодо медичного підтвердження фізичного стану і здоров'я дитини, а також дозволу від батьків для участі в спортивних заходах. Ці застереження стосуються видів спортивної активності, які для певних категорій дітей з порушенням психофізичного розвитку протипоказані. Крім того, учні, які повертаються до школи після важкої недуги і бажають брати участь в інтрамуральній спортивній програмі, повинні отримати дозвіл від шкільного департаменту здоров'я. Аналіз шкільної практики показує, що дотримання зазначених правил й умов має важливе значення для збереження здоров'я учасників програми.

6. *Визначення переможця та нагороди.* В американських школах практикується два підходи до нагородження й обліку спортивних досягнень учні, які беруть участь в інтрамуральній програмі. Перший – передбачає обов'язкову винагороду учням за спортивні досягнення, адже, як уважають його прихильники, це стимулює інтерес і забезпечує потребу в подальшій участі. Проте більшої популярності у США набув другий підхід, при якому основним є емоційно-моральний аспект, тобто своєрідною винагородою за участь у спортивних заняттях і змаганнях є відчуття найвищого задоволення, яке дає радість дитині. Крім того, нагороди та відзнаки здорожчують інтрамуральну програму, а інколи й провокують девіантну поведінку її учасників.

7. *Облік.* Важливою умовою ефективного управління інтрамуральними програмами є здійснення систематичного обліку. Інформація щодо визначення вартості програми й оцінки її ефективності певний час зберігаються, що допомагає фахівцям з'ясувати рівень участі школярів у різних видах спортивної активності відповідно до потреб і бажань, визначити популярні та непопулярні види спорту, сильні та слабкі сторони програми, потребу в її вдосконаленні, а також обрати ефективні засоби і процедури управління.

8. *Використання сучасних інформаційних технологій.* Для ефективного управління спортивною інтрамуральною програмою американські школи використовують спеціальні комп'ютерні програми, які прискорюють процес планування, полегшують обробку, аналіз і зберігання статистичних даних, здійснюють передачу інформації тощо. Використання інформаційних технологій важко переоцінити, особливо для ефективного адміністрування інтрамуральної програми з великою кількістю її учасників й обраних видів спортивної активності.

9. *Медичний огляд.* Участь в інтрамуральній спортивній програмі передбачає обов'язковий щорічний медичний огляд усіх її учасників. Він зазвичай проводиться на початку навчального року, а його результати є визначальними при допуску школярів до участі в внутрішньошкільних спортивних заняттях і змаганнях. Окремі американські школи перед початком занять вимагають додаткову медичну експертизу.

10. *Фінансування.* Оскільки інтрамуральні спортивні програми сприяють досягненню освітніх, виховних, розвивальних, оздоровчих цілей, то їх фінансування, як й інших подібних програм, проводиться з трьох джерел: бюджету закладу загальної середньої освіти, місцевих освітніх округів і навіть центральних державних адміністрацій. Кошти спрямовуються на окремий рахунок із асигнування фізкультурної освіти та внутрішньошкільного спорту. Принагідно зазначимо, що в окремих школах інтрамуральні програми фінансуються з бюджету, виділеного на здійснення позаурочної культурно-дозвілєвої діяльності. Крім того, школи мають можливість поповнювати бюджет за рахунок продажу квитків на спортивні заходи, оренди інвентарю і спорядження, абонентської плати за користування спортивними об'єктами, а також реалізацію спеціальних проєктів із залученням коштів спонсорів і меценатів.

11. *Підтримка і просування програми.* Однією з важливих особливостей спортивних інтрамуральних програм у США є їхня публічність. З цією метою проводяться спеціальні рекламні заходи, які сприяють залученню до них учнів, посилюють адміністративну підтримку, а також інформують громадськість про вплив програми на життєдіяльність учнів і школи. Практикується також систематичне поширення інформації про майбутні спортивні заходи і переваги участі в них. Для цього найчастіше використовуються шкільні сайти і соціальні мережі, а також публікації статей, анонсів та заміток у шкільних і місцевих засобах масової інформації. Крім того, у школах встановлюються яскраві дошки оголошень, де розміщуються розклади занять, графіки змагань, анонси спортивних подій, подається цікава інформація про переможців,

а також систематично випускаються різноманітні інформаційні бюлетені та буклети для батьків і членів місцевої громади.

Для популяризації певних видів спорту в школах США широко практикується проведення різноманітних тренінгів і майстер-класів, які зазвичай організуються під час загальношкільних зборів на початку навчального року в так званих групах продовженого дня або на уроках фізкультурної освіти. Традиційними у школах є урочисті спортивні дні, які найчастіше присвячені окремим видам спорту та передбачають організацію міні-марафонів, командних челенджів або спортивних виступів учнів перед вболівальниками. Ефективна робота з підтримки та просування шкільних інтрамуральних програм засобами масових виховних заходів сприяє активізації та зростанню інтересу учнів, розумінню ними важливості занять спортом упродовж життя.

12. *Змагання.* Відзначимо, що шкільні інтрамуральні програми передбачають різні способи організації спортивних змагань. Проте, як зазначають американські фахівці, важливо, щоб адміністрація школи, вчителі та тренери мали змогу успішно реалізувати основну мету програми – залучення учнів до участі в активній спортивній діяльності, підвищення індивідуального рівня фізичного розвитку, отримання позитивного досвіду командної взаємодії всіма її учасниками.

У США змагання з інтрамурального спорту зазвичай проводяться у межах школи: між паралельними класів у групах продовженого дня або на уроках фізкультурної освіти. Групи продовженого дня забезпечують легкий і неоднорідний спосіб групування, коли учні з різними рівнями фізичного розвитку та технічної майстерності стають однією командою. Інколи, за можливості, у США практикують розподіл учнів груп продовженого дня на дві чи більше команд відповідно до здібностей, віку й інших критеріїв. Незалежно від методу, що використовується для формування команди, вчителі та тренери намагаються формувати її склад у такий спосіб, щоб забезпечити здорову конкуренцію та не принижувати гідності учнів, наприклад, публічно вказуючи на низький рівень технічних умінь чи відбираючи їх у команду останніми.

13. *Арбітраж.* Успішній реалізації програми інтрамурального спорту сприяє чітко налагоджена система арбітражу. Традиційно арбітрами (спортивними суддями) виступають безпосередньо самі учні, яких спеціально готують до виконання цієї ролі. Найчастіше це школярі, які з певних причин не мають змоги брати участь у програмі як спортсмени, проте отримують задоволення від участі в роботі колеги суддів.

14. *Адміністрування.* У більшості американських закладів загальної середньої освіти інтрамуральні програми перебувають під юрисдикцією спортивного менеджера (керівника програми), який звітує перед адміністрацією школи, відповідальним за фізкультурну освіту і шкільний спорт у місцевому шкільному окрузі, батьками, громадськістю, усіма зацікавленими сторонами. В обов'язки цієї посадової особи входить: розроблення інтрамуральної програми, відбір видів спортивної активності, планування занять, забезпечення належного фінансування, організація турнірів та інших видів спортивних змагань, активний нагляд за реалізацією завдань програми, контроль за технічним обслуговуванням спортивної інфраструктури, закупівля обладнання, спорядження, інвентарю. Крім того, менеджер планує засідання шкільної Ради з внутрішньошкільного спорту, забезпечує ефективне управління через визначення фінансових потреб і наповнення бюджету, оцінює ефективність і визначає недоліки програми, надає пропозиції щодо її вдосконалення тощо.

Як свідчить практика, до участі в управлінні інтрамуральною програмою, крім керівника, вчителів і тренерів, залучаються й школярі. Одним із популярних методів такої практики є створення шкільної Ради з інтрамурального спорту, яка надає допомогу керівникові програми в її успішній реалізації. До її складу на виборних засадах входять учні, що представляють різні вікові групи (класи), які тісно співпрацюватимуть із адміністрацією школи, педагогами, спортивним менеджером. До обов'язків Ради входить розроблення стратегії розвитку внутрішньошкільного спорту, ухвалення правил і процедур управління програмою, контроль за виконанням приписів та ін.

Крім того, учнів залучають до реалізації програми шляхом формування учнівських комітетів, які є підзвітними Раді з інтрамурального спорту. Ці самоврядні органи призначені для реалізації різних аспектів програми, як-от: внесення пропозицій щодо зміни правил і положень, вибору видів спортивної активності, вдосконалення розкладу спортивних занять та графіку проведення турнірів і змагань, підготовки арбітрів, публічності висвітлення результатів та ін.

15. *Оцінювання програми.* З метою забезпечення відповідності програми поставленим цілям, розробниками та фахівцями практикується проведення періодичного оцінювання її якості. Спеціально створеною комісією ретельно аналізуються: мета і завдання програми, види фізичної активності, програмні результати, система організації й управління, об'єктивність визначення переможців, логіка запропонованих часових періодів, дотримання нормативів, правил і положень, раціональність фінансових витрат на організацію занять і проведення змагань, публічність, рекламно-інформаційна підтримка тощо.

Висновок. Внутрішньошкільний (інтрамуральний) спорт у США є важливою інтегральною складовою системи фізкультурної освіти, який сприяє залученню учнів із різними рівнем розвитку рухових умінь і якостей до активної фізичної діяльності у позаурочний час у межах закладу загальної середньої освіти.

У процесі проведеного дослідження нами встановлені особливості організації, змістового й методичного забезпечення інтрамуральних спортивних програм у США. Зокрема детально схарактеризовано системно-логічний процес, починаючи від визначення характеру (спортивна, рекреаційна чи комбінована), критеріїв відбору видів фізичної активності та обсягу інтрамуральної програми і завершуючи її адмініструванням й оцінюванням.

Література

1. Vocarro J., Kanters M., Cerin E., Floyd M., Casper J., Suau L., McKenzie T. School sport policy and school-based physical activity environments and their association with observed physical activity in middle school children. *Health and Place*. 2012. №18 (1). P.31–38.
2. Coakley J. *Sport in society: Issues and controversies*. New York : McGraw-Hill. 2004. 624 p.

3. Coakley J. Using sports to control deviance and violence among youths: Let's be critical and cautious. In *Paradoxes of youth and sport*. Albany, NY: State University of New York Press. 2002. URL: https://www.researchgate.net/publication/303198985_Using_sports_to_control_deviance_and_violence_among_youths_Let's_be_critical_and_cautious
4. Lee M., Burgeson C., Fulton J., Spain C. Physical education and physical activity: Results from the school health policies and programs study 2006. *Journal of School Health* 2007. №77(8). P. 435–463.
5. Sport specialization position statement. National Federation of State High School Association. URL: <https://www.nfhs.org/media/1020399/sport-specialization-position-statement-april-2019-final-copy.pdf>.
6. The Elementary and Secondary Education Act. The No Child Left Behind. URL: <https://www.edweek.org/ew/section/multimedia/no-child-left-behind-overview-definition-summary.html>.
7. Wuest D., Bucher C. *Foundations of physical education on sport*. 12-th ed. Mosby, 1995. 471 p.
8. Турчик І. Особливості організації шкільного спорту у США. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ, 2014. Вип. 2 (43). С. 92–96.
9. Турчик І. Характерні особливості функціонування системи міжшкільного спорту в США. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №1 . С.140-148
10. Турчик І. Шкільний спорт як засіб формування цінностей учнівської молоді США: теорія і практика : монографія. Дрогобич : ТзоВ «Трек ЛТД», 2020 . 401 с.

Reference

1. Vocarro J., Kanters M., Cerin E., Floyd M., Casper J., Suau L., McKenzie T. School sport policy and school-based physical activity environments and their association with observed physical activity in middle school children. *Health and Place*. 2012. №18 (1). P.31–38.
2. Coakley J. *Sport in society: Issues and controversies*. New York : McGraw-Hill. 2004. 624 p.
3. Coakley J. Using sports to control deviance and violence among youths: Let's be critical and cautious. In *Paradoxes of youth and sport*. Albany, NY: State University of New York Press. 2002. URL: https://www.researchgate.net/publication/303198985_Using_sports_to_control_deviance_and_violence_among_youths_Let's_be_critical_and_cautious
4. Lee M., Burgeson C., Fulton J., Spain C. Physical education and physical activity: Results from the school health policies and programs study 2006. *Journal of School Health* 2007. №77(8). P. 435–463.
5. Sport specialization position statement. National Federation of State High School Association. URL: <https://www.nfhs.org/media/1020399/sport-specialization-position-statement-april-2019-final-copy.pdf>.
6. The Elementary and Secondary Education Act. The No Child Left Behind. URL: <https://www.edweek.org/ew/section/multimedia/no-child-left-behind-overview-definition-summary.html>.
7. Wuest D., Bucher C. *Foundations of physical education on sport*. 12-th ed. Mosby, 1995. 471 p.
8. Турчик І. Features of development school sport in the USA. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia №15. „Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/ Fizychna kultura i sport” Zb.naukovykh prats/ Za red. O.V.Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2014. Vypusk 2 (43) 16. S.92 – 96*
9. Турчик І. Characteristic features of the functioning of the system of interscholastic sports in the USA . *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2022. №1 . S.140-148
10. Турчик І.. School sports as a means of forming the values of US students: theory and practice: monohrafiia. Drohobych : TzoV «Trek LTD», 2020 . 401 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).23
УДК: 796(075):378:377

Турчинов А. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України,
Хацаюк О. В.,
магістр, заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ,
викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України
Кулібаба С. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова,
Задорожний К. А.,
старший викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України
Богданов М. В.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України,
Волянський В. Г.,
старший викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ – начальник фізичної підготовки та спорту Київського інституту Національної гвардії України

КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРІВ З ОДНОБОРСТВ ДО ПОБУДОВИ ТАКТИЧНИХ СХЕМ ВЕДЕННЯ ДВОБОРСТВА ІЗ СУПРОТИВНИКОМ

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності тренерів з одноборств (в системі самостійної роботи) до побудови раціональних тактичних схем – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником. Під час дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз, дедукція, індукція; моделювання, порівняння, синтез, формалізація.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи визначені: критерії (аналітико-оцінний змістовий, мотиваційний), а також відповідні їм основні показники (саморозвиток тренерів з одноборств у напрямі побудови ефективних тактичних схем ведення двоборства із супротивником підлеглими спортсменами на різних етапах їхньої багаторічної підготовки із використанням сучасних педагогічних технологій; сформовані уміння прийняття обґрунтованих та раціональних тактичних рішень у різноманітних варіативних умовах змагальної діяльності підлеглих спортсменів; сформовані теоретичні знання в організації навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах із використанням раціональних техніко-тактичних схем ведення навчально-тренувальних (змагальних) сутичок із різними за кваліфікацією супротивниками; формування мотиву, який виникає з потреби індивіда та закінчується його спонуканням до доведеного опанування теоретичними знаннями і практичними уміннями (навичками) необхідними для досягнення максимально-високих показників підлеглих спортсменів-одноборців у змагальній діяльності; мотивація до раціонального та ефективного конструювання (побудови) тактичних схем ведення змагальних сутичок із супротивниками різної спортивної кваліфікації підлеглими спортсменами із урахуванням їхніх потенційних можливостей у різних умовах змагальної діяльності тощо); рівні (найвищий, високий, достатній та задовільний); підходи (діяльнісний, комплексний, особистісно-зорієнтований, системний, а також структурний) – сформованості готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (олімпійських та неолімпійських видах одноборств) до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення педагогічних умов формування готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником в системі їхньої самостійної роботи.

Ключові слова: боротьба самбо, змагальна діяльність, критерії, одноборства, педагогічне моделювання, рівні, самостійна робота, тактична підготовленість, теоретична підготовленість, тренери

Turchynov Artem, Khatsaiuk Oleksandr, Kulibaba Sergiy, Zadorozhnyi Kostyantyn, Bohdanov Mykhailo, Volynsky Volodymyr. Criteria and levels of readiness of trainers who specialize in Martial Arts to build tactical schemes for conducting a competitive fight with an opponent. Taking into account the results of the analysis of scientific

and methodological, special and reference literature, the members of the scientific research group established, that the issue of determining the criteria, indicators and levels of readiness of Martial Arts coaches (in the system of independent work) to build rational tactical schemes – devoted insufficient amount of scientific research, which requires the continuation of scientific research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the scientific research is to determine the criteria, indicators and levels of readiness of coaches who specialize in Sambo wrestling to build tactical schemes for conducting a competitive fight with an opponent. The following methods were used during the research: abstraction, analysis, deduction, induction; modeling, comparison, synthesis, formalization.

As a result of the theoretical research, the members of the research group determined: criteria (analytical and evaluative content, motivational), as well as their corresponding main indicators (self-development of Martial Arts coaches in the direction of building effective tactical schemes for conducting competitive matches with subordinate athletes at various stages of their long-term training with the use of modern pedagogical technologies; formed the ability to make reasonable and rational tactical decisions in various variable conditions of the competitive activity of subordinate athletes; formed theoretical knowledge in the organization of the educational and training process of athletes who specialize in Martial Arts using rational technical and tactical schemes for conducting educational and training (competitive) matches with opponents of different qualifications; the formation of a motive that arises from the need of an individual and ends with his motivation to complete mastery of theoretical knowledge and practical skills (skills) necessary to achieve the maximum-high performance of subordinate athletes who specialize in Martial Arts in competitive activities; motivation to rationally and effectively design (build) tactical schemes for conducting competitive matches with opponents of different sports qualifications by subordinate athletes, taking into account their potential capabilities in various conditions of competitive activity, etc.); levels (highest, high, sufficient and satisfactory); approaches (activity, complex, person-oriented, systemic, as well as structural) – formation of the readiness of trainers who specialize in Sambo wrestling (Olympic and non-Olympic types of Martial Arts, or sports wrestling) to the construction of tactical schemes for conducting duels with the opponent.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific research involve the development of pedagogical conditions for the formation of the readiness of coaches who specialize in Sambo wrestling to build tactical schemes for conducting duels with an opponent in the system of their independent work.

Keywords: coaches, competitive activity, criteria, independent work, levels, Martial Arts, pedagogical modeling, Sambo wrestling, tactical preparedness, theoretical preparedness

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Враховуючи реалії сьогодення, на сьогодні формування ключових професійних компетентностей у тренерів, які спеціалізуються в олімпійських та неолімпійських видах однокористування сприяє якісна організація їхньої системи самостійної роботи (планового підвищення кваліфікації), яка передбачає розвиток теоретичних знань та практичних умінь використання раціональних тактичних схем ведення змагальних сутичок підлеглыми спортсменами із супротивниками різної спортивної кваліфікації (у різних умовах змагальної діяльності).

Формування у тренерів, які спеціалізуються в однокористуваннях теоретичних знань і практичних умінь реалізації дієвих тактичних схем в системі багаторічної підготовки підлеглих спортсменів – у майбутньому забезпечить підвищення показників їхньої змагальної діяльності (спортивної кваліфікації), що на сьогодні є перспективним напрямом наукової розвідки, а також важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, Національної академії Національної гвардії України, Київського інституту Національної гвардії України, а також профільних кафедр вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (науковий проєкт «Тактика однокористування», 2021-2022 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, листопад-грудень 2021 р.) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: Ю. Стельмаха [1], Ю. Тропіна [2], P. Lima, A. Lima, A. Coelho, Y. Lima, G. Almeida, M. Bezerra, R. Oliveira [3], V. Coswig, P. Gentil, J. Bueno, B. Follmer, V. Marques, F. Del Vecchio [4], О. Хацаюка, К. Ананченка, О. Хуртенко, С. Дмитренко, Н. Бойченко [5], О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюк [6], які у своїх працях висвітлили актуальні питання формування готовності спортсменів-однокористувачів до змагальної діяльності.

Не менш цікавими, виконані на високому науково-методичному рівні є напрацювання: І. Кузнецової [7], Н. Башавець, Б. Кіндзера, Ю. Таймасова, О. Зуб, В. Артеменка [8], О. Солодкої, Д. Ванюк, О. Кусовської, О. Кусовського, С. Карпенка [9], О. Моргунова, А. Чудика, К. Березяк, В. Білоброва, Є. Гоговського [10] та інших учених і практиків (А. Алексеева, К. Ананченка, О. Вілігорського, А. Євтифєва, А. Кошури, В. Приходька) – у яких розкриті особливості формування готовності тренерів з олімпійських та неолімпійських видів спорту до професійної діяльності.

Заслуговують уваги наукові праці учених: М. Агєєва, Д. Запольського [11], А. Никитенка, В. Бусола, С. Нікітенка, В. Шуберта, В. Бусола [12], Г. Гончара, Т. Булгакової, С. Лазоренко, С. Хоменка, Р. Стасюка [13], Ю. Самсонова, С. Ільченка, О. Маркова, Н. Партико, С. Бородіна, К. Дяченко, Б. Кушнарєва [14] та інших фахівців (С. Гуменюк, О. Мозолева, П. Рибалки, В. Сазонова, В. Тодорова) – у яких розкриваються особливості визначення відповідних критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з олімпійського та професійного спорту (фізичного виховання різних груп населення), а також діючих тренерів з однокористування до професійної діяльності.

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності тренерів з однокористування (в системі

самостійної роботи) до побудови раціональних тактичних схем – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування готовності спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах до змагальної діяльності;
- здійснити моніторинг Інтернет – джерел (аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування готовності тренерів з олімпійських та неолімпійських видів спорту (зокрема – одноборств) до професійної діяльності;
- провести аналітичний огляд низки наукових праць у яких викладені результати визначення відповідних критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з олімпійського та професійного спорту (фізичного виховання різних груп населення), а також діючих тренерів з одноборств до професійної діяльності.

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз, дедукція, індукція; моделювання, порівняння, синтез, формалізація тощо. Крім цього було використано особистий досвід організації системи самоосвіти (професійної підготовки, підвищення кваліфікації тощо) фахівців фізичного виховання різних груп населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У динаміці 1 етапу членами науково-дослідної групи (НДГ) визначені сутнісні характеристики формування готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи, пляжне самбо) до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником. Відповідно до результатів моніторингу Інтернет – джерел (аналізу спеціальної та довідкової літератури [7-12]) встановлено, що інтегральними показниками, що демонструють рівень сформованості зазначеної вище готовності (професійних компетентностей) представників досліджуваної категорії є відповідні критерії, а також рівні.

У динаміці другого етапу (січень-березень 2022 р.) нашу увагу привернули роботи учених: В. Левківа [15], І. Євстігнеєвої [16] та інших фахівців (А. Алексєєва, Г. Арзютова, О. Задорожної, О. Моргунова, О. Радкевича, П. Рибалки), у яких розкриваються особливості визначення змістових характеристик поняття – «критерій». У свою чергу, «критерій» є – «підставою для оцінки, визначення або класифікації чогось; мірилом. Критерієм правильності теоретичних висновків, як відомо, є практика ...» (Академічний тлумачний словник [17]).

Відповідно до вище викладеного вважаємо, що зміст зазначеного вище поняття залежить від об'єкту (предмету) дослідження, а «аналіз» доцільно розглядати як специфічний науковий інструментарій управління якістю самоосвіти тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо актуальними та високофункціональними педагогічними технологіями (моделями) тощо, що забезпечують формування:

- 1) теоретичних знань основ тактики та тактичної підготовленості у обраному виді спорту;
- 2) практичних навичок визначення основних факторів, що характеризують сприятливі умови для реалізації спортсменами технічних дій із урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей та наявного рівня всебічної підготовленості;
- 3) теоретичних умінь та практичної підготовленості у виборі оптимальних способів тактичної підготовки та створення сприятливих умов для проведення одноборцями технічних дій;
- 4) методичних знань необхідних для організації системи навчання тактиці проведення спортсменами техніко-тактичних дій у різних умовах змагальної діяльності (на фоні значного психофізичного навантаження) тощо.

Аналізуючи низку наукових праць [1, 2, 7, 11, 13] доцільно констатувати, що «аналіз» – є підґрунтям об'єктивного оцінювання сформованості професійних компетентностей представників досліджуваної категорії, який безпосередньо впливає на систему всебічної підготовки одноборців (самбістів різних вікових груп та вагових категорій), зокрема – на їхню тактичну підготовленість. Необхідно підкреслити, що саме об'єктивний аналіз всебічної підготовленості одноборців, дозволяє тренерам оптимізувати навчально-тренувальний процес, що сприятиме успішній їхній змагальній діяльності.

Підсумовуючи вище перелічене вважаємо, що «критерій сформованості готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником» – є мірилом для визначення та об'єктивного оцінювання фактичного його стану, який є сукупністю ознак для формування ствердження про ступінь відповідності фактичного рівня сформованості зазначеної вище «готовності» із урахуванням «Правил боротьби самбо» [18] вимогам.

Під час подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули наукові праці учених: О. Донець [19], С. Смирновського, С. Смерчинської, С. Куніковського, К. Гандзіарського [20] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (Ж. Бережної, О. Вілігорського, С. Івашьова, В. Левківа, О. Радкевича). Це у свою чергу дозволило членам науково-дослідної групи виділити тотожні для представників досліджуваної категорії «критеріїв оцінювання», а саме: аналітико-оцінний, змістовий та мотиваційний. Необхідно підкреслити, що відповідний «критерій» потребує об'єктивного оцінювання за низкою «показників».

Таким чином, зміст «критерію» за своїми сутнісними характеристиками та об'ємом є більш ширшим, ніж зміст відповідного «показника». Крім цього, «показник» є складовою часткою «критерію», тому ступінь його впливу та прояву, якісна характеристика, а також визначеність «критерію» буде виражатися певними кількісними (якісними) показниками. Необхідно підкреслити, що «показники» є провідною ланкою в процесі порівняльного аналізу (діагностування), тому «показник» є об'єктивним відображенням (доказом), а також відповідним засобом якісного (достовірного) оцінювання

досягнень процесів і явищ які підлягають дослідженню. Враховуючи вище викладене членами НДГ проведено визначення основних «показників» перелічених вище «критеріїв» (див. табл. 1).

Таблиця 1

«Критерії», «показники» сформованості готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником

№ з/п	«критерії»	«показники»
1.	Аналітико-оцінний	Саморозвиток (самовдосконалення) тренерів з одноборств у напрямі побудови ефективних (раціональних) тактичних схем ведення двоборства із супротивником підлеглими спортсменами на різних етапах їхньої багаторічної підготовки (у різних умовах змагальної діяльності) із використанням сучасних педагогічних технологій (моделей, методик, педагогічних умов тощо). Здібності до самодіагностики (критичного аналізу). Сформовані навички (професійні компетентності), що забезпечують самооцінювання і саморегуляцію в системі самоосвіти (підвищення кваліфікації) та професійної діяльності. Сформовані уміння прийняття обґрунтованих та раціональних тактичних рішень у різноманітних варіативних умовах змагальної діяльності підлеглих спортсменів. Готовність до: роботи в команді (тренерському штабі); співпраці, взаємодопомози, а також конструктивного діалогу із тренерами різного рівня
		професійного розвитку тощо. Сформовані уміння та практичні навички контролю за особистим психофізичним станом під час різнопланової професійної діяльності (на різних етапах багаторічної підготовки підлеглих спортсменів). Здібності до використання у професійній діяльності сучасних технічних засобів навчання (наукового інструментарію), що оптимізує технічну та тактичну підготовленість одноборців на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.
2.	Змістовий	Сформовані теоретичні знання в організації навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах із використанням раціональних техніко-тактичних схем ведення навчально-тренувальних (змагальних) сутичок із різними за кваліфікацією супротивниками. Формування мотиву, який виникає з потреби індивіда та закінчується його спонуканням до довершеного опанування теоретичними знаннями і практичними уміннями (навичками) необхідними для досягнення максимально-високих показників підлеглих спортсменів-одноборців у змагальній діяльності. Сформовані практичні навички у побудові раціональних та ефективних тактичних схем, уміння моделювати тактичні ментальні карти, досвід змагальної діяльності у якості тренера-наставника (головного тренера) тощо. Професійна зрілість (свідомість, самосвідомість, само-мотивація тощо). Сформовані високі професійно-прикладні уміння (практичні навички), що забезпечують досягнення максимально високих показників змагальної діяльності підлеглих спортсменів.
3.	Мотиваційний	Мотивація до раціонального та ефективного конструювання (побудови) тактичних схем ведення змагальних сутичок із супротивниками різної спортивної кваліфікації підлеглими спортсменами із урахуванням їхніх потенційних можливостей у різних умовах змагальної діяльності. Прояв інтересу, зацікавленості до: підвищення фахових компетентностей; підтримання оптимальної спортивної форми (враховуючи вікову групу); формування тактичного мислення; оптимізації засобів, форм, методів тощо багаторічної підготовки підлеглих спортсменів-одноборців на різних етапах їхньої багаторічної підготовки; педагогічного моделювання тощо. Формування практичних навичок у напрямі побудови раціональних тактичних схем ведення змагальних сутичок підлеглими спортсменами-одноборцями із різними за силою супротивниками.
Авторська розробка: А. Турчинов, О. Хацаюк, С. Кулібаба, К. Задорожний, М. Богданов, В. Волянський		

Членами науково-дослідної групи очікується, що використання у професійній діяльності представників досліджуваної категорії перелічених у табл. 1 «критеріїв», а також відповідних тактичних схем, ментальних тактичних карт (форм, моделей, педагогічних технологій, педагогічних умов тощо) – сприятиме стійкому та прискореному формуванню у них ключових професійних компетентностей, що у майбутньому забезпечить високо результативну

змагальну діяльність підлеглих спортсменів-одноборців. Враховуючи вище перелічене доцільно констатувати, що для будь-якого «критерію» характерною ознакою є наявність відповідних «показників», які відображають найбільш важливі, а також інформативні характеристики (властивості) «об'єкту», що забезпечують його існування.

Відповідно до плану теоретичного дослідження, заключний блок передбачав визначення ефективних «підходів». Аналізуючи результати чисельних наукових досліджень [2, 4, 7, 9, 13, 16] членами НДГ встановлено, що найбільш актуальними та ефективними підходами для досягнення мети дослідження є: діяльнісний, комплексний, особистісно-зорієнтований, системний, а також структурний «підходи». Крім цього, враховуючи результати отримані в процесі попередньої дослідно-аналітичної роботи [1, 2, 5, 7, 9, 10] пропонуємо до використання в системі об'єктивного оцінювання готовності тренерів (які спеціалізуються в одноборствах) до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником наступних рівнів: найвищого, високого, достатнього та задовільного.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи визначенні *критерії* (аналітико-оцінний змістовий, мотиваційний), основні *показники* (саморозвиток тренерів з одноборств у напрямі побудови ефективних тактичних схем ведення двоборства із супротивником підлеглими спортсменами на різних етапах їхньої багаторічної підготовки із використанням сучасних педагогічних технологій; сформовані уміння прийняття обґрунтованих та раціональних тактичних рішень у різноманітних варіативних умовах змагальної діяльності підлеглих спортсменів; сформовані теоретичні знання в організації навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах із використанням раціональних техніко-тактичних схем ведення навчально-тренувальних (змагальних) сутичок із різними за кваліфікацією супротивниками; формування мотиву, який виникає з потреби індивіда та закінчується його спонуканням до довершеного опанування теоретичними знаннями і практичними вміннями (навичками) необхідними для досягнення максимально-високих показників підлеглих спортсменів-одноборців у змагальній діяльності; мотивація до раціонального та ефективного конструювання (побудови) тактичних схем ведення змагальних сутичок із супротивниками різної спортивної кваліфікації підлеглими спортсменами із урахуванням їхніх потенційних можливостей у різних умовах змагальної діяльності тощо), *рівні* (найвищий, високий, достатній та задовільний) та *підходи* (діяльнісний, комплексний, особистісно-зорієнтований, системний, а також структурний), що забезпечує формування готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (олімпійських та неолімпійських видах одноборств) до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником.

Результати теоретичного дослідження впровадженні у систему самостійної роботи тренерів з одноборств: Вінницької, Київської, Львівської та Харківської областей України. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення педагогічних умов формування готовності тренерів, які спеціалізуються в боротьбі самбо до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником.

Література

1. Стельмах Ю.Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 196 с.
2. Тропін Ю.М. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів в греко-римській боротьбі з урахуванням різних стилів протиборства : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Харків, 2016. 24 с.
3. Lima, P.O., Lima, A.A., Coelho, A.C., Lima, Y.L., Almeida, G.P., Bezerra, M.A., de Oliveira, R.R. (2017). Biomechanical Differences in Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: The Role of Combat Style. *Int J Sports Phys Ther*, 12, 67-74.
4. Coswig, V.S., Gentil, P., Bueno, J.C., Follmer, B., Marques, V.A., Del Vecchio, F.B. (2018). Physical fitness predicts technical-tactical and time-motion profile in simulated Judo and Brazilian Jiu-Jitsu matches. *PeerJ*, 6, e4851.
5. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Науково-методичний журнал «Єдиноборства»*. Харків, 2020. – № 3 (17). С. 360-381.
6. Хацаюк О., Чередніченко С., Дяченко А., Партико Н., Корольчук А., Стеценко Д., Антонюк А. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.
7. Кузнецова І.Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Scientific Journal «Virtus»*. Сватово, 2018. – № 29. С. 42-46.
8. Башавець Н.А., Кіндзер Б.М., Таймасов Ю.С., Зуб О.В., Артеменко В.В. Удосконалення професійних компетентностей тренерів з одноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (Т. 1). С. 47-53.
9. Солодка О.В., Ванюк Д.В., Кусовська О.С., Кусовський О.О., Карпенко С.І. Програма формування професійних компетентностей тренерів з одноборств у системі самоосвіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 76 (т. 3). С. 32-38.
10. Моргунов О.А., Чудик А.В., Березяк К.М., Білобров В.М., Гоговський Є.В. Удосконалення фахової підготовки тренерів з одноборств у системі самоосвіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ, 2021. – Вип. 81. С. 166-172.
11. Агеев М., Запольський Д. Критерії оцінювання фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 2 (122). С. 9-12.

12. Никитенко А., Бусол В., Нікітенко С., Шуберт В., Бусол В. Критерії визначення підготовленості боксерів та фехтувальників різної кваліфікації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 1 (121). С. 70-75.
13. Гончар Г., Булгакова Т., Лазоренко С., Хоменко С., Стасюк Р. Критерії, рівні сформованості готовності фахівців фізичного виховання та спорту до використання методики кінезіологічного тейпування в професійній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 9 (140). С. 31-36.
14. Самсонов Ю., Ільченко С., Марков О., Партико Н., Бородин С., Дяченко К., Кушнарьов В. Критерії та сформованості готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в практичній стрільбі до змагальної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 2 (146). С. 106-111.
15. Левків В. Шляхи узгодження вітчизняних вимог до кваліфікації спортивних тренерів з європейськими стандартами тренерської діяльності. Фізична активність, здоров'я і спорт. Київ, 2016. – № 4 (26). С. 76-83.
16. Євстігнеєва І.В. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до практичної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2017. – № 52 (105). С. 93-101.
17. Словник української мови (Академічний тлумачний словник). URL: <http://sum.in.ua/s/kryterij> (дата звернення: 16.07.2022).
18. Правила спортивних змагань з боротьби самбо (спортивний розділ, бойовий розділ пляжне самбо). URL: https://drive.google.com/file/d/1_KZZcXDIV2djRyoBr1apVt6TkqQU-nUy/view?nbspc (дата звернення: 18.07.2022).
19. Донець О. Критерії інформативності про рівень розвитку фізичної якості гнучкості кикбоксерів на початковому етапі тренування. Молода спортивна наука України. Львів, 2013. – Вип. 1. С. 50-55.
20. Смирновський С., Смерчинська С., Куніковський С., Гандзіарський К. Критерії обдарованості у спортивних єдиноборствах. Молода спортивна наука України. Львів, 2020. – Вип. 1. С. 28-29.

References

1. Stelmakh Yu. Construction of the training process of highly qualified female athletes in freestyle wrestling considering the characteristics of the female body: dis. ... Cand. of Sciences in Phys. Educ. and Sports: 24.00.01. Kyiv, 2014. 196 p.
2. Tropin Yu. Improvement of special physical and technical-tactical training of qualified athletes in Greco-Roman wrestling considering different styles of wrestling: abstr. dis. ... Cand. of Sciences in Phys. Educ. and Sports: 24.00.01. Kharkiv, 2016. 24 p.
3. Lima, P.O., Lima, A.A., Coelho, A.C., Lima, Y.L., Almeida, G.P., Bezerra, M.A., de Oliveira, R.R. (2017). Biomechanical Differences in Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: The Role of Combat Style. *Int J Sports Phys Ther*, 12, 67-74.
4. Coswig, V.S., Gentil, P., Bueno, J.C., Follmer, B., Marques, V.A., Del Vecchio, F.B. (2018). Physical fitness predicts technical-tactical and time-motion profile in simulated Judo and Brazilian Jiu-Jitsu matches. *PeerJ*, 6, e4851.
5. Khatsaiuk O., Ananchenko K., Khurtenko O., Dmytrenko S., Boychenko N. Study of the technical arsenal of highly qualified MMA fighters. *Scientific and methodical magazine "Martial Arts"*. Kharkiv, 2020. – № 3 (17). P.p. 360-381.
6. Khatsayuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partiko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental testing of the program of technical and tactical training of veteran judokas. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). P.p. 124-131.
7. Kuznetsova I. Model of implementation of pedagogical conditions for formation of readiness of future coaches from eastern Martial Arts for professional activity in children's and youth sports schools. *Scientific Journal "Virtus"*. Svatovo, 2018. – № 29. P.p. 42-46.
8. Bashavets N., Kindzer B., Taimasov Yu., Zub O., Artemenko V. Improvement of professional competencies of Martial Arts coaches. *Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and secondary schools. Zaporizhzhia*, 2018. – № 1 (56). P.p. 47-53.
9. Solodka O., Vanyuk D., Kusovska O., Kusovskyi O., Karpenko S. The program for the formation of professional competencies of Martial Arts coaches in the self-education system. *Zaporizhzhia*, 2018. – № 76 (3). P.p. 32-38.
10. Morgunov O., Chudyk A., Berezyak K., Bilobrov V., Gogovskyi E. Improvement of professional training of Martial Arts coaches in the system of self-education. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*. Kyiv, 2021. – Issue 81. P.p. 166-172.
11. Ageev M., Zapolskyi D. Criteria for evaluating the physical fitness of young freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 2 (122). P.p. 9-12.
12. Nikitenko A., Busol V., Nikitenko S., Shubert V., Busol V. Criteria for determining the fitness of boxers and fencers of different qualifications. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 1 (121). P.p. 70-75.
13. Gonchar G., Bulgakova T., Lazorenko S., Khomenko S., Stasyuk R. Criteria, levels of readiness of physical education and sports specialists to use the kinesiological taping technique in professional activity. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 9 (140). P.p. 31-36.

14. Samsonov Yu., Ilchenko S., Markov O., Partiko N., Borodin, S., Dyachenko K., Kushnaryov B. Criteria and formation of readiness of higher education graduates who specialize in practical shooting for competitive activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 2 (146). P.p. 106-111.
15. Levkiv V. Ways of harmonizing domestic requirements for the qualification of sports coaches with European standards of coaching activity. Physical activity, health and sports. Kyiv, 2016. – № 4 (26). P.p. 76-83.
16. Evstigneeva I.V. Theoretical principles of professional training of future specialists in physical culture and sports for practical activities. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2017. – № 52 (105). P.p. 93-101.
17. Dictionary of Ukrainian (academic explanatory dictionary). URL: <http://sum.in.ua/s/kryterij> (date of application: 16.07.2022).
18. Rules of Sambo wrestling competitions (Sambo wrestling, combat Sambo, beach Sambo).URL: https://drive.google.com/file/d/1_KZZcXDIV2dj-RyoBr1apVt6TkgQU-nUy/view?nbspc (date of application: 18.07.2022).
19. Donets O. Criteria of informativeness about the level of development of the physical quality of flexibility of kickboxers at the initial stage of training. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2013. – № 1. P.p. 50-55.
20. Smyrnovskiy S., Smerchynska S., Kunikovskiy S., Gandziarskiy K. Criteria of giftedness in Martial Arts. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2020. – № 1. P.p. 28-29.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24
УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

Хацяюк О. В.,
магістр, заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського
національного університету внутрішніх справ,
викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ
Київського інституту Національної гвардії України,
Гіренко С. П.
кандидат педагогічних наук, доцент, заступник декана факультету №2 з навчально-методичної роботи
Харківського національного університету внутрішніх справ,
Ванюк Д. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету,
Волянський В. Г.,
старший викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності
НГУ – начальник фізичної підготовки та спорту Київського інституту Національної гвардії України,
Задорожний К. А.,
старший викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності
НГУ Київського інституту Національної гвардії України
Лазоренко С. С.,
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського Державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка,
Десямба М. М.,
викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ
Київського інституту Національної гвардії України

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ В СИСТЕМУ СФП МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Відповідно до результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням впровадження високофункціональних кардіотренажерів в систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України (представників сектора безпеки і оборони України із правоохоронними функціями) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Головною метою дослідження є розроблення, а також апробація проєкту нормативної бази для впровадження у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України лижного тренажера «Concept 2 Skierg». Під час дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція (дедукція), моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу) тощо.

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено, а також апробовано проєкт нормативної бази для впровадження у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України лижного тренажера «Concept 2 Skierg». Крім цього, розроблені умови виконання експериментальної фізичної вправи 32 г. Функціональна витривалість (із використанням лижного тренажера «Concept 2 Skierg») та відповідні нормативні показники визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості

представників досліджуваної категорії.

Результати теоретичного дослідження впровадженні у систему спеціальної фізичної підготовки курсантів Київського інституту Національної гвардії України та Національної академії Національної гвардії України. Пропозиції щодо впровадження вправи 32 г. Функціональна витривалість (із використанням кардіотренажеру «Concept 2 Skierg») надані на розгляд фахівцям відділу фізичної підготовки та спорту департаменту професійної підготовки Національної гвардії України. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають удосконалення арсеналу службово-прикладного рукопашного бою військовослужбовців Національної гвардії України із урахуванням наявного бойового досвіду.

Ключові слова: готовність, кардіотренажери, компетентності, майбутні офіцери, нормативи, спеціальна фізична підготовка, технічні засоби навчання, фізична підготовка, функціональна підготовленість

Khatsaiuk Oleksandr, Girenko Sergiy, Vanyuk Daria, Volyansky Volodymyr, Zadorozhnyi Kostyantyn, Lazorenko Stanislav, Deliamba Mikhailo. Implementation of modern technical means of training in the system of special physical training of future officers. According to the results of the monitoring of specialized Internet sources, the analysis of scientific and methodological and reference literature, the members of the research group established, that the issue of introducing highly functional cardio machines into the system of special physical training of future officers of the National Guard of Ukraine (representatives of the security and defense sector of Ukraine with law enforcement functions) – an insufficient number of scientific and methodical works is devoted to it, which requires further scientific investigations and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of research.

The main goal of the study is the development and approval of the draft regulatory framework for the introduction of a ski simulator into the system of special physical training of future officers of the National Guard of Ukraine «Concept 2 Skierg». The following methods were used during the research: abstraction, analysis and synthesis, induction (deduction), modeling, mathematical and statistical (correlation analysis, factor analysis), etc.

As a result of the empirical study, the members of the research group developed and tested a draft regulatory framework for the introduction of a ski simulator into the system of special physical training of future officers of the National Guard of Ukraine «Concept 2 Skierg». In addition, the conditions for performing experimental physical exercise 32 g. Functional endurance have been developed (with the use of a ski simulator «Concept 2 Skierg») and relevant normative indicators for determining the level of special physical fitness of representatives of the studied category.

The results of a theoretical study of the introduction into the system of special physical training of cadets of the Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine and the National Academy of the National Guard of Ukraine. Suggestions for implementation of exercise 32 g. Functional endurance (using a cardio machine «Concept 2 Skierg») provided for consideration by specialists of the department of physical training and sports of the department of professional training of the National Guard of Ukraine. Prospects for further research in the chosen field of scientific intelligence provide for the improvement of the arsenal of service-applied martial arts (hand-to-hand combat) of servicemen of the National Guard of Ukraine, considering the available combat experience.

Keywords: readiness, cardio machines, competences, future officers, standards, special physical training, technical means of training, physical training, functional readiness

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Воєнний стан в Україні диктує свої вимоги щодо підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів (представників інших категорій) інституцій сектора безпеки і оборони України. Необхідно підкреслити, що виконання завдань за призначенням представниками досліджуваної категорії відбувається нерідко в екстремальних умовах, що потребує відповідної спеціальної фізичної підготовленості.

Достатній рівень фізичної, а також спеціальної фізичної підготовленості сприяє формуванню професійних компетентностей у представників інституцій сектора безпеки і оборони України (СБОУ), що забезпечує якісне виконання ними службово-бойових (оперативних) завдань і є актуальним напрямом наукової розвідки. Враховуючи вище перелічене, на сьогодні впровадження в систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ сучасних високофункціональних засобів (фізичних вправ, прийомів спеціальної спрямованості тощо) є перспективним напрямом дослідження, а також важливим практичним завданням, що у майбутньому забезпечить якісне виконання ними, а також підлеглим особовим складом завдань за призначенням.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, а також профільних кафедр закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання (закладів вищої освіти) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (науковий проєкт «Перспектива», 2021-2022 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, вересень-жовтень 2021 р.) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: Ю. Вареньгу [1], О. Хацаюка, О. Єлісеєву, В. Жукова, В. Клименка, Ю. Бережного, [2], В. Ягодзінського [3], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok, Р. Dziuba, V. Tyurina, P. Chervonyi, О. Yevdokimova, М. Levko, І. Demchenko, N. Maliar, Е. Maliar, І. Maksymchuk [4] та інших учених (В. Бондаренка, Д. Грищенко, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, В. Шемчука, Ю. Чернявського, А. Чуха), які у своїх працях висвітлили актуальні питання формування готовності курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектора безпеки і оборони України (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання) до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Цікавими за своїм змістом, а також сутнісними характеристиками є роботи: О. Моргунова, О. Ярещенко, О. Хацаюка [5], В. Шемчука, О. Хацаюка [6], О. Моргунова, О. Хацаюка, І. Ковальова, О. Соколова, Є. Лозового [7] та інших учених і практиків (Н. Вербина, В. Кирпенка, В. Климовича, А. Одерова, О. Петрачкова) – у яких розкриваються перспективні напрями удосконалення системи фізичної (спеціальної фізичної) підготовки представників інституцій сектора безпеки і оборони України.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є наукові праці учених: Ю. Самсонова, О. Головченка, І. Кочури, Є. Безбородова, В. Толокнєєва, К. Дяченка, М. Курилова [8], В. Шемчука, О. Хацаюка, В. Соколовського, А. Ковтуненка, О. Корнієнка, Ю. Муштатова [9], М. Ярмоленка, О. Шинкарука, В. Максименка [10] та інших фахівців фізичного виховання різних груп населення (К. Ананченка, Н. Гаврилової, Г. Гребінки, О. Короля, Е. Маляра, О. Шинкарука) – у яких наведені приклади впровадження: сучасних технічних засобів навчання, наукового інструментарію, тренажерних засобів (педагогічних технологій тощо), що забезпечують фізичний та гармонійний розвиток особистості (представників різних груп населення).

Відповідно до результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної та довідкової літератури встановлено, що питанням впровадження високофункціональних кардіотренажерів в систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України (представників сектора безпеки і оборони України із правоохоронними функціями) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення, а також апробація проєкту нормативної бази для впровадження у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України лижного тренажера «Concept 2 Skierg».

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування готовності курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій СБОУ (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання) до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки;

- здійснити моніторинг Інтернет – джерел (аналіз спеціальної та довідкової літератури) у напрямі удосконалення системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій СБОУ;

- визначити ефективні тренажерні засоби, сучасні технічні засоби навчання (педагогічні технології), що забезпечують фізичний розвиток представників різних груп населення;

- розробити нормативну базу щодо визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів інституцій СБОУ різних років навчання із використанням функціоналу кардіотренажера «Concept 2 Skierg».

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція (дедукція), моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу) тощо. Крім цього використано досвід організації системи спеціальної фізичної підготовки представників інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження організовано упродовж 2-х етапів. В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж 1 етапу (вересень-жовтень 2021 р.), членами науково-дослідної групи (НДГ) визначені сутнісні характеристики формування готовності майбутніх офіцерів (представників інших категорій військовослужбовців, правоохоронців) із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Крім цього, в результаті моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел, а також відповідно до результатів експертного оцінювання (залучалися фахівці фізичної підготовки Національної гвардії України: Ю. Белошенко, В. Волянський, М. Делямба, С. Забродський, А. Турчинов, О. Хацаюк) функціоналу існуючих технічних засобів навчання нами обрано кардіотренажер «Concept 2 Skierg» [11].

Функціонал кардіотренажера «Concept 2 Skierg» забезпечує розвиток та удосконалення загальної, а також спеціальної витривалості у представників різних груп населення за рахунок впливу високого аеробного навантаження (в умовах максимального навантаження усіх м'язів тіла). Зазначена вище модель передбачає використання під час тренування індивіда замість палиць – трос. Такий вид тренування є найефективнішим, оскільки задіює великі групи м'язів. Лижний кардіотренажер «Concept 2 Skierg» перед початком тренування налаштовується індивідуально під кожного індивіда з метою вибору оптимального навантаження на його кінцівки (довжина троса регулюється відповідно до антропометричних показників індивіда, рівень силового навантаження дозується самостійно).

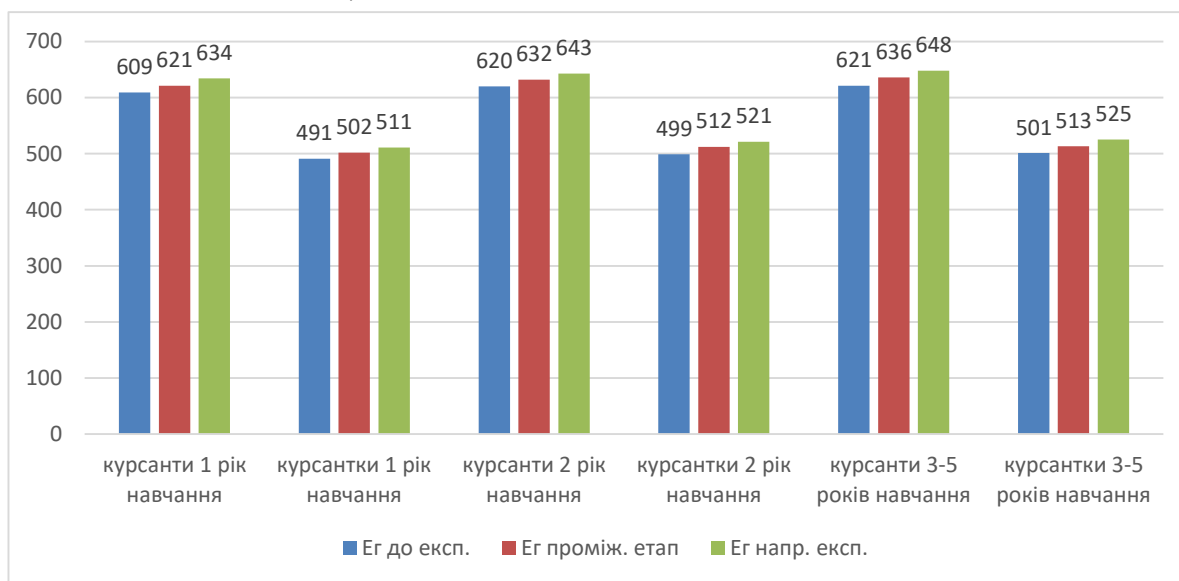
Основні технічні характеристики кардіотренажера «Concept 2 Skierg»: аеродинамічна система навантаження; навантаження регулюється за рахунок інтенсивності рухів (високий рівень при різких рухах та низький під час плавних); плавна тяга із швидким поверненням; тренувальний ефект для всіх груп м'язів; розвиває силу, витривалість (загальну та спеціальну); навантаження повністю контрольоване і забезпечує ефективне аеробне тренування; техніка тренування аналогічна техніці бігу на лижах; тренування можливе для представників різних вікових груп; рекомендовано для ерготерапії індивідів після лікування травм ніг; мобільний, просте збирання та налаштування; простий для користування (техніка тренування може бути опанована індивідом упродовж кількох хвилин); доступний інтерфейс; можливі два варіанти встановлення тренажера: кріплення до стіни та встановлення на підставці.

Надалі (2 етап дослідження, листопад-грудень 2021 р.), відповідно до результатів аналізу низки наукових праць [4, 6, 7, 10] членами НДГ розроблено опис виконання вправи 32 г. Функціональна витривалість (рекомендовану до впровадження в «Інструкцію з організації фізичної підготовки в НГУ» [12]): початкове положення 1 м від снаряду (кардіотренажера) гімнастична стійка, форма одягу 3, 4 (5). По команді керівника заняття «До снаряду!»: прийняти стройову стійку; назвати своє військове звання, прізвище; виконати підхід до снаряду; підготуватися до виконання вправи; виконати вправу із будь-яким навантаженням упродовж 3 хвилин; закінчити вправу; повернутися кругом,

виконати 2 кроки вперед; назвати своє військово звання та прізвище; по команді керівника заняття зайняти місце у строю. У динаміці 3 етапу дослідження (січень-липень 2022 р.) членами НДГ проведено апробацію зазначеної вище вправи (педагогічний експеримент, січень-червень 2022 р.). В апробації вправи 32 г. Функціональна витривалість – прийняли участь курсанти Національної академії Національної гвардії України (n=65 осіб) та Київського інституту Національної гвардії України (n=48 осіб). Необхідно підкреслити, що учасники експерименту дали згоду на участь у дослідженні. Крім цього, із членами експериментальної групи (Ег) організовано ознайомлення, розучування та удосконалення розробленої вправи (нормативу). Варто також зауважити, що до початку педагогічного експерименту досліджувані курсанти Ег за рівнем сформованості військово-прикладних навичок пересування на лижах (із використанням лижного кардіотренажера «Concept 2 Skierg») достовірно не відрізнялися ($P \geq 0,05$). Запропонована членами НДГ військово-прикладна вправа виконувалася досліджуваними курсантами Ег тричі на тиждень упродовж педагогічного експерименту (в системі спеціальної фізичної підготовки, а також форм фізичної підготовки).

Необхідно підкреслити, що основним критерієм оцінювання зазначеної вище військово-прикладної вправи є проходження військовослужбовцем (курсантом) максимальної дистанції (в метрах) за одиницю часу (3 хв.) із урахуванням ключових вимог до неї. Наприкінці дослідження (апробації нормативу) нами отримані залежності між перемінними величинами виконання вправи на початку та наприкінці педагогічного експерименту досліджуваних курсантів Ег (рис. 1).

Враховуючи результати (пройдену дистанцію у метрах за 3 хв.) контрольного виконання вправи досліджуваними курсантами Ег, членами НДГ встановлено, що коефіцієнт кореляції складає $0,51 \pm 0,02$. Отриманий показник свідчить про достовірний зв'язок між значеннями отриманих результатів виконання запропонованої членами НДГ вправи та значенням результатів контрольного її виконання наприкінці педагогічного експерименту. У свою чергу, це свідчить про високу її ефективність, що забезпечує розвиток та удосконалення витривалості (загальної та спеціальної) і позитивно впливає на якість виконання ними завдань за призначенням (на фоні значного психофізичного навантаження). Беручи до уваги той факт, що коефіцієнт кореляції між показниками результатів виконання розробленої членами НДГ вправи на початку експерименту та показниками результатів контрольного її виконання наприкінці дослідження склав $0,51 \pm 0,02$ (див. табл. 1) – доцільним є відпрацювання відповідної нормативної бази (оціночних параметрів), що демонструє ступінь сформованості військово-прикладних навичок (пересування на лижах у змодельованих умовах виконання завдань за призначенням) у представників досліджуваної категорії. Визначення критеріїв оцінювання здійснено за 3-х бальною шкалою оцінювання.



Примітка: визначені середні показники (у метрах) під час виконання курсантами експериментальної групи вправи 32 г. Функціональна витривалість (із використанням кардіотренажера «Concept 2 Skierg»)

Рис. 1. Результати контрольного виконання вправи 32 г. Функціональна витривалість (із використанням лижного кардіотренажера «Concept 2 Skierg») досліджуваними курсантами Ег (n=113 осіб, з-них: 64 чол., 49 жін.) на початку та наприкінці педагогічного експерименту

Таблиця 1

Нормативи для курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів Національної гвардії України

Вправа 32 г.	Стать (чол., жін.)	Од. вим.	Для курсантів та курсанток 1 року навчання			Для курсантів та курсанток 2 року навчання			Для курсантів та курсанток 3-5 років навчання		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Функціональна витривалість (лижний)	Командний напрям підготовки										
	чоловіки	метри (м)	630	605	550	640	630	605	650	640	630
	жінки		510	495	460	520	510	495	530	520	510

тренажер «Concept 2 Skierg»)	Некомандний напрям підготовки										
	чоловіки	метри (м)	620	595	540	630	620	595	640	630	620
	жінки		500	485	450	510	500	485	520	510	500
Примітка: вправа 32 г. Функціональна витривалість (із використанням лижного кардіотренажеру «Concept 2 Skierg») виконується упродовж 3 хвилин з будь-яким рівнем навантаження											

Під час формування оціночних показників результатів виконання вправи 32 г. Функціональна витривалість (із використанням лижного тренажеру «Concept 2 Skierg»), членами НДГ використано метод багатомірного кореляційного аналізу [13].

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, членами НДГ встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних курсантів та курсанток Ег, зросли відносно вихідних даних, і ці відмінності переважно є достовірні (Ег, $P \leq 0,05$). Таким чином, мета дослідження досягнута, а завдання – виконані.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами НДГ розроблено, а також апробовано проєкт нормативної бази для впровадження у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України лижного кардіотренажеру «Concept 2 Skierg». Крім цього, розроблені умови виконання експериментальної фізичної вправи 32 г. Функціональна витривалість (із використанням лижного кардіотренажеру «Concept 2 Skierg») та відповідні нормативні показники визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості (функціональної готовності) представників досліджуваних категорій.

Розроблені нормативи є універсальними і можуть використовуватися курсантами та курсантками вищих військових навчальних закладів інституцій СБОУ в системі фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки (професійної освіти). Результати теоретичного дослідження впровадженні у систему спеціальної фізичної підготовки курсантів Київського інституту НГУ та Національної академії Національної гвардії України. Пропозиції щодо впровадження вправи 32 г. Функціональна витривалість (із використанням кардіотренажеру «Concept 2 Skierg») надані на розгляд фахівцям відділу фізичної підготовки та спорту департаменту професійної підготовки Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають удосконалення арсеналу службово-прикладного рукопашного бою військовослужбовців НГУ із урахуванням наявного бойового досвіду.

Література

1. Вареньга Ю.В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 262 с.
2. Хацаюк О.В., Єлісеєва О.С., Жуков В.Л., Клименко В.П., Бережний Ю.М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-оперативної діяльності. Науковий журнал. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. – Вип. 29. С. 174-178.
3. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2020. 21 с.
4. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, V., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
5. Моргунов О.А., Яреценко О.А., Хацаюк О.В. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України. Честь і закон. Харків, 2016. – № 1. С. 49-56.
6. Шемчук В.А., Хацаюк О.В. Обґрунтування нормативних основ Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України (2020). URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/monographs/article/view/3129> (дата звернення: 23.07.2022).
7. Моргунов О.А., Хацаюк О.В., Ковальов І.М., Соколов О.А., Лозовий Є.А. Удосконалення нормативної бази навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» майбутніх офіцерів Національної поліції України та поліцейських різних категорій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – Вип. 75. С. 227-240.
8. Самсонов Ю.В., Головченко О.В., Кочура І.І., Безбородов Є.В., Толкнєєв В.О., Дяченко К.Е., Курилов М.М. Модель формування готовності розрахунку установки ЗУ-23 до виконання завдань за призначенням із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 109-114.
9. Шемчук В., Хацаюк О., Соколовський В., Ковтуненко А., Корнієнко О., Ю. Муштатов. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. Військова освіта. Київ, 2021. – № 1 (43). С. 360-381.
10. Ярмоленко М., Шинкарук О., Максименко В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 2 (146). С. 143-147.
11. Лижний тренажер «Concept 2 Skierg», Rogue Style (2022). URL: https://rogue-style.com.ua/ua/index.php?route=product/product&product_id=41-5&path=99_101_113 (дата звернення: 25.07.2022).
12. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/s-how/z1375-14#Text> (дата звернення: 25.07.2022).
13. Яровий А.Т., Страхов Є.М. Багатомірний статистичний аналіз : навч.-метод. посіб. Одеса : Астропринт, 2015. 132 с.

References

1. Varenha Yu. Improvement of physical training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional development: dis. ... Cand. of Sciences in Phys. Educ. and Sports: 24.00.02. Kyiv, 2015. 262 p.
2. Khatsayuk O., Yeliseeva O., Zhukov V., Klymenko V., Berezhny Yu. Model of formation of readiness of future law enforcement officers to use measures of physical impact in various conditions of service and operational activity. Odesa, 2020. – Issue 29. P.p. 174-178.
3. Yagodzinskiy V. Methodology for the development of physical qualities of paratrooper cadets by means of CrossFit in the process of physical education: autoref. thesis ... Candidate ped. Sciences: 13.00.02. Kyiv, 2020. 21 p.
4. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
5. Morgunov O., Yareshchenko O., Khatsayuk O. Improvement of practical shooting skills in the professional education system of the National Police of Ukraine. *Honor and law*. Kharkiv, 2016. – № 3. P.p. 49-56.
6. Shemchuk V., Khatsayuk O. Justification of the normative foundations of the Guidelines for physical training in the Armed Forces of Ukraine (2020). URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/monographs/article/view/3129> (date of application: 23.07.2022).
7. Morgunov O., Khatsayuk O., Kovalov I., Sokolov O., Lozovyi E. Improvement of the regulatory framework of the educational discipline "Special physical training" of future officers of the National Police of Ukraine and police officers of various categories. *Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and secondary schools*. Zaporizhzhia, 2021. – № 75. P.p. 227-240.
8. Samsonov Y., Golovchenko O., Kochura I., Bezborodov E., Tolokneev V., Dyachenko K., Kurilov M. A model of forming the readiness of the calculation of the ZU-23 installation to perform tasks as assigned using means of special physical training. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). P.p. 109-114.
9. Shemchuk V., Khatsayuk O., Sokolovsky V., Kovtunencko A., Kornienko O., Mushtatov Yu. Formation of professional competences of future officers for actions in conditions of radiation, chemical and biological danger. Kyiv, 2021. – № 1 (43). P.p. 360-381.
10. Yarmolenko M., Shynkaruk O., Maksymenko V. Peculiarities of using virtual reality technology in the training of athletes. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 2 (146). P.p. 143-147.
11. Ski simulator «Concept 2 Skierg», *Rogue Style* (2022). URL: https://rogue-style.com.ua/ua/index.php?route=product/product&product_id=4-15&path=99_101_113 (date of application: 25.07.2022).
12. On the approval of the Instruction on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.go-v.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 25.07.2022).
13. Yarovy A., Strakhov E. *Multivariate statistical analysis: training-method. manual*. Odesa: Astroprint, 2015. 132 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).25
УДК 373.3/5.091.33-027.22:796.093(498)

Цибанюк О.О.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

РОЛЬ ПЕДАГОГА У ВИРІШЕННІ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СУЧАСНИХ УЧНІВ РУМУНІЇ

В статті Олександри Цибанюк розглянуто роль педагога у вирішенні завдань фізичного виховання та виокремлено основні чинники, що впливають на кваліфіковане виконання вчителем фізичного виховання своїх функцій тощо. Так, доведено, що викладання фізичного виховання та спорту в закладах освіти забезпечуються в Румунії лише атестованими в цій галузі особами, які мають відповідні дипломи або визнані «Законом про фізичне виховання і спорт» сертифікати. Визнано, система ліцензування фахівців (підтвердження випускниками своєї професійної кваліфікації шляхом отримання «стартового» третього ступеня не пізніше, ніж через два роки після випуску) є дієвою і ефективною, її таку ідею варто творчо використовувати в українських реаліях. До чинників, які сприяють становленню і розвитку вчителя фізичного виховання і спорту віднесені особистісні, соціально-виховні та психосоціальні компетентності.

Ключові слова: *вчитель, досвід, завдання, компетентності, фізичне виховання, функції, чинники впливу.*

Tsybanyuk's O. The role of the teacher in solving the tasks of physical education and sports of modern students in Romania. *The role of the teacher in solving the tasks of physical education is considered, and the analysis of the main factors influencing the qualified performance of the physical education teacher's functions, etc., is singled out. Thus, it has been proven that the teaching of physical education and sports in educational institutions is provided in Romania only by certified persons in this field who have relevant diplomas or certificates recognized by the "Law on Physical Education and Sports". It is*

recognized that the system of licensing specialists (confirmation by graduates of their professional qualifications by obtaining a "starting" third degree no later than two years after graduation) is effective and efficient, and such an idea should be creatively used in Ukrainian realities. Personal, socio-educational and psycho-social competences are included in the factors that contribute to the formation and development of a teacher of physical education and sports. Separated components of the deontological code of the physical education teacher, which are identified with the traditions of the Romanian school: motivation for productive activity; modern conditions of education and upbringing; general principles of pedagogical activity; duties, norms and restrictions regarding professional activity.

Key words: teacher, experience, tasks, competences, physical education, functions, influencing factors.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасна парадигма освіти спрямовує фізичне виховання школярів у русло формування основних компетентностей та системи цінностей, що базовані на визнанні у світовій спільноті концепції гармонійного розвитку кожної особи, ефективної інтеграції людини в суспільство та збереження фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я [5, с. 123].

Відтак, сучасне суспільство висуває вчителям фізичної виховання і спорту конкретну низку вимог та очікувань, що визначають структуру та зміст їх діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення досвіду європейських країн у галузі фізичного виховання і спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. На думку Х. Хаага, дослідника актуальних проблем фізичного виховання в світі, досягнення конкретної мети фізичного виховання можливо лише за умови керівництва цим процесом уповноваженими, підготовленими особами [8, с. 24–31]. Специфіку виділення деонтологічного коду у контексті фізичного виховання в румунських школах розглянуто в дослідженнях В. Андера, А. Драгня, С. Челсі.

Метою статті стало обґрунтування ролі педагога у вирішенні завдань фізичного виховання та виокремлення та аналіз основних чинників, що впливають на кваліфіковане виконання вчителем фізичного виховання своїх функцій тощо.

Методи дослідження методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з фізичного виховання та педагогіки, архівних документів та нормативно-правових актів досліджуваного періоду, статистичних даних. Від рівня усвідомлення учителем цих очікувань та висунутих вимог, а також від рівня виконання ними своїх професійних обов'язків залежить його суспільне визнання, престиж та авторитет серед учнів, батьків, представників педагогічного колективу, колег, а також ціна на ринку праці. Відповідно, аналіз опитування батьків і учнів, проведеного Г. Арделеаном (2000 р.) засвідчили, що 68% румунських вчителів фізичного виховання відносяться до категорії осіб, статус і роль яких визнані суспільством [1, с. 78]. Викладання фізичного виховання та спорту в закладах освіти забезпечуються в Румунії лише атестованими в цій галузі особами, які мають відповідні дипломи або визнані «Законом про фізичне виховання і спорт» сертифікати. В його положеннях зазначається, що «Підготовка ліцензатів з фізичного виховання, тренерів, менеджерів, кінетотерапевтів здійснюється у закладах освіти акредитованих і уповноважених законом. Післядипломна підготовка спеціалістів зі складу випускників цих закладів здійснюється курсами професійного удосконалення і стажування, що організуються акредитованими уповноваженими вузами» [9, с. 11].

Дослідник теорії і практики підготовки фахівців фізичного виховання і спорту Г. Керстя, підтримує думку І. Циклована та Л. Шойту про необхідність підтвердження випускниками своєї професійної кваліфікації шляхом отримання «стартового» третього ступеня не пізніше, ніж через два роки після випуску [4, с. 133]. Подальше удосконалення професійної діяльності реалізується шляхом отримання другого і першого ступеню кваліфікації (на зразок кваліфікаційних категорій педагогічних працівників в Україні) та систематичного обов'язкового навчання на курсах удосконалення [13, с. 158-160; 14, с. 113]. Підтримаємо думку, що така система ліцензування фахівців є дієвою і ефективною, й таку ідею варто творчо використовувати в українських реаліях.

При цьому, новоспечений вчитель фізичного виховання має рівні права і обов'язки з іншими вчителями [8, с. 24-31]. Як зазначає І. Попеску, у його обов'язки входить: «розкриття перед дітьми таємниці рухової діяльності», задля формування знань про позитивний ефект фізичних вправ та потреби займатись ними [2, с. 18-19]. Тобто, ця молода особа у статусі вчителя розпочинає керувати групою учнів, а це вимагає від нього великої відповідальності: перед учнями – у випадку, якщо вони не досягли запланованого результату; перед батьками – за виховання дітей; перед закладом освіти, який уповноважив його виконувати професійні обов'язки [17, с. 181-191]. На глибоке переконання М. Салкану, вчитель фізичного виховання очікує належної оцінки своєї праці – поваги та любові від учнів та батьків, раціональної інтеграції власного внеску, не притаманного іншим професіям, у розвиток суспільства [12, с. 55-58].

Основними чинниками, що впливають на кваліфіковане виконання вчителем своїх функцій, на думку А. Барта, М. Драгня, П. Драгоміра є:

1. Ідентифікація вчителем соціальної значимості власної професії; наявність у нього відповідних психосоціальних властивостей та стану здоров'я. Соціальний характер педагогічної діяльності, спрямований на формування особистості учня та розвиток його функціональних можливостей, вимагає систематичного власного поступу на фізичному та інтелектуальному рівнях.

2. Ситуаційна характеристика діяльності вчителя фізичного виховання передбачає взаємодії та взаємовідносини між учителем і учнями, між учителем і колегами, між учителем та батьками, та іншими членами суспільства, які беруть участь у фізкультурно-спортивній діяльності. Ці відносини повинні базуватися на принципах демократизму і гуманізму: вчитель фізичного виховання повинен пишатись успіхами своїх учнів і співпереживати невдачі; мотивувати і активізувати учнів до занять фізичними вправами, пропагувати принцип «fair play» та коректного змагання між учнями; бути об'єктивним в оцінюванні їхньої діяльності; формувати і розвивати потребу і любов до рухової активності [7, с. 196-200; 15, с. 77-80].

Погоджуються із думкою науковця і практик М. Маролікару. За його переконанням діяльність фахівця галузі

фізичного виховання та спорту суттєво відрізняється від інших педагогів і тому задля її ефективного виконання він повинен бути «здоровим розумово і фізично» [11, с. 81]. Крім того, вище визначений педагог наголошував, що вчитель повинен мати такт, бути тонким психологом, творцем; бути терпеливим, пунктуальним, спостережливим; адекватно поводитись, мати високий рівень загальних знань, організаторські здібності та високий моральний рівень [11, с. 84].

На ефективність виконання професійних обов'язків вчителя впливають його знання та глибоке розуміння законодавчих та нормативних актів, що регламентують зміст процесу фізичного виховання. Ще одним чинником, що детермінує ефективність праці шкільного спортивного педагога є його індивідуальність і наукова підготовленість, використовуючи які, він створює оригінальні методики та технології, організовує результативну самостійну фізичну активність учнів. Всі ці показники Г. Арделеан пропонує об'єднати під назвою «професійна компетентність» яка включає дидактичну, наукову, спортивну, соціальну і активну компетентність [1, с. 64]. Враховуючи вагомість проблем моральності у даній галузі, сучасні румунські вчені – В.З. Андер, В. Марку, Р. Поенару, основним напрямом власних наукових досліджень обрали статус, роль у суспільства та професійний розвиток педагога фізичного виховання і спорту [3, с. 11-16; 10, с. 44-47]. Їх реалізація визначена необхідною умовою ефективного виконання фахівцями галузі фізичного виховання і спорту своїх професійних обов'язків. Чинники, які сприяють становленню і розвитку вчителя фізичного виховання і спорту – особистісні, соціально-виховні та психо-соціальні презентовані схематично на Рис. 1.

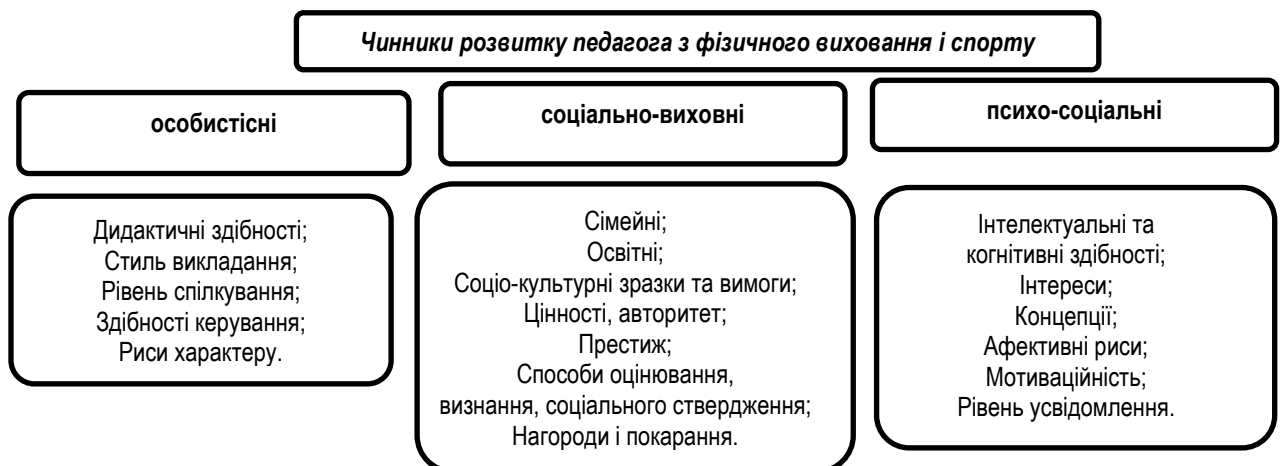


Рис. 1 Чинники, які сприяють розвитку вчителя фізичного виховання і спорту

Вивчаючи результати даних досліджень, Г. Арделеан виокремив складові деонтологічного коду вчителя фізичного виховання, які ідентифікуються з традиціями румунської школи: мотивація до результативної діяльності; сучасні умови навчання і виховання; загальні принципи педагогічної діяльності; обов'язки, норми і обмеження щодо професійної діяльності [1, с. 66].

Система компетенцій здатних забезпечити оптимальну фахову поведінку за В. Марку передбачає: професійні, спортивні, соціальні, психо-педагогічні та моральні компетенції [10, с. 41-51].

На його думку, визначальними принципами діяльності вчителя фізичної культури сучасної румунської школи виокремлені наступні:

- формування потреби у дітей, молоді та дорослого населення систематично займатись фізичними вправами і активністю, спортом задля гармонійного фізичного розвитку, здоров'я та корисного проведення часу;
- індивідуальний підхід до кожного окремого учня, залежно від соціальних вимог, особистих потреб, здібностей і бажань;
- соціальна інтеграція тих, хто займається руховою активністю і спортом;
- систематична відповідальна співпраця з родинами, колегами, громадою [10, с. 46].

Враховуючи, що шкільна система є підсистемою суспільства і вчитель фізичного виховання з іншими педагогами завжди знаходиться в суспільному середовищі, що і спричиняє наявність вимог до його поведінки і моралі. Обов'язки і норми поведінки вчителя, систематизовані В. Тирковніку, інтерпретовані таким чином: для вчителя всі учні рівні, незалежно від їх расової та етнічної, релігійної і політичної приналежності; соціального й економічного стану; розумових і фізичних здібностей [16, с. 83]. На думку науковця, вчитель повинен також бачити у кожному учні «той позитивний елемент особистості, на якому повинно базуватись виховання»; поважати дитину, повідомляти батьків про досягнення в розвитку дитини з метою пошуку спільних рішень та забезпечення прогресу; брати активну участь у соціальному житті суспільства, інформувати громадськість про виховні програми, турбуватись про покращення умов навчально-виховного процесу, зміцнення морального, духовного та інтелектуального життя школи тощо. Крім того, брати активну участь у діяльності професійних спілок, постійно і безперервно підвищувати свій професійний рівень [16, с. 83].

Висновки. Отже, викладання фізичного виховання та спорту, їх організовані форми забезпечуються в Румунії лише атестованими в цій галузі особами, які мають відповідні дипломи або визнані «Законом про фізичне виховання і спорт» сертифікати. Цікавим є досвід румунських шкіл щодо необхідності підтвердження випускниками своєї кваліфікації шляхом отримання «стартового» третього ступеню вже безпосередньо під час двох перших років роботи. При цьому, молодий вчитель фізичного виховання має рівні права і обов'язки з іншими вчителями. Основними чинниками, що впливають на кваліфіковане виконання вчителем своїх функцій виокремлені ідентифікація вчителем соціальної значимості власної професії; наявність у нього відповідних психо-соціальних властивостей та стану здоров'я; взаємодія

між учителем і учнями, між учителем і колегами, між учителем та батьками тощо. Крім того, на ефективність виконання професійних обов'язків вчителя впливають його знання та глибоке розуміння нормативно-правових актів, що регламентують систему фізичного виховання школярів та його наукова підготовленість.

Література:

1. Арделеан Г.І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії [Текст]: дис...канд. з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Т., 2000. 176 с.
2. Попеску І.К. Физическое воспитание в общеобразовательных школах социалистической республики Румынии [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.734 Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки. ГЦОЛИФК. Москва, 1971. 32 с.
3. Ander V.Z. Normele deontologice ale psihologului practician. *Revista de psihologie*. nr. 3, 1975. P. 11–16.
4. Cârstea Gh. Educatia fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999. 233 p.
5. Chelcea S. Cunoașterea vieții sociale. București: Editura Institutului Național de Informații, 1995. 268 p.
6. Dragnea A. și colab. Teoria educației fizice și sportului. Editura Cartea Școlii. București, 2000. 241 p.
7. Dragu A. Structura personalitatii profesorului, Editura Didactică si Pedagogica, RA. Bucuresti, 1998. 191 p.
8. Haag H. Profesorului de educatie fizica. *Invatimantul Superior de Educatie fizica și sport* .vol. I. Bucuresti, 1991 P. 24–31.
9. Legea Educației Fizice și Sportului, proiect adoptat de Camer Deputaților. București, 1999. 44 p. URL: http://www.cdep.ro/pls/proiecte/upl_pck2015.proiect?idp=933 (дата звернення 11.01.2022).
10. Marcu V. Pentru un cod deontologic al profesorului de educatie fizica. Sesiunea de comunicari, Consiliul tiintei Sportului din Romania. București, 1992. P. 41–51.
11. Marolicaru M. Tratarea diferențiată în educație fizică. București: Sport-Turism, 1986. 122 p.
12. Salcanu M. Studiu comparativ privind nivelul de dezvoltare a calitatii motrice, forya la elevii invajamantului gimnazial prin prisma rezultatelor obtinute la testul Eurofit / I-X-a sesiune jubiliara de comunicare si referate \$ tiitifice cu titlul «Coordonate actuale de perspectiva ale educatiei fizice si sportului la pragul dintre milenii». București, 2000. P. 55-58.
13. Șiclovan I. Teoria educatiei fizice și sportului. Editura Stadion. București, 1972. 258 p.
14. Șoitu L. Pedagogia comunicar. Editura Didactica si Pedagogica R.A. București, 1997. 283 p.
15. Stoica M. Psihologia personalitafii, Editura Didactica si Pedagogica R.A. București, 1996. 198 p.
16. Tarcovnicu V. Pedagogia generala. Editura Faclam, 1975. 283 p.
17. Tibacu V., Scarlat A. Caietul profesorului de educajie fizică, Timișoara, Editura Sport – Turism, București, 1975. 383 p.

References

1. Ardelean G.I. (2000). Reforming the system of physical education of schoolchildren in Romania [Text]: dis...cand. on physical education and sports: 24.00.02. Ternopil State. Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk. 176 p.
2. Popescu I.K. (1971) Physical education in comprehensive schools of the socialist republic of Romania [Text]: author's review. thesis ... candidate ped. Sciences: 13.734 Theory and methodology of physics. education and sports training. GTSOLIFK. Moscow. 32 p.
3. Ander V.Z. (1975). The ethical norms of the practicing psychologist. *Journal of Psychology*. no. 3, p. 11–16.
4. Cârstea Gh. (1999). Physical education – theoretical and methodical foundations. Petru Maior Publishing House, Bucharest. 233 p.
5. Chelcea S. (1995). Knowledge of social life. Bucharest: Publishing House of the National Institute of Information. 268 p.
6. Dragnea A. et al. (2000). Theory of physical education and sport. School Book Publishing House. Bucharest. 241 p.
7. Dragu A. (1998) The structure of the teacher's personality, Didactic and Pedagogical Publishing House, RA. Bucharest. 191 p.
8. Naag H. (1991). To the physical education teacher. Higher Education of Physical Education and Sport .vol. I. Busuresti. P. 24–31.
9. Physical Education and Sports Law, project adopted by the Chamber of Deputies. Bucharest, 1999. 44 p. URL: http://www.cdep.ro/pls/proiecte/upl_pck2015.proiect?idp=933 (date of publication 11.01.2022).
10. Marcu V. (1992). For a deontological code of the physical education teacher. Communications session, Romanian Sports Science Council. Bucharest. P. 41–51.
11. Marolicaru M. (1986). Differentiated treatment in physical education. Bucharest: Sport-Turism. 122 p.
12. Salcanu M. (2000). Comparative study regarding the level of development of the motor quality, forya in secondary school students through the prism of the results obtained at the Eurofit test / I-X-th jubilee session of communication and scientific reports with the title "Current perspective coordinates of physical education and sport at the threshold of the millennia ». Bucharest, p. 55-58.
13. Șiclovan I. (1972). Theory of physical education and sport. Stadium publishing house. Bucharest, 258 p.
14. Șoitu L. (1997). Pedagogy to communicate. Didactic and Pedagogical Publishing House R.A. Bucharest, 283.
15. Stoica M. (1996). Personality psychology, Didactic and Pedagogical Publishing House R.A. Bucharest, 198 p.
16. Tarcovnicu V.(1975). General pedagogy. Faclam Publishing House. 283.
17. Tibacu V., Scarlat A. (1975) Physical education teacher's notebook, Timișoara, Sport - Turism Publishing House, Bucharest. 383 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).26
УДК 796:372.36-053.4

Шуба Л. В.
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»,
Шуба В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту,
Нагорна Л. М.
студентка кафедри дошкільної освіти і соціальної роботи ДО 211М
Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти, Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
Шуба В. О.
доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології
та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОВИДІВ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У дошкільному віці формується фундаментальна основа здоров'я та повноцінний фізичний розвиток. Для дітей дошкільного віку характерно швидкий темп зростання та розвитку організму. У загальній системі освіти України передбачено особливе місце для фізичного виховання дітей дошкільного віку. В результаті цілеспрямованого педагогічного впливу саме в цей важливий період життя у дітей формується здоров'я, основні фізичні якості, такі як сила та витривалість, а також спритність, швидкість та гнучкість. Важливим є і те, що в результаті грамотного та правильного впливу, у дітей складається інтенсивне зростання та розвиток систем організму. Тому що саме в цьому віці формуються передумови фізичних, інтелектуальних, духовних здібностей, а також всебічного розвитку особистості загалом. Мета дослідження – розробити методу використання рухливих ігор дітей старшого дошкільного віку як засіб розвитку фізичних якостей. Дослідження проводиться на базі комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) компенсуючого типу №310 Дніпровської міської ради. У дослідженні взяло участь 30 дітей 5-6 років, які були поділені на контрольну та експериментальну групи. За станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи. Дослідили ефективність розробленої методики. Відсотковий приріст показників розподілилися на три групи: найменший, середній та найвищий. Відмічаємо, що запропонована методика дійсно має позитивний характер та може використовуватися для методистів, вихователів та інструкторів з фізичної культури.

Ключові слова: дошкільний вік, фізичне виховання, фізичні якості, спеціальна медична група.

Shuba L.V., Shuba V.V., Nagorna L.M., Shuba V.O. The using of outdoor and indoor games for the physical development of the older preschool children. In preschool age, the fundamental basis of health and full-fledged physical development is formed. Preschool children are characterized by a rapid rate of growth and body development. In the general education system of Ukraine, a special place is provided for the physical education for preschool children. Children develop health, basic physical abilities such as strength and endurance, as well as coordination, speed and flexibility during this important period of life as a result of targeted pedagogical influence. Correct development of the preschool child is impossible without adequate physical activity. It is also important that the children have intensive growth and development of body systems as a result of competent and correct exposure. The prerequisites for physical, intellectual, and spiritual abilities and also comprehensive development of the personality in general are formed at this age. The purpose of the study is to create a methodology of using outdoor and indoor games for the older preschool children as a remedy for physical abilities development. Study was performed at the Communal Preschool Education Institution №310 (Nursery-Kindergarten of compensating type), Dnipro City Council. It was attended by 30 older preschool children, who were divided into experimental and control groups. All children were classified in the special medical group. Investigated the effectiveness of the created methodology. The percentage increase in indicators was divided into three groups: lowest, average and highest. It is noted that the developed methodology is really positive and can be used by methodologists, educators and physical culture instructors.

Key words: preschool age, physical education, physical abilities, special medical group.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Становлення людини – це процес фізичного, психічного і соціального формування, що охоплює всі кількісні та якісні зміни вроджених і набутих якостей, які відбуваються під впливом навколишньої дійсності. Одним з основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту», є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини [1, 2, 8, 11].

Всебічне фізичне виховання є однією із важливих задач суспільства. Формування в процесі занять з фізичної культури і спорту міцного здоров'я, сильної волі, високої працездатності й активності є основою для інтелектуального розвитку та фізичного вдосконалення людини [3, 7, 14].

Аналіз фізичного стану та рухового компетентності дитячого організму старшого дошкільного віку, а також показників здоров'я в останні роки виявили тривожні тенденції: за даними А. Кошель, В. Кошель, К. Сілка, О. Пуйо,

L. Narimbaeva до 40% дітей старших дошкільнят знаходяться на низькому рівні рухового розвитку, причини якого у сучасному способі життя. Тому що дослідження вчених переконують – стан системи охорони здоров'я обумовлює лише близько 10% усього комплексу впливів. Останні 90% припадають на екологію (до 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови та спосіб життя (близько 50%) [3, 4, 6, 11].

На сьогоднішній день відзначають єдину тенденцію для дошкільних закладів – зниження рухової активності дітей фахівці з психології, педагоги та лікарі (О. Богініч, Н. Левінець, Л. Лохвицька, А. Кошель, Л. Сварковська, N. Hamidovna, S. Stork, W. Sanders.). Проблему здорового способу життя неодноразово розглядали в науково-методичних джерелах вітчизняні та закордонні авторів: Є. Приступа, Ю. Петришин, Б. Виноградський, Р. Петрина, В. Пасічник, М. Brandi, R. Eveland-Sayers, D. Farley, D. Fuller, J. Morgan, та інші. Якщо взяти до уваги, що рухова компетентність це ще й умова, яка стимулює чинники розвитку інтелектуальної, емоційної, фізичної та інших сфер діяльності дитини, то актуальність обраної теми дослідження стає гостро та своєчасно. Однак питання щодо витоків здоров'я дошкільника (основні шляхи та засоби оздоровлення) ще не достатньо висвітлене в науково-методичній літературі [2, 4, 5, 9, 14].

Рухова компетентність – це невід'ємна потреба організму в русі, задовольнити яку, є найважливіша умова багатостороннього розвитку та виховання дитини. Тільки за наявності спеціально створених умов організації занять фізичною культурою та регулярних прогулянок, а також додаткових оздоровчо-спортивних заходів можна досягти поставлених цілей та завдань на досить високому рівні [1, 3, 8]. У вирішенні цієї проблеми фундаментальну роль відіграє виявлення джерел поповнення та збагачення засобів рухової активності дитини. Ефективним засобом розвитку рухової активності дітей дошкільного віку є рухливі ігри, які всебічно та позитивно впливають на організм [6, 10, 12, 13].

Таким чином, можна виділити суперечність між сучасними вимогами до дошкільнят, погіршенням стану здоров'я вихованців у дошкільних закладах. Ця суперечність дозволила сформулювати проблему дослідження: Необхідність пошуку ефективних засобів роботи з підвищенням рівня фізичного розвитку дошкільнят, та створенням умов розвитку рухової компетентності дітей дошкільного віку.

У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обгрунтованої методики використання рухливих ігор у процесі розвитку рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку, що й обумовлено темою нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити методику використання рухливих ігор дітей старшого дошкільного віку як засіб розвитку фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводиться на базі комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) компенсуючого типу №310 Дніпровської міської ради. У дослідженні взяло участь 30 дітей 5-6 років (15 – контрольна група, 15 – експериментальна група), які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи.

Для вирішення завдань дослідження застосовувались наступні методи: аналіз наукової літератури; педагогічний експеримент (для проведення педагогічного експерименту, розділили учасників на контрольну та експериментальну групи); педагогічне тестування:

- підкидання та лов м'яча (діаметр 15-20 см) (кількість разів) – тестування координаційних здібностей,
- човниковий біг 3 x 10 м (с) – тестування спритності,
- нахил уперед із положення, стоячи (см) – тестування гнучкості,
- стрибки у довжину з місця (см) – тестування швидкісно-силових здібностей,
- підйом із положення, лежачи на спині (кількість разів) – тестування силових здібностей.

Ці тестові завдання діти виконували на початку та в кінці дослідження, що дозволило визначити рівень розвитку фізичних якостей та рівень фізичної підготовленості.

А також використовувалися статистичний аналіз: дані проводили за допомогою програми SPSS Statistica.

Фізичне виховання – [педагогічний процес](#) спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення [організму](#), навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної діяльності [2, 7, 11].

Старший дошкільний вік є найважливішим у розвиток низки фізичних якостей: спритності, швидкості, координаційних здібностей, що дозволяє за раціональної методики навчання легко опанувати різноманітними руховими навичками [1, 5, 8, 9]. У цьому періоді у дітей відзначається підвищена рухова активність. Вони мають достатній запас рухових умінь і навичок, їм краще вдаються руху, що вимагають швидкості і гнучкості [2, 6, 10, 12, 13]. Тому при виборі рухливих ігор ми опирались на ці догми.

При побудові нашої методики ми враховували, що діти грають як на вулиці, так і в групі. Тому ігри повинні були не тільки цікаві, але і багатогранні із використанням різноманітного обладнання яке легко може змінюватись в залежності від місця проведення гри. Також для дітей старшого дошкільного віку дуже важливо спрямованість та пізнавальний характер гри. У цей період життя закладається основа майбутньої життєдіяльності людини. Чим більший запас рухових умінь та навичок опанує дитина, тим легше їй буде у подальшому житті. Рухливі ігри були розділені на три блоки: ігри лише в приміщенні, ігри лише на вулиці та міксовані (універсальні). Універсальна (міксована) гра, це така гра яку можливо адаптувати до різних умов. Для того щоб дитині завжди було цікаво ігри змінювались кожні три тижні, але для тренування пам'яті дитини та закріплення отриманих умінь раніше вивчені ігри періодично вводили до нових ігор. Рухливі ігри були підібрані з урахуванням вікових особливостей та спрямованості на розвиток фізичних якостей. Рухливі ігри різної спрямованості дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, сила, координація. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання та формування рухової активності.

Отримані дані показують, що групи є більш однорідними за показниками тестів: підкидання та лов м'яча (V = 9,21 % – КГ, V = 9,45 % – ЕГ), човниковий біг 3 x 10 м (V = 8,32 % – КГ, V = 8,26 % – ЕГ), нахил уперед із положення

стоячи ($V = 4,11\%$ – КГ, $V = 4,42\%$ – ЕГ), стрибки у довжину з місця ($V = 5,49\%$ – КГ, $V = 5,61\%$ – ЕГ), підйом тулуба ($V = 6,72\%$ – КГ, $V = 6,19\%$ – ЕГ).

Також ми проаналізували відсотковий приріст показників розвитку фізичних якостей.

Найменший приріст показників був в тестах: «Підкидання та лов м'яча» у контрольній групі підвищився на $4,12\%$; у експериментальній групі на $6,14\%$.

Середній приріст показників був в тестах: «Човниковий біг 3 x 10 м»: у контрольній групі підвищився на $5,09\%$; у експериментальній групі на $9,21\%$; «Стрибок у довжину з місця»: у контрольній групі підвищився на $6,48\%$; у експериментальній групі на $9,51\%$.

Найбільший приріст показників був в тестах: «Нахил уперед із положення стоячи»: у контрольній групі підвищився на $7,89\%$; у експериментальній групі на $11,47\%$; «Підйом тулуба»: у контрольній групі підвищився на $8,24\%$; у експериментальній групі на $12,71\%$.

Організація раціональної рухової активності є основною умовою нормального розвитку дитини та забезпечення життєдіяльності її організму. Від рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних здібностей, стан здоров'я, працездатність, успішне засвоєння матеріалу з різних предметів.

Висновки. Проаналізували стан наукової літератури: філософської, педагогічної та психологічної направленості. Існуючих методик та засобів формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Дослідили ефективність розробленої методики при порівнянні отриманих показників у контрольній та експериментальній груп. Відсотковий приріст показників розподілився на три групи: найменший, середній та найвищий. Але в експериментальній групі всі показники покращились, в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін.

Відмічаємо, що запропонована методика дійсно має позитивний характер та може використовуватися для методистів, вихователів та інструкторів з фізичної культури щодо використання рухливих ігор під час прогулянок та занять з фізичної культури для підвищення рухової компетентності та рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Література

1. Беленька, Г.В., Богиніч, О.Г., Богданець-Білошкеленко, Н.І. (2016). Освітня програма від 2 до 7 років «Дитина». Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/osvitnya-programaditina-nmc.pdf>
2. Богиніч, О.Л., Левінець, Н.В., Лохвицька, Л.В., Сварковська, Л.А. (2013). Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. Київ : Генеза.
3. Кошель, А., Кошель, В., & Сілка, К. (2021). Деякі аспекти зміцнення здоров'я дітей згідно оновленого базового компоненту дошкільної освіти України. Збірник наукових праць ЛОГОΣ. <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20>
4. Кошель, А.П. (2016). Використання здоров'язбережувальних технологій у дошкільному закладі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки, (135), 41-45. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_135_12
5. Приступа, Є.Н., Петришин, Ю.В., Виноградський, Б.А., Петрина, Р.Л., Пасічник, В.М. (2014). Дидактичні ігри з м'ячами. Львів : ЛДУФК
6. Пуйо, О.І. (2019). До проблеми формування ціннісних орієнтацій дітей старшого дошкільного віку засобами рухливої гри в закладах дошкільної освіти. Народна освіта, 2, 60-66.
7. Шиян, Б.М. (2007). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан.
8. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. Science and World, 5(81), 19-21.
9. Brandi, M. Eveland-Sayers, R.S., Farley, D.K., Fuller, D.W., Morgan, J.L. (2019). Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children. Journal of Physical Activity and Health, 6, 99-104
10. Hamidovna, N.R. (2020). Preparation of children in schools by making technological techniques in pre-school education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(2), 120-124.
11. Narimbaeva, L.K. (2020). The Development Of The Preschool Education System Is A Requirement Of The Times. The American journal of social science and education innovations, 2(11), 108-111.
12. Nosirova, R.K. (2020). Methodology for teaching outdoor games in preschool institutions. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
13. Pasichnyk, V., Melnyk, V., Levkiv, V., Kovtsyn, V. (2020). Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport, 15, (4), 775-780
14. Stork, S., Sanders, W. (2017) Physical Education in Early Childhood. The Elementary School Journal, 108, (3), 197-206.

References

1. Belenka, H.V., Bohinich, O.H., Bohdanets-Biloskalenko, N.I. (2016). Educational program from 2 to 7 years "Child" Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/osvitnya-programaditina-nmc.pdf>
2. Bohinich, O.L., Levinets, N.V., Lohvytska, L.V., Svarkovska, L.A. (2013). Physical Education, Bases of Health and Safety for Older Preschool Children. Kyiv, 2013.
3. Koshel, A., Koshel, V., & Silka, K. (2021). Some aspects of strengthening children's health according to the updated basic component of preschool education in Ukraine. Collection of scientific papers ЛОГОΣ. <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20>

4. Koshel, A.P. (2016). The use of health-saving technologies in a preschool institution. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Pedagogical sciences, (135), 41-45. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_135_12
5. Prystupa, Y.N., Petryshyn, Y.V., Vinohradskyi, B.A., Petryna, R.L., Pasichnyk, V.M. (2014). Didactic games with balls. Lviv: LDUFK
6. Puyo, O.I. (2019). To the Problem of Formation of Value Orientations of Children of the Senior Preschool Age by Means of the Moving Game in Institutions of Preschool Education. Public education, 2, 60-66.
7. Shiyan, B.M. (2007). Theory and methods of physical education for schoolchildren. Ternopil: Educational book. Bohdan
8. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. Science and World, 5(81), 19-21.
9. Brandi, M. Eveland-Sayers, R.S., Farley, D.K., Fuller, D.W., Morgan, J.L. (2019). Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children. Journal of Physical Activity and Health, 6, 99-104
10. Hamidovna, N.R. (2020). Preparation of children in schools by making technological techniques in pre-school education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(2), 120-124.
11. Narimbaeva, L.K. (2020). The Development Of The Preschool Education System Is A Requirement Of The Times. The American journal of social science and education innovations, 2(11), 108-111.
12. Nosirova, R.K. (2020). Methodology for teaching outdoor games in preschool institutions. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
13. Pasichnyk, V., Melnyk, V., Levkiv, V., Kovtsyn, V. (2020). Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport, 15, (4), 775-780
14. Stork, S., Sanders, W. (2017) Physical Education in Early Childhood. The Elementary School Journal, 108, (3), 197-206.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір - 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажані можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку Monobank 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES "SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks ("") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 90 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 4441 1144 6356 8327 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).