

9. Ячнюк Ю. Гандбол як засіб формування рухових навичок у студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць № 1 (21), 2013.
10. Masol V. Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata prawo zarządzanie*. 2023. Vyp. 1(53)23.S. 13-17.

#### References

- Burlaka I. V., Lukachyna A. V. (2021). Vychovannia zasobamy tenisu volovykh yakostei u studentiv ZVO nesportyvnoho profilu. [Education of volitional qualities in non-sports higher education students by means of tennis]. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 141–145.
2. Zaitseva Yuliia, Taranenko Iryna, Novik Serhii (2023). Rol ta mistse zaniat voleibolom u formuvanni osobystosti yunykhn sportsmeniv. [The role and place of volleyball in the formation of the personality of young athletes]. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 2, No. 2, pp. 74-80. doi: 10.46299/j.isjel.20230202.09.
3. Kulyk N., Skachedub N. (2014). Volovi yakosti sportsmeniv na prykladi handbolistiv. [Willpower of athletes on the example of handball players]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* 18 (1), 408-413.
4. Leko B. A., Chuiko H., Komisaryk M. (2008). Rozvytok volovykh yakostei u studentiv-sportsmeniv. [Development of willpower in student-athletes]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, vyp. 5 travnia S. 6-10.
5. Masol V. V. (2021). Zmist vykhovannia rishuchosti uchniv starshykh klasiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [The content of educating the determination of high school students in the process of sports and games]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova: Seriia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*, 3K(131)21, 262–265.
6. Masol V.V., Tymchuk, M. V. (2020). Teoretychni vidomosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Theoretical information on the education of determination of high school students in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova: Seriia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*, 3K(123)20, 266–269.
7. Pylypenko V., Tymchuk M., Pedorych, A. Tkachenko I., Honchar V., Loichenko M. (2020). Formuvannia volovykh yakostei kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu. [Formation of strong-willed qualities of cadet-student youth by means of football]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, vyp. 2(122), Liutyi, s. 140-4, doi:10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).28.
8. Topchiieva H. O. (2023). Vychovannia zasobamy fizychnoi kultury ta sportu volovykh yakostei u zdobuvachiv ZVO. [Education by means of physical culture and sports of willpower in students of higher education]. *Mizhhaluzevi dysputy: dynamika ta rozvytok suchasnykh naukovykh doslidzhen* : materialy III Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii, 27 sichnia 2023 r., m. Khmelnytskyi. Vinnytsia : Yevropeiska naukova platforma. S. 322–325.
9. Yuachniuk Yu. (2013). Handbol yak zasib formuvannia rukhovyykh navychok u studentiv. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zbirnyk naukovykh prats № 1 (21), 2013.
10. Masol V. (2023). Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata prawo zarządzanie*. 2023. Vyp. 1(53)23. S. 13-17.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).64](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).64)

Ляхова І.М.

<https://orcid.org/0000-0001-6882-7299>

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

#### АНАЛІЗ І ХАРАКТЕРИСТИКА КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ ПОНЯТІЙНОЇ КОНСТРУКЦІЇ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»

У статті висвітлено категоріально-понятійне поле понятійної конструкції «інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту», що є основою для її побудови; надана характеристика таких понять як: «технологія», «інновація», «інноваційна діяльність у сфері освіти», «освітня технологія», «інноваційна освітня програма», «інноваційний освітній проект», «інноваційний освітній продукт», «інноваційний цикл», «інноваційні технології», «інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту»; представлено їх взаємозв'язок і значення для освіти в цілому та фахівців сфери фізичного виховання, зокрема.

Аналіз, синтез і узагальнення понять і понятійних конструкцій наукової та науково-методичної літератури, державних номенклатурних документів, а також таких методів дослідження як: порівняння, аналіз власного багаторічного педагогічного досвіду з перевірки, рецензування кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти, в тому числі й опанування та експертування дисертацій, було з'ясовано, що більшість здобувачів вищої освіти не приділяють належної уваги засвоєнню спеціальної термінології під час навчання у вищій школі, не звертаються до законодавчих актів, що мають до неї пряме відношення, а відтак, не використовують її на належному рівні у практиці роботи за фахом. Разом із тим, спеціальна термінологія завжди пов'язана зі змістом конкретної науки, теорією та практикою певної сфери.

Зазначається, що спеціальна термінологія, у тому числі й термінологія у сфері фізичного виховання і спорту, є нагальною необхідністю, основою професійного спілкування, що вимагає від фахівців глибоких знань, постійного розвитку та вдосконалення.

Наголошується, що чітке розуміння і коректне використання, зазначених у статті понять і понятійних конструкцій, дозволить фахівцям у сфері фізичного виховання і спорту правильно спрямовувати свої зусилля у напрямку розроблення та впровадження інноваційних технологій в теорію і практику фізичного виховання та спорту, а також сприятиме поліпшенню якості їхньої науково-дослідної роботи.

**Ключові слова:** термінологія, поняття, понятійні конструкції, фізичне виховання і спорт, фахівці, інновації, інноваційна діяльність у сфері освіти, технологія, інноваційні технології, інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту.

**Liakhova I. Analysis and characterization of the categorical-conceptual field of the conceptual construction "innovative technologies in the field of physical education and sports".** The article highlights the categorical and conceptual field of the conceptual construction "innovative technologies in the field of physical education and sports", which is the basis for its construction; the characteristics of such concepts as: "technology", "innovation", "innovative activity in the field of education", "educational technology", "innovative educational program", "innovative educational project", "innovative educational product", "innovation cycle", "innovative technologies", "innovative technologies in the field of physical education and sports"; their interrelation and importance for education in general and specialists in the field of physical education, in particular, are presented.

The analysis, synthesis and generalization of concepts and conceptual constructions of scientific and scientific-methodical literature, state nomenclature documents, as well as such research methods as: comparison, analysis of own long-term pedagogical experience in checking, reviewing qualification works of higher education applicants, including mastering and expert examination of dissertations, it was found that most higher education applicants do not pay due attention to the acquisition of special terminology during their studies in higher education, do not refer to the legislative and regulatory framework. At the same time, special terminology is always related to the content of a particular science, theory and practice of a particular field.

It is noted that special terminology, including terminology in the field of physical education and sports, is an urgent necessity, the basis of professional communication, which requires in-depth knowledge, continuous development and improvement from specialists.

It is emphasized that a clear understanding and correct use of the concepts and conceptual constructions mentioned in the article will allow specialists in the field of physical education and sports to correctly direct their efforts towards the development and implementation of innovative technologies in the theory and practice of physical education and sports, as well as contribute to improving the quality of their research work.

**Key words:** terminology, concepts, conceptual constructions, physical education and sports, specialists, innovations, innovative activity in the field of education, technology, innovative technologies, innovative technologies in the field of physical education and sports.

**Постановка проблеми.** У Постанові Кабінету Міністрів України від 4.11.2020 р. за № 1089 «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (із змінами № 930 від 19.08.2022) наголошується на необхідності впровадження інновацій в сфері фізичної культури та спорту [7].

У наукових працях у сфері фізичного виховання (Кожедуб Т.Г., Кошелева О.О., Москаленко Н.В., Пічурін .В.В., Решетилова В.М., Сидорчук Т.В., Скрипченко І.Т., Яковенко А.В. та ін.) та спорту (Дорошенко Е.Ю., Корягін В.М., Костюкевич В.М., Олешко В.Г., Платонов В.М., Сушко Р.О., Шинкарук О.А. та ін.) акцентується увага на необхідності розроблення і вдосконалення інноваційних технологій навчального і навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті, що враховують сучасні зміни в житті суспільства. Особливої уваги у цьому сенсі заслуговують багаточисельні наукові та навчально-методичні праці професорсько- викладацького складу Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту [3, 4], що здійснюється за участю та під науковим керівництвом проф. Н.В. Москаленко, яка тривалі роки займалася і продовжує займатися з колегами пошуком, розробленням і науковим обґрунтуванням інноваційних технологій в закладах шкільної та позашкільної освіти.

Необхідно зазначити, що такі фактори сьогодення як: життя в умовах військового стану, збільшення потоку інформації, впровадження інформаційних технологій у всі сфери життя, що мають позитивні та негативні наслідки, поширюваність різноманітних найнебезпечніших хвороб серцево-судинної і дихальної систем, а також онкологія, гепатит, поява нових штамів Коронавірусу та ін. сприяють зниженню рухової активності різних верств населення, погіршенню психоемоційного стану людей, показників їхньої фізичної підготовленості, фізичного розвитку та результатів у спорті. З огляду на представлене вище та виходячи з обставин, що склалися в нашій країні на сьогодні (воєнний стан та перехід на дистанційне та змішане навчання всіх інституцій на невизначений період часу та ін.), існує нагальна необхідність розроблення інноваційних технологій навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті, а в цьому контексті уточнення та конкретизації категоріально-понятійного поля понятійної конструкції «інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У статті 50 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що «наукове забезпечення у сфері фізичної культури і спорту здійснюється для проведення наукових досліджень, впровадження їх результатів у практику роботи закладів фізичної культури і спорту, підготовки наукових кадрів та науково-педагогічних працівників. Наукову і науково-методичну діяльність у сфері фізичної культури і спорту здійснюють наукові установи, вищі навчальні заклади III-IV рівнів акредитації у порядку, встановленому законодавством» [1].

Науково-педагогічна діяльність, на нашу думку, повинна «пронизувати» роботу кожного фахівця, який працює у сфері «людини-людина», в тому числі й такій сфері як фізичне виховання і спорт, а не тільки здійснюватися в науковій установі або вищій школі тому, що кожен такий працівник повинен не просто виконувати свої функціональні обов'язки, а й бути новатором, активним прихильником і тим, хто ініціює та впроваджує у теорію і практику фізичного виховання та спорту інноваційні ідеї, програми, проекти, розробки, засоби, методи навчання тощо, тобто всього нового, що має перспективу розвитку, націленість на істотний результат, підвищує інтерес до навчальних і навчально-тренувальних занять тих, хто навчається, і відповідає вимогам часу.

Аналіз наукових і науково-методичних літературних джерел у сфері освіти, фізичного виховання і спорту свідчить, що багато вітчизняних науковців і практиків по роду своєї діяльності, звертаються до понять і понятійних конструкцій, що пов'язані з інноваційними технологіями, освітнім процесом, науково-дослідною роботою. Втім, як показують педагогічні спостереження, не всі фахівці відповідного спрямування правильно розуміють і використовують у своїй роботі й у наукових працях таку понятійну конструкцію як «інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті», а також споріднені з нею поняття, що потребує глибокого теоретичного аналізу та звернення до державних номенклатурних документів для роз'яснення низки аспектів, які вони характеризують.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати, уточнити та конкретизувати категоріально-понятійне поле понятійної конструкції «інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту».

**Методи дослідження:** контент-аналіз наукової і науково-методичної літератури; аналіз, синтез і узагальнення понять і понятійних конструкцій, багаторічного педагогічного досвіду роботи у сфері освіти та фізичного виховання і спорту; педагогічні спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для уточнення і конкретизації понятійної конструкції «інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту», на нашу думку, спочатку варто розглянути і проаналізувати категоріально-понятійне поле, що складає його основу, яке також доволі часто для вчителів, педагогів-практиків, тренерів, здобувачів вищої освіти, молодих науковців є проблемним аспектом і викликає труднощі у використанні під час проведення ними освітньої або наукової діяльності.

Однією із вагомих базових складових поняття «інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті» є поняття «технологія», що представляє собою не просто набір принципів, процесів, методів організаційних і методичних прийомів та ін., необхідних для створення кінцевого продукту (інструментарій у конкретній галузі діяльності людини), а й з нашої точки зору, їх послідовне покрокове використання.

О.Г. Ратушняк зазначає, що поняття «технологія» у педагогіці може вживатися в чотирьох значеннєвих аспектах: а) педагогічна технологія, яка містить у собі всі засоби педагогічної взаємодії; б) технології навчання – система методів, прийомів і дій вчителя й учнів у процесі навчання; в) технології виховання – система методів, прийомів і дій вихователя і вихованців у спільній діяльності, у зміст якої включене освоєння норм, цінностей, відносин; г) навчальні технології – інформаційні технології, які можна використовувати для організації процесу навчання [9].

Будь-яка *освітня технологія* – це ціла система функціонування всіх освітніх компонентів, що побудована на науковій основі, запрограмована в часі й просторі та забезпечує досягнення намічених результатів.

Наступним поняттям, що покладено в основу понятійної конструкції «інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті» є поняття «інновація», що в перекладі з грецької означає зміна, новизна, оновлення. Цей термін вперше в науковий обіг увів Й. Шумпетер, що дослівно в перекладі з англійської означає впровадження наукового відкриття, технічного винаходу в новій технології або новому виді виробу.

У загально визнаному розумінні *інновація* (англ. innovation – нововведення) – ідея, новітній продукт в галузі техніки, технології, організації праці, управління, а також в інших сферах наукової та соціальної діяльності, заснована на використанні досягнень науки та передового досвіду, що є кінцевим результатом інноваційної діяльності. Ядром інновації, її системоутворюючою ознакою є новизна (рівень, масштаб, якісні характеристики нового), що характеризується за рівнем (радикальна, часткова або локальна) і масштабом (нова система; оновлення системи або її структурних складових; оновлення елементів системи) та виявляється відповідно: у зміні системи, у зміні в системі, у зміні в елементах системи.

Деякі вчені-педагоги, розмежовують поняття «інновації» і «новації». Аналіз і узагальнення літературних джерел з цього питання показали, що якщо йдеться про принципове, докорінне перетворення або навіть глобальну зміну певної системи чи процесу, що ґрунтується на цілісності, систематичності та тривалості діяльності, в основу яких покладено концептуальний підхід та у результаті чого досягаються істотні зрушення в цій системі або процесі, то мова йде про *інновацію*, а якщо діяльність короткочасна і передбачає зміну лише окремих елементів певної усталеної системи або процесу і спрямована на їх вдосконалення, то у цьому випадку йдеться про *новацію*. Таким чином, відмінність трактувань вченими понять «інновація» і «новація» полягає в тому, що перше передбачає радикальне нововведення, що призводить до істотних зрушень у системі або процесі, а друге має відношення лише до модернізації вже існуючої системи і у цьому випадку зрушення можуть бути менш суттєвими.

Разом із тим, у Наказі Міністерства освіти і науки від 12.05.2023 № 552 (із змінами, внесеними згідно з Наказом МОН [№ 843 від 11.07.2023](#)) «Про затвердження Положення про порядок здійснення інноваційної діяльності у сфері освіти» поняття «освітні інновації» включає в себе і новостворені і вдосконалені моделі системи та ін. Так, згідно цього Наказу МОН, *освітні інновації* – це новостворені (застосовані) або вдосконалені освітні, навчальні, виховні, психолого-педагогічні та управлінські моделі, технології, методи, що підвищують якість, результативність та ефективність освітньої діяльності, змінюють результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; освітні, педагогічні технології; методи, форми, засоби розвитку особистості, організації навчання і виховання; технології управління закладом освіти, системою освіти [8].



«Практика показує, що проголошення нових принципів в освіті саме по собі ще не забезпечує його інноваційного розвитку, хоча і служить важливою передумовою цього» [11].

Аналіз державних номенклатурних документів показав, що ціла низка понять, що має відношення до процесуального характеру втілення інновацій в освітній діяльності у системі освіти представлено в Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про інноваційну діяльність», «Про авторське право і суміжні права».

До того, як впроваджувати у практику закладів освіти будь-які інновації, необхідно створити *інноваційну програму* – «комплекс взаємопов'язаних завдань, заходів та проєктів (інноваційних та інвестиційних), що узгоджені у частині строків виконання, складу виконавців, ресурсного забезпечення, переліку очікуваних результатів та джерел фінансування і виконання яких забезпечує ефективне створення, поширення інновацій» [5]. *Інноваційний освітній проєкт* є частиною цієї програми, та представляє собою систему інноваційної діяльності, що передбачає використання експерименту як одного з методів його реалізації задля розроблення й використання у масовій практиці інноваційного освітнього продукту. Результатом його втілення в систему освіти повинен стати *інноваційний освітній продукт*, який на законодавчому рівні визначено, як «результат реалізації інноваційного освітнього проєкту, експериментальної роботи закладів освіти, що виступає об'єктом інтелектуальної власності суб'єктів інноваційної діяльності. При цьому *інноваційна діяльність у сфері освіти* вважається діяльністю, що спрямована на розроблення й використання у сфері освіти результатів наукових досліджень та розробок [8]. Безсумнівно, що інноваційна діяльність у сфері освіти пов'язана з проведенням наукових досліджень у відповідній сфері й отриманням їх результатів, однак, як на нашу думку, «розробити результати наукових досліджень» звучить не коректно і не відбиває сутність, зазначеної вище понятійної конструкції. Відтак, з огляду на мету інноваційної діяльності у сфері освіти, що схарактеризована в цьому законодавчому акті, варто розглядати поняття *«інноваційна діяльність у сфері освіти»*, як таку, що спрямована оновлення і підвищення якості освітнього процесу шляхом створення (вдосконалення) освітніх, навчальних, виховних, психолого-педагогічних та управлінських моделей, технологій проведення експерименту або реалізації проєкту.

Інноваційна діяльність у сфері освіти може охоплювати різні її ланки та передбачає розроблення та використання: інноваційних складових змісту освіти для різних рівнів; нових освітніх моделей, навчальних, виховних, управлінських систем; освітніх технологій, форм, методів, прийомів і засобів навчання, виховання та управління освітою; науково-методичного, навчально-методичного, кадрового, матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу в закладах освіти; систем, технологій, форм і методів підвищення кваліфікації керівних, педагогічних і науково-педагогічних працівників; форм і засобів співпраці з органами управління у сфері освіти, адміністрацією закладів освіти, педагогічними працівниками, науково-педагогічними працівниками, здобувачами освіти та батьками (особами, що їх замінюють); технологій взаємодії з інститутами громадянського суспільства, врахування та формування громадської думки щодо інноваційних змін у сфері освіти [8].

У контексті інноваційної діяльності виділяють поняття *«інноваційний цикл»*, що характеризує комплексний багаторівневий процес, який продовжується за певних умов протягом певного терміну, в результаті якого нова ідея набуває практичної реалізації, матеріального втілення.

Будь-який інноваційний процес, в основі якого є педагогічне відкриття, рано чи пізно, стихійно або свідомо повинен реалізуватися. Стрижнем інноваційних процесів в освіті є впровадження досягнень психолого-педагогічної науки у практику, вивчення, узагальнення та їх поширення [10].

Виходячи з представленого вище матеріалу статті, поняття *«інновація в освіті»* можна розглядати як педагогічний процес, у ході якого винахід доводиться до стадії практичного використання і набуває ефективності в освітній діяльності, про що засвідчуватиме його результат. Отже, *інноваційний процес в освіті* представляє собою сукупність послідовних і цілеспрямованих дій, спрямованих на її оновлення, модифікацію мети, змісту, організації, форм і методів навчання та виховання, адаптації навчального процесу до нових суспільно-історичних умов. Цей процес пов'язаний з *педагогічною інновацією*, яку фахівці в галузі педагогіки розглядають як особливу форму педагогічної діяльності і мислення, що спрямовані на організацію нововведень в освітньому просторі, або як процес створення, упровадження і поширення нового в освіті [10].

Варто зазначити, що педагогічні інновації не виникають самі собою, а є результатом тривалих роздумів, наукових пошуків, аналізу, узагальнення передового педагогічного досвіду. Відтак, з нашої точки зору, значної уваги потребує *педагогічне новаторство* вчителів ЗЗСО і викладачів вищої школи, яке варто визначати як оновлення освітньої системи або окремих її елементів, з метою поліпшення ефективності як освітнього процесу, так і окремих його складових.

До критеріїв педагогічних інновацій відносять: наявність новизни і можливість визначити її рівень, 2) оптимальність розумових і фізичних витрат під час їх впровадження; 3) ефективність і результативність отриманих результатів педагогічної діяльності; 4) можливість їх творчого використання для масового впровадження у закладах загальної середньої та вищої освіти [6].

Педагогічні інновації міцно пов'язані з поняттям «інноваційні технології». *Інноваційні технології* – радикально нові чи вдосконалені технології, які істотно поліпшують умови виробництва, навчання і виховання.

За В.В. Тимошенко, «завдяки їх застосуванню виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже важливо. Ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму, набувати вміння і навички у фізкультурно-оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів, здобувати знання про фізичну культуру і спорт, їх історії в сучасному розвитку. Розуміти цінність ролі здорового способу життя та стійких здорових звичок, і поряд з цим формувати свідоме ставлення до власного здоров'я» [11].

Інноваційні технології поширюються і на сферу фізичного виховання та спорту. Технології у фізичному вихованні – це сукупність оптимальних ефективних засобів, методів, що спрямовані на забезпечення плануємого спортивного результату або показника фізичної підготованості. Та на сьогоднішній день поняття технології тісно пов'язане з поняттям інновації [11].

Проте, навіть ефективні технології – це не завжди інноваційні технології тому, що вони можуть бути усталеними. Це не означає, що такі технології погані або не націлені на результат, що може бути доволі істотним, а тільки свідчить про те, що можливо вони вже не відповідають сучасним умовам розвитку суспільства і сфері фізичного виховання і спорту та потребують вдосконалення. Однак, на нашу думку, варто використовувати технології, які є як традиційними, так і нетрадиційними, інноваційними тому, що не можна в освітньому і виховному процесі все змінити «одним махом»; повинна залишатися його основа, що створювалася роками і десятиліттями. Розглядаючи інноваційні освітні технології як складову інновацій освіти, знаходимо в науковій літературі підтвердження правильності цієї нашої думки. Так, Р.Ф. Семенюк уважає, що «інновації освіти – цілеспрямований процес часткових змін, що ведуть до модифікації мети, змісту, методів, форм навчання й виховання, адаптації процесу навчання до нових вимог [10].

Отже, варто розрізняти поняття «технології у фізичному вихованні та спорті» і поняття «інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті».

*Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті* – це не просто новий набір засобів, методів і методичних прийомів організації навчальної та навчально-тренувальної діяльності, що охоплює весь цей процес або якусь його окрему частину, починаючи від формулювання мети і до одержання результатів, а це прикладний, алгоритмізований і деталізований напрямок діяльності науковця і практика у сфері фізичного виховання і спорту, що представляє послідовність правил, добре продуманий, змістовно наповнений і науково обґрунтований алгоритм їх використання.

«Інноваційні процеси у фізичному вихованні є затребуваними для сучасного суспільства унаслідок стійкого зменшення фізичних здібностей студентів, відмови від регулярного відвідування занять. Ці процеси знаходяться у прямій залежності від реформування системи освіти в цілому, впровадження комп'ютерних технологій, якості спортивних споруд та оздоблення» [11]. Тимошенко В.В.

«Інновації, в рамках яких розвиваються педагогічні технології, самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків передового педагогічного досвіду» [2]. Н.П. Краснова. «Однією зі складових компетентнісного потенціалу предмета "Фізична культура", на думку Н.В. Москаленко, Н.С. Сороколіт, І.Х. Турчик, є вміння розвивати варіанти ідеї та можливості створення нових оздоровчих технологій, досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні; створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану. Отже, ті хто займаються фізичною культурою, повинні усвідомлювати значення надбань техніки та сучасних технологій для фізичного самовдосконалення, а ті, хто керує цим процесом, - формувати ці вміння в учасників освітнього процесу» [4].

Головною ідеєю концепції розроблення інноваційних технологій навчального і навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті є наукове положення про те, що цей процес має орієнтуватися на людино-центрований підхід, забезпечувати умови для саморозвитку та самореалізації особистості, всебічну фізичну підготовку тих, хто займаються; гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, організацію активного дозвілля через створення сприятливого середовища в місцях занять, досягнення фізичної досконалості та найвищих результатів у спортивній діяльності. Роль використання інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті важко переоцінити. Завдяки використанню різних видів рухової активності та впровадженню інноваційних технологій у практику фізичного виховання і спорту вдається вирішувати широке коло завдань, починаючи з профілактичних, оздоровчих, рекреаційних, відновлювальних, корекційних, і закінчуючи досягненням високих результатів у спорті та міжнародного визнання спортивних рекордів.

Таким чином, одним із перспективних напрямів оновлення і вдосконалення фізичного виховання та спорту слід вважати інтеграцію інноваційних технологій у навчальний і навчально-тренувальний процес різних верств населення, фізкультурно-оздоровчу, дозвіллеву та спортивну діяльність, що дозволяє вирішувати цілу низку аспектів, пов'язаних з проблемами фізичного виховання, рекреації та спорту. Виходячи із представленого вище, постає проблема пошуку ефективних шляхів забезпечення цього процесу та проведення фахівцями у сфері фізичного виховання і спорту ґрунтовної індивідуальної та колективної науково-дослідної роботи на науковій основі задля отримання істотних результатів.

**Висновки.** До категоріально-понятійного поля понятійної конструкції «інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту», що є основою для її побудови, відносяться такі поняття як: «технологія», «інновація», «інноваційна діяльність у сфері освіти», «освітня технологія», «інноваційна освітня програма», «інноваційний освітній проект», «інноваційний освітній продукт», «інноваційний цикл», «інноваційні технології», «інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту».

*Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті* – це не просто новий набір засобів, методів і методичних прийомів організації навчальної та навчально-тренувальної діяльності, що охоплює весь цей процес або якусь його окрему частину, починаючи від формулювання мети і до одержання результатів, а це прикладний, алгоритмізований і деталізований напрямок діяльності науковця і практика у сфері фізичного виховання і спорту, що представляє послідовність правил, добре продуманий і науково обґрунтований алгоритм їх використання.

*Технологія* – не просто набір принципів, процесів, методів організаційних і методичних прийомів та ін., необхідних для створення кінцевого продукту (інструментарій у конкретній галузі діяльності людини), а й з нашої точки зору, їх послідовне покрокове використання. *Освітня технологія* – це ціла система функціонування всіх освітніх компонентів, що побудована на науковій основі, запрограмована в часі й просторі та забезпечує досягнення намічених результатів.

*Інновація* (англ. innovation – нововведення) – ідея, новітній продукт в галузі техніки, технології, організації праці, управління, а також в інших сферах наукової та соціальної діяльності, заснована на використанні досягнень науки та передового досвіду, що є кінцевим результатом інноваційної діяльності.

*Інноваційна діяльність у сфері освіти* – це діяльність, що спрямована оновлення і підвищення якості освітнього процесу шляхом створення (вдосконалення) освітніх, навчальних, виховних, психолого-педагогічних та управлінських

моделей, технологій проведення експерименту або реалізації проєкту. *Інноваційні технології* – радикально нові чи вдосконалені технології, які істотно поліпшують умови виробництва, навчання і виховання.

*Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті* – це не просто новий набір засобів, методів і методичних прийомів організації навчальної та навчально-тренувальної діяльності, що охоплює весь цей процес або якусь його окрему частину, починаючи від формулювання мети і до одержання результатів, а прикладний, алгоритмізований і деталізований напрямок діяльності науковця і практика у сфері фізичного виховання і спорту, що представляє послідовність правил, добре продуманий, змістовно наповнений і науково обґрунтований алгоритм їх використання.

Чітке розуміння і коректне використання, зазначених у статті понять і понятійних конструкцій, дозволить фахівцям у сфері фізичного виховання і спорту правильно спрямовувати свої зусилля у напрямку розроблення та впровадження інноваційних технологій в теорію і практику фізичного виховання та спорту, а також сприятиме поліпшенню якості науково-дослідної роботи.

Науково-педагогічна діяльність, повинна «пронизувати» роботу кожного фахівця, який працює у сфері «людина-людина», в тому числі й такій сфері як фізичне виховання і спорт, а не тільки здійснюватися в науковій установі або вищій школі тому, що кожен такий працівник повинен не просто виконувати свої функціональні обов'язки, а й бути новатором, тим, хто ініціює та впроваджує у теорію і практику фізичного виховання та спорту інноваційні ідеї, програми, проєкти, розробки, засоби, методи навчання тощо, тобто бути активним прихильником всього нового, що має перспективу розвитку, націленість на істотний результат, підвищує інтерес тих, хто навчається, до навчальних і навчально-тренувальних занять і відповідає вимогам часу.

### Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80). Режим доступу: URL: <https://zakonodavstvo.com/ukrajiny-zakony/zakon-ukrajini-pro-fizichnu-kulturu-sport.html>
2. Краснова Н.П. Мотивація інноваційної діяльності в підготовці вчителя Луганськ : *Вісник Луганського держ. педагог. універ.* 2000. 236 с.
3. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В., Решетилова В.М., Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро. 2022. 70 с.
4. Москаленко, Н.В., Сорочколіт, Н.С., Турчик, І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи Нова українська школа". *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. (5К). 2019 С. 223-228.
5. Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності. Наказ Міністерства освіти і науки України 07.11.2000 № 522 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 30.11.2012 № 1352)
6. Поняття «інновація», «інноваційний процес». Критерії та види педагогічних інновацій. Режим доступу: URL: <https://naurok.com.ua/ponyattya-innovaciya-innovacijnyy-proces-kriteri-ta-vidi-pedagogichnih-innovacij-195243.html>
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 4.11.2020 р. за № 1089 «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (із змінами № 930 від 19.08.2022. Режим доступу: URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarno-zajmatisya-sportom>
8. Про затвердження Положення про порядок здійснення інноваційної діяльності у сфері освіти. Наказ Міністерства освіти і науки від 12.05.2023 № 552 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 843 від 11.07.2023). Режим доступу: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1155-23>
9. Ратушняк О.Г. Освітні інновації. Режим доступу: [https://sqrtmath.blogspot.com/p/blog-page\\_10.html](https://sqrtmath.blogspot.com/p/blog-page_10.html)
10. Семенюк Р.Ф. Інноваційні педагогічні технології, які використовуються в освітньому процесі Квасилівського ЗДО. Методична скарбничка вихователів. Режим доступу: URL: <http://leleka.rv.ua/innovacijni-pedagogichni-tehnologiji-yaki-vikorystovuyut-sya-v-osvitni-omu-procesi-kvasylivs-kogo-dnz-yasla-sadok.-metodychna-skarbnichka-dlya-vyhovateliv-2.html>
11. Тимошенко В.В. Впровадження інноваційних технологій навчання як важливий фактор модернізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Режим доступу: URL: <https://naurok.com.ua/vprovadzhennya-innovacijnih-tehnologiy-navchannya-yak-vazhliivy-faktor-modernizacij-procesu-fizichnogo-vihovannya-studentiv-vischih-navchalnih-zakladiv-265682.html>

### References

1. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» (Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR), 1994, № 14, st.80). URL: <https://zakonodavstvo.com/ukrajiny-zakony/zakon-ukrajini-pro-fizichnu-kulturu-sport.html>
2. Krasnova N.P. (2000) Motyvatsiia innovatsiinoi diialnosti v pidhotovtsi vchytelia Luhansk : Visnyk Luhanskoho derzh. pedahoh. univer.. 236 s.
3. Moskalenko N.V., Sydorчук T.V., Reshetylova V.M., Yakovenko A.V. (2022) Innovatsii u fizychnomu vykhovanni v zakladakh zahalnoi serednoi osvity: navchalnyi posibnyk. Dnipro. 2022. 70 s.
4. Moskalenko, N.V., Sorokolit, N.S., Turchyk, I.Kh. (2019) Kliuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkoliariv v ramkakh reformy Nova ukrainska shkola". Naukovyi chasopys [Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova]. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). (5K). 2019 S. 223-228.
5. Polozhennia pro poriadok zdiisnennia innovatsiinoi osvithoi diialnosti. Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy 07.11.2000 № 522 (u redaktsii nakazu Ministerstva osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy 30.11.2012 № 1352)
6. Poniattia «innovatsiia», «innovatsiinyi protses». Kryterii ta vydy pedahohichnykh innovatsii. URL: <https://naurok.com.ua/ponyattya-innovaciya-innovacijnyy-proces-kriteri-ta-vidi-pedagogichnih-innovacij-195243.html>
7. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4.11.2020 r. za № 1089 «Stratehiia rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku» (iz zminamy № 930 vid 19.08.2022. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarno-zajmatisya-sportom>



8. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro poriadok zdiisnennia innovatsiinoi diialnosti u sferi osvity. Nakaz Ministerstva osvity i nauky vid 12.05.2023 № 552 (iz zminamy, vnesenymy zghidno z Nakazom Ministerstva osvity i nauky № 843 vid 11.07.2023). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1155-23>

9. Ratushniak O.H. Osvitni innovatsii. URL: [http://sqrtmath.blogspot.com/p/blog-page\\_10.html](http://sqrtmath.blogspot.com/p/blog-page_10.html)

10. Semeniuk R.F. Innovatsiini pedahohichni tekhnologii, yaki vykorystovuiutsia v osvitnomu protsesi Kvasylivskoho ZDO. Metodychna skarbnychka vykhovateliv. URL: <http://leleka.rv.ua/innovatsiini-pedagogichni-tehnologiyi-yaki-vykorystovuyut-sya-v-osvitn-omu-procesi-kvasylivs-kogo-dnz-yasla-sadok-.metodychna-skarbnychka-dlya-vykhovateliv-2.html>

11. Tymoshenko V.V. Vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnologii navchannia yak vazhlyvyi faktor modernizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. URL: <https://naurok.com.ua/vprovadzhennya-innovatsiinyh-tehnologiy-navchannya-yak-vazhlyvyi-faktor-modernizaci-procesu-fizichnogo-vihovannya-studentiv-vischih-navchalnih-zakladiv-265682.html>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).65](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).65)  
УДК: 796.06:612.3

Майданюк О.В.,

<https://orcid.org/0000-0003-0451-1847>

кандидат наук фізичного виховання, старший науковий співробітник, директор,  
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ

Вдовенко Н.В.,

<https://orcid.org/0000-0002-3097-5920>

кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,  
завідувач лабораторією Ергогенних чинників у спорті,

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ

#### ХАРЧУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИДІВ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ

Дотримання основних принципів спортивного харчування: відповідність енергетичної цінності раціону середньодобовим енерговитратам, а також надходження в організм основних макронутрієнтів – білків, жирів, вуглеводів не тільки у відповідних кількостях, а й у оптимальних для засвоєння співвідношеннях, є однією з умов підтримки спортивної працездатності кваліфікованих спортсменів видів спорту, що передбачають прояв витривалості. Характер харчування має прямиї зв'язок з метаболічними процесами, що відбуваються в організмі під час інтенсивних фізичних навантажень. Незбалансоване харчування спортсменів є одним з факторів, що обмежує фізичну працездатність. **Мета** - наукове обґрунтування раціону харчування кваліфікованих спортсменів видів спорту з переважним проявом витривалості з урахуванням фактичних енерговитрат, об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. **Методологія.** Аналіз та систематизація наукових публікацій за проблематикою дослідження, аналіз фактичних раціонів харчування, добових енерговитрат, об'єму та інтенсивності тренувань кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в видах спорту з переважним проявом витривалості. Зіставлено енергетичні витрати та фактичний вміст макронутрієнтів, енергетичну цінність добових раціонів кваліфікованих спортсменів. Виявлено значний дефіцит калорійності раціонів, дисбаланс вмісту макронутрієнтів, найбільше – вуглеводів. За результатами досліджень розроблено три варіанта розподілу енергетичної цінності та вмісту макронутрієнтів добового раціону спортсменів відповідно для низької, середньої та високої інтенсивності енерговитрат.

**Ключові слова:** метаболізм, енергетичний дефіцит, макронутрієнти, інтенсивність.

**Maidaniuk Olena, Vdovenko Nataliia. Nutrition of elite athletes of endurance events.** The primary principle of sports nutrition for athletes' performance is to ensure the athlete is consumption enough calories to offset energy expenditure with balance of nutrients. The nutrition is directly related to the metabolic processes during intense physical loads. Unbalanced nutrition is one of the factors limiting of athletes' performance. The aim - scientific substantiation of the diet for elite athletes of endurance events, taking into account the energy expenditure, volume and intensity of training loads. The methods: analysis and systematization of scientific publications by research issues, analysis of actual nutrition's, daily energy expenditure, volume and intensity of training of elite athletes of endurance events. The energy expenditure and the actual content of macronutrients and the energy value of the daily rations of elite athletes of endurance events are compared. A significant energy deficient diet, an imbalance of macronutrients, mostly carbohydrates, was revealed. Three variants of the nutritional needs and the content of macronutrients were developed, respectively, for low, medium and high intensity of energy expenditure.

**Key words:** metabolism, energy deficit, macronutrients, intensity.

**Вступ.** У практиці спорту вищих досягнень проблема харчування займає одне з пріоритетних місць серед позатренувальних факторів у системі підготовки спортсменів високого рівня. Науково обґрунтована організація раціонального харчування сприяє не лише профілактиці перетренованості, недовідновлення та зміцненню здоров'я спортсменів, а й підвищенню фізичної працездатності, прискоренню процесів відновлення та адаптації організму до інтенсивних тренувальних навантажень.

Однією з найважливіших умов підтримки високого рівня спортивної працездатності кваліфікованих спортсменів є дотримання основних принципів раціонального харчування. Насамперед це відповідність енергетичної цінності раціону