

ISSN 2786-6645
ISSN online 2786-6653
DOI 10.31891/PCS

Науковий журнал

**PHYSICAL CULTURE AND
SPORT:
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

2023, № 3

Scientific journal

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

2023, Issue 3

Хмельницький 2023
Khmelnyskyi 2023

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

SCIENTIFIC JOURNAL

Professional publication of category "B"

Published since 2022 year

4 time a year

Khmelnytskyi, 2023, № 3 (6)

Establishers: Khmelnytskyi National University (Ukraine)

National Library of Ukraine named after V. Vernadsky

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

The journal is included in scientometric databases:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAJ&hl=uk>

Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>

CrossRef <http://doi.org/10.31891/PCS>

Editors

Yevgen PAVLYUK

doctor of pedagogical sciences, professor, Professor of Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Executive secretary

Nataliia ANTOKHOVA

senior laboratory technician of the department of physical therapy, occupational therapy, Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Editorial board:

Monika WIŁKOŚĆ-DĘBCZYŃSKA

Casimir the Great University (Bydgoszcz, Poland)

Olexander SKALIY

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy (Bydgoszcz, Poland)

Halyna KONDRATSKA

Drohobits'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Ivana Franka (Drohobych, Ukraine)

Mykola MAISTRUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleh BAZYLCHUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleksandr SOLTYK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Yurii DUTCHAK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Valeria TYSHCHENKO

Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine)

Viktorii BOHUSLAVSKA

Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskyj (Vinnitsa, Ukraine)

Valentina TODOROVA

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskyj (Odesa, Ukraine)

Oksana PAVLIYK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Tetyana CHOPYK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleh KVASNYTSIA

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleksandr ANTONIUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Yaroslav HNATCHUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Sergiy GUMENYUK

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University (Ternopil, Ukraine)

Technical editor

Kravchyk Yurii

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Khmelnytskyi National University, protocol № 2 from 29.09.2023

Editorial board address:

Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE",
Khmelnytskyi National University, Instytutaska str. 11, Khmelnytskyi, 29016, Ukraine

☎ +38 (067) 381 79 86

e-mail: pcs@khmnu.edu.ua

web: <http://pcs.khmnu.edu.ua/>
<http://lib.khnu.km.ua/pcs.htm>

Registered by the Ministry of Justice of Ukraine

Certificate of state registration of the print media Series KB № 25130-15070P dated 21.02.2022

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Фахове видання категорії "Б". Наказ Міністерства освіти і науки України
про затвердження рішень Атестаційної колегії №1 166 від 23.12.2023 року

Засновано у 2022 році

Виходить 4 рази на рік

Хмельницький, 2023, № 3 (6)

Засновник: Хмельницький національний університет (Україна)

Наукова бібліотека України ім. В.І. Вернадського

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

Журнал включено до наукометричних баз:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAJ&hl=uk>

Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>

CrossRef <http://doi.org/10.31891/PCS>

Головний
редактор

Павлюк Євген Олександрович

доктор педагогічних наук, професор, Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Відповідальний
секретар

Антохова Наталія Михайлівна,

старший лаборант кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Члени редколегії:

Вількосць-Дембчинська Моніка
Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

Скалій Олександр Вячеславович
Університет економіки (м. Бидгощ, Польща)

Кондрацька Галина Дмитрівна
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
(м. Дрогобич, Україна)

Майструк Микола Іванович
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Базильчук Олег Вікторович
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Солтик Олександр Олександрович
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Дугчак Юрій Васильович
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Тищенко Валерія Олексіївна
Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна)

Богуславська Вікторія Юрївна
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Тодорова Валентина Георгіївна
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

Павлюк Оксана Сергіївна
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Чопик Тетяна Вікторівна
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Квасниця Олег Михайлович
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Антонюк Олександр Васильович
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Гнатчук Ярослав Ілліч
Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Гуменюк Сергій Васильович
Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна)

Технічний редактор

Кравчик Юрій

Рекомендовано до друку рішенням

Вченої ради Хмельницького національного університету, протокол № 2 від 29.09.2023

Адреса редакції: Україна, 29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11, Хмельницький національний університет,
редакція журналу "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE"

☎ +38 (067) 381 79 86

e-mail: pcs@khmnu.edu.ua

web: <http://pcs.khmnu.edu.ua/>
<http://lib.khnu.km.ua/PCS.htm>

Зареєстровано Міністерством юстиції України
Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 25130-15070Р від 21 лютого 2022 року

CONTENTS

SKRINNIK Danyl, BOYCHENKO Natalya MODELING OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF JUDOKAS OF 19-21 YEARS OLD OF MIDDLE WEIGHT CATEGORIES ON THE BASIS OF ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY	8
HOLOVACH Inna, BILETSKA Viktoriia, TSYKOZA Yevheniya SOMATIC LESSONS AS A MEANS OF IMPROVING THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF STUDENTS. MONITORING OF THE SECOND DOMAIN MAIA-2 ^{ukr}	17
SOLTYK Inna, SOLTYK Oleksandr CHOOSING THE BEST SPORTS SHOES FOR RUNNING	25
BAKIKO Ihor, DOBRYNSKIY Volodymyr, TESUNOV Vadym METHODS OF PERMITTING SCHOOL STUDENTS	37
GUMENYUK Sergiy, BASARAB Alina THE ROLE OF PARENTS IN FORMING THE MOTIVATION OF PRESCHOOL CHILDREN TO JOIN RIDING	43
ROMANIUK Maksym THE ROLE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE MODERN SYSTEM OF TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS	50
OSTROVSKIY Mykhailo, VYNOGRADSKYI Bogdan KYUDOJO. PLACES FOR PRACTICE KYUDO	57
TYMENKO Volodymyr THEORETICAL BASICS OF THE FORMATION OF READINESS FOR PEDAGOGICAL DESIGN IN FOOTBALL COACHES	65
SOPOTNYTSKA Olena, KOTOVA Olena PREPARATION OF FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION FOR COACHING ACTIVITY IN GAME SPORTS WITH PRESCHOOL CHILDREN	71
DZHUMAN Roman, SOSNOVSKA Oksana, OSTAPCHUK Oleksandr ADAPTING BOXERS' TRAINING TO WAR CONDITIONS	79
HREBIK Oleh, DMYTRUK Vitalii, KASARDA Olga THE PREDICTION OF COMPETITIVE RESULT FOR COMPETITIONS IN TERMS OF THE TEST PROGRAMS IN COMPETITIVE SWIMMING	86
ROMANYSHYNA Oksana, KARABIN Oksana, HURA Antonina FEATURES OF ASSESSMENT OF EDUCATIONAL ACHIEVEMENTS OF FUTURE TEACHERS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS	92
MOZOLEV Oleksandr, KOVALCUK Roman OPPORTUNITIES OF THE HEAD COACH TO MANAGE THE TACTICAL ACTIONS OF THE VOLLEYBALL TEAM DURING COMPETITIONS	98
KOWALSKI Damian, SKALSKI Dariusz W., TSYHANOVSKA Nataliia, PAVLYUK Yevgen POZIOM ORAZ FORMA AGRESJI WŚRÓD KIBICÓW PIŁKARSKICH W POLSCE	108
YEFREMENKO Andrii, KRAINYK Yaroslav, NASONKINA Olena RESEARCH COMPETENCE OF FUTURE SPORTS COACHES AS A KEY TO PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT	118
NAKONECHNYI Roman, KHIMENES Khrystyna, SVISTELNYK Iryna ORGANIZATION OF COMPETITIVE PRACTICE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN UKRAINE AND POLAND AT THE CURRENT STAGE OF DEVELOPMENT	124

DRAZINA (DOLGIER) Evdokia, KERNAS Andriy EFFICIENCY OF THE SYSTEM OF OPTIMIZATION OF PRESTART EMOTIONAL STATES OF WRESTLING ATHLETES	131
MOSEICHUK Yurii, KURNYSHEV Yurii JUSTIFICATION OF THE PROCESS OF TRAINING BACHELORS OF THE SPECIALTY 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO COACHING ACTIVITIES IN GAME SPORTS	138
CZARNECKI Dawid, SKALSKI Dariusz W., TSYHANOVSKA Nataliia, PAVLYUK Yevgen AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KOBIET PO 65 ROKU ŻYCIA	145
KHIMENES Khrystyna, BRISKIN Yuriy, EDELIEV Oleksandr, LESCHAK Oleksandr, BALUSHKA Lyudmyla HISTORICAL AND MODERN FEATURES OF THE TENNIS TOURNAMENTS DEVELOPMENT IN THE "OPEN ERA TENNIS"	151
KONDRATSKA Galyna PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MODERN SPECIALIST	165
SKALSKI Dariusz W., TSYHANOVSKA Nataliia, BATULIN Dmytro, HONCHAR Viacheslav PORÓWNANIE PRZYZWYCZAJEŃ ŻYWIENIOWYCH ZAWODNIKÓW W PŁYWANIU I LEKKIEJ ATLETYCE W WIEKU 18-20 LAT	172
YEFREMOVA Oksana, HUMENYUK Olha CREATION OF AN INTERACTIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR THE USE OF SITUATION- COMMUNICATIVE MODELS OF PROFESSIONAL INTERACTION OF FUTURE PEDIATRIC DENTISTS	178
DĘBSKI Sławomir Stanisław, TOMPOROWSKA Jolanta AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JAKO WYZWANIE WSPÓŁCZESNOŚCI – WYBRANE ZAGADNIENIA	186

ЗМІСТ

СКРИННИК Данил, БОЙЧЕНКО Наталя МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 19-21 РОКІВ СЕРЕДНІХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8
Інна ГОЛОВАЧ, Вікторія БІЛЕЦЬКА, Євгенія ЦИКОЗА СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ. МОНІТОРИНГ ДРУГОГО ДОМЕНУ МАІА-2 ^{ukr}	17
СОЛТИК Інна, СОЛТИК Олександр ВИБІР ОПТИМАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ВЗУТТЯ ДЛЯ БІГУ	25
БАКІКО Ігор, ДОБРІНСЬКИЙ Володимир, ТЕСУНОВ Вадим СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ ШКОЛЯРІВ	37
ГУМЕНЮК Сергій, БАСАРАБ Аліна РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ВЕРХОВОЮ ЇЗДОЮ	43
РОМАНЮК Максим РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	50
ОСТРОВСЬКИЙ Михайло, ВІНОГРАДСЬКИЙ Богдан КЮДОДЗЬО. МІСЦЯ ДЛЯ ПРАКТИКУВАННЯ КЮДО	57
ТИМЕНКО Володимир ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПЕДАГОГІЧНОГО ДИЗАЙНУ У ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ	65
СОПОТНИЦЬКА Олена, КОТОВА Олена ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ	71
ДЖУМАН Роман, СОСНОВСЬКА Оксана, ОСТАПЧУК Олександр АДАПТАЦІЯ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО УМОВ ВІЙНИ	79
ГРЕБІК Олег, ДМИТРУК Віталій, КАСАРДА Ольга ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ ДО ЗМАГАНЬ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕСТОВИХ ПРОГРАМ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ	86
РОМАНИШИНА Оксана, КАРАБІН Оксана, ГУРА Антоніна ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	92
МОЗОЛЕВ Олександр, КОВАЛЬЧУК Роман МОЖЛИВОСТІ ГОЛОВНОГО ТРЕНЕРА УПРАВЛЯТИ ТАКТИЧНИМИ ДІЯМИ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ	98
КОВАЛЬСЬКИЙ Даміан, СКАЛЬСЬКИЙ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, ПАВЛЮК Євген РІВЕНЬ ТА ФОРМА АГРЕСІЇ СЕРЕД ФУТБОЛЬНИХ ФАНАТІВ У ПОЛЬЩІ	108
ЄФРЕМЕНКО Андрій, КРАЙНИК Ярослав, НАСОНКІНА Олена ДОСЛІДНИЦЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ВИДУ СПОРТУ ЯК ЗАПОРУКА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ	118
НАКОНЕЧНИЙ Роман, ХІМЕНЕС Христина, СВІСТЕЛЬНИК Ірина ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ	124

ДРАЗІНА (ДОЛГІЄР) Євдокія, КЕРНАС Андрій ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЄДИНОБОРЦІВ	131
МОСЕЙЧУК Юрій, КУРНИШЕВ Юрій ОБГРУНТУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	138
ЧАРНЕЦЬКИЙ Давід, СКАЛЬСЬКІ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, ПАВЛЮК Євген ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК СТАРШЕ 65 РОКІВ	145
ХІМЕНЕС Христина, БРІСКІН Юрій, ЕДЕЛЄВ Олександр, ЛЕЩАК Олександр, БАЛУШКА Людмила ІСТОРИЧНІ ТА СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТЕНІСНИХ ТУРНІРІВ В «ЕРУ ВІДКРИТОГО ТЕНІСУ»	151
КОНДРАЦЬКА Галина ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ	165
СКАЛЬСЬКІ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, БАТУЛІН Дмитро, ГОНЧАР В'ячеслав ПОРІВНЯННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ПЛАВЦІВ ТА ЛЕГКОАТЛЕТІВ 18-20 РОКІВ	172
ЄФРЕМОВА Оксана, ГУМЕНЮК Ольга СТВОРЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ СИТУАТИВНО-КОМУНІКАТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МАЙБУТНІХ ДИТЯЧИХ СТОМАТОЛОГІВ	178
ДЕБСЬКІ Славомір Станіслав, Томпоровска Джоланта МОТОРНА АКТИВНІСТЬ ЯК ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ – ВИБРАНІ ПИТАННЯ	186

СКРИННИК Данил

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0009-0000-6011-7348>e-mail: danilnosok2@gmail.com**БОЙЧЕНКО Наталя**

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-4821-5900>e-mail: natalya-meg@ukr.net**МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 19-21 РОКІВ
СЕРЕДНІХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ**

В статті досліджено аналіз змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій з метою розробки моделей техніко-тактичної підготовки. Було проаналізовано 60 змагальних сутичок дзюдоїстів 19-21 років вагових категорій до 60 кг та до 66 кг. Аналізувалися показники дзюдоїстів контрольної (30 сутичок) та експериментальної (30 сутичок) груп на чемпіонаті України серед юніорів та юніорок (U21), 2022 р., чемпіонаті України серед дорослих, 2022 р. Фіксувалися наступні показники: кількість реальних спроб виконати технічну дію; кількість результативних технічних дій: оцінених суддями, як пів-перемоги; кількість результативних технічних дій: оцінених суддями, як чиста перемога; відсоток застосування технічної дії від загальної кількості технічних дій; ефективність атакуючих дій (%); кількість зауважень; кількість дискваліфікацій; кількість та відсоток сутичок, що закінчилися у відведений час; кількість та відсоток сутичок, що закінчилися достроково; кількість та відсоток сутичок, що закінчилися у додатковий час; кількість комбінацій технічних дій; кількість контратак. Встановлено, що у спортсменів обох груп більшість сутичок завершилась достроково. Це говорить про те, що сутички є досить динамічними та потребують активізації спортсмена з перших хвилин боротьби. Характер зауважень можна пояснити застосуванням вичікувальної тактики для реалізації контратак. Встановлено, що під час сутичок спортсмени застосовують більше контратак ніж комбінаційної техніки, яка пов'язана з наступальною тактикою. Також встановлено, що сутичка в дзюдо в основному відбувається в положенні стойка. Виявлено, що в сутичках кидок через спину з колін із всіх технічних дій застосовується найбільшу кількість разів. Такі кидки, як через спину, передня підніжка з колін, зачеп зсередини під однойменну ногу, прогин взагалі не мають ефективності. Також виявлено кидки, які є досить ефективними при малій кількості застосування в сутичці: кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками. Причому, аналіз змагальної діяльності дозволив встановити, що при виконанні кидку з упором гомілки в стегно дзюдоїсти часто потрапляють на утримання. На основі аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій було розроблено моделі техніко-тактичної підготовки наступальної та контратакуючої тактики. Обидві моделі включали: вдосконалення кидків, які відрізняють високою ефективністю під час змагань (кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками), вдосконалення кидку, який в сутичці застосовується найбільшу кількість разів але має досить низьку ефективність (кидок через спину з колін). Відмінність моделей була у тому, що модель наступальної тактики додатково ще включала вдосконалення комбінаційної техніки, вдосконалення витривалості, а модель контратакуючої тактики – вдосконалення контратакуючої техніки, вдосконалення координаційних здібностей.

Ключові слова: дзюдо, техніко-тактична майстерність, координаційні здібності, завдання, вправи

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.1>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності в дзюдо зростає на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Це пов'язано, насамперед, з великою конкуренцією в ваговій категорії і навіть в команді. Це вимагає від фахівців пошуку науково обґрунтованої системи підготовки у відповідності до сучасних реалій сутички. У цьому плані велике значення

набуває наукове вивчення змагальної діяльності дзюдоїста з метою оптимізації тренувального процесу.

**2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Аналіз показників змагальної діяльності дзюдоїста дозволить виявити сучасний стан ходу змагальної сутички, особливості, які необхідні для досягнення перемоги кожного спортсмена [4, 5, 9]. Існує безліч робіт спрямованих на вивчення змагальної діяльності в різних видах боротьби [7, 12, 15].

Аналіз існуючих досліджень вказує на необхідність моделювання змагальної діяльності під час тренувального процесу спортсменів [8, 10, 14]. Створення моделей підготовки є досить актуальним напрямком в різних видах боротьби. Більшість авторів звертають увагу на необхідність моделювання на основі аналізу результатів змагальної діяльності спортсменів з використання комбінаційної та контратакуючої техніки [1, 11]. Також актуальним напрямком є моделювання техніко-тактичної підготовки борців різних вагових категорій, певних вікових груп та статті так, як враховуються індивідуальні можливості спортсменів [2, 3, 6, 13].

На жаль, саме питання моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності вивчено на недостатньому рівні.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Не зважаючи на актуальність напрямку, що розглядається в статті, існують проблеми пов'язані з відсутністю програм, спрямованих на моделювання змагальних ситуацій в залежності від особливостей техніко-тактичної майстерності, показників змагальної діяльності спортсменів-дзюдоїстів в різних вікових групах та вагових категоріях.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження - на основі аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій розробити моделі техніко-тактичної підготовки.

Для досягнення мети у дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; хронометрування; аналіз протоколів і відеозаписів сутичок дзюдоїстів 19-21 років вагових категорій до 60 кг, до 66 кг.

Для визначення техніко-тактичної майстерності було проаналізовано 60 змагальних сутичок дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій (до 60 кг; до 66 кг). Аналізувалися показники дзюдоїстів контрольної (30 сутичок) та експериментальної (30 сутичок) груп на чемпіонаті України серед юніорів та юніорок

(U21), 2022 р., чемпіонаті України серед дорослих, 2022 р. Фіксувались наступні показники: кількість реальних спроб виконати технічну дію; кількість результативних технічних дій: оцінених судьями, як пів-перемоги; кількість результативних технічних дій: оцінених судьями, як чиста перемога; відсоток застосування технічної дії від загальної кількості технічних дій; ефективність атакуючих дій (%); кількість зауважень; кількість дискваліфікацій; кількість та відсоток сутичок, що закінчились у відведений час; кількість та відсоток сутичок, що закінчились достроково; кількість та відсоток сутичок, що закінчились у додатковий час; кількість комбінацій технічних дій; кількість контратак.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для виявлення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів та створення моделей підготовки було проведено аналіз показників змагальної діяльності дзюдоїстів експериментальної (ЕГ=10) та контрольної (КГ=10) груп під час чемпіонату України серед юніорів та юніорок (U21) (листопад 2022 р.), чемпіонату України серед дорослих (листопад 2022 р.). Проаналізовано 30 сутичок спортсменів експериментальної та 30 сутичок контрольної груп (по 3 змагальні сутички кожного спортсмена). Встановлено, що у спортсменів обох груп більшість сутичок завершилась достроково (до 4-х хвилин; ЕГ – 66 %, КГ – 77 %), менша кількість у відведений час (4 хвилини; ЕГ – 17 %, КГ – 10 %) та у додатковий час (більше 4-х хвилин; ЕГ – 17 %, КГ – 13 %). Це говорить про те, що сутички є досить динамічними та потребують активізації спортсмена з перших хвилин боротьби (табл. 1).

Характер зауважень та дискваліфікацій отриманих спортсменами під час сутичок експериментальної та контрольної груп на початку педагогічного експерименту представлений в таблиці 2. Встановлено, що у порівнянні з висококваліфікованими дзюдоїстами, які виступають на міжнародних стартах (Чертов І., Бойченко Н.), кількість зауважень спортсменів обох груп значно менша, але не зважаючи на це спортсмени

отримали найбільшу кількість зауважень за не ведення боротьби (ЕГ – 63 % від загальної кількості зауважень, КГ – 53 %). Також за

боротьбу в захисній позиції (ЕГ – 12,5 %, КГ – 24 %) та блокуванням руками під час сутички (ЕГ – 12,5 %, КГ – 17 %).

Таблиця 1

Аналіз сутичок дзюдоїстів експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп за часом на початку педагогічного експерименту

Сутички, що проведено	ЕГ		КГ	
	Кількість сутичок	%	Кількість сутичок	%
У відведений час	5	17	3	10
Достроково	20	66	23	77
У додатковий час	5	17	4	13
Всього	30	100	30	100

Таблиця 2

Характер зауважень та дискваліфікацій отриманих під час сутичок дзюдоїстами експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку педагогічного експерименту

Характер зауважень/дискваліфікацій	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
Зауваження (шидо)				
Не ведення боротьби	10	63	9	53
Захисна позиція	2	12,5	4	24
Блокування 2-ма руками	2	12,5	3	17
Блокування 1-ю рукою	1	6	-	-
Вихід за межі робочої зони	1	6	-	-
Хибна атака	-	-	1	6
Всього	16	100	17	100
Дискваліфікації (хансоку маке)				
По зауваженням	1	50	1	100
За травмонебезпечні заборонені дії	1	50	-	-
Всього	2	100	1	100

Характер зауважень можна пояснити застосуванням вичікувальної тактики для реалізації контратак. Адже, також було встановлено, що під час сутичок спортсмени застосовують більше контратак ніж комбінаційної техніки, яка пов'язана з наступальною тактикою (рис. 1).

Аналіз дискваліфікацій показав, що спортсмени обох груп отримали дискваліфікації по зауваженням та лише один дзюдоїст експериментальної групи за травмонебезпечні заборонені дії.

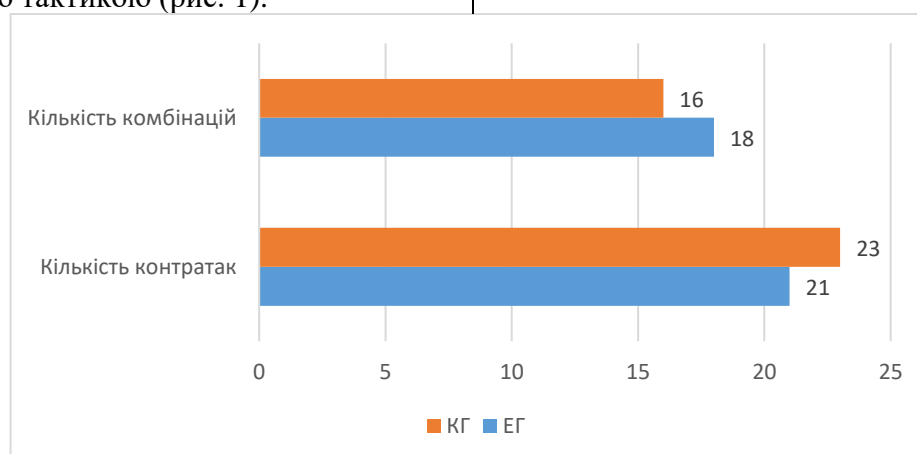


Рис. 1. Застосування комбінаційної та контратакуючої техніки під час сутичок дзюдоїстами експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку педагогічного експерименту

Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів експериментальної та контрольної груп на початку педагогічного експерименту представлений в таблиці 3. Встановлено, що сутичка в дзюдо в основному відбувається в положенні стойка. Це підтверджує дослідження ряду науковців [6, 13]. Так, спортсмени обох груп виконали майже однакову кількість реальних спроб технічних дій в положенні стойка (ЕГ – 104, КГ – 101), серед них є результативні (ЕГ – 24 (23 %), КГ – 22 (22 %)): оцінені судьями як пів-перемоги (ЕГ – 12, КГ – 13) та як чиста перемога (ЕГ – 12, КГ – 9). В положенні партер, лежачі також виконано приблизно однакову кількість реальних спроб технічних дій (ЕГ – 30, КГ – 27), серед них є результативні (ЕГ – 14 (47 %), КГ – 10 (37 %)): оцінені судьями як пів-

перемоги (ЕГ – 5, КГ – 5) та як чиста перемога (ЕГ – 9, КГ – 5). Найбільш результативними виявились удушливі прийоми та утримання. Більш детальний аналіз виявив певні закономірності. Так, наприклад, в сутичках кидок через спину з колін із всіх технічних дій застосовується найбільшу кількість разів (ЕГ – 28 %, КГ – 29 %) але має досить низьку ефективність (ЕГ – 13 %, КГ – 7 %).

Такі кидки, як через спину, передня підніжка з колін, зачеп зсередини під однойменну ногу, прогин взагалі не мають ефективності. Також виявлено кидки, які є досить ефективними при малій кількості застосування в сутичці: кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками.

Таблиця 3

Змагальні технічні дії дзюдоїстів експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку педагогічного експерименту

Технічні дії	ЕГ					КГ				
	Кількість спроб	Пів-перемоги	Чиста перемога	Ефективність	% від загальної кількості т/д	Кількість спроб	Пів-перемоги	Чиста перемога	Ефективність	% від загальної кількості т/д
Стойка (кидки)										
Через спину з колін	31	2	2	13	28	29	1	1	7	29
З упором гомілки в стегно	13	2	3	38	12	11	2	2	36	11
З упором стопи в живіт	5	1	-	20	5	6	1	1	33	6
Підхват під одну ногу	8	1	2	50	8	6	2	1	50	6
Через стегно	8	1	1	25	8	9	1	-	22	9
Бічне підсікання	4	1	-	25	4	5	1	-	20	5
Через спину	7	-	-	-	7	5	-	-	-	5
Передня підніжка з колін	4	-	-	-	4	3	-	-	-	3
Передня підніжка	5	2	-	40	5	6	1	1	33	6
Зачеп зсередини під р/н	6	-	1	17	6	5	1	-	20	5
Зачеп зовні під р/н	5	-	2	40	5	6	1	1	33	6
Зачеп зсередини під о/н	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
Задня підніжка	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Розворот руками	5	2	1	60	5	7	2	2	57	7
Прогином	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Всього	104	12	12	-	100	100	13	9	-	100
Партер, лежачі										
Задушливі	5	1	2	60	17	4	1	1	50	15
Утримання	8	1	3	50	27	10	2	1	30	37
Больові	6	-	1	17	20	4	-	1	25	15
Переверти	11	3	3	27	36	9	2	2	22	33
Всього	30	5	9	-	100	27	5	5	-	100
-Всього стойка, партер, лежачі	134	17	21	-	-	127	18	14	-	-

Примітка: т/д – технічні дії; р/н - різнойменна нога; о/н – однойменна нога.

На основі аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років було розроблено моделі техніко-тактичної підготовки наступальної та контратакуючої тактики (рис. 2-3).

Так, модель наступальної тактики включала: вдосконалення кидків, які відрізняють високою ефективністю під час змагань (кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками), вдосконалення кидку, який в сутичці застосовується найбільшу кількість разів але має досить низьку ефективність (кидок через

спину з колін), вдосконалення комбінаційної техніки, вдосконалення витривалості.

Модель контратакуючої тактики включала: вдосконалення кидків, які відрізняють високою ефективністю під час змагань (кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками), вдосконалення кидку, який в сутичці застосовується найбільшу кількість разів але має досить низьку ефективність (кидок через спину з колін), вдосконалення контратакуючої техніки, вдосконалення координаційних здібностей.



Рис.2. Зміст моделі підготовки наступальної тактики



Рис. 3. Зміст моделі підготовки контратакуючої тактики

При вдосконаленні комбінаційної техніки застосовувались комбінації прийомів, які було виділено з аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів:

- зачіп зсередини під різнойменну ногу-кидок через стегно;

- зачіп зсередини під різнойменну ногу-кидок упором гомілкою в стегно;

- кидок через стегно-підсікання зсередини під однойменну ногу;

- підхват під одну ногу-передня підніжка;

- підсікання зсередини під однойменну ногу-передня підніжка;
- підхват під одну ногу-кидок з упором гомілки в стегно;
- підсікання зсередини під однойменну ногу-кидок з упором гомілки в стегно;
- підсікання зсередини під однойменну ногу-кидок через спину з колін;
- підсікання зсередини під однойменну ногу-зачеп під різнойменну ногу;
- підсікання зсередини під однойменну ногу-кидок через спину;
- кидок через спину-зачеп зсередини під різнойменну ногу;

- підхват під одну ногу-підсікання зсередини під однойменну ногу.

Причому, аналіз змагальної діяльності дозволив встановити, що при виконанні кидку з упором гомілки в стегно дзюдоїсти часто потрапляють на утримання, тому було розроблено завдання, що моделюють відповідну ситуацію з уходом в захисну позицію.

Приклад змісту основної частини тренувального заняття у відповідності до моделі тактики дзюдоїстів представлений в таблиці 4.

Таблиця 4

Приклад змісту основної частини тренувального заняття у відповідності до моделі тактики дзюдоїстів експериментальної групи

Модель наступальної тактики	Модель контратакуючої тактики
Вдосконалення кидків з упором гомілки в стегно, підхват: 1. Кидки на місці в парі з партнером. 2. Кидки в русі. 3. Кидки при натиску партнера. 4. Кидки при натиску партнера на краю робочої зони. 5. Кидок з упором гомілки в стегно, контратака партнера на утримання, захист блокуванням ногами.	Вдосконалення кидків з упором гомілки в стегно, підхват: 1. Кидки на місці в парі з партнером. 2. Кидки в русі. 3. Кидки при натиску партнера. 4. Кидки при натиску партнера на краю робочої зони. 5. Кидок з упором гомілки в стегно, контратака партнера на утримання, захист блокуванням ногами.
Вдосконалення кидку через спину з колін: 1. Кидки на місці в парі з партнером. 2. Кидки в русі. 3. Кидки при натиску партнера. 4. Кидки при натиску партнера на краю робочої зони.	Вдосконалення кидку через спину з колін: 1. Кидки на місці в парі з партнером. 2. Кидки в русі. 3. Кидки при натиску партнера. 4. Кидки при натиску партнера на краю робочої зони.
Вдосконалення комбінаційної техніки: 1. Підсікання зсередини під однойменну ногу-кидок з упором гомілки в стегно. 2. Підхват під одну ногу-кидок з упором гомілки в стегно. 3. Зачіп зсередини під різнойменну ногу-кидок упором гомілкою в стегно. 4. Підхват під одну ногу-підсікання зсередини під однойменну ногу.	Вдосконалення контратакуючої техніки: 1. Контратака від кидку підхват. 2. Контратака від кидку з упором гомілки в стегно.
Вдосконалення спеціальної витривалості: Змагальні сутички з рівним за вагою суперником: 4 x 5 хв, відпочинок між сутичками 30 с.	Вдосконалення координаційних здібностей: Сутички з більш легким та швидким суперником по завданню: 4 x 3 хв, відпочинок між сутичками до повного відновлення.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз показників змагальної діяльності дзюдоїстів експериментальної та контрольної груп на початку педагогічного експерименту показав, що у спортсменів обох груп більшість сутичок завершилась достроково. Це говорить про те, що сутички є досить динамічними та потребують активізації спортсмена з перших хвилин боротьби.

Характер зауважень можна пояснити застосуванням вичікувальної тактики для реалізації контратак. Адже, також було встановлено, що під час сутичок спортсмени застосовують більше контратак ніж комбінаційної техніки, яка пов'язана з наступальною тактикою. Також встановлено, що сутичка в дзюдо в основному відбувається в положенні стойка. Це підтверджує дослідження ряду науковців [6, 13]. Виявлено, що в сутичках кидок через спину з колін із всіх технічних дій застосовується найбільшу кількість разів. Такі кидки, як через спину,

передня підніжка з колін, зачеп зсередини під однійменну ногу, прогин взагалі не мають ефективності. Також виявлено кидки, які є досить ефективними при малій кількості застосування в сутичці: кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками. Причому, аналіз змагальної діяльності дозволив встановити, що при виконанні кидку з упором гомілки в стегно дзюдоїсти часто потрапляють на утримання.

На основі аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років було розроблено моделі техніко-тактичної підготовки наступальної та контратакуючої тактики. Так, модель наступальної тактики включала: вдосконалення кидків, які відрізняють високою ефективністю під час змагань (кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками), вдосконалення кидку, який в сутичці застосовується найбільшу кількість разів але має досить низьку

ефективність (кидок через спину з колін), вдосконалення комбінаційної техніки, вдосконалення витривалості. Модель контратакуючої тактики включала: вдосконалення кидків, які відрізняють високою ефективністю під час змагань (кидок з упором гомілки в стегно, підхват та кидок розворотом руками), вдосконалення кидку, який в сутичці застосовується найбільшу кількість разів але має досить низьку ефективність (кидок через спину з колін), вдосконалення контратакуючої техніки, вдосконалення координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на впровадження в тренувальний процес дзюдоїстів 10-21 років середніх вагових категорій розроблених моделей техніко-тактичної підготовки з метою перевірки їх ефективності.

Література

1. Ананченко К. В., Алексеев А. Ф., Бойченко Н. В. Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо // Єдиноборства. 2018. (3). С. 14-22.
2. Ананченко К. В., Перебейнос В. Б., Пакулин С. Л. Усовершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе выхода из спорта высших достижений // Траектория науки. 2016. 2(2). С. 13-13.
3. Ананченко К. В., Хацаюк О. В., Загура Ф. І., Огньова, Л. Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років // Єдиноборства. 2020. 2. С. 4-13.
4. Ананченко К. В., Чуев А. Ю., Зантарая, Г. М. Основні напрямки вдосконалення змагальної діяльності сумоїстів // Єдиноборства. 2019. (1). С. 4-14.
5. Бартік П., Бойченко Н. В., Куриленко М. М. Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі // Проблемы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2014. С. 18-22.
6. Бойченко Н. В., Чертов І. І., Пирог Ю. А., Алексеев А. Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій // Єдиноборства. 2020. С. 4-12.
7. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році // Єдиноборства. 2022. №2(24). С. 4-16.
8. Ковальов І. М., Савінов О. В. Моделювання технічної підготовки борців (на прикладі дзюдо) // Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. 2010. С. 70-75.
9. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. (2021). Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. №2(130). С. 86-89.
10. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо // Науковий часопис НПУ імені В.П. Драгоманова. 2021. 2(130). С. 86-89.
11. Серeda В. В. Вдосконалення технічної підготовки на аналізі змагальної діяльності чемпіонів України до 13 років // Physical Education Theory and Methodology. 2008. (12). С. 45-51.
12. Тропін Ю. М., Латишев М. В., Айварс Каупужс. Аналіз виступів українських борців греко-римського стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в Токіо // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2022. С. 40-46.
13. Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарая Г. М., Мирошніченко Є. С. (2021). Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг // Єдиноборства. 2021. №1(19). С. 69-76.
14. Ювченко С. В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. №6 (76). С. 149-150.
15. Tropin Y., Boychenko N. Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition // Slobozhanskyi science and sport bulletin. 2014. № 2. С. 117-120.

Reference

1. Ananchenko K. V., Aleksjejev A. F., Boychenko N. V. Osoblyvosti vykorystannja kombinacijnyh dij v dzjudo // Jedynoborstva. 2018. (3). S. 14-22.
2. Ananchenko K. V., Perebejnjos V. B., Pakulin S. L. Usovershenstvovanie tehniko-takticheskoy podgotovki dzjudoistov na jetape vyhoda iz sporta vysshih dostizhenij // Traektorija nauki. 2016. 2(2). S. 13-13.

3. Ananchenko K. V., Hacajuk O. V., Zagura F. I., Ogn'ova, L. Ju. Vdoskonalennja tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti dzjudoi'stiv 17-18 rokov // Jedynoborstva. 2020. 2. S. 4-13.
4. Ananchenko K. V., Chuev A. Ju., Zantaraja, G. M. Osnovni naprijamky vdoskonalennja zmagal'noi' dijal'nosti sumoi'stiv // Jedynoborstva. 2019. (1). S. 4-14.
5. Bartik P., Boychenko N. V., Kurylenko M. M. Osoblyvosti zmagal'noi' dijal'nosti v sportyvniy borot'bi // Problemu razvytyja sportyvnuh ygr y edynoborstv v vusshyh uchebnuh zavedenyjah. 2014. S. 18-22.
6. Boychenko N. V., Chertov I. I., Pyrog Ju. A., Aleksjejev A. F. Analiz pokaznykiv zmagal'noi' dijal'nosti vysokokvalifikovanyh dzjudoi'stok legkyh vagovyh kategorij // Jedynoborstva. 2020. S. 4-12.
7. Goloha V. L., Romanenko V. V., Tropin Ju. M. Analiz zmagal'noi' dijal'nosti ukrai'ns'kyh borciv vil'nogo stylju na Chempionati svitu U-23 v 2021 roci // Jedynoborstva. 2022. №2(24). S. 4-16.
8. Koval'ov I. M., Savinov O. V. Modeljuvannja tehnicnoi' pidgotovky borciv (na prykladi dzjudo) // Innovacijni tehnologii' v galuzi fizychnogo vyhovannja, sportu, rekreacii' ta valeologii'. 2010. S. 70-75.
9. Martynov Ju. O., Krylov A. G. (2021). Suchasni pidhody do vyvchennja tehniko-taktychnyh dij v dzjudo // Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. 2021. №2(130). S. 86-89.
10. Martynov Ju. O., Krylov A. G. Cuchasni pidhody do vyvchennja tehniko-taktychnyh dij v dzjudo // Naukovyj chasopys NPU imeni V.P. Dragomanova. 2021. 2(130). S. 86-89.
11. Sereda V. V. Vdoskonalennja tehnicnoi' pidgotovky na analizi zmagal'noi' dijal'nosti chempioniv Ukrai'ny do 13 rokov // Physical Education Theory and Methodology. 2008. (12). S. 45-51.
12. Tropin Ju. M., Latyshev M. V., Ajvars Kaupuzhs. Analiz vystupiv ukrai'ns'kyh borciv greko-ryms'kogo stylju v licenzijnyh zmagannjah na Olimpijs'ki igry v Tokio // Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnyh igor i jedynoborstv u vyshhyh navchal'nyh zakladah. 2022. S. 40-46/
13. Chertov I. I., Boychenko N. V., Zantaraja G. M., Myroshnychenko Je. S. (2021). Analiz pokaznykiv zmagal'noi' dijal'nosti lidyrujuchykh dzjudoi'stok vagovoi' kategorii' do 52 kg // Jedynoborstva. 2021. №1(19). S. 69-76.
14. Juvchenko S. V. Udoskonalennja sportyvno-tehnicnoi' majsterenosti dzjudoi'stiv // Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. 2016. №6 (76). S. 149-150.
15. Tropin Y., Boychenko N. Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition // Slobozhanskyi science and sport bulletin. 2014. № 2. C. 117-120.

Abstract

SKRINNIK Danyl, BOYCHENKO Natalya

MODELING OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF JUDOKAS OF 19-21 YEARS OLD OF MIDDLE WEIGHT CATEGORIES ON THE BASIS OF ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY

The article investigates the analysis of the competitive activity of judokas aged 19-21 years in middleweight categories with the aim of developing models of technical and tactical training. The article analyzes 60 competitive fights of judokas of 19-21 years old of weight categories up to 60 kg and up to 66 kg. The indicators of judokas of the control (30 fights) and experimental (30 fights) groups at the Ukrainian Junior Championship (U21), 2022, the Ukrainian Senior Championship, 2022 were analyzed. The following indicators were recorded: the number of real attempts to perform a technical action; the number of effective technical actions: judged by the judges as half a victory; the number of effective technical actions: judged by the judges as a clean victory; percentage of technical actions in the total number of technical actions; effectiveness of attacking actions (%); number of comments; number of disqualifications; number and percentage of rounds that ended within the allotted time; number and percentage of rounds that ended early; number and percentage of rounds that ended in extra time; number of combinations of technical actions; number of counterattacks. This suggests that the bouts are quite dynamic and require activation of the athlete from the first minutes of the fight. The nature of the remarks can be explained by the use of waiting tactics for the realization of counterattacks. It was found that during fights athletes use more counterattacks than combination techniques associated with offensive tactics. It was also found that the fight in judo mainly takes place in the stance. It was found that in fights, the throw from the knees is used the most times out of all technical actions. Such throws as behind the back, front kneeling kick, hook from the inside under the same leg, and deflection are not effective at all. Also throws that are quite effective with a small number of applications in a fight were found: a throw with a shin rest in the thigh, a catch and a throw with a turn with the hands. Moreover, the analysis of competitive activity allowed to establish that when performing a throw with the emphasis of the lower leg in the thigh judokas often get on the hold. On the basis of the analysis of competitive activity of judokas of 19-21 years old of middle weight categories the models of technical and tactical preparation of offensive and counterattacking tactics were developed. Both models included: improvement of throws, which are characterized by high efficiency during competitions (throw with a shin rest in a thigh, catch and throw with a turn with hands), improvement of a throw, which is used the most times in a fight but has rather low efficiency (throw through a back from knees). The difference between the models was that the model of offensive tactics additionally included the improvement of combination technique, improvement of endurance, and the model of counterattacking tactics - improvement of counterattacking technique, improvement of coordination abilities.

Keywords: judo, technical and tactical skills, coordination abilities, tasks, exercises

Стаття надійшла до редакції 22.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Скринник Д., Бойченко Н. Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 8-16.

Skrinnik D., Boychenko N. (2023) Modeling of technical and tactical training of judokas of 19-21 years old of middle weight categories on the basis of analysis of competitive activity. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 8-16.

Інна ГОЛОВАЧ

Київський університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>
i.holovach@kubg.edu.ua

Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київський університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0002-8813-1747>
y.biletska@kubg.edu.ua

Євгенія ЦИКОЗА

Київський університет імені Бориса Грінченка
<https://orcid.org/0000-0001-5327-6762>
y.tsykoza@kubg.edu.ua

СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ. МОНІТОРИНГ ДРУГОГО ДОМЕНУ МАІА-2^{ukr}

У статті продовжено дослідження інтероцептивного усвідомлення як одного з актуальних аспектів покращення психофізичного стану студентів. *The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* — це опитувальник, який використовують провідні вчені світу для вивчення цього питання. Найчастіше використовується його остання версія МАІА-2, опублікована в 2018 році. Оригінальна анкета містить 8 шкал: "Noticing" (навичка помічати), "Not-Distracting" (навичка не відволікатися), "Not-Worrying" (навичка не турбуватися), "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу), "Emotional Awareness" (навичка усвідомлювати емоції), "Self-Regulation" (навичка саморегулювання), "Body Listening" (навичка прислухатися до тіла) та "Trusting" (навичка довіряти). У попередній статті були опубліковані дані шкали "Noticing" (навичка помічати).

Матеріал і методи дослідження. В опитуванні взяли участь 50 студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту. Вибірка була однорідною за віком. Всі студенти мали 17 років і надали згоду на обробку своїх персональних даних. Анкетування проводилось за українською версією Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (МАІА-2^{ukr}).

Мета дослідження — оцінити «навички не відволікатися» (домен інтероцептивного усвідомлення) студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Результати. «Not-Distracting» є важливою областю інтероцептивного усвідомлення. Наприклад, отримані відповіді на запитання «1. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними» показали, що найнижчу оцінку поставили 12% респондентів — «Я завжди ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними». Отже, 12% першокурсників факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту завжди ігнорують «фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними», що є небезпечним для фізичного і психічного здоров'я.

У наступних публікаціях ми плануємо висвітлити результати дослідження 6 інших доменів інтероцептивного усвідомлення.

Ключові слова: Багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення; інтероцептивне усвідомлення; соматична рухова освіта; соматичне виховання; соматичні уроки; соматичний рух; *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness*; МАІА-2; МАІА-2^{ukr}.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.2>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У статті продовжено дослідження інтероцептивного усвідомлення як одного з актуальних аспектів покращення психофізичного стану студентів. *The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness* — це опитувальник, який використовують провідні вчені світу для вивчення цього питання. Найчастіше використовується його остання версія МАІА-

2, опублікована в 2018 році. Оригінальна анкета містить 8 шкал: "Noticing" (навичка помічати), "Not-Distracting" (навичка не відволікатися), "Not-Worrying" (навичка не турбуватися), "Attention Regulation" (навичка регулювати увагу), "Emotional Awareness" (навичка усвідомлювати емоції), "Self-Regulation" (навичка саморегулювання), "Body Listening" (навичка прислухатися до тіла) та "Trusting" (навичка довіряти). У попередній статті були опубліковані дані шкали "Noticing" (навичка помічати).

У роботі були використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел, соціологічний метод (опитування MAIA-2^{ukr}, другий домен «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності», методи математичної статистики. Для статистичної обробки даних і графічного представлення результатів дослідження використовувалася програма MS Excel. Було проаналізовано рівень інтероцептивного усвідомлення студентів першого курсу за допомогою адаптованої української версії опитувальника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2^{ukr}, https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf).

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження — оцінити «навичку не відволікатися» (домен інтероцептивного усвідомлення) студентів першого курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Зважаючи на виклики сьогодення, система фізичного виховання потребує значних змін. Розвиток психофізичних якостей студентів виходить на перший план. Наріжним каменем є підвищення

інтероцептивного усвідомлення, яке впливає на окремі показники: якість навчання, стратегії проактивного подолання, якість життя [1]. Використання соматичних рухових занять є сучасним і ефективним засобом вирішення цього питання.

Знані науковці галузі соматичної рухової освіти оцінюють рівень інтероцептивного усвідомлення за допомогою опитувальника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2) [1, 3, 4, 5, 6, 7]. В попередній статті [2] ми описали результати оцінки шкали "Noticing" (навичка помічати) і переходимо до опису результатів наступної шкали "Not-Distracting" (навичка не відволікатися).

Отже, в результаті нашого дослідження (n=50), за допомогою опитувальника MAIA-2^{ukr}, другий домен «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності», ми запропонували студентам першого курсу оцінити свій стан по шкалі від нуля до п'яти. Найнижчий показник «0» означає «зовсім не помічаю» незручні відчуття тіла, показник «1» — «майже ніколи не помічаю», показник «2» — «помічаю доволі рідко», показник «3» — «помічаю доволі часто», показник «4» — «дуже часто помічаю» і найвищий показник «5» — «помічаю завжди». Аналіз відповідей на перше питання «Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними» показано на рис.1.

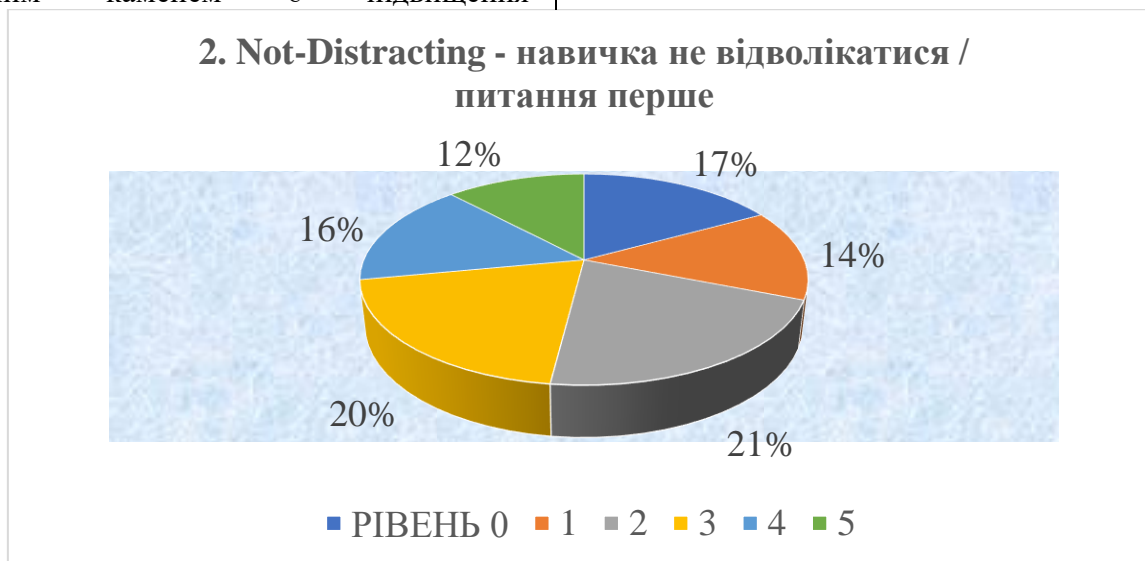


Рис.1. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними, (n=50)

По результатам опитування, ми констатуємо, що показник рівня «0» обрали 9 студентів, які ніколи не ігнорують фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними. Показник рівня «1» обрали 7 студентів, які майже ніколи не ігнорують фізичне напруження; показник рівня «2» обрали 10 студентів, які доволі рідко ігнорують фізичне напруження; показник рівня «3» обрали 10 студентів, які доволі часто ігнорують фізичне напруження;

показник рівня «4» обрали 8 студентів, які дуже часто ігнорують фізичне напруження; та показник рівня «5» обрали 6 студентів, які завжди ігнорують фізичне напруження.

На друге питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» / Я відволікаю себе від відчуття незручності, маємо наступні результати, рис.2.

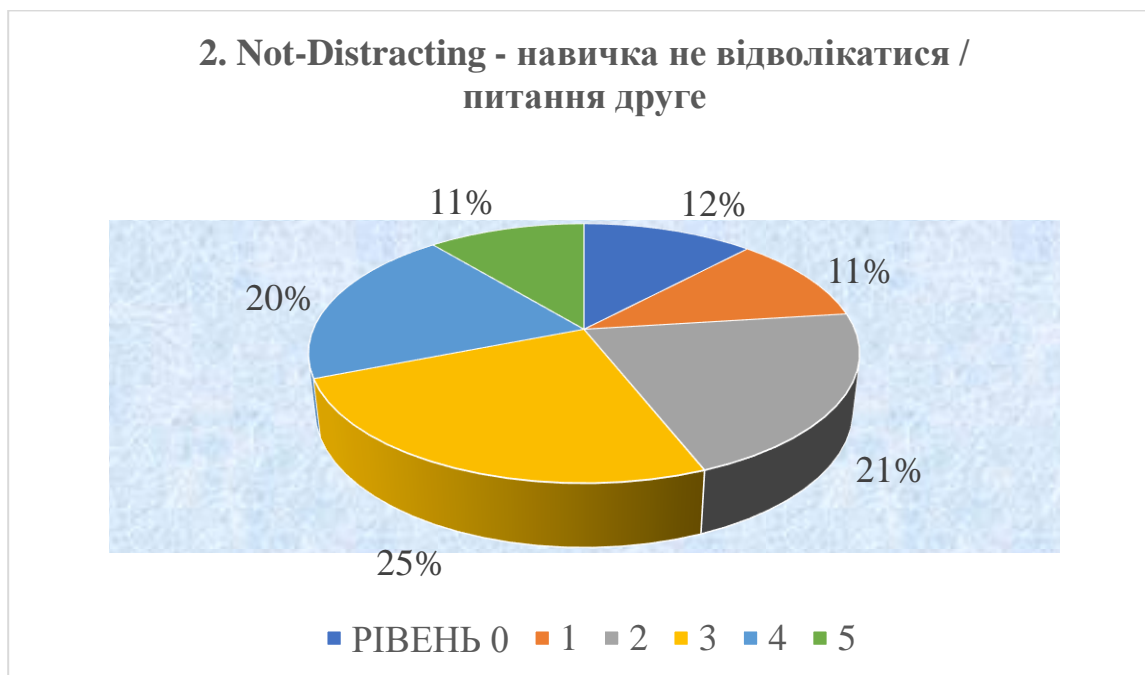


Рис.2. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я відволікаю себе від відчуття незручності, n=50

По результатам опитування другого питання, ми бачимо, що показник рівня «0» обрало 6 студентів, які ніколи не відволікають себе від відчуття незручності. Показник рівня «1» обрали 5 студентів, які майже ніколи не відволікають себе від відчуття незручності; показник рівня «2» обрали 11 студентів, які доволі рідко відволікають себе від відчуття незручності; показник рівня «3» обрали 13 студентів, які доволі часто не відволікають себе від відчуття незручності; показник рівня «4» обрали 10 студентів, які дуже часто відволікають себе від відчуття незручності; та показник рівня «5» обрали 5 студентів, які завжди відволікають себе від відчуття незручності.

На третє питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» /

Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це, маємо наступні результати, представлені на рис.3.

По результатам опитування третього питання, ми бачимо, що показник рівня «0» обрав 1 студент, який відчуваючи незручність або біль ніколи не намагається це подолати. Показник рівня «1» обрали 2 студента, які відчуваючи незручність або біль майже ніколи не намагаються це подолати. Показник рівня «2» обрали 4 студента, які відчуваючи незручність або біль доволі рідко намагаються це подолати. Показник рівня «3» обрали 12 студентів, які відчуваючи незручність або біль доволі часто намагаються це подолати. Показник рівня «4» обрали 16 студентів, які відчуваючи незручність або біль дуже часто намагаються подолати це. І показник рівня «5» обрало 15

студентів, які відчуваючи незручність або біль завжди намагаються це подолати.

На четверте питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися:

схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» / Я намагаюся ігнорувати біль, результати, представлені на рис.4.



Рис.3. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це, n=50

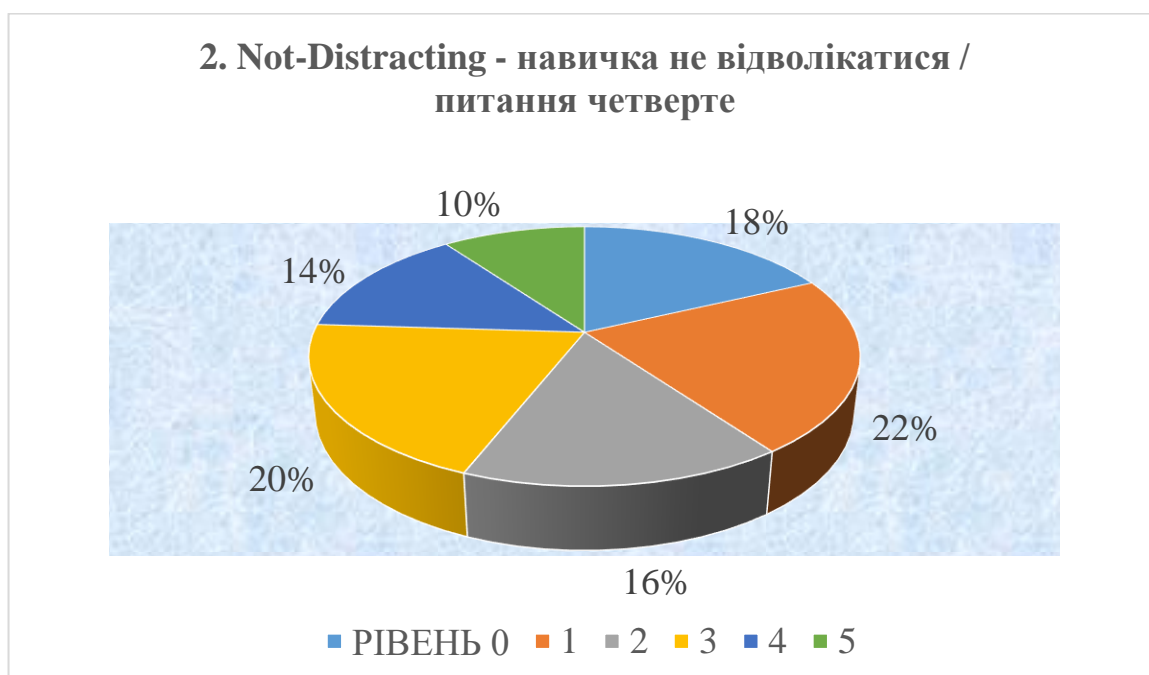


Рис.4. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я намагаюся ігнорувати біль, результати /, n=50

Результати опитування четвертого питання, показали, що показник рівня «0» обрали 9 студентів, які ніколи не намагаються ігнорувати біль. Показник рівня «1» обрали 11 студентів, які майже ніколи не намагаються ігнорувати біль. Показник рівня «2» обрали 8 студентів, які доволі рідко намагаються

ігнорувати біль. Показник рівня «3» обрали 10 студентів, які доволі часто намагаються ігнорувати біль. Показник рівня «4» обрали 7 студентів, які дуже часто намагаються ігнорувати біль та показник рівня «5» обрали 5 студентів, які завжди намагаються ігнорувати біль.

На п'яте питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати

себе від відчуття болю або незручності» / Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь, показані на рис.5.

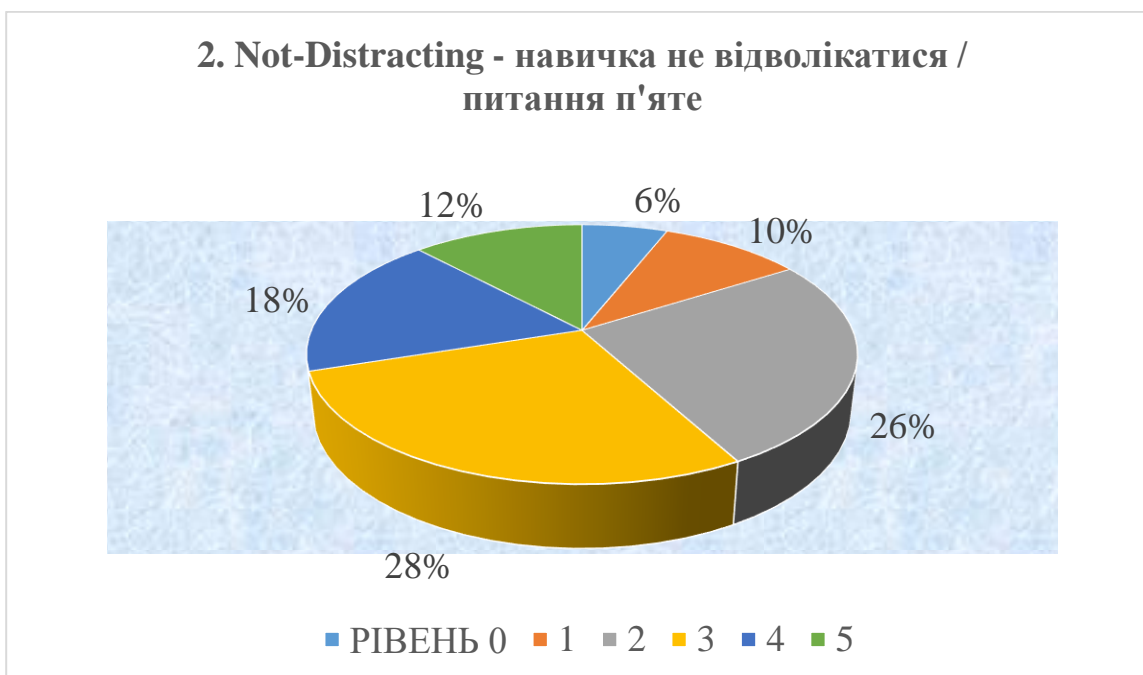


Рис.5. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь, результати /, n=50

По результатам опитування п'ятого питання, ми констатуємо, що показник рівня «0» обрали 3 студенти, які ніколи не відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «1» обрали 5 студентів, які майже ніколи не відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «2» обрали 13 студентів, які доволі рідко відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «3» обрали 14 студентів, які доволі часто відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. Показник рівня «4» обрали 9 студентів, які дуже часто відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь. І Показник рівня «5» обрали 6 студентів, які завжди відганяють геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.

На шосте питання з домену «2. Not-Distracting — навичка не відволікатися: схильність не ігнорувати, або не відволікати себе від відчуття болю або незручності» / Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я

займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати, показані на рис.6.

Результати опитування шостого питання, показали, що показник рівня «0» обрали 6 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, ніколи не займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «1» обрали 8 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, майже ніколи не займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «2» обрали 10 студентів, які доволі рідко відчуваючи незручність у своєму тілі займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «3» обрали 12 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, доволі часто займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати. Показник рівня «4» обрали 8 студентів, які відчуваючи незручність у своєму тілі, дуже часто займають себе чимось іншим, щоб не довелося цього відчувати та показник рівня «5» обрали 6 студентів, які завжди займають себе чимось іншим, щоб не довелося відчути незручність у своєму тілі.

2. Not-Distracting - навичка не відволікатися / питання шосте

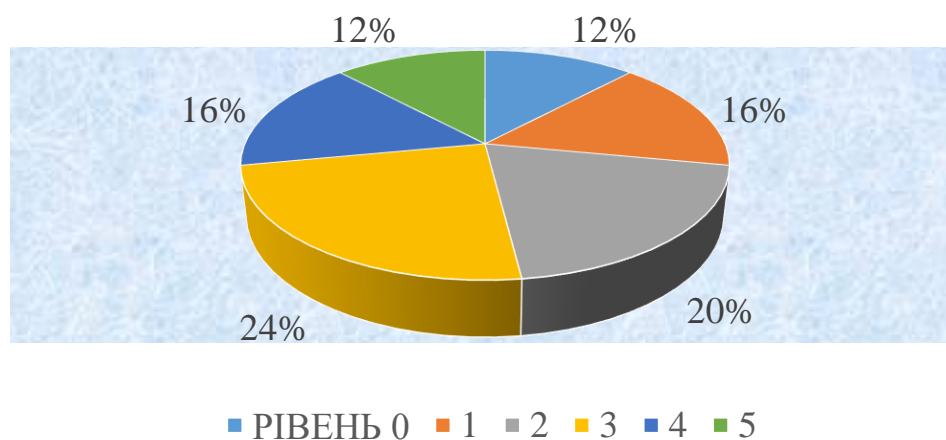


Рис.6. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на перше питання з другого домену «2. Not-Distracting - навичка не відволікатися» / Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати, результати /, n=50

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

«Not-Distracting — навичка не відволікатися» є важливим доменом інтероцептивного усвідомлення. Отримані результати показали, що на 1 питання (Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними), найнижчий показник відзначили 12% респондентів рівня «5» — «Я завжди ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними». Найбільший показник вибрали 21%, рівень «2» — «Я доволі рідко ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними».

На питання 2 (Я відволікаю себе від відчуття незручності), найнижчий показник відзначили по 11% респондентів рівня «1» та «5» — «Я майже ніколи не відволікаю себе від відчуття незручності. Я завжди відволікаю себе від відчуття незручності». Найбільший показник вибрали 25% респондентів, рівень «3» — «Я доволі часто відволікаю себе від відчуття незручності».

На питання 3 (Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це), найнижчий показник відзначило 2% респондентів рівня «0» — «Я ніколи не намагаюсь подолати біль або незручність».

Найбільший показник вибрали 32% респондентів, рівень «4» — «Я дуже часто намагаюся подолати біль або незручність, якщо це відчуваю».

На питання 4 (Я намагаюся ігнорувати біль), найнижчий показник відзначило 10% респондентів рівня «5» — «Я завжди намагаюся ігнорувати біль». Найбільший показник обрало 22% респондентів, рівень «1» — «Я майже ніколи не ігнорую біль».

На питання 5 (Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь), найнижчий показник відзначило 6% респондентів рівня «0» — «Я ніколи не відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь». Найбільший показник обрало 28% респондентів, рівень «3» — «Я доволі часто відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь».

На питання 6 (Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати), найменший показник відзначило по 12% респондентів рівня «0» та рівня «5» — «Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я ніколи не займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати». І відповідно, «Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я завжди займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати». Найбільший показник обрало 24% респондентів, рівень «3» — «Я доволі

часто займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося відчувати незручність у моєму тілі».

В подальших публікаціях ми плануємо висвітлення результатів дослідження 6 інших доменів інтероцептивного усвідомлення.

Література

1. Волощенко Ю. Interoceptive awareness. verification of the adaptation of the Ukrainian version of the multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) questionnaire among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv university. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 1(9). С. 68-90.
2. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. № 2. С.187–192.
3. Brummer M, Walach H, & Schmidt S. Feldenkrais 'functional integration' increases body contact surface in the supine position: A randomized-controlled experimental study. *Frontiers in psychology*. 2018. № 9. С. 2023.
4. Dragon DA. Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*. № 15(1). 2015. С. 25-32.
5. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2009. № 1(1). С. 5–27.
6. Paolucci T, Zangrando F, Iosa M, De Angelis S, Marzoli C, Piccinini G, & Saraceni VM. Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back school versus Feldenkrais method. *Disability and rehabilitation*. 2017. № 39(10). С. 994–1001.
7. Todd J, Barron D, Aspell JE, Toh EKL, Zahari HS, Khatib NAM, & Swami V. Translation and validation of a Bahasa Malaysia (Malay) version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS One*. 2020. № 15(4). С. e0231048.

References

1. Voloshchenko Y. Interoceptive awareness. verification of the adaptation of the Ukrainian version of the multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) questionnaire among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Sports science and human health*. 2023. No. 1(9). P. 68-90.
2. Holovach I. Somatic lessons as a means of improving students' psychophysical condition. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. No. 2. P. 187–192.
3. Brummer M, Walach H, & Schmidt S. Feldenkrais 'functional integration' increases body contact surface in the supine position: A randomized-controlled experimental study. *Frontiers in psychology*. 2018. № 9. С. 2023.
4. Dragon DA. Creating cultures of teaching and learning: Conveying dance and somatic education pedagogy. *Journal of Dance Education*. No 15(1). 2015. P. 25-32.
5. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2009. № 1(1). P. 5–27.
6. Paolucci T, Zangrando F, Iosa M, De Angelis S, Marzoli C, Piccinini G, & Saraceni VM. Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back school versus Feldenkrais method. *Disability and rehabilitation*. 2017. No 39(10). P. 994–1001.
7. Todd J, Barron D, Aspell JE, Toh EKL, Zahari HS, Khatib NAM, & Swami V. Translation and validation of a Bahasa Malaysia (Malay) version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS One*. 2020. No 15(4). P. e0231048.

Abstract

HOLOVACH Inna, BILETSKA Viktoriia, TSYKOZA Yevheniya

SOMATIC LESSONS AS A MEANS OF IMPROVING THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF STUDENTS. MONITORING OF THE SECOND DOMAIN MAIA-2^{ukr}

The article continues the study of interoceptive awareness as one of the relevant aspects of improving the psychophysical condition of students. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness is a questionnaire used by the world's leading scientists to study this question. Its latest version, MAIA-2, released in 2018, is most often used. The original questionnaire contains of 8 scales: "Noticing," "Not-Distracting," "Not-Worrying," "Attention Regulation," "Emotional Awareness," "Self-Regulation," "Body Listening," and "Trusting." In the previous article, the data of the "Noticing" scale were published.

Research material and methods. 50 first-year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sports participated in the survey. The sample was homogeneous in terms of age. All students were 17 years old and consented to the processing of their personal data. The survey was conducted using the Ukrainian version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2^{ukr}).

The purpose of the study is to evaluate the "skills of not being distracted" (domain of interoceptive awareness) of first-year students of the Faculty of Health, Physical Education, and Sports.

The results. "Not-Distracting" is an important area of interoceptive awareness. For example, received answers to the question "I ignore physical tension or discomfort until it becomes more serious" showed that the lowest score was given by 12% of respondents — "I ignore physical tension or discomfort until they become more severe." Therefore, 12% of first-

year students of the Faculty of Health, Physical Education and Sport always ignore "physical tension or discomfort until they become more severe," which is dangerous for physical and mental health.

In future publications, we plan to highlight the results of the study of 6 other domains of interoceptive awareness.

Keywords: interoceptive awareness; Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness; MAIA-2; MAIA-2^{ukr}; somatic education; somatic lessons; somatic movement; somatic movement education.

Стаття надійшла до редакції 09.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Головач І., Білецька В., Цикоза Є. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Моніторинг другого домену MAIA-2^{ukr}. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023, № 3, pp. 17-24

Holovach I., Biletska V., Tsykoza Y. (2023) Somatic lessons as a means of improving the psycho-physical state of students. Monitoring of the second domain MAIA-2^{ukr}. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 17-24.

СОЛТИК Інна

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-3696-0201>e-mail: soltyki@khmnu.edu.ua**СОЛТИК Олександр**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-8834-8401>e-mail: soltykoo@khmnu.edu.ua**ВИБІР ОПТИМАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ВЗУТТЯ ДЛЯ БІГУ**

Стаття присвячена аналізу існуючого спортивного взуття для бігу, на основі якого вибрані оптимальні його конструкції, що допоможуть забезпечити функціональність взуття не лише з естетичної точки зору, а також із позиції захисту стопи від травматизму та негативних зовнішніх впливів.

У статті проведено огляд різних видів спортивного взуття для бігу. Проаналізовано науково-методичну літературу, що стосується сучасних підходів у дослідженнях спортивного взуття для занять бігом, серед яких: конструкція верху взуття, тип підошви, матеріали, спосіб застібання, особливості вкладної устілки.

Поряд із позитивними аспектами використання спортивного взуття для бігу, в статті акцентовано увагу на наявних обмеженнях та недоліках. Зокрема, розглянуто проблему виникнення травматизму під час бігу внаслідок неправильного вибору спортивного взуття.

Крім того, авторами статті запропоновано можливе оптимальне спортивне взуття для бігу, із врахуванням сучасного ринку спортивних товарів, наявних у нашій країні. Наголошено на важливості подальших досліджень з метою поліпшення ефективності спортивного взуття, комфорту та безпеки.

Аналізуючи різні аспекти спортивного взуття для бігу, ця стаття надає читачам узагальнену інформацію про ці товари та сприяє розумінню їх впливу на заняття спортом. Вона може бути корисною для тренерів, фізичних терапевтів, спортсменів та всіх, хто цікавиться питаннями комфорту та безпеки під час оздоровчого та тренувального бігу.

Ключові слова: спортивне взуття, взуття для бігу, кросівки, біг, травма, комфорт.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.3>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Вступаючи в світ бігу, багато спортсменів стикаються з питанням вибору правильного спортивного взуття. Оптимальний вибір конструкцій спортивного взуття має значний вплив на результативність, здоров'я та комфорт бігу. Тому постановка проблеми полягає в тому, як визначити оптимальне спортивне взуття для досягнення найкращих результатів у бігу.

Ця проблема має прямий зв'язок із науковими та практичними завданнями. Наукове дослідження в області спортивного взуття для бігу допомагає встановити науково обґрунтовані критерії вибору конструкцій взуття, аналізувати вплив різних факторів на бігову ефективність та здоров'я спортсменів.

До основних наукових завдань відносимо:

1. Вивчення біомеханічних аспектів бігу, зокрема дослідження впливу різних конструкцій спортивного взуття на біомеханічні параметри бігу, такі як

амортизація, стабільність, гнучкість підошви, а також взаємодія з поверхнею бігової доріжки або дороги. Це дозволяє зрозуміти, які конструкції взуття сприяють оптимальному розподілу навантаження на стопу, зменшують ризик травм та покращують ефективність бігу.

2. Дослідження впливу фізіологічних факторів через встановлення зв'язку між фізіологічними характеристиками спортсменів (наприклад, типом стопи, вагою, м'язовою силою) та вибором оптимальних конструкцій взуття. Це дозволяє розробити індивідуалізовані рекомендації щодо вибору взуття для кожного спортсмена з урахуванням його унікальних фізіологічних особливостей.

3. Аналіз інноваційних технологій та матеріалів на основі вивчення новітніх технологій та матеріалів, які використовуються в спортивному взутті, з метою оцінки їх впливу на ефективність бігу. Це включає аналіз нових матеріалів підошви, систем амортизації, аеродинамічних рішень та інших інноваційних компонентів, які

можуть покращити продуктивність спортивного взуття для бігу.

Практичне значення полягає у визначенні оптимального спортивного взуття, що дозволить спортсменам досягати кращих результатів, зменшуючи ризик травм та забезпечуючи комфорт під час тренувань і змагань. Враховуючи різні стилі бігу, типи покриття і індивідуальні особливості спортсменів, вибір оптимальних конструкцій спортивного взуття стає значущим завданням для тренерів, спортсменів і виробників взуття.

До основних практичних завдань відносимо:

1. Розробка рекомендацій для спортсменів та тренерів. На основі наукових досліджень створення конкретних рекомендацій щодо вибору оптимального спортивного взуття для різних типів бігу, тренувань та змагань. Це допоможе спортсменам максимізувати їх потенціал та досягати кращих результатів шляхом використання оптимального взуття.

2. Вдосконалення дизайну та технологій виробництва спортивного взуття. Використання наукових досліджень для покращення конструкції, матеріалів та технологій виробництва спортивного взуття для бігу. Це дозволить виробникам створювати більш ефективне та інноваційне взуття, яке задовольнить потреби спортсменів і допоможе їм досягати найкращих результатів.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Зважаючи на активний розвиток наукових досліджень і промисловості спортивного взуття, важливо звернутися до останніх наукових статей, конференційних доповідей та виробничих новин, які будуть містити найновішу інформацію та дослідження з даної теми. Тому за темою статті було проведено пошук інформації у наукових базах даних, таких як Google Scholar, PubMed, а також на сайтах спеціалізованих конференцій та веб-сайтах виробників спортивного взуття.

Бігові кросівки - це не лише технології, функціональність або логотип, сьогодні це "складний пристрій", який захищає стопи і здоров'я в цілому.

Аналізуючи літературу з питання вибору хорошого бігового взуття [1, 2, 3], необхідно

відмітити певні особливості, які має бути присутніми: легкий і ергономічний дизайн; дихаючий корпус; профільована, гнучка підошва, що підвищує якість зчеплення кросівка з поверхнею землі; посилені кріплення під шнурівки; ортопедична устілка (зменшує втому ніг); м'який язичок кросівок (запобігає натиранню стоп); профільований захист Ахіллового сухожилля; додатковий фіксуєчий ремінець на липучці; посилення підошви (підвищує твердість кросівок під час бігу по різноманітному ґрунту).

Конструкції спортивного взуття розробляються згідно з урахуванням вимог до виду спорту, умов експлуатації, аналізу спортивних рухів.

Незважаючи на відмінності видів спорту, умов експлуатації, форм роботи стопи, не повинно бути порушено головне правило – взуття повинно забезпечувати нормальне функціонування стопи споживача. Деталі, що утворюють внутрішню форму і безпосередньо стикаються зі стопою, не повинні мати нерівностей, складок, рубців, недостатньо розгладжених швів.

Спортивне взуття повинне відповідати певним естетичним вимогам та вимогам виду спорту: бути м'яким, гнучким (або жорстким), водостійким. Але загальною вимогою для всіх видів спортивного взуття є забезпечення необхідної міцності і надійності в експлуатації.

Зараз на ринку спортивного взуття свої моделі бігових кросівок пропонують такі відомі бренди як Nike, Adidas, Asics, Under Armour та інші.

Часто споживачі спортивного взуття хочуть купити одну універсальну модель, в якій можна бігати і по асфальту (бруківці) і в лісі по ґрунту. В цьому випадку, можна брати кросівки для шосе для щоденних або довгих тренувань, які будуть амортизувати на асфальті і втримають бігуна на сухому лісовому покритті. Це можуть бути такі моделі кросівок для бігу відомих світових брендів: Nike Pegasus 36, Saucony Omni ISO 2, Нока One One Carbon X тощо.

Вибір підошви виконується у відповідності до типу ґрунту, на якому спортсмен планує тренуватися в бігових кросівках [1].

Бігаючи асфальтованими вулицями, тротуарами та іншими твердими поверхнями, потрібно обирати кросівки з посиленою

амортизацією, низькою вагою і хорошою еластичністю. Мають бути моделі кросівок із гладкою поверхнею підошви.

Бігаючи лісовими дорогами з великою кількістю каменів і бруду, необхідно обирати кросівки з посиленням протектором, адже саме від нього буде залежати "чіпкість" ніг з поверхнею землі. Також ці кросівки мають бути укріплені в зоні пальців і п'яти. Таке взуття захищатиме ноги від природних ушкоджень під час бігу і не деформується.

Вибираючи підошву бігових кросівок, слід пам'ятати, що м'яка підошва надає кращу амортизацію, але набагато швидше зношується. У той час як тверда підошва краще стабілізує стопу і зношується повільніше.

Вибір зовнішнього матеріалу верху кросівок не можна залишити без уваги, оскільки саме від нього залежить якими властивостями будуть володіти кросівки на тренуваннях. Найчастіше корпус бігових кросівок роблять із синтетичної шкіри, нейлонової сітки, термопластичного уретану і водонепроникної дихаючої мембрани. Наведемо особливості кожного із матеріалів верху детальніше:

1. Синтетична шкіра (поєднання нейлону і поліестеру) характеризується хорошою гнучкістю, міцністю і високою стійкістю до стирання. Бігові кросівки з корпусом із синтетичної шкіри набагато легші, ніж кросівки з натуральної шкіри;

2. Кросівки з нейлонової й звичайної сітки цінуються за свою малу вагу і відмінну повітропроникність. Такі кросівки підходять для тренувань в теплу суху пору року;

3. TPU (термопластичний уретан) – це добавки, за рахунок яких значно підвищується стабільність і довговічність кросівок. Наявність таких добавок відзначається спеціальними позначками на склепінні стопи і п'ятці кросівок;

4. Водонепроникна дихаюча мембрана блокує поглинання кросівками вологи ззовні, забезпечуючи ноги бігуна відмінною повітропроникністю. Це взуття для професіоналів, які бажають тренуватися в умовах підвищеної вологості на вулиці.

Якщо споживач може купити не одну пару кросівок для бігу по асфальту і, наприклад, готується до дистанції за біговим планом, який передбачає різні види бігових тренувань, то, ймовірно, знадобиться більш

мінімалістична і легка модель для швидких тренувань, до прикладу: Saucony Kinvara 11, Under Armour Charged Impulse, Adidas Adizero RC 2.0 та інші моделі [1, 3].

Якщо спортсмен займається трейлранінгом, то необхідно використовувати шосейні кросівки, але тут все залежить від траси. Приклад трейлових кросівок: Saucony Mad River TR, New Balance Fresh Foam Hierro V5, Salomon Speedcross 5 GTX тощо.

Кросівки для бігу від Puma, передня частина яких повинна добре гнутися і мати похилий ніс. Якщо основний тренувальний маршрут проходить по асфальту, то необхідно звертати увагу на підошву – вона повинна бути стійкою до стирання і добре поглинати удари.

Професійним спортсменам і просто любителям бігу рекомендовані моделі, які гарантують максимальне повернення енергії. Спеціально для них розроблена серія Speed.

Для вибору матеріалу бігових кросівок слід враховувати сезон і погоду. Якщо мова йде про теплу погоду, то верх кросівки має бути виготовлений з тканини, що дихає. Важливо, щоб це була легка сітка. Якщо говорити про більш прохолодний період бігу – осінь, зима або рання весна – тоді необхідно використовувати додаткові тканини, які захищають від вітру та вологи. У холодну пору ноги можуть страждати від бігу в звичайній сітці, тому треба обирати спеціальні матеріали, що не пропускають вологу. Також бажано, щоб в прохолодну пору року на підошві була незначна кількість шипів, що дозволяє краще тримати стопу на поверхні в разі невеликого льоду [1, 4].

Влітку мають бути «дихаючі» матеріали для кросівок. Відомі наступні найбільш популярні моделі такого взуття: Asics Gel-Kayano 26, Nike Air Zoom Pegasus 36, Adidas Ultraboost 20 тощо. Для осені та весни, коли є бруд, дощ, сніг, необхідно обирати кросівки для трейлу. Найбільш популярні моделі для цього: Nike Pegasus 36 Trail / Версія з GTX, Salomon Speedcross 5 GTX, Saucony Mad River TR. Суворою зимою і по льоду добре підійдуть кросівки з Gore-Tex і гамашами або спеціальною підошвою для зчеплення з льодом: Saucony Razor Ice+, Saucony Peregrine Ice+.

Кожна людина має свої особливості стопи [1]. Це пов'язано з тим, що протягом життя наша стопа деформується під дією різних

факторів: професія, ходьба, стиль життя. А для того, щоб біг був комфортним і без травм, необхідно підбирати кросівки, виходячи з особливостей своєї стопи. Тому тут необхідно враховувати пронацію і супінацію стопи.

Пронація – це природний рух, що призводить до завалювання стопи всередину. Супінація – це здатність стопи вивертатися в зовнішню сторону. При нейтральній пронації стопа під час ходьби та бігу знаходиться у нейтральному положенні. Але існує два типи відхилення стопи від нейтрального положення – гіперпронація і супінація.

Супінована стопа – стопи, поставлені разом мають О-подібну форму ніг, а землі більше торкається зовнішня частина стопи. Відповідно людина частково завалюється на зовнішню частину своєї підошви.

Гіперпронована стопа – це коли навпаки, стопа завалюється всередину. Іноді в людини можна спостерігати Х-подібне положення ніг, і стопа повертається всередину.

Для того, щоб уникнути відхилення стопи від норми під час бігу, існують певні моделі кросівок, які підтримують стопу з потрібної сторони і приводять її в нейтральне положення.

Сьогодні в людей найчастіше зустрічається гіперпронована стопа. Такий результат говорить про ймовірність плоскостопості в людини, про яку вона навіть може не знати. Гіперпронація також може бути різною, тому існують різні моделі кросівок для гіперпронованих стоп. Наприклад, якщо гіперпронація невелика, у взутті використовується один варіант підтримки, якщо велика – інший варіант.

Також можна оцінити форму відбитка стопи, яка показує пронацію стопи [1].

Плоскостопість – це проблема не тільки сучасних спортсменів, а й звичайних людей, що відносяться до так званих гіперпронаторів. Неправильне взуття, яке носять із самого раннього дитинства, викликає плоскостопість. У людей з гіперпронатором стопа завалена всередину, що призводить до надмірного навантаження на спину і коліна. Щоб уникнути проблем зі здоров'ям, таким людям необхідно вибирати кросівки з підтримкою, такі відносять до класу Control. Але слід звернути увагу на той факт, що

кросівки класу Control не призначені для бігу, тому біг в них може призводити до різних травм [4-6].

Нейтральний пронатор є найбільш поширеним типом будови стопи, так звана "нейтральна стопа". Це означає ніщо інше, як правильне положення стопи під час ходьби або бігу: під час руху вага тіла рівномірно розподіляється по всій стопі від п'яти до кінчиків пальців. Люди, що мають нейтральний пронатор, потребують кросівки з хорошою амортизацією (cushion), але не потребують посиленої підтримки п'яти. Взуття, яке найбільше підходить для людей з нейтральним пронатором, відносять до класу Support.

Найбільш рідкісним типом будови стопи є гіпопронатор, який характеризується низьким рухом стопи у внутрішній частині, тобто більший відсоток торкання з поверхнею припадає на зовнішню частину стопи. До гіпопронаторів можна віднести бігунів, що мають високе склепіння стопи. Людям з таким типом стопи потрібно вибирати взуття з максимальною амортизацією, що відноситься до класу Neutral.

Знаючи тип своєї стопи (склепіння), можна легко визначити бігове взуття, яке найкраще підходить для конкретної людини.

Окрім пронації та супінації, важливо, з яким темпом людина збирається бігати. Існують моделі кросівок, що підходять для більш швидкого та менш швидкого бігу [2, 3]. Це пов'язано з амортизаційними можливостями підошви кросівка.

Чим повільніше бігає людина, тим більший перепад від носка до п'ятки їй потрібен. Цей показник завжди вказано на кросівках. Чим більша цифра, тим краще підходить ця модель для бігуна-новачка. 12-10 міліметрів – це оптимальна пара взуття для людини, яка тільки починає бігати довгі дистанції (рис. 1). Для любителя підійде перепад у 10-8 міліметрів, а для професійного атлета, який бігає давно і довго, – 4 міліметри і менше. Це пов'язано з тим, що у професійних бігунів амортизаційні функції більше беруть на себе м'язи, а не стопи. Натомість у звичайному взутті це бере сама підошва, що дозволяє людині менш травматично долати бігові дистанції.



Рис. 1. Особливості перепадів від носка до п'ятки для різної тренованості спортсменів

Необхідно підбирати кросівки, виходячи з особливостей стопи, для того, щоб не нашкодити собі. Біг у неправильних кросівках може погіршити ту проблему, яка вже є в людини, призвести до підввороту стоп і навіть стрес-перелому – коли м'язи занадто перенапружуються і ламають кістку. Це може бути кістка підшви, або кістка голені.

Для бігу потрібно обирати легке взуття з хорошою амортизацією [1].

Кращий час для примірки кросівок – це час після полудня, коли стопа трохи збільшується в розмірі. Так як на тренуванні нога трохи набрякає, потрібно враховувати цей момент при виборі взуття.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Дана стаття спрямована на розкриття невіршених раніше аспектів загальної проблеми вибору оптимальних конструкцій спортивного взуття для бігу, а саме:

I. Вплив різних типів підшви. Раніше не було вичерпного аналізу впливу різних типів підшви на ефективність бігу. Ця стаття зосереджується на дослідженні впливу різних матеріалів, структур та дизайну підшви на амортизацію, стабільність та ефективність бігу. Вона пропонує нові дослідження та рекомендації, які допоможуть спортсменам та тренерам обрати оптимальну підшву для своїх потреб.

II. Врахування індивідуальних фізіологічних особливостей. До цього часу не було повного розуміння впливу індивідуальних фізіологічних особливостей спортсменів на вибір спортивного бігового взуття. Стаття звертає увагу на важливість врахування типу стопи, ваги, м'язової сили тощо при виборі оптимального взуття. Вона

надає наукові підстави для індивідуалізації підбору взуття з урахуванням унікальних особливостей кожного спортсмена.

III. З розвитком нових технологій і матеріалів виробництва спортивного взуття постійно з'являються нові можливості для покращення його якості та продуктивності. Однак, не було проведено детального аналізу впливу цих нових технологій та матеріалів на вибір оптимальних конструкцій спортивного взуття для бігу. Стаття пропонує огляд останніх досягнень у цій галузі та їх вплив на вибір взуття для покращення результатів бігу.

Таким чином, дані дослідження допоможуть покращити продуктивність, комфорт та безпеку спортсменів під час бігу.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Загальна мета статті полягає в поглибленому дослідженні та розумінні проблеми вибору оптимального спортивного взуття для бігу та висуванні науково обґрунтованих рекомендацій для спортсменів-бігунів та виробників.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Покращення добробуту населення спонукає до поширення та популяризації занять фізичною культурою і спортом. З кожним роком у світі збільшується кількість людей, які присвячують свій вільний час фізичним вправам, активному відпочинку та спорту. Дуже велике значення для здоров'я людини має її спосіб життя.

Коли мова заходить про здоровий спосіб життя, то мається на увазі раціональне харчування, достатня рухова активність, відмова від шкідливих звичок, здоровий сон, загартування організму, психоемоційна

сталість і відпочинок. Дуже часто адепти здорового способу життя починають займатися бігом чи то в парках, скверах, спортивних центрах, бігових доріжках тощо. Але доволі часто забувають, що при бігу основне навантаження приходить на гомілковостопні суглоби та коліна. І для зменшення навантаження на ці суглоби, а також з метою запобігання травматизму необхідно обирати правильне взуття для таких занять. Проте у більшості своїй люди обирають гарні та зручні кросівки, які підходять їм за своєю ціною політикою. Тому метою нашого дослідження буде аналіз правильно підбраного взуття для занять бігом, яке гарантує успіх у подальших тренуваннях та допомагає захиститися від травматизму.

На жаль, переважна частина споживачів при виборі взуття не бачить особливої різниці між спортивним взуттям, призначеним для певного виду спорту, та повсякденним взуттям спортивного типу, яке використовується переважно для прогулянок.

Спортивне взуття зменшує навантаження, які діють на стопу, а також захищає її від несприятливих впливів навколишнього середовища. Різноманіття видів спорту викликає необхідність створення спеціального взуття для кожного з них.

Неправильно підбране взуття під час довготривалого бігу, якщо і не призведе до травм, то спричинить виникнення хворобливих відчуттів в області стопи, гомілки та коліна, а при повторних таких навантаженнях перенапружить м'язи ніг, що в свою чергу може призвести до серйозних захворювань.

Тому є вкрай актуальним аналіз існуючого спортивного взуття для бігу та вибір оптимальних його конструкцій, що дозволить захистити стопу від негативних зовнішніх впливів, а також допоможе забезпечити функціональність взуття не лише з естетичної точки зору, а також із позиції захисту стопи від травматизму.

Систематичні заняття бігом, навіть за умов оптимальних фізичних навантажень, викликають у бігунів зміни морфологічної будови організму в цілому та стопи зокрема. Характер морфофункціональної адаптації опорно-рухового апарату і м'язів обумовлюється впливом систематичних фізичних навантажень. Однак, взуттєвих

підприємств, спеціалізованих на виготовленні спортивного взуття, поки що в Україні недостатньо. Ситуація ускладнюється ще й фактором використання нераціонального спеціального взуття для занять спортом. Повторні тривалі навантаження у такому взутті призводять до швидкої декомпенсації м'язів стопи, її деформації та розвитку патологічних відхилень. Порушується уся статодинамічна функція стопи, зокрема її ресорна функція. Як наслідок, ці порушення передаються на гомілку, стегно, хребет та внутрішні органи людини. В зв'язку з вищевикладеним актуальним залишається розробка конструкції спеціального взуття для спортивного бігу.

В умовах недостатності наявної вторинної інформації для вирішення поставлених наукових і прикладних задач наукового дослідження виникає необхідність в отриманні (зборі) фактичної (первинної) інформації про стан об'єктів предметної області досліджень або зв'язків між ними.

Особливим видом методів вимірювання є соціальні виміри, які найбільш поширені в наукових дослідженнях нових, комбінованих напрямках, де ще не сформовано відповідні теоретико-методологічні базиси (наприклад, мультимедійні технології). Найбільш поширеними способами отримання первинної інформації в соціальних дослідженнях є письмові та усні опитування (анкетування). Визначені характеристики соціального вимірювання обумовлюють процедуру його проведення.

Відомості про ступінь, в якому анкета дійсно вимірює те, для чого вона призначена визначаються поняттям валідності. Валідність – комплексна характеристика анкети, яка надає інформацію про те, що вимірює ця анкета, і наскільки добре. Для розрахунку валідності чисельність вибірки не повинна бути менше 50 об'єктів (вимірів), проте краще за все більше 200. Як правило, оцінюють такі два види валідності: змістовну і практичну.

Для проведення емпіричних досліджень було використано спортивні клуби міста Хмельницького, в яких проводяться тренування з різних видів спорту. В цих клубах було обрано респондентів різного віку та статті для анкетування. Після опитування були проаналізовані конструкції спортивного взуття для бігу з метою обрання найкращих кросівок для цього виду фізичної активності.

Слід зазначити, що в анкетах наводилися запитання стосовно взуття, в якому займаються бігом спортсмени, також були запитання, які дозволили нам виявити недоліки в існуючому спортивному взутті для бігу та врахувати побажання респондентів. Також необхідно відмітити, що всі запитання анкети були складені на основі проведеного аналізу літератури стосовно питання вибору спортивного взуття для бігунів, відібрані найбільш вагомими показниками.

В ході досліджень були проаналізовані моделі взуття, які респонденти використовують для тренувань та зроблено висновки щодо вибору моделей взуття для занять бігом. На основі обробки даних було складено другу анкету з метою розширення та уточнення інформації щодо вибору найоптимальнішої бігової моделі взуття.

Для проведення достовірних і якісних досліджень анкетування спочатку було виконано математичні розрахунки ймовірності вибірки для його проведення. Кількість респондентів мінімально достатніх для проведення досліджень розраховується як:

$$n = \frac{\delta^2 \cdot z_{\alpha/2}^2}{d^2}, \quad (1)$$

де δ^2 – дисперсія сукупності; $z_{\alpha/2}$ – точка стандартного нормального розподілу; d – довірчий інтервал. Необхідно, щоб з імовірністю 0,95 оцінка середнього знаходилась в інтервалі $\mu = \pm 0,02$. Відомо, що розмах вихідної величини складає 0,3, тоді $\delta = 0,3/3 = 0,1$. Виходячи з отриманих даних, розраховано оптимально необхідну кількість респондентів, яка склала 72 особи.

В результаті проведеного аналізу спортивного взуття з'ясували, що гігієнічність взуття визначається як здатність взуття підтримувати нормальний вологотемпературний режим стопи [2]. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття близькі до вимог, які висуваються до одягу. Взуття повинно мати добру водостійкість, вентиляцію, мокре та висушене взуття не повинно змінювати форми, розміру, а також гнучкості.

Відомо, що стопа у стані спокою за 1 год виділяє до 1 г поту, при помірному навантаженні – 2-4 г, а при важкій фізичній роботі 8-10 г. Із цієї кількості половина

припадає на підошву. Всередині взуття створюється відносна вологість, що дорівнює 70-80%. Якщо цей показник перевищить 90%, то ноги будуть вологими. Взуття з натуральної шкіри поглинає 25-50% поту, а з штучної шкіри лише 1/20 його частину. Тому конструкція взуття повинна бути такою, щоб із внутрішнього взуттєвого простору своєчасно видаляти продукти розпаду. Усі вищевказані гігієнічні вимоги взаємопов'язані в одну комплексну вимогу. Конструкція та матеріали взуття повинні забезпечувати підтримання оптимального мікроклімату. Такими є наступні показники взуттєвого мікроклімату: температура – 21-33°C, вологість – 60-73%, вміст вуглекислоти – 0,8% [2].

Взуття повинно бути гарним, його форма гармонізувати з іншими елементами спортивного спорядження. Для носіння важливо, щоб деталі взуття та їх з'єднання мали гладкі поверхні, особливо внутрішні деталі, де не допускаються нерівності, складки, рубці.

Поряд із гігієнічними та естетичними вимогами є анатомофізіологічні особливості спортсмена. При цьому повинні бути враховані можливі зміни стопи вікового характеру спортсмена. Передня частина взуття за довжиною, шириною і висотою повинна створювати можливості для вільного руху пальців. Середня частина взуття повинна відповідати поздовжньому склепінню стопи і забезпечувати потрібні амортизаційні властивості. Форма середньої частини взуття повинна мати гніздо і забезпечувати рівномірне та стійке положення п'ятки, утримувати поперечний напрям і забезпечувати неможливість її руху вперед. Стопа у спортивному взутті повинна бути стиснена, що забезпечує їй найкращу працездатність.

Взуття повинно мати мінімальну масу, підошва мати амортизаційні властивості, щоб послаблювати силу ударів [3].

Матеріали, з яких зроблене взуття, за будь-якої погоди повинні мати здатність приймати та зберігати форму стопи без значних змін внутрішньої форми і зовнішнього вигляду. Невідповідність взуття перерахованим вимогам може призвести до втрати спортивної працездатності і, навіть, до певних захворювань зв'язкового апарату та суглобів [2].

Для дослідження конструкцій спортивного взуття для занять бігом було обрано метод анкетування. В процесі першого анкетування встановлено, що даним видом спорту займаються як чоловіки, так і жінки, в анкетуванні брали участь особи від 14 до 62 років у кількості 72 людини. На запитання «Скільки разів у тиждень Ви бігаєте? Респонденти частіше за все відповідали «2-3 рази». На запитання «Яку сумарну тижневу дистанцію Ви пробігаєте?» респонденти вказували різну відстань, але не менше 8 км, це дає нам можливість зробити висновок про те, що матеріал підошви має бути міцним та зносостійким.

На основі анкети 1 встановлено, що майже для всіх респондентів (84 %) має значення зовнішній вигляд взуття для занять бігом.

На запитання «Якому зовнішньому матеріалу верху взуття для занять бігом Ви надасте перевагу?» думки людей, які бігають розділились наступним чином: натуральна шкіра – 24%, штучна шкіра – 34%, синтетичний матеріал – 14%, текстиль – 28%.

На запитання «Яке взуття Ви використовуєте для занять бігом?» люди, які займаються бігом, відповідали 80 % «кросівки спеціальні бігові», ще 17,5 % респондентів обрали «кросівки будь-які, це не принципово», 2 % респондентів вибрали відповідь «кеди» і лише 0,5 % – обрали для бігу «мокасини».

Відповідаючи на запитання «На що перш за все Ви звертаєте увагу при виборі взуття для занять бігом?», думки наших респондентів розділились наступним чином: зовнішній вигляд – 10%, матеріали – 14%, зручність – 72%, свій варіант – 4%.

Відповідаючи на запитання анкети «На Вашу думку, яке взуття найкраще підходить для занять бігом?», респондентам потрібно було обрати найкращий на їхню думку спосіб закріплення на стопі. Результати для цього питання з анкети 1 представлені на рис. 2.

Перед респондентами ставили питання «Чи звертаєте Ви увагу на матеріали підкладки та вкладної устілки при виборі взуття для бігу?», на це було отримано відповіді «так» 98 %.



Рис. 2. Вибір способу закріплення на стопі для бігового взуття

На наступне питання «Яка висота підошви у взутті, яке Ви використовуєте для

занять бігом?» респонденти дали відповіді, які представлені на рис. 3.

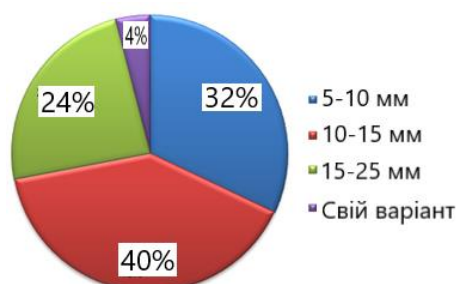


Рис. 3. Діаграма розподілу взуття для занять бігом за висотою підошви

На основі анкети 2 встановлено найбільш вагомі показники споживчих властивостей, які впливають на вибір взуття бігунів.

Результати цього опитування представлені на рис. 4.

Результати анкетування вибору оптимальної моделі бігових кросівок

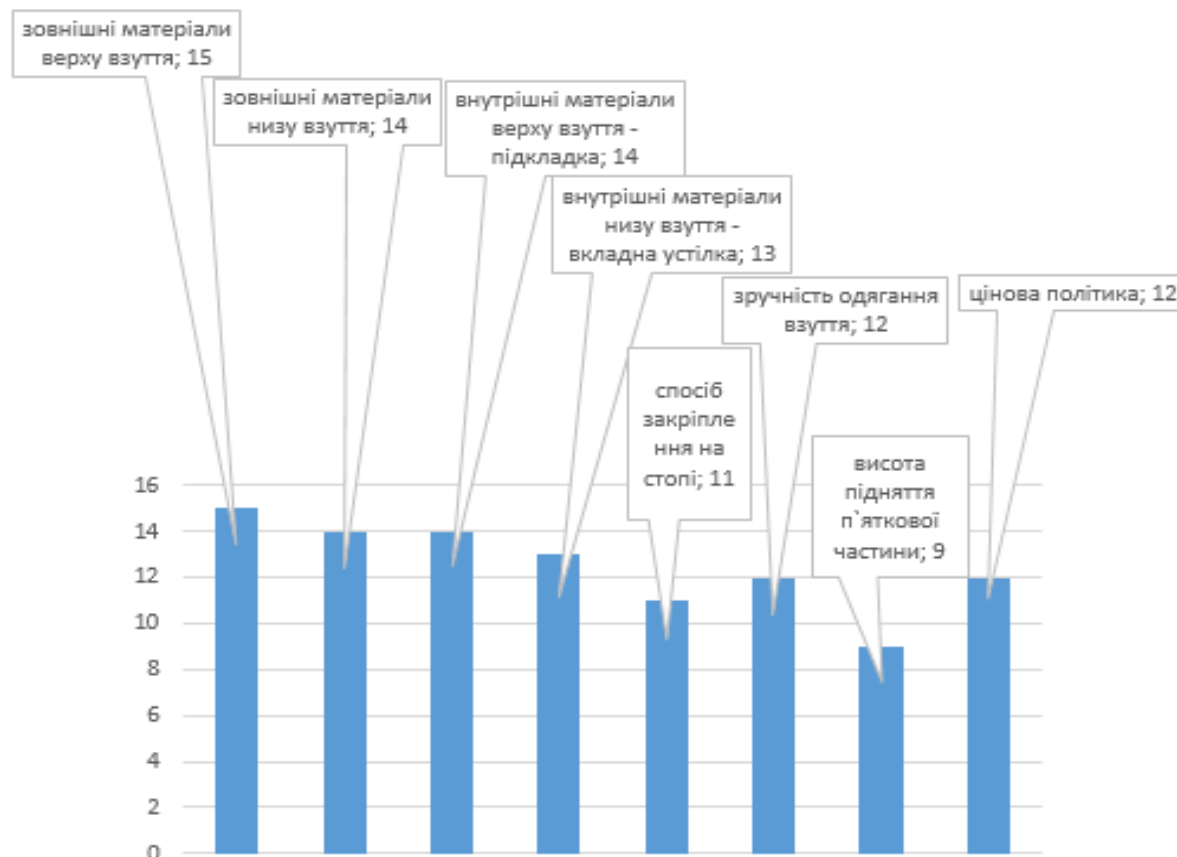


Рис. 4. Розподіл вимог споживачів при виборі взуття для людей, які займаються бігом

Аналіз результатів проведеного опитування показав, що для людей, які займаються такою руховою активністю як біг, найвагомішими виявилися показники: «зовнішні матеріали верху взуття» – 15 %, «зовнішні матеріали низу взуття» – 14 %, 14 % споживачів звертають увагу на внутрішні деталі верху (підкладку), 13 % респондентів звертають увагу на внутрішні деталі низу (матеріал вкладної устілки), ще по 12 % респондентів приділяють увагу зручності одягання взуття та цінній політиці, «спосіб закріплення на стопі» – 11 % і висоті підняття п'яркової частини – 9 %.

Інформація, отримана за результатами опитування, дозволить детальніше визначити,

які саме споживчі показники потрібно враховувати при розробці асортименту спортивного взуття для людей, які бігають.

На основі проведеного опитування та аналізу потреб людей, які займаються бігом, та враховуючи результати анкетування 1 і 2, огляду сучасного ринку спортивного взуття, запропоновано моделі кросівок для людей-бігунів, з використанням методів соціологічних досліджень, анатомо-морфологічних особливостей та теоретичних основ розробки конструкцій взуття.

Методом підрахунку голосів та виходячи з аналізу отриманих анкетуванням даних було вибрано дві оптимальні моделі бігового взуття, які представлені на рис. 5.

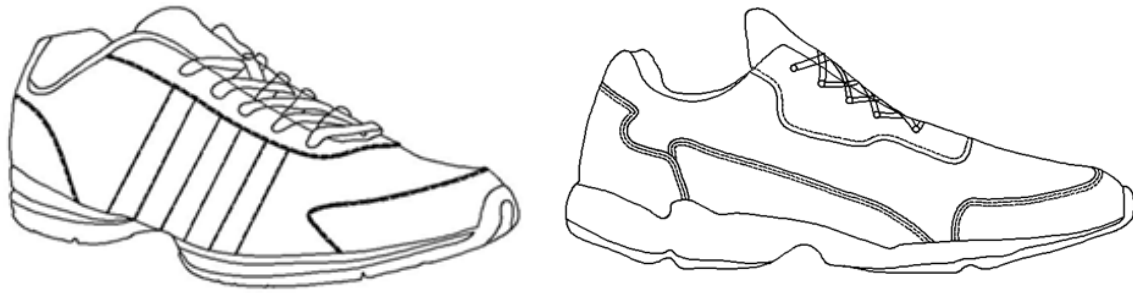


Рис. 5. Вибір оптимальних бігових кросівок за результатами анкетування

Таким чином, в ході аналізу результатів наших анкетувань проведених в колі людей, які займаються бігом, встановлено, що для бігу потрібно обирати бігові кросівки. Вони повинні бути легкими і добре сидіти на нозі, спосіб закріплення – шнурівка для доброї фіксації взуття на стопі. Із зовнішнього боку їх підошва повинна бути плоскою, але щільною, з зносостійких матеріалів, які стійкі до багатократних згинів та тертя. Передня частина повинна бути ширшою. Таке взуття добре фіксує ногу, щоб, виконуючи різноманітні вправи, людина впевнено і комфортно рухалася. В області носкової частини взуття має бути забезпечене амортизацією. У взутті має бути м'яка устілка для зменшення навантаження на стопу та амортизаційних властивостей. Комфортні кросівки для занять бігом захищають від травм не тільки гомілковостопний суглоб і стопу, а й коліна, і хребет.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У статті проаналізовано спортивне взуття для занять бігом, вимоги до нього та матеріалів, проведено анкетування та опитування, розрахована вибірка для проведення досліджень. Відвідавши спортивні клуби міста і проаналізувавши моделі спортивного взуття, у якому займаються бігуни, були зроблені висновки, що не всі володіють знаннями про правильний вибір взуття та досить часто не розуміючи наслідків люди ставлять під загрозу власне здоров'я.

В результаті обробки анкет було з'ясовано, що для занять бігом варто обирати спеціальні бігові кросівки, вони повинні бути легкими, матеріали мають задовольняти гігієнічні вимоги і добре фіксувати ногу, щоб

людина впевнено і комфортно рухалася. Підошва повинна бути плоскою, щільною, а передня частина повинна бути ширшою, оскільки в області носка взуття має бути забезпечене амортизацією. Також у взутті має бути вкладна м'яка устілка для зменшення навантаження на стопу, хребет, кістки та гомілково-стопний і колінний суглоби.

Встановлено вплив спортивного взуття на ефективність бігу. Дослідження показали, що спортивне взуття має значний вплив на показники продуктивності бігу. Різні параметри, такі як тип підошви, матеріали, амортизаційні системи та дизайн, впливають на швидкість, стабільність та комфорт спортсмена. Оптимальний вибір спортивного взуття може покращити результати бігу та запобігти можливим травмам.

Також встановлено значення індивідуального підходу, а саме: фізіологічні особливості кожного спортсмена мають велике значення при виборі спортивного взуття. Дослідження показали, що індивідуальні параметри, такі як тип стопи, вага, м'язова сила, впливають на оптимальний вибір конструкцій взуття для досягнення максимальних результатів. Подальші дослідження можуть спрямуватися на розробку більш точних методик підбору взуття з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей.

Виявлена роль нових технологій та матеріалів. Завдяки постійному розвитку технологій та матеріалів виробництва спортивного взуття, з'являються нові можливості для покращення його характеристик. Використання новітніх технологій, таких як 3D-друк, використання легких та дихаючих матеріалів, може сприяти покращенню амортизації, стабільності та продуктивності спортивного взуття. Подальші дослідження можуть зосередитися на аналізі нових технологій та їх впливу на

вибір оптимальних конструкцій спортивного взуття для бігу.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку: Дослідження у галузі вибору оптимальних конструкцій спортивного взуття для бігу мають значний потенціал для подальшого розвитку. Подальші дослідження можуть зосередитися на розширенні аналізу різних аспектів вибору взуття, включаючи вивчення впливу на різні типи бігу (наприклад, швидкісний біг, довгий пробіг) та врахування вимог різних категорій спортсменів (наприклад, аматори,

професіонали, діти-спортсмени). Крім того, можливість розробки інноваційних методик підбору взуття та спортивного екіпірування на основі аналізу біомеханіки бігу та інших факторів може відкрити нові горизонти для оптимізації бігової продуктивності та запобігання травмам.

Загалом, дане дослідження підкреслює важливість розуміння вибору оптимальних конструкцій спортивного взуття для бігу та надає основу для подальшого розвитку наукових підходів та практичних рекомендацій у цій області.

Література

1. Nigg BM, Baltich J, Hoerzer S, et al. Running shoes and running injuries: mythbusting and a proposal for two new paradigms: «preferred movement path» and «comfort filter». Br J Sports Med 2015; 49:1290–1294. doi:10.1136/bjsports-2015-095054.
2. Гігієна спорту : [посіб. для студ. ВНЗІІІ-ІV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. - Л. : НФВ "Українські технології", 2012. - 214 с.
3. Стецюк І.О. Аналіз умов експлуатації спортивного взуття / І.О. Стецюк, Г.В. Щуцька // Тези доповідей XVII Всеукраїнської наукової конференції молодих учених та студентів "Наукові розробки молоді на сучасному етапі" Т. 1 : Секція " Сучасні матеріали і технології виробництва виробів широкого вжитку та спеціального призначення " : 26-27 квітня 2018 р. – К. : КНУТД, 2018. — С. 223-224.
4. Bennell K L, Malcolm S A, Thomas S A. et all. The incidence and distribution of stress fractures in competitive track and field athletes. A twelve-month prospective study. Am J Sports Med 1996;24:211–217.
5. Lun V, Meeuwisse W H, Stergiou P. et all. Relation between running injury and static lower limb alignment in recreational runners. Br J Sports Med 2004;38:576-580.
6. Francis P, Whatman C, Sheerin K, Hume P, Johnson MI. The proportion of lower limb running injuries by gender, anatomical location and specific pathology: A systematic review. J Sports Sci Med. 2019;18:21–31.

References

1. Nigg BM, Baltich J, Hoerzer S, et al. Running shoes and running injuries: mythbusting and a proposal for two new paradigms: 'preferred movement path' and 'comfort filter'. Br J Sports Med 2015; 49:1290-1294. doi:10.1136/bjsports-2015-095054.
2. Sports hygiene: [manual for students of universities of the III-IV accreditation level in the field of physical education and sports] / Svystun Y. D., Laptev O. P., Polievsky S. O., Shavel X. E. - L. : NFV "Ukrainian Technologies", 2012. - 214 c. [in Ukrainian].
3. Stetsiuk I.O. Analysis of the conditions of use of sports shoes / I.O. Stetsiuk, G.V. Shchutka // Abstracts of the XVII All-Ukrainian Scientific Conference of Young Scientists and Students "Scientific Developments of Youth at the Present Stage" Vol. 1: Section "Modern Materials and Technologies for the Production of Consumer Goods and Special Purpose Products": April 26-27, 2018 - K. : KNUTD, 2018. - P. 223-224. [in Ukrainian].
4. Bennell K L, Malcolm S A, Thomas S A. et all. The incidence and distribution of stress fractures in competitive track and field athletes. A twelve-month prospective study. Am J Sports Med 1996;24:211-217.
5. Lun V, Meeuwisse W H, Stergiou P, et all. Relation between running injury and static lower limb alignment in recreational runners. Br J Sports Med 2004;38:576-580.
6. Francis P, Whatman C, Sheerin K, Hume P, Johnson MI. The proportion of lower limb running injuries by gender, anatomical location and specific pathology: A systematic review. J Sports Sci Med. 2019;18:21-31.

Abstract

SOLTYK Inna, SOLTYK Oleksandr

CHOOSING THE BEST SPORTS SHOES FOR RUNNING

The article is devoted to the analysis of existing sports shoes for running, on the basis of which the optimal designs were selected to ensure the functionality of the shoes not only from an aesthetic point of view, but also from the point of view of protecting the foot from injuries and negative external influences.

The article reviews various types of sports shoes for running. The scientific and methodological literature on modern approaches to researching the design of sports shoes for running is analyzed, including: the design of the shoe upper, the type of sole, materials, the method of fastening, and the features of the insole.

Along with the positive aspects of using sports shoes for running, the article focuses on the existing limitations and shortcomings. In particular, the problem of injuries during running due to improper choice of sports shoes is considered. The proportion of lower limb running injuries by gender, anatomical location and specific pathology is considered. The relation between running injury and static lower limb alignment in recreational runners is analyzed. The incidence and distribution of stress fractures in competitive track and field athletes was analyzed.

In addition, the authors of the article suggest possible optimal sports shoes for running, taking into account the current market of sports goods available in our country. The article emphasizes the importance of further research to improve the efficiency of sports shoes, comfort and safety.

By analyzing various aspects of running shoes, this article provides readers with generalized information about these products and contributes to the understanding of their impact on sports. It can be useful for coaches, physical therapists, athletes, and anyone interested in comfort and safety during recreational and training running.

Keywords: *sports shoes, running shoes, sneakers, running, injury, comfort.*

Стаття надійшла до редакції 04.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Солтик І., Солтик О. Вибір оптимального спортивного взуття для бігу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 25-36.

Soltyk I., Soltyk O. (2023) Choosing the best sports shoes for running. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 25-36.

БАКІКО Ігор

Луцький національний технічний університет

<https://orcid.org/0000-0002-8835-8781>bakiko_igor@ukr.net**ДОБРИНСЬКИЙ Володимир**

Приватний вищий навчальний заклад «Академія рекреаційних технологій і права»

<https://orcid.org/0000-0002-2164-2681>Dobruj1159@gmail.com**ТЕСУНОВ Вадим**

Луцький фаховий коледж рекреаційних технологій і права

<https://orcid.org/0009-0006-5833-3096>lkrtpk@gmail.com**СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ ШКОЛЯРІВ**

Стаття присвячена дослідженню способів проведення дозвілля школярів 5 – 11 класів закладу загальної середньої освіти. Дозвілля – це діяльність у вільний від праці чи навчання час, завдяки якому індивід відновлює свою здатність до праці та розвиває в основному ті уміння і здібності, які неможливо удосконалити в сфері трудової чи навчальної діяльності. Час дозвілля дозволяє кожному індивіду вибирати ті види занять, що володіють властивостями, які відсутні в багатьох видах трудової діяльності в робочий час. Безперечно, дозвілля відіграє велике значення в житті молоді. **Мета статті** – дослідити способи проведення дозвілля школярів 5 – 11 класів закладів загальної середньої освіти. У дослідженні ми використовували наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи математичної статистики. **Результати**: ми попросили школярів вказати, чим вони займаються в позаурочний час та запропонували обрати один варіант із запропонованих (заняття спортом; заняття фізичною культурою за місцем проживання; перегляд TV; граю в електронні ігри; відвідування дискотек; робота на городі, в саду; заняття на комп'ютері, Інтернет; читання художньої літератури; спілкування з друзями; читання навчальної літератури, підготовка домашнього завдання; додаткова освіта). Відповіді школярів розподілились наступним чином: загалом, найвищий відсоток отримали варіанти – заняття на комп'ютері, Інтернет та спілкування з друзями (по 21,3 %); другу сходинку посіла графа – граю в електронні ігри (19,6 %); по 14,7 % школярі надали варіантам – заняття спортом та заняття фізичною культурою за місцем проживання та найменше відсотків (8,1 %) отримав варіант – перегляд TV. **Висновки**: визначено способи проведення дозвілля у школярів 10 – 16 років. До них потрапили: заняття на комп'ютері, Інтернет, спілкування з друзями, електронні ігри, заняття спортом та фізичною культурою за місцем проживання, а також перегляд TV.

Ключові слова: вільний час, учні, фізична культура, домашнє завдання, спортивні секції.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.4>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Дозвілля – це діяльність у вільний від праці чи навчання час, завдяки якому індивід відновлює свою здатність до праці та розвиває в основному ті уміння і здібності, які неможливо удосконалити в сфері трудової чи навчальної діяльності. Час дозвілля дозволяє кожному індивіду вибирати ті види занять, що володіють властивостями, які відсутні в багатьох видах трудової діяльності в робочий час. Безперечно, дозвілля відіграє велике значення в житті молоді [1, 4, 16].

В сфері дозвілля створюються, зберігаються та передаються з покоління в покоління зразки культурних традицій через різноманітні форми навчання, просвіти, виховання, підключення індивідів, соціальних

груп до культурно-дозвіллевої діяльності. В процесі цієї діяльності відбувається розвиток та саморозвиток особистості. Крім того, відбувається соціалізація особистості, в процесі якої індивід збагачується новим соціальним досвідом. І тому необхідно, щоб обрані для його проведення заняття були по душі людині, розвивали та удосконалювали її як фізично, так і духовно. Щоб досягти цього, потрібно не допускати заповнення дозвілля випадковими заняттями, які мало дадуть і розуму, і серцю [2, 5, 15].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Культура дозвілля дитини потрапила в коло дослідницьких інтересів відносно недавно. Можна назвати комплексні дослідження, присвячені методологічним питанням духовно-моральних проблем,

дозвіллевих інтересів і культури взаємин таких авторів, як І. Бакіко, І. Бережна, Н. Карленко, О. Булгаков, М. Саранча, Т. Кафтанова, О. Домбровська, О.В. Вознюк та ін. А ось, робіт з вивчення способів проведення дозвілля школярів виявилось не так вже і багато. В тому і є актуальність нашої роботи.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті – дослідити способи проведення дозвілля школярів 5 – 11 класів закладів загальної середньої освіти.

Матеріал і методи.

Матеріал дослідження. Дослідження проводилося в Луцький гімназії № 17, школярів 5-11 класів. Інструментом виступало анкетування за участю 420 дітей, по 30 хлопців та 30 дівчат з кожного класу, віком 10 – 16 років. Для проведення педагогічного експерименту була спеціально розроблена анкета. Під час дослідження дані були оброблені методами математичної статистики.

Методи дослідження. У дослідженні ми використовували наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Ми попросили школярів вказати, чим вони займаються в позаурочний час та запропонували обрати один варіант із запропонованих (заняття спортом; заняття фізичною культурою за місцем проживання; перегляд TV; граю в електронні ігри; відвідування дискотек; робота на городі, в саду; заняття на комп'ютері, Інтернет; читання художньої літератури; спілкування з друзями; читання навчальної літератури, підготовка домашнього завдання; додаткова освіта).

Відповіді школярів розподілились наступним чином: загалом, найвищий відсоток отримали варіанти – заняття на комп'ютері, Інтернет та спілкування з друзями (по 21,3 %); другу сходинку посіла графа – граю в електронні ігри (19,6 %); по 14,7 % школярі надали варіантам – заняття спортом та заняття фізичною культурою за місцем проживання та

найменше відсотків (8,1 %) отримав варіант – перегляд TV.

Хлопці 5 класу найбільше відсотків надали варіантам: граю в електронні ігри та заняття на комп'ютері, Інтернет (по 22,7 %); 25,8 % обрали варіант – заняття спортом; по 9,6 % отримали варіанти – заняття фізичною культурою за місцем проживання, перегляд TV та спілкування з друзями. Дівчата того ж віку, найбільше голосів надали варіанту – спілкування з друзями (33,5 %); по 20,0 % отримали варіанти – заняття фізичною культурою за місцем проживання та заняття на комп'ютері, Інтернет; 16,6 % – варіант – граю в електронні ігри; 6,6 % – перегляд TV та найменша кількість голосів припав на графу – заняття спортом (3,3 %).

Хлопці 6 класу 33,3 % віддали перевагу варіанту – заняття на комп'ютері, Інтернет. Це найвищий показник. 22,7 % отримав варіант – заняття спортом; по 10,0 % надали варіантам – заняття фізичною культурою за місцем проживання та перегляд TV. Найменше відсотків 1,3 % отримало заняття граю в електронні ігри. Щодо дівчат цього ж віку, ми спостерігаємо наступну тенденцію: 36,6 % – спілкування з друзями; 22,7 % – заняття на комп'ютері, Інтернет; 20,0 % – перегляд TV. Найменші відсотки отримали варіанти: заняття спортом – 10,0 %; граю в електронні ігри – 7,4 % та 3,3 % – заняття фізичною культурою за місцем проживання.

Хлопці 7 класу найбільше відсотків надали варіанту – перегляд TV (33,3 %). Найменше відсотків отримали варіанти відповідей – заняття спортом (6,3 %) та заняття фізичною культурою за місцем проживання (3,3 %). Дівчата 7 класу вказали на – спілкування з друзями (23,4 %); по 20,0 % – перегляд TV, граю в електронні ігри та заняття на комп'ютері, Інтернет. Найменшу кількість голосів отримали варіанти: заняття спортом (10,0 %) та заняття фізичною культурою за місцем проживання (6,6 %).

Приблизно по однаковій кількості голосів, хлопці 8 класу, надали наступним варіантам: спілкування з друзями (36,6 %); заняття на комп'ютері, Інтернет (33,3 %); заняття спортом (22,7 %); заняття фізичною культурою за місцем проживання (20,0 %); перегляд TV (20,0 %) та граю в електронні ігри (20,0 %). Дівчата надали перевагу наступним заняттям: спілкування з друзями (25,8 %); граю в електронні ігри (22,7 %); заняття на

комп'ютері, Інтернет (22,7 %); перегляд TV (20,0 %) та 8,8 % заняття фізичною культурою за місцем проживання. На жаль, серед представниць жіночої статі 8 класу, не знайшлось прихильниць, які б займалися спортом.

Хлопці 9 класу назвали наступні види дозволеної діяльності: спілкування з друзями (27,3 %); заняття на комп'ютері, Інтернет (22,7 %); по 20,0 % – перегляд TV та граю в електронні ігри; заняття спортом (10,0 %). Варіант – заняття фізичною культурою за місцем проживання, не обрав жоден з респондентів. У дівчат найвищі відсотки припали на варіанти: спілкування з друзями (33,5 %) та перегляд TV (33,3 %). По 10,0 % – заняття спортом та заняття на комп'ютері, Інтернет. Найменші відсотки отримали: заняття фізичною культурою за місцем проживання (6,6 %) та граю в електронні ігри (6,6 %).

Юнаки 10 класу визначились наступним чином: спілкування з друзями (33,5 %); по 20,0 % – перегляд TV та заняття на комп'ютері, Інтернет; 16,5 % – граю в електронні ігри та 10,0 % – заняття фізичною культурою за місцем проживання. Нажаль, варіант – заняття спортом, не обрав жоден з опитаних школярів. Подібна тенденція склалася і з дівчатами 10 класу. Різниця полягає лише в тому, що вони 1,1 % надали варіанту – заняття спортом та

жодна не обрала варіант – заняття фізичною культурою за місцем проживання.

Тішить той факт, що 25,8 % юнаків випускного класу у своє дозвілля займаються спортом, 9,6 % займаються фізичною культурою за місцем проживання. Найменше голосів отримав варіант – граю в електронні ігри (3,3 %). Подібна тенденція спостерігається і серед дівчат цієї вікової категорії.

Таки варіанти, як відвідування дискотек; робота на городі, в саду; читання художньої літератури; читання навчальної літератури, підготовка домашнього завдання; додаткова освіта не знайшли своїх прихильників.

Щоб досягнути успіхів в оволодінні навчальним матеріалом із фізичної культури, необхідна і самостійна робота школярів. Одним із видів такої діяльності буде виконання домашнього завдання з фізичної культури [7, 8, 14].

Ми поставили школярам питання: «Чи Ви виконуєте домашні завдання з фізичної культури?». Пропонувались наступні варіанти: так, завжди; так, інколи; їх не задають; ні, не виконую.

Переважна більшість респондентів домашні завдання з фізичної культури не виконують (49,3 %), 36,0 % – виконують їх інколи, 9,8 % школярів вказали, що домашні завдання з фізичної культури не задають та 4,9 % – виконують їх систематично (табл. 1).

Таблиця 1

Виконання домашнього завдання з фізичної культури школярами, %

Варіанти відповідей	Загалом	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
		х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.
		n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30	n=30
так, завжди	4,9	9,6	0	3,3	3,5	10,1	6,8	3,4	3,4	3,5	0	13,5	0,1	0	0
так, інколи	36,0	29,0	43,3	40,0	36,6	33,3	40,0	43,3	33,3	36,6	43,3	33,3	36,6	43,3	40,0
їх не задають	9,8	12,9	6,6	6,7	6,6	10,0	6,6	6,7	13,3	13,3	10,0	6,6	13,3	6,7	10,0
ні, не виконую	49,3	48,5	50,1	50,0	53,3	46,6	46,6	46,6	50,0	46,6	46,7	46,6	50,0	50,0	50,0

Така сама тенденція спостерігається в опитуваних різних вікових груп, як в хлопців так і в дівчат.

Відповідаючи на питання анкети: «Чи займаєтесь Ви систематично у спортивній секції чи самостійно?», переважна більшість школярів не займаються фізичними вправами, як під керівництвом тренера, так і самостійно. По незначному відсотку припало на варіанти: так, займаюсь у спортивній секції та не систематично, але займаюсь. Прискіпливий той факт, що жоден з респондентів самостійно не займаються фізичними вправами.

Опитані школярі назвали наступні види спорту, або види рухової активності, якими вони займаються: спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теніс), єдиноборства (бокс, боротьба, карате), плавання, туризм, танці, атлетична гімнастика, легка атлетика.

На думку Т. Ю. Круцевич, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [9, 10, 11].

Самострашування – дуже важливий елемент навчально-тренувального процесу

спортсменів. Це здатність спортсмена вчасно прийняти рішення і вийти з небезпечного положення, яке може виникнути під час виконання фізичних вправ [3, 6, 12, 13].

Школярі, даючи відповідь на питання: «Чи володієте Ви методикою розвитку фізичних якостей та навичками самострахування?», розподілили свої голоси наступним чином: так – 8,1 %, ні – 19,6 %, частково – 37,9 %, важко відповісти – 34,4 %. На жаль, незначний відсоток респондентів володіють методикою розвитку фізичних якостей та навичками самострахування. Дана тенденція спостерігається у всіх вікових категоріях. Значна частина опитаних вагалися із відповіддю.

На питання анкети: «Чи приймали Ви участь в організації та суддівстві змагань?», загалом відповіли «так» – 44,2 %, «ні» – 55,8 %. Це пояснюється тим, що школярі мають

бажання приймати участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно масових заходах, а не спостерігати за спортивною подією зі сторони.

Загалом можна констатувати, що більшість хлопців, так і дівчат не приймали участі в організації та суддівстві змагань.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Таким чином, визначено способи проведення дозвілля у школярів 10 – 16 років. До них потрапили: заняття на комп'ютері, Інтернет, спілкування з друзями, електронні ігри, заняття спортом та фізичною культурою за місцем проживання, а також перегляд TV.

Перспективи подальших розвідок будуть полягати у визначенні способів проведення дозвілля серед здобувачів вищої освіти.

Література

1. Бережна Т., Карленко Н. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища: обґрунтування стратегії. *Рідна шк.* 2017;9/10:96-9.
2. Булгаков О., Саранча М., Кафтанова Т., Домбровська О. Характеристика педагогічної технології формування особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2019;8:323-9.
3. Вознюк О.В. Психолого-педагогічні основи формування у суб'єктів освітнього процесу здорового способу життя [Електронний ресурс]: [лекція]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26524/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>
4. Дехтєвська О. Здоров'язбережувальні технології. Зберігаємо здоров'я молодших школярів. *Початкова освіта.* 2017;13:29-38.
5. Єжова О. До питання трактування понять педагогіки здоров'я. *Рідна шк.* 2017;1/2:23-6.
6. Каленіченко Л. Г. Здоров'язбережувальні технології в практиці викладання різних навчальних дисциплін. *Основи здоров'я.* 2017; 6:20-5.
7. Красова І. Шляхи вирішення проблем здорового способу життя школярів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26276/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
8. Кременчуцька С. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології: упровадження в навчально-виховний процес. *Директор шк.* 2017; 21/22:64-73.
9. Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська літ.; 2018. 392 с.
10. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018; 6(68):10-5.
11. Круцевич Т., Марченко О., Дєдх М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021. № 2. С. 66-75.
12. Кумпан І. Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі. *Завуч.* 2017; 22:27-30.
13. Марченко О.Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. № 6 (68). С. 10-15. DOI:10.15391/sns.v.2018-6.002
14. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т. Організаційно-педагогічні умови забезпечення якості фізичного виховання школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. № 2(76). С. 7-23.
15. Томенко О.А., Бондар А.С. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. *Молодий вчений.* 2018; (11): 69-73.
16. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. *Sports Med Health Sci.* 2019;1(1):3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.

References

1. Berezna T., Karlenko N. Formation of a health-preserving educational environment: justification of the strategy. *Home school* 2017;9/10:96-9.
2. Bulgakov O., Sarancha M., Kaftanova T., Dombrovska O. Characteristics of pedagogical technology of formation of personal physical culture of students of secondary schools. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2019;8:323-9.
3. Vozniuk O.V. Psychological-pedagogical foundations of the formation of a healthy lifestyle in the subjects of the educational process [Electronic resource]: [lecture]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26524/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>
4. Dekhtievska O. Health-saving technologies. We preserve the health of younger schoolchildren. *Primary education*. 2017;13:29-38.
5. Yezhova O. To the question of interpreting concepts of health pedagogy. *Home school*. 2017;1/2:23-6.
6. Kalenichenko L. G. Health-saving technologies in the practice of teaching various educational disciplines. *Health Basics*. 2017; 6:20-5.
7. Krasova I. Ways to solve the problems of a healthy lifestyle of schoolchildren [Electronic resource]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26276/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
8. Kremenchutska S. Health-preserving and health-forming technologies: implementation in the educational process. *School director*. 2017;21/22:64-73.
9. Krutsevich T.Yu., editor. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports. T. 2. Kyiv: Olimpiyska lit.; 2018. 392 p.
10. Krutsevich T.Yu., Marchenko O.Yu. Characteristic differences in the selection of healthy lifestyle factors as components of individual physical culture of modern schoolchildren. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2018; 6(68):10-5.
11. Krutsevich T., Marchenko O., Dedukh M. Modern approaches to the formation of individual physical culture of schoolchildren in the process of physical education. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2021. No. 2. P. 66-75.
12. Kumpan I. Health-saving technologies in modern school. *Head teacher*. 2017; 22:27-30.
13. Marchenko O.Yu. Characteristic differences in the selection of healthy lifestyle factors as components of individual physical culture of modern schoolchildren. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2018;6(68):10-5. DOI:10.15391/snsv.2018-6.002
14. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S., Sydorchuk T. Organizational and pedagogical conditions for ensuring the quality of physical education of schoolchildren. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2020;2(76):7-23.
15. Tomenko O.A., Bondar A.S. Peculiarities of involvement of children and youth in physical culture and health activities in modern conditions. *A young scientist*. 2018;(11):69-73.
16. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. *Sports Med Health Sci*. 2019;1(1):3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.

Abstract

BAKIKO Ihor, DOBRYNSKIY Volodymyr, TESUNOV Vadym

METHODS OF PERMITTING SCHOOL STUDENTS

The article is devoted to the study of ways of spending leisure time of students of grades 5-11 of a general secondary education institution. Leisure is an activity during free time from work or study, thanks to which an individual restores his ability to work and develops mainly those skills and abilities that cannot be improved in the field of work or study. Leisure time allows each individual to choose those types of activities that have properties that are absent in many types of work during working hours. Undoubtedly, leisure time plays an important role in the life of young people. The culture of children's leisure time has become a research interest relatively recently. However, there were not so many works on the study of schoolchildren's leisure activities. That is the relevance of our work. **The purpose** of the article is to investigate ways of spending leisure time of students of grades 5-11 of general secondary education institutions. In the study, we used the following **research methods**: theoretical analysis and generalization of literary sources; survey; methods of mathematical statistics. **Results**: we asked schoolchildren to indicate what they do in extracurricular time and offered to choose one option from the options offered (sports; physical education at the place of residence; watching TV; playing electronic games; visiting discos; working in the garden, classes on the computer, the Internet; reading fiction; communicating with friends; reading educational literature, preparing homework; additional education). The schoolchildren's answers were distributed as follows: in general, the highest percentage was given to the options - computer classes, Internet and communication with friends (21.3% each); the second step was taken by the count - I play electronic games (19.6%); 14.7% of schoolchildren each gave the option of sports and physical education at their place of residence, and the least percentage (8.1%) received the option of watching TV. The vast majority of respondents do not do homework on physical education (49.3%), 36.0% do it sometimes, 9.8% of schoolchildren indicated that they do not do homework on physical education, and 4.9% do it systematically. Answering the question of the questionnaire: "Do you exercise systematically in the sports section or on your own?", the vast majority of schoolchildren do not do physical exercises, both under the guidance of a coach and

independently. A small percentage fell on the options: yes, I work out in the sports section and not systematically, but I work out. The fact that none of the respondents do physical exercises on their own is critical. The interviewed schoolchildren named the following types of sports or types of motor activity they are engaged in: sports games (football, basketball, volleyball, handball, tennis), martial arts (boxing, wrestling, karate), swimming, tourism, dancing, athletic gymnastics, athletics. In general, it can be stated that the majority of boys and girls did not participate in the organization and judging of competitions. **Conclusions:** methods of spending leisure time among schoolchildren aged 10-16 have been determined. They included: classes on the computer, the Internet, communication with friends, electronic games, sports and physical education at the place of residence, as well as watching TV.

Key words: free time, students, physical culture, homework, sports sections.

Стаття надійшла до редакції 21.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Бакіко І., Добринський В., Тесунов В. Способи проведення дозвілля школярів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 37-42.

Bakiko I., Dobrynskiy V., Tesunov V. (2023) Methods of permitting school students. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 37-42.

ГУМЕНЮК Сергій

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>e-mail: gumenyuk@tnpu.edu.ua**БАСАРАБ Аліна**

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

<https://orcid.org/0009-0006-6110-8367>e-mail: alina.basarab@gmail.com**РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ВЕРХОВОЮ ЇЗДОЮ**

В останні роки в Україні активно розвивається дитяча верхова їзда та поні спорт. Усе більш популярними стають спеціальні дитячі змагання з кінного спорту, особливістю яких є можливість участі в них вершників дошкільного віку. У цьому віці закладаються основи фізичного й психічного здоров'я дитини, а також формуються мотиви та ставлення до фізичної культури та спорту. Важливий вплив на цей процес відіграють дорослі, які оточують дитину, зокрема батьки. З метою популяризації верхової їзди серед дітей і залучення дошкільнят до цього виду фізичної активності необхідним є розуміння особливості ролі батьків у формуванні мотивації дітей до взаємодії з кінями. Метою дослідження є детальний аналіз впливу батьків на формування мотивації дітей дошкільного віку до занять верховою їздою та визначення чинників, які сприяють розвитку дитини у цій сфері. Дослідження показало, що роль батьків у формуванні мотивації дітей дошкільного віку до взаємодії з кінями та занять верховою їздою є надзвичайно важливою. Позитивне ставлення батьків до коней, а також їхнє власне бажання отримати досвід верхової їзди сприяють ефективнішому залученню дітей до занять цим видом фізичної діяльності. У цьому випадку батьки заохочують дитину до контакту з твариною, під час тренування активно комунікують і підтримують дитину, а також посилено допомагають їй під час тренування. З іншого боку прояви страху дорослими до коней, які вони вербально або невербально транслиують дітям, можуть спричинити відмову дитини до взаємодії з тваринами і занять верховою їздою.

Ключові слова: кінний спорт, залучення дітей, вплив батьків, ставлення до тварин, фізична активність

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.5>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В останні роки в Україні активно розвиваються дитяча верхова їзда та поні спорт. Про це свідчить проведення в різних областях України серій спеціальних дитячих змагань з кінного спорту, зокрема турніри «Всеукраїнської дитячої ліги», яку організує Всеукраїнська федерація кінного спорту [1], а також спортивні заходи в рамках програми «Олімпійський StartUp», за підтримки Асоціації кінного спорту України та Професійної кінної ліги [2]. Особливістю цих змагань є те, що в них можуть приймати участь вершники з 4-6 років на поні, тобто діти дошкільного віку.

У дітей в дошкільному віці закладаються основи фізичного й психічного здоров'я, а також формуються мотиви й ставлення до фізичної культури та спорту. На цьому етапі життєві установки ще недостатньо стійкі, а нервова система відмічається особливою

еластичністю, але саме це сприяє формуванню у дитини потреби до регулярної рухової активності [3, с.13-14]. У цьому віці також розвивається інтерес до себе, свого тіла, до нових знань, дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки. У дитини формується підвищена потреба в схваленні її вчинків і дій [4, с.66].

Батьківський авторитет у дошкільному віці виявляється надзвичайно значущим, оскільки діти сприймають батьківські вказівки як непорушні правила. Вони прагнуть наслідувати поведінку та спосіб життя своїх батьків, включаючи гігієнічні норми та ставлення до фізичної активності. Вчені відзначають, що у сім'ях спортсменів діти частіше виявляють інтерес до спорту [4].

Результати спостереження та досвід власної практичної діяльності дає можливість стверджувати, що батьки відіграють надзвичайно важливу роль у процесі формування мотивації дітей до занять верховою їздою на початковому етапі навчання, оскільки вони надають первинну

інформацію про коней і цей вид фізичної активності, організовують відвідування тренувань, забезпечують транспортом, оплачують заняття, емоційно і морально підтримують. Таким чином, саме від батьків залежить залученість дітей до занять верховою їздою, а також створення фундаменту для їх розвитку в кінному спорті. У свою чергу, визначення та розуміння чинників, які впливають на мотивацію дітей до занять верховою їздою, може допомогти розробити ефективні підходи й стратегії для популяризації та залучення юних вершників до занять верховою їздою, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Фізичному вихованню дітей дошкільного віку присвячені розділи навчальних посібників Т. Круцевич і Г. Безверхньої [5], Л. Прокопової та М. Чхайла [6]. Роль батьків в процесі мотивації дошкільнят до життєзбережувальної діяльності розглядалися в працях Л. Лохвицької [7] і Т. Андрющенко [8]. Вплив батьків на рівень фізичної активності дітей різного віку досліджували ряд закордонних фахівців, зокрема, Trina Hinkley, Jennifer R. McCann [9], B. Shen, E. Centeio [10], D. Rodrigues, Cr. Padez [11].

У ряді досліджень науковці вказують на те, що в фізично активних батьків більша імовірність того, що їхні діти також будуть фізично активними, водночас інші фахівці не завжди знаходять таку закономірність [11].

Процес набуття дитиною страху і тривожності від своїх батьків, а також шляхи їх передачі, розглядали у своїх працях закордонні дослідники, зокрема Evin Aktar, Milica Nikolić, Susan M. Bögels [12]. Верховна їзда сприяє фізичному та психологічному розвитку дітей. При цьому вона відрізняється від інших видів фізичної активності, оскільки передбачає безпосередню взаємодію дитини з твариною (конем). У зв'язку з цим, стають важливими не лише спосіб життя і переконання батьків по відношенню до фізичної активності чи спорту як таких, але й ставлення дорослих до тварин, зокрема відсутність страху до них. Як показує практика, це може стати орієнтиром для емоційної реакції дитини при її першому контакті з конем.

3. ІДЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на наявність низки наукових досліджень, присвячених формуванню мотивації дітей дошкільного віку до занять верховою їздою, як особливої форми фізичної активності, що ґрунтується на взаємодії людини і тварини, залишаються недослідженими роль та особливості впливу батьків на цей процес.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у з'ясуванні впливу батьків на формування мотивації дітей дошкільного віку до занять верховою їздою та визначенні чинників, які сприяють розвитку дитини у цій сфері.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури і Інтернет-ресурсів, опитування (анкетування) і педагогічного спостереження, порівняння, зіставлення і узагальнення, методи математичної статистики.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для досягнення мети роботи нами було проведено дослідження, у якому взяли участь 34 дитини віком від 2,5 р. до 6 р., які вперше взаємодіяли з поні під час ознайомчого заняття з верховою їздою у кінному клубі ГО «Поні клуб «Шетланд» (Тернопільська обл.). Процедура дослідження полягала у проведенні спостереження за першою емоційною реакцією дітей, якістю виконання ними вправ на поні, бажанням продовжити взаємодію з конем після завершення заняття. Результати спостереження фіксувалися у відповідному протоколі.

До основних завдань, які ставили перед собою тренери поні клубу, належали:

- налагодження контакту між дитиною і поні;
- формування довіри до тренера з боку дитини і батьків;
- адаптація дитини до рухів коня під час їзди кроком і пошук балансу її власного тіла;
- закріплення отриманих навичок;
- підтримка зацікавленості дитини до продовження навчання;

-формування правильного ставлення до коней з боку дітей і дорослих.

Термін «поні» в статті використовується у наступному визначенні: «поні – це клас низькорослих порід коней, зріст яких у дорослому віці не перевищує 148 см.» [13].

За результатами спостереження, діти були розподілені на 3 групи. Перша група – діти, які виявляли виключно позитивні емоції по відношенню до коней; виконували усі запропоновані тренером вправи (з врахуванням віку і фізичних можливостей дитини); на завершальному етапі заняття могли їхати кроком без фіксації себе руками за сідло; відїздили повне заняття (тривалістю не менше 15 хв.); виявили бажання погладити, пригостити поні після заняття, а також продовжити своє навчання.

Друга група – діти, які в цілому позитивно ставилися до взаємодії з кіньми, але на відміну від дітей першої групи для них були характерні 1-3 ознаки з нижче наведеного

переліку: насторога по відношенню до поні; небажання одягати захисний шолом; потреба наявності батьків в безпосередній близькості (супровід дитини одним з батьків під час частини або всього заняття поруч з конем); часткове виконання вправ; страх їхати кроком без фіксації себе руками за сідло; небажання/страх погладити чи пригостити поні; завчасне завершення заняття (заняття тривало менше 15 хв.).

Третя група – діти, які категорично відмовилися наблизитися або сідати на поні.

Узагальнені результати спостережень, а також аналіз показників кожної групи наведені в таблиці 1. До першої групи увійшли 55,6% дітей від загальної кількості учасників дослідження, до другої – 30,5%, до третьої – 13,9%. Гендерна структура в цілому не мала суттєвих розбіжностей (різниця у відносних показниках пов'язана з обмеженим розміром вибірки дослідження).

Таблиця 1

Результати спостереження за дітьми віком 2,5-6 р. під час першого заняття з верхової їзди на поні

Показник	I група	II група	III група
Загальна кількість дітей у групі	20 чол.	11 чол.	5 чол.
Гендерний розподіл	50% - дівчата, 50% - хлопці	63,6% - дівчата, 36,4% - хлопці	40% - дівчата, 60% - хлопці
Середній вік	4,5 р.	4 р.	3,5 р.
Ознаки прояви страху до тварини до моменту посадки на коня	Жодна дитина не виявила ознак страху	Виявили певну невпевненість при наблизенні до поні - 18,2% дітей	Діти відмовилися наблизитися до поні (ближче ніж на 1-2 м.)
Інший контакт з конем (окрім вправ)	Усі діти за власної ініціативи або за пропозицією батьків чи тренера гладили та/або пригостили поні	За власної ініціативи або за пропозицією батьків чи тренера гладили та/або пригостили поні - 72,7% дітей	-
Результат заняття	Самостійно змогли виконати вправи на коні - 85% дітей; іншим дітям (15%) при виконанні деяких вправ для збереження рівноваги потрібна була підтримка тренера. Усі діти опанували їзду кроком на поні без підтримки себе руками.	Самостійно змогли виконати вправи на коні - 54,5% дітей; потребували підтримки тренера для збереження рівноваги при виконанні деяких вправ - 36,3% дітей; відмовилися виконувати вправи 9,1% дітей. Опанували їзду кроком на поні без підтримки себе руками - 81,8% дітей.	-
Час заняття	Усі діти пройшли повне заняття	2 дитини завершили заняття завчасно	-
Реакція на тварин (поні, собака, віслук, коні, зріст яких у холці перевищував 148 см.)	Позитивно ставилися до усіх тварин	У переважній більшості діти позитивно ставилися до усіх тварин, 1 дитина виявила ознаки страху до великих коней, 2 дитини - до собаки середнього розміру	Усі діти виявили страх до інших тварин, з них 20% дітей не боялися лише собаки

Як показало дослідження, переважна більшість дітей (82,9%), за якими велося спостереження, позитивно ставилися до тварин, успішно виконували вправи під час усього заняття, із задоволенням гладили і обіймали поні, а також в супроводі дорослих пригощали поні з долоні смаколикami.

У деяких випадках діти виявляли певну насторогу та обережність при першій взаємодії з конем або потребували фізичного контакту з батьками під час цього. Також було з'ясовано, що страх до тварин був головною причиною відмови дітей від взаємодії з кіньми і їзди верхи на них.

Спостереження за емоційною реакцією та руховою діяльністю маленьких вершників показало, що для них потужним мотивом до виконання вправ на коні були спільна діяльність з дорослими. Проводячи перші заняття з дошкільнятами, тренери демонстрували вправи, які необхідно було виконати дітям, а також активно залучали до цього батьків. Діти з великим задоволенням виконували вправи разом зі своїми батьками. Також для усіх дітей, які проходили ознайомче заняття з верхової їзди, був важливим зоровий контакт з батьками.

Маленькі вершники уважно спостерігали за реакцією дорослих на свої дії як за вербальними її проявами (похвалою, словами підтримки, порівнянням з улюбленим персонажем тощо), так і невербальними (посмішками, жестикуляціями та ін.). Діти, які отримували більше батьківської підтримки, були переважно більш активними під час заняття, що також відповідає результатам досліджень таких науковців, як В. Shen, Е. Centeio, А. Garn, J. Martin, N. Kulik та ін. [10].

З метою дослідження впливу батьків на поведінку дітей до, під час і після першого заняття з верхової їзди, нами було проведено опитування 52 батьків. Для цього нами була розроблена анкета, яка включала 8 запитань про рівень фізичної активності в сім'ї, а також їхнє ставлення до коней і верхової їзди. Батьки були проінформовані про мету дослідження і за власною згодою заповнювали анкету в письмовому вигляді до початку заняття з дитиною. Відповіді батьків були також розподілені за групами, відповідно до того, до якої з груп належали результати спостереження за їхньою

дитиною. Середній вік респондентів серед жінок становив - 31 р., серед чоловіків - 33 р.

У ході нашого опитування ми отримали наступні результати. Більше половини дошкільнят (51%) відвідували спортивні секції, гуртки чи центри раннього розвитку. Таким дітям було легше виконувати вправи на поні, вони краще тримали рівновагу і відчували баланс, чіткіше виконували команди тренера, були більш уважними.

Ми також з'ясували, що 28% опитаних сімей утримують хатніх тварин, і 21% - планують їх завести найближчим часом. При цьому дошкільнята, які мали досвід спілкування з собаками середнього розміру і більше, не виявляли страх до коней і поводитися з ними більш впевнено.

Кількість батьків, які займалися любительським чи професійним спортом, становила 26% у кожній групі. Будь-яких закономірностей між рівнем фізичної активності батьків і результатами першого тренування з верхової їзди їхніх дітей нами виявлено не було.

Основна відмінність між результатами опитування у групах полягала у тому, що переважна більшість батьків (85%) у I та (90%) у II групах хотіли б самі спробувати верхову їзду або вже мали такий досвід (Рис.1). Також у цих групах була більша частка батьків, які позитивно ставилися до коней (яким коні подобалися як тварини) - 72,5% і 63,6% відповідно. Водночас, у III групі аналогічні показники становили лише 50% (дорослі, як мали досвід верхової їзди або хотіли б його отримати) і 40% (батьки, які позитивно ставилися до коней).

За результатами дослідження, у III групі виявлено найвищий відсоток батьків, які відчували страх та невпевненість поруч з кіньми - 30% дорослих (виключно жінок). Ці люди боялися наблизитися до тварини, або відчували дискомфорт, знаходячись поруч з ними, а також в них не було бажання торкатися коней.

Такі жінки, окрім загальної інформації про коней і саме заняття, наголошували дітям про можливу небезпеку з боку тварин, наприклад, «кінь може вкусити/вдарити», «не підходь близько до поні» або висловлювали власні відчуття, наприклад, «я дуже боюся коней», «я б не наважилися сісти на коня».

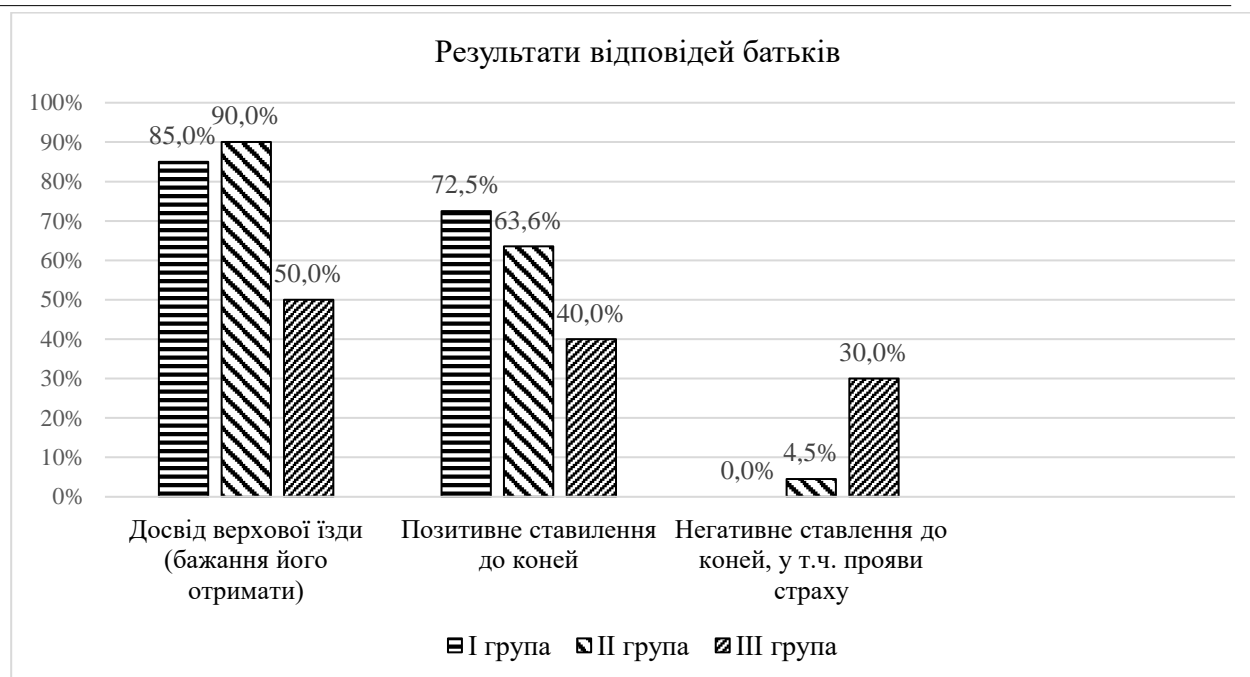


Рис. 1 Результати опитування батьків по групах

Відповідно діти на основі спостережень за реакцією мами (міміки, положення тіла, рухів) на тварину, а також словесній інформації про можливу загрозу у вигляді застережень, вербальному виразі власного страху, також починали боятися коней, виявляти тривожність чи уникати їх. Аналогічні результати набуття страху дітьми від батьків по відношенню до тварин, були отримані закордонними вченими, зокрема P. Muris, D. Remmerswaal, J. Huijding [12]. Таким чином, відмова дітей від взаємодії з кіньми у деяких випадках може бути спровокована саме поведінкою батьків або одного з них.

Варто зазначити, що середній вік дітей у досліджуваних групах був різним – розбіжність між найменшим середнім віком (у третій групі) і найбільшим (у першій групі) становила 1 рік. Враховуючи особливості психологічного і фізичного розвитку дошкільнят, така різниця у віці в певній мірі може впливати на ставлення дітей до коней. Це також підтвердили результати спостережень за дітьми з багатодітних сімей: усі діти віком від 4 до 6 років загалом позитивно ставилися до взаємодії з кіньми (їхні результати належали до I і II групи), при цьому найменші діти у сім'ї (віком від 2 р. 10 міс. до 3 р. 7 міс.) у деяких випадках відмовлялися від близького контакту з твариною і не сідали на неї верхи (входили у III групу).

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Як показало наше дослідження, вплив батьків на формування мотивації дітей дошкільного віку до занять верховою їздою є надзвичайно важливим. Позитивне ставлення батьків до коней, а також їхнє власне бажання отримати досвід верхової їзди, сприяє ефективнішому залученню дітей до занять цим видом спорту. Такі батьки активно підтримують дитину, допомагають їй побудувати ефективні комунікації з твариною, з інтересом спостерігають за тренувальним процесом, виявляють готовність посильно допомогти дитині у навчанні.

Важливим є створення батьками необхідних передумов для успішної взаємодії дитини з кіньми, а саме можливість майбутнього вершника спілкуватися з хатніми та свійськими тваринами, відвідувати спортивні секції, гуртки і центри раннього розвитку. Усе це сприяє збільшенню мотивації дитини до занять верховою їздою та формує надійний фундамент для її успішного розвитку у кінному спорті.

Негативне ставлення дорослих до коней може стати причиною відмови дитини займатися верховою їздою, оскільки, якщо хоча б один з батьків відчуває страх по відношенню до коней, то це може сприяти

його появі в їхніх дітей, і, як наслідок, діти не матимуть бажання взаємодіяти з тваринами і сідати на них верхи.

Таким чином, для формування мотивації дітей до занять верховою їздою важливе значення мають вплив батьків, вік, рівень фізичного розвитку і фізичної активності, індивідуальні психологічні особливості конкретної дитини, а також її досвід спілкування з тваринами.

Подальші дослідження будуть присвячені вивченню формування мотивації дітей до занять верховою їздою на основі комплексного аналізу впливу таких факторів, як соціальне оточення, вік, стать та психологічні особливості дитини, що дасть змогу розробити програми по залученню більшої кількості дітей до занять верховою їздою та підвищити рівень їхньої фізичної активності.

Література

1. Регламент програми «Олімпійський StartUp в Україні – 2020». Київ. 2020. 67 с.
2. Перший старт нового проекту ВФКС «Всеукраїнська дитяча ліга». URL: <https://horses.dp.ua/pershij-start-novogo-proektu-vfks-vseukrayinska-dityacha-liga-vipusk-zhurnalu-51> (дата звернення 22.06.2023).
3. Брижати О. В., Прокопова Л. І. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 2001. №5. С. 13-18.
4. Кириченко Т. Г. Особливості формування мотивації до здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Інноваційні технології в дошкільній освіті: Збірник наукових статей за матеріалами ІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Переяслав-Хмельницький. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2019. С. 65-67.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
6. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Суми: видавництво Вінниченко М. Д., 2009. 306 с.
7. Лохвицька Л. Психолого-педагогічні засади формування основ здоров'язбережувальної життєдіяльності у дітей дошкільного віку. Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості : кол. монографія. Київ : Міленіум, 2018. С. 151-192.
8. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. До здоров'я дітей – через освіту дорослих: Технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 176 с.
9. [Trina Hinkley, Jennifer R. McCann](https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-6199-6). Mothers' and father's perceptions of the risks and benefits of screen time and physical activity during early childhood: a qualitative study. URL: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-6199-6> (дата звернення 22.06.2023).
10. B. Shen, E. Centeio, A. Garn, J. Martin, N. Kulik, Ch. Somers, N. McCaughtry. Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*. Volume 7, Issue 3, July 2018, P. 346-352. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254616000041> (дата звернення 21.06.2023).
11. Daniela Rodrigues, Cristina Padez, Aristides M Machado-Rodrigues. Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1367493517741686> (дата звернення 22.06.2023).
12. [Evin Aktar, Milica Nikolić, Susan M. Bögels](https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/eahtar). Environmental transmission of generalized anxiety disorder from parents to children: worries, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. Volume 19, Issue 2, 2017, P. 137-147. DOI: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/eahtar>.
13. [Pony Measuring System – FEI Inside](https://inside.fei.org/fei/your-role/veterinarians/welfare/pony-measuring). URL: <https://inside.fei.org/fei/your-role/veterinarians/welfare/pony-measuring> (дата звернення 20.06.2023).

References

1. Rehlament prohramy «Olimpiyskyi StartUp v Ukraini – 2020» [Regulations of the program «Olympic StartUp in Ukraine – 2020»]. Kyiv. 2020. 67 [in Ukrainian].
2. Pershyi start novoho proektu VFKS «Vseukrainska dytyacha liha» [The first start of the new project of the Ukrainian Children's League by EFU] [in Ukrainian]. URL: <https://horses.dp.ua/pershij-start-novogo-proektu-vfks-vseukrayinska-dityacha-liga-vipusk-zhurnalu-51> (data zvernennia 22.06.2023).
3. Brizhatyi O .V., Prokopova L. I. (2001) Formuvannia motyvatsii fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti osobystosti na riznykh vikovykh etapakh yii rozvytku [Formation of Motivation for Physical Fitness and Health Activities at Different Stages of Individual Development]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv: KhKhPI, (5), 13-18 [in Ukrainian].
4. Kyrychenko T. H. (2019) Osoblyvosti formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia u ditei doshkilnoho viku. Innovatsiini tekhnolohii v doshkilnii osviti [Features of Forming Motivation for a Healthy Lifestyle in Preschool Children. Innovative Technologies in Preschool Education: Abstract of thesis]. DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody», 65-67 [in Ukrainian].

5. Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H. V. (2010) *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch. Posibnyk [Recreation in Physical Culture for Different Population Groups: Education manual]. K.: Olimp. 1-ra, 370 [in Ukrainian].*
6. Prokopova L. I., Chkhailo M. B. (2009) *Kurs leksii z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Course of Lectures on the Theory and Methodology of Physical Education]. Sumy: vydavnytstvo Vinnychenko M. D., 306 [in Ukrainian].*
7. Lohvytska L. (2018) *Psykhologo-pedahohichni zasady formuvannia osnov zdoroviazberezhvalnoi zhyttiediialnosti u ditei doshkilnoho viku [Psychological and Pedagogical Foundations of Forming the Basics of Health-Preserving Life Activity in Preschool-Age Children: Collective Monograph]. Kyiv : Milenium, 151-192 [in Ukrainian].*
8. Lohvytska L. V., Andriushchenko T. K. (2012) *Do zdorovia ditei – cherez osvitu doroslykh: Tekhnolohiia vzaiemodii doshkilnykh navchalnykh zakladiv z rodynamy [For the health of children - through adult education: Technology of Interaction between Preschool Educational Institutions and Families: Educational-methodical manual]. Ternopil: Mandrivets, 176 [in Ukrainian].*
9. Trina Hinkley, Jennifer R. McCann. Mothers' and father's perceptions of the risks and benefits of screen time and physical activity during early childhood: a qualitative study. URL: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-6199-6> (data zvernennia 22.06.2023).
10. B. Shen, E. Centeio, A. Garn, J. Martin, N. Kulik, Ch. Somers, N. McCaughy. (2018) Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 7 (3), 346-352. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254616000041> (data zvernennia 21.06.2023).
11. Daniela Rodrigues, Cristina Padez, Aristides M Machado-Rodrigues. Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children's extracurricular sport participation. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1367493517741686> (data zvernennia 22.06.2023).
12. Evin Aktar, Milica Nikolić, Susan M. Bögels. (2017) Environmental transmission of generalized anxiety disorder from parents to children: worries, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 19 (2), 137-147. DOI: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/eaktar>.
13. Pony Measuring System – FEI Inside. URL: <https://inside.fei.org/fei/your-role/veterinarians/welfare/pony-measuring> (data zvernennia 20.06.2023).

Abstract

GUMENYUK Sergiy, BASARAB Alina

THE ROLE OF PARENTS IN FORMING THE MOTIVATION OF PRESCHOOL CHILDREN TO JOIN RIDING

In recent years, children's equestrianism and pony sports have been actively developing in Ukraine. Special children's equestrian competitions have become increasingly popular, allowing preschool-age riders to participate. This age is crucial for laying the foundations of a child's physical and mental health, as well as shaping their motives and attitudes towards physical culture and sports. Adults, particularly parents, play a significant role in this process of surrounding the child. To popularize equestrianism among children and involve preschoolers in this type of physical activity, it is necessary to understand the specific role of parents in motivating children to interact with horses. The aim of this research is to provide a detailed analysis of the influence of parents on the motivation of preschool children for equestrian activities and determine the factors that contribute to the child's development in this field. The following methods were used during the scientific research: analysis of scientific literature and online resources; surveying (questionnaires) and pedagogical observation, comparison, correlation and generalization, mathematical statistical methods. The research showed that parents play an extremely important role in shaping the motivation of preschool-aged children to interact with horses and engage in equestrian activities. Parents' positive attitude towards horses, as well as their own desire to experience equestrianism, contribute to a more effective involvement of children in this form of physical activity. In such cases, parents encourage their children to interact with the animals, actively communicate and support them during training, and provide assistance as needed. On the other hand, adults' expressions of fear towards horses, whether conveyed verbally or non-verbally to children, can lead to a child's refusal to interact with animals and engage in equestrian activities.

Keywords: *equestrian sport, children's involvement, parental influence, attitudes towards animals, physical activity.*

Стаття надійшла до редакції 28.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Гуменюк С., Басараб А. Роль батьків у формуванні мотивації дітей дошкільного віку до занять верховою їздою. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 43-49.

Gumenyuk S., Basarab A. (2023) The role of parents in forming the motivation of preschool children to join riding. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 43-49.

РОМАНИЮК Максим

Київський університет імені Бориса Грінченка

<https://orcid.org/0000-0003-1970-5425>e-mail: m.romaniuk.asp@kubg.edu.ua**РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Популярність футболу не викликає сумнівів, футбол залишався одним з найпопулярніших спортивних видів у світі з великою кількістю активних гравців та прихильників. В той же час, у сучасному світі виявлення та розвиток талановитих спортсменів у футболі є важливою задачею для клубів, національних федерацій та тренерських штабів. Прогнозування потенціалу виступів у ранньому віці є складним процесом, особливо оскільки чинники та вимоги до успіху на вищому рівні у футболі є нелінійними та багатофакторними. Один із ключових аспектів, який набуває все більшого значення в процесі розвитку юних футболістів, - це роль соціально-психологічних чинників. Психологічний стан та соціальні взаємовідносини можуть впливати на рівень мотивації, самооцінку та загальний успіх в футболі. Спільність батьків, тренерів, товаришів по команді та інших учасників може суттєво впливати на розвиток футболіста в юному віці.

Розглянуто основні напрямки дослідження зв'язку майбутнього результату з соціально-психологічними характеристиками футболісти. На основі проведеного аналізу літературних джерел доопрацьовано та адаптовано загальна концепт-структура соціально-психологічних характеристик футболістів. Виявлені та структуровані психологічні та соціальні характеристики у три групи, які впливають на подальший успіх та становлення футболістів у майбутньому: психологічні чинники, які безпосередньо пов'язані з особистістю спортсмена; зовнішні соціальні фактори, які пов'язані з навчально-тренувальним процесом у футболі; показники поведінки гравця в команді, пов'язані з діяльністю у колективі. Це результат можна розглядати, як матеріал для програм розвитку юних футболістів.

Ключові слова: футбол, юні спортсмени, соціально-психологічні чинники.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.6>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Популярність футболу не викликає сумнівів, футбол залишався одним з найпопулярніших спортивних видів у світі з великою кількістю активних гравців та прихильників. За офіційними даними Міжнародної федерації футболу, було зареєстровано більше 260 мільйонів активних гравців у світі, які грали у футбол на різних рівнях, включаючи професіоналів, аматорів та дітей. Також близько п'яти мільйонів осіб задіяні у підготовці та організації: арбітри, тренери, офіційні особи тощо [8, 18].

В той же час, у сучасному світі виявлення та розвиток талановитих спортсменів у футболі є важливою задачею для клубів, національних федерацій та тренерських штабів. Розвиток талантів у футболі стає все більшою актуальною для дослідників і практиків [2, 7, 23]. Відповідно до цього багато футбольних клубів і національних федерацій вкладають значні ресурси у виявлення, визначення та розвиток молодих талановитих футболістів. Існують багато

підходів до виявлення талановитих спортсменів, серед них різні скринінгові та оцінювальні програми; селекція в процесі тренерської роботи та ідентифікація; дослідження взаємозв'язків між показниками гравців та їх подальшої кар'єрою тощо.

Як зазначають фахівці [3, 7, 11], пошук талановитих футболістів та їх подальший розвиток вимагають інтегрованого підходу, де враховуються фізичні, технічні, психологічні та соціальні аспекти. Але у молодшому віці, одним із найактуальніших показників є психологічні та соціальні чинники впливу на зростання та становлення професіоналізму футболіста.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Визначення поняття таланту - це достатньо складна задача, і наразі немає консенсусного визначення. Традиційно талант пов'язується з ідеєю передумови успіху атлета (наприклад, вроджений потенціал) і з результатом процесу вдосконалення. Загальна думка для багатьох видів спорту наступна, спортсменів вважають талановитими, якщо вони виступають краще,

ніж більшість своїх ровесників, або якщо їх сприймають як осіб з потенціалом досягнення елітного рівня [4, 12, 25]. Однак, процес становлення та розвитку юних футболістів є складним та багатогранним, і він залежить від багатьох факторів, включаючи технічну підготовку, фізичний стан, тактичні навички та психологічні аспекти [5, 16, 23].

Прогнозування потенціалу виступів у ранньому віці є складним процесом, особливо оскільки чинники та вимоги до успіху на вищому рівні у футболі є нелінійними та багатофакторними [2, 6, 10]. Процес ідентифікації та вдосконалення талановитого спортсмена повинен відображати довгостроковий процес, оскільки короткостроковий успіх може мати обмеження. Важливо, що специфіка кожного самого виду спорту відіграє важливу роль у виявленні та розвитку майбутнього професійного гравця високого класу [16]. Як стверджують фахівці, необхідно також враховувати еволюційні тенденції виду спорту, щоб передбачити, які навички та здібності, будуть лежати в основі успішних виступів в майбутньому [21].

Спеціалісти вважають, що один із ключових аспектів, який набуває все більшого значення в процесі розвитку юних футболістів, - це роль соціально-психологічних чинників. Психологічний стан та соціальні взаємовідносини можуть впливати на рівень мотивації, самооцінку та загальний успіх в футболі. Спільність батьків, тренерів, товаришів по команді та інших учасників може суттєво впливати на розвиток футболіста в юному віці [14, 19].

Протягом останніх років було опубліковано зростаючу кількість дослідницьких статей на цю тему, різноманітних наукових книг та підручників тощо. Фахівці стверджують, що подальше розуміння психосоціальних факторів та їх впливу на розвиток таланту може підтримати дослідників та тренерів з футболу у перегляді та розробці їхніх практик пошуку та становленні обдарованих юних футболістів. розвитку таланту [7, 8, 11, 17, 20].

Також значну роль відіграють соціальні впливи (наприклад, батьки або ровесники) та їх взаємодія з індивідуальними психологічними характеристиками юних футболістів (наприклад, дисципліна чи мотивація) [17]. Це впливає або корегує

поведінку спортсменів у навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Значна кількість напрямків, підходів та результатів світових досліджень з вказаного напрямку на сучасному етапі потребує певної структуризації та адаптування отриманих результатів. Актуальність дослідження полягає у встановленні певної структури соціально-психологічних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – систематизувати та структурувати соціально-психологічні чинники у сучасній системі підготовки юних футболістів, які пов'язані зі становленням спортсменів.

Матеріали та методи дослідження. Основним методом дослідження є аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернет, також використовувалися методи аналізу та синтезу інформації. Були проведені пошуки за допомогою веб-сервісу Google Scholar (scholar.google.com), який дозволяє користувачам шукати наукові публікації, наукові статті, книги та інші наукові джерела в Інтернеті. А також був проведено пошук джерел у раніше опублікованих оглядових статтях. Пошук в базах даних проводився з моменту створення бази даних до 14 серпня 2023 року. Використовувалися різні комбінації ключових слів пов'язані зі соціально-психологічними чинниками у сучасній системі підготовки юних футболістів.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Розглянемо основні напрямки дослідження зв'язку майбутнього результату з соціально-психологічними характеристиками футболіста та основі аналізу побудуємо загальну структуру. Слід зазначити, що чітко відокремити певні напрямки достатньо важко, інколи взагалі не можливо, тому що вони тісно взаємопов'язані між собою. Тому

відокремлюють головний фактор, а інші пов'язані з ним.

Одним із найбільш часто досліджуваним поведінковим фактором, пов'язаним з розвитком талантів у футболі, є характерні для футболу навчально-тренувальна та ігрова (змагальна) діяльність [1, 20]. Об'єм ігрової практики та підхід тренера до структури навчально-тренувального процесу, може вплинути на рівень здібностей гравця та рівень, до якого він може досягнути у своїй кар'єрі. Так гравці-чоловіки, які досягли та зберегли професійну футбольну кар'єру, у дитинстві більше займаються футболу та мали більше ігрової практики, ніж ті, хто не досягає елітного рівня [10, 15]. Більше того, фахівці [22] повідомили, що показники спортсменів у процесі гри у футбол краще прогнозує футбольні здібності, ніж показники під час тренування.

Наступним напрямком, який часто зустрічається у сучасних дослідженнях є роботи пов'язані з особистісними показниками спортсменів [20]. У рамках теми тренерської практики важливим є мотивація спортсменів (мотиваційна орієнтація). З цим пов'язані різні психологічні аспекти, такі як задоволення грою, забезпечення відповідного рівня викликів, змагань для гравців, внутрішня мотивація, орієнтована на завдання поведінка тощо. Тренеру треба розуміти, що не дивлячись на важливість для моторного, когнітивного, перцептивного та соціального розвитку, ігрова практика також вважається приємною для дітей [9, 14].

Також один із популярних напрямків дослідження пов'язана зі взаємодією з зовнішнім середовищем [20, 24]. Одним із основних факторів пов'язано з діяльністю тренера. Тренери з більшою ймовірністю сприятимуть розвитку спортсменів, якщо поведінково вони: включають і заохочують формальну та неформальну діяльність, пов'язану з футболу; використовують поведінкові та психологічні завдання зі своїми гравцями; сприяти мотиваційному клімату, орієнтованому на завдання тощо. Однак, як зазначено фахівцями [13], діяльність тренера, безсумнівно, є значним зовнішнім соціальним фактором, який впливає на розвиток талантів у футболі, є й інші люди, які вносять значний вклад у розвиток дітей. Батьки, брати і сестри, однолітки та вчителі відіграють впливову

роль у розвитку спортсменів через їхні взаємовідносини, які, у свою чергу, можуть прямо чи опосередковано впливати на важливі психологічні та поведінкові характеристики [17].

Проведений аналіз літературних джерел показав різноманітність підходів та напрямків досліджень. Це дозволяє нам доопрацювати та адаптувати загальну концепт-структуру соціально-психологічних характеристик футболістів. Схематично вона представлена на Рис. 1. та відображає основні елементи.

Виявлені та структуровані психологічні та соціальні характеристики, які впливають на подальший успіх та становлення футболістів у майбутньому. Це результат можна розглядати, як матеріал для програм розвитку талантів в футболі [23, 24]. На основі структурування проаналізованих даних [10, 14, 20, 21] відокремлені три загальні групи психологічних чинників:

1. Психологічні чинники, які безпосередньо пов'язані з особистістю спортсмена. Це його внутрішні характеристики, які розвиваються протягом навчально-тренувального процесу та пов'язані з розвитком таланту в футбол. Особистісні характеристики футболістів-дітей відіграють надзвичайно важливу роль у їх становленні та розвитку як професійних спортсменів. Ці характеристики визначають їхні можливості в досягненні високих спортивних результатів, розвитку внутрішньої мотивації та волі до досягнення цілей. Навички самодисципліни, відданості, внутрішньої мотивації та волевиявлення допомагають юним футболістам подолати труднощі та тривожні моменти у тренуваннях і гри на полі.

Загалом, особистісні якості визначають психологічну стійкість та розвиток футбольного таланту у дітей, сприяючи їхньому зростанню та досягненню потенціалу у цій спортивній галузі. В цілому на основі аналізу виявлено більше 20 таких характеристик: дисципліна, самоконтроль, самосвідомість, адаптивний перфекціонізм, самоприйняття, орієнтація на завдання, відданість, визначеність, внутрішня мотивація, саморегуляція, стійкість, наполегливість, невербальний інтелект, страх провалу, рефлексивні навички, задоволення, сприйняття власної майстерності, навички передбачення, навички прийняття рішень,

відкладання задоволення, стратегії подолання тощо.

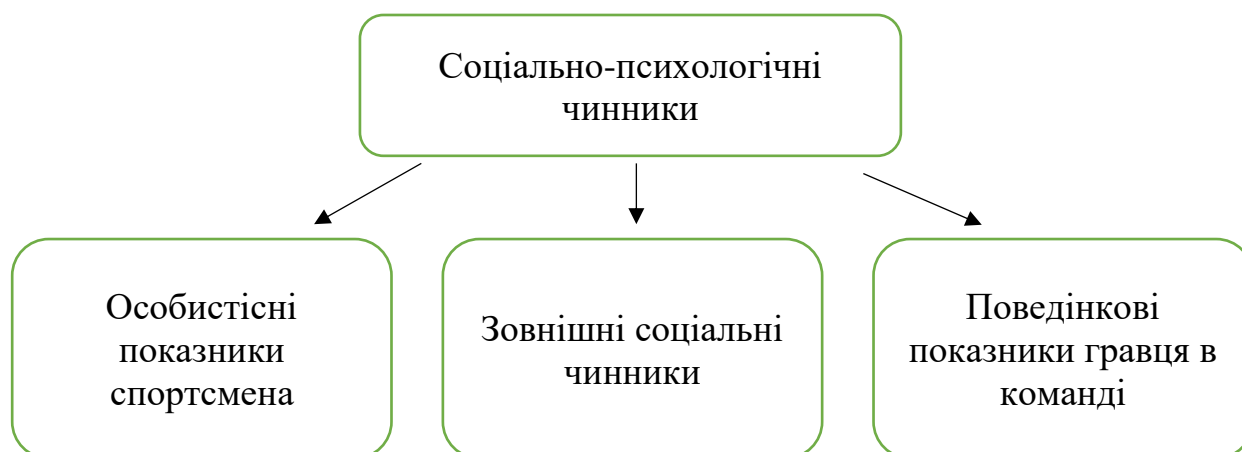


Рис. 1. Концепт-структура соціально-психологічних характеристик футболістів

2. Зовнішні соціальні фактори, які пов'язані з навчально-тренувальним процесом у футболі. Соціальні психологічні характеристики футболістів-дітей, а також вплив різних соціальних аспектів на становлення та розвиток їх таланту, є важливою темою для наукових досліджень та практичної роботи. Соціальні психологічні характеристики футболістів-дітей є ключовими факторами у становленні та розвитку їхнього таланту. Взаємодія з родиною, тренером, гравцями, оточенням та культурним середовищем має значущий вплив на психологічний розвиток молодих гравців. Спільно з батьками, тренерами та спортивними товаришами, діти формують свою самоідентичність, мотивацію та психологічну стійкість.

Успішний розвиток таланту у футболі може бути підтриманий родинними взаємовідносинами, де батьки сприяють мотивації та психологічному комфорту гравця. Тренер також відіграє важливу роль у формуванні психологічної готовності гравця до викликів спорту. Сприяння від оточення та адаптація навчальних та тренувальних методик під соціокультурний контекст може позитивно впливати на молодих футболістів.

Культурні та соціальні особливості впливають на самоідентифікацію гравців та їхню мотивацію. Спортивні спільноти та рівні можуть підтримувати віру гравців у власні здібності. Усі ці соціальні фактори має сенс враховувати при формуванні програм розвитку молодих футболістів для забезпечення їхнього психологічного та спортивного успіху.

Виявлено також більше 20 різних зовнішніх соціальних факторів, пов'язаних з розвитком таланту в футболі: відносини з братами і сестрами, підтримка тренера, досвід друзів/ровесників, підхід у вихованні батьками, атмосфера у родині, відносини гравця з батьками, соціальний статус, розуміння професійної кар'єри спортсмена, відносини батьків та тренера, соціальна підтримка, відносини між тренером та гравцями, сприйняття тренером гравця та його ігрової здібності, ефективно навчальне середовище, довіра тренера, футбольна культура тощо.

3. Показники поведінки гравця в команді, пов'язані з діяльністю у колективі (команді). Соціальні психологічні характеристики футболістів, які виникають в команді гравців, включають в себе різноманітні аспекти взаємодії та відносин внутрішньої команди. Ці характеристики грають важливу роль у становленні та розвитку таланту футболістів.

Ідентифіковано декілька таких психологічних характеристик: адаптивний образ життя та вольова поведінка, кількість залученості до футбольної практики, якість футбольної практики та гри, відповідне використання стратегій подолання труднощів в колективі, здатність демонструвати постійно високий рівень технічної та тактичної гри в футбол.

Наведена структура демонструє ці психологічні, соціальні та поведінкові показники, а також певні взаємозв'язки між ними, які сприяють кар'єрному росту гравця.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Розглянуто основні напрямки дослідження зв'язку майбутнього результату з соціально-психологічними характеристиками футболістів. На основі аналізу літературних джерел нами доопрацьовано та адаптована загальна концепт-структура соціально-психологічних характеристик футболістів. Виявлені та структуровані характеристики, які впливають на подальший успіх та становлення

футболістів у майбутньому. На основі структурування проаналізованих даних відокремленні три загальні групи психологічних чинників: психологічні чинники, які безпосередньо пов'язані з особистістю спортсмена; зовнішні соціальні фактори, які пов'язані з навчально-тренувальним процесом у футболі; показники поведінки гравця в команді, пов'язані з діяльністю у колективі (команді). Наведена структура демонструє ці психологічні, соціальні та поведінкові показники, а також певні взаємозв'язки між ними, які сприяють кар'єрному росту гравця.

Література

1. Байрачний О.В. Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор в системі підготовки юних футболістів 6-13 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. № 8 (139). С. 16-19.
2. Воронова В., Шинкарук О., Борисова О., Хмельницька І., Костюкевич В. Особливості прояву особистісних якостей спортсменів різної статі у футболі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3. С. 78-89.
3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та психологічний супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. К.: НУФВСУ, Олімп. Література. 2015.
4. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39-47.
5. Проценко А.А., Кириєнко О.Г. Роль тренера в психологічній підготовці футболістів. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XIV міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 25-27 січня, 2022 року)*. С. 133-134.
6. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. № 6 (49). С. 147-155
7. Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N., Chia M., Côté J., Emery C.A., Faigenbaum A., Hall G., Kriemler S., Léglise M., Malina R.M. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. 2015. № 49(13). P. 843-851.
8. FIFA. The Vision 2020-2023. Access Mode: <https://publications.fifa.com/en/vision-report-2021/> (дата звернення: 12.08.2023).
9. Ford P.R., Ward P., Hodges N.J., Williams A.M. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High ability studies*. 2009. № 20(1). P. 65-75.
10. Ford P.R., Williams A.M. The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of sport and exercise*. 2012. № 13(3). P. 349-352.
11. Forsman H., Blomqvist M., Davids K., Liukkonen J., Konttinen N. Identifying technical, physiological, tactical, and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2016. №11(4). P. 505-513.
12. Furley P. What modern sports competitions can tell us about human nature. *Perspectives on Psychological Science*. 2019. № 14(2). P. 138-155.
13. Gledhill A., Harwood C. A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. № 21. P. 65-77.
14. Höner O., Feichtinger P. Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. № 25. P. 17-26.
15. Hornig M., Aust F., Güllich A. Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European journal of sport science*. 2016. № 16(1). P. 96-105.
16. Huijgen B.C., Elferink-Gemser M.T., Lemmink K.A., Visscher C. Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *European Journal of Sport Science*. 2014. № 14(1). P. 2-10.
17. Ivarsson A., Kilhage-Persson A., Martindale R., Priestley D., Huijgen B., Arden C., McCall A. Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2020. № 23(4). P. 415-420.
18. Kelly A.L., Williams C.A., Cook R., Sáiz S.L., Wilson M.R. A Multidisciplinary Investigation into the Talent Development Processes at an English Football Academy: A Machine Learning Approach. *Sports*. 2022. № 10. P. 159.

19. Leyhr D., Kelava A., Raabe J., Höner O. Longitudinal motor performance development in early adolescence and its relationship to adult success: An 8-year prospective study of highly talented soccer players. *PLoS One*. 2018. №13(5). e0196324.
20. Murr D., Feichtinger P., Larkin P., O'Connor D., Hoener O. Psychological talent predictors in youth soccer: A systematic review of the prognostic relevance of psychomotor, perceptual-cognitive, and personality-related factors. *PLoS One*. 2018. № 13(10). e0205337.
21. Reilly T., Williams A.M., Nevill A., Franks A. A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 2000. № 18(9). P. 695-702.
22. Roca A, Williams AM, Ford PR. Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players. *Journal of sports sciences*. 2012. № 30(15). P. 1643-1652.
23. Unnithan V., White J., Georgiou A., Iga J., Drust B. Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*. 2012. № 30(15). P. 1719-1726.
24. Williams AM, Reilly T. Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 2000. № 18(9). P. 657-667.
25. Williams AM. Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*. 2000. № 18(9). P. 737-750.

References

1. Bayrachny O.V. The priority of sports results as the main destructive factor in the training system of young football players aged 6-13. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2021. No. 8 (139). P. 16-19.
2. Voronova V., Shinkaruk O., Borisova O., Khmelnytska I., Kostyukevich V. Peculiarities of manifestation of personal qualities of athletes of different sexes in football. Physical education, sport and health culture in modern society. 2019. No. 3. P. 78-89.
3. Hryn O.R. Psychological support and psychological support for the training of qualified athletes: training manual. K.: NUFVSVU, Olympic literature. 2015.
4. Latyshev M., Kvasnytsia O., Spesyvykh O., Kvasnytsia I. Forecasting: methods, criteria and sports results. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2019. No. 1. P. 39-47.
5. Protsenko A.A., Kiriienko O.H. The role of the coach in the psychological training of football players. Social and environmental technologies: current problems of theory and practice: materials of the XIV international Internet conference (Melitopol, January 25-27, 2022). P. 133-134.
6. Shevchenko A.Yu., Boychenko S.V. The structure and content of the training process of young football players at the stage of initial training. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2014. No. 6 (49). P. 147-155.
7. Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N., Chia M., Côté J., Emery C.A., Faigenbaum A., Hall G., Kriemler S., Léglise M., Malina R.M. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. 2015. № 49(13). P. 843-851.
8. FIFA. The Vision 2020-2023. Access Mode: <https://publications.fifa.com/en/vision-report-2021/> (дата звернення: 12.08.2023).
9. Ford P.R., Ward P., Hodges N.J., Williams A.M. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High ability studies*. 2009. № 20(1). P. 65-75.
10. Ford P.R., Williams A.M. The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of sport and exercise*. 2012. № 13(3). P. 349-352.
11. Forsman H., Blomqvist M., Davids K., Liukkonen J., Kontinen N. Identifying technical, physiological, tactical, and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2016. №11(4). P. 505-513.
12. Furley P. What modern sports competitions can tell us about human nature. *Perspectives on Psychological Science*. 2019. № 14(2). P. 138-155.
13. Gledhill A., Harwood C. A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. № 21. P. 65-77.
14. Höner O., Feichtinger P. Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. № 25. P. 17-26.
15. Hornig M., Aust F., Güllich A. Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European journal of sport science*. 2016. № 16(1). P. 96-105.
16. Huijgen B.C., Elferink-Gemser M.T., Lemmink K.A., Visscher C. Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *European Journal of Sport Science*. 2014. № 14(1). P. 2-10.
17. Ivarsson A., Kilhage-Persson A., Martindale R., Priestley D., Huijgen B., Ardern C., McCall A. Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2020. № 23(4). P. 415-420.
18. Kelly A.L., Williams C.A., Cook R., Sáiz S.L., Wilson M.R. A Multidisciplinary Investigation into the Talent Development Processes at an English Football Academy: A Machine Learning Approach. *Sports*. 2022. № 10. P. 159.
19. Leyhr D., Kelava A., Raabe J., Höner O. Longitudinal motor performance development in early adolescence and its relationship to adult success: An 8-year prospective study of highly talented soccer players. *PLoS One*. 2018. №13(5). e0196324.

20. Murr D., Feichtinger P., Larkin P., O'Connor D., Hoener O. Psychological talent predictors in youth soccer: A systematic review of the prognostic relevance of psychomotor, perceptual-cognitive, and personality-related factors. *PLoS One*. 2018. № 13(10). e0205337.
21. Reilly T., Williams A.M., Nevill A., Franks A. A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 2000. № 18(9). P. 695-702.
22. Roca A, Williams AM, Ford PR. Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players. *Journal of sports sciences*. 2012. № 30(15). P. 1643-1652.
23. Unnithan V., White J., Georgiou A., Iga J., Drust B. Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*. 2012. № 30(15). P. 1719-1726.
24. Williams AM, Reilly T. Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 2000. № 18(9). P. 657-667.
25. Williams AM. Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*. 2000. № 18(9). P. 737-750.

Abstract
ROMANIUK Maksym

**THE ROLE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE MODERN SYSTEM OF TRAINING
YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

The popularity of soccer is beyond doubt, soccer has remained one of the most popular sports in the world with a large number of active players and supporters. In today's world, identifying and developing talented athletes in football is an important task for clubs, national federations and coaching staffs. Talent development in football is becoming increasingly relevant for researchers and practitioners. Specialists believe that one of the key aspects, which is gaining more and more importance in the process of development of young football players, is the role of social and psychological factors. Psychological state and social relationships can influence the level of motivation, self-esteem and overall success in football. The community of parents, coaches, teammates and other participants can significantly influence the development of a football player at a young age

The purpose of the study is to systematize and structure the socio-psychological factors in the modern system of training young football players, which are related to the development of athletes. Research materials and methods. The main research method is the analysis of scientific and methodical literature and Internet sources, methods of information analysis and synthesis were also used. Searches were conducted using Google Scholar, a web service that allows users to search for scholarly publications, scholarly articles, books, and other scholarly sources on the Internet. A search for sources in previously published review articles was also conducted. Various combinations of keywords related to social and psychological factors in the modern system of training young football players were used.

Based on the analysis of literary sources, we refined and adapted the general concept structure of the social and psychological characteristics of football players. Identified and structured characteristics that affect the further success and development of football players in the future. Based on the structuring of the analyzed data, three general groups of psychological factors are separated: psychological factors that are directly related to the athlete's personality; external social factors related to the educational and training process in football; indicators of the behavior of the player in the team, related to the activity in the collective (team). The above framework demonstrates these psychological, social and behavioral indicators, as well as certain interrelationships between them, which contribute to the player's career growth.

Keywords: football, young athletes, social and psychological factors.

Стаття надійшла до редакції 09.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Романюк М. Роль соціально-психологічних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 50-56.

Romaniuk M. (2023) The role of social and psychological factors in the modern system of training young football players. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 50-56.

ОСТРОВСЬКИЙ Михайло

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-0631-0953>Ostrovsky.mkhl@gmail.com**ВИНОГРАДСЬКИЙ Богдан**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-4417-2811>bvynohrad@ukr.net**КЮДОДЗЬО. МІСЦЯ ДЛЯ ПРАКТИКУВАННЯ КЮДО**

Стаття розкриває різновиди, загальні функціональні елементи та характеристики моделей тренувальних залів з кюдо та поширеність їх у світі та Японії.

Актуальність дослідження полягає у встановленні будови зали та перейняти досвіду інших країн для можливого подальшого використання цієї інформації при будівництві або пристосування місця для занять з кюдо.

Мета роботи – встановити особливості загальної моделі традиційної тренувальної зали з кюдо кюдодзьо.

Результати та висновки.

Для тренувань з кюдо необхідно мати спеціалізоване місце (зала) для стрільби. Встановлено, що таким місцем є кюдодзьо, один з видів тренувальної зали з сучасних японських бойових мистецтв – додзьо. Основною характерною рисою для цих залів є традиційний японський стиль архітектури, використання певних матеріалів місце розміщення зали тощо. Зали є двох типів кінтеکیدзьо та ентеکیدзьо (на коротку та довгу дистанцію відповідно). За будовою зали доцільно поділити на традиційні (або стандартні) кюдодзьо, маківара кюдодзьо, та кюдодзьо з однією мішенню. За призначенням пропонуємо розрізняти на ті, що будувалися спеціально для тренувань з кюдо, та пристосовані (наприклад, шкільні майданчики).

Загальна модель будови приміщення, яку можна умовно поділити на такі складові: основне приміщення (або часто називають тир) сядзьо, подвір'я яміці та місце розміщення мішеней матобе.

Сядзьо включає такі елементи – камідза, камідана, сінпанінсекі, ірігусі, сяй (уявна лінія), хондза, хікай, сімодза, маківарасітіцу, місце для зберігання стріл та луків, роздягальня, тренерська та вбиральня. Матобе це спеціальне крите приміщення, де розміщують мішені. До його складу входить: адзусімаку, адзусі, кантекісю. Яміці з наступними елементами яторіміці, канкякусекі, яйоке та власне яміці. Яторіміці єдиний елемент, який може бути накритий навісом або дахом.

Встановлено, що кюдодзьо різних типів існують всюди, де практикують кюдо. Більшість з них – пристосовані приміщення, як правило шкільні майданчики чи додзьо інших бойових мистецтв. Традиційні кюдодзьо функціонують на території Японії, Франції, Румунії, США, Італії, Іспанії тощо.

Ключові слова: кюдо, кюдодзьо, національний спорт, традиції, етноспорт.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.7>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Як відомо, *кюдо* – вид традиційної японської стрільби з лука, та є одним з елементів сучасних японських бойових мистецтв [1,2,3,4]. Окрім того стверджуємо що *кюдо* є має виразні ознаки етноспорту. Це присутність у тренувальних і змагальних процесах символізму, ритуальних прийомів та традиційність самого дійства, одягу, обладнання, людей та місця [3,4,5,6].

В японських бойових мистецтвах існує слово-термін, який позначає особливе місце для тренувань – *додзьо*. Дослівно *додзьо* перекладається як місце «шляху» або «місце пошуку шляху» тобто місце, де людина йде по шляху вивчення бойового мистецтва. Хоча справедливо зауважити, що японці можуть

використовувати слово *додзьо* і як позначення залу в фітнес клубі, тренажерному залі тощо. *Кюдодзьо* (кю – лук) – це місце де навчають та вдосконалюють майстерність володіння луком [3].

Варто зауважити, що оскільки *кюдо* поширена у багатьох країнах світу, не всюди існують саме *кюдодзьо* традиційної будови, хоча в деяких країнах (Франція, Німеччина, Румунія) побудовані по канону [7,8,9]. Однак і існують місця тренувань які є просто пристосовані до занять [8].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

З урахуванням постійного зростаючого інтересу до традиційної японської стрільби з лука в цілому світі, створюються актуальна необхідність для розширення загального

поняття та знань щодо специфіки занять з *кюдо*. В зарубіжній, зокрема японській, літературі існує певні інформаційні та довідникові матеріали, з яких ми можемо черпати інформацію про особливості *кюдо* [3,6,10]. Натомість, практично відсутні праці українських авторів, які описують цей вид етноспорту та рухової активності людини [4].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ

Оскільки *кюдо* активно розвивається в усьому світі, необхідно вивчити особливості будови *кюдодзьо* та інших можливих видів зали для занять з *кюдо* для володіння інформацією, яка може бути корисною при провадженні в разі виникнення даної необхідності з метою поширення *кюдо* на теренах України та популяризації рухової активності серед населення країни.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета роботи – встановити особливості загальної моделі традиційної тренувальної зали з *кюдо кюдодзьо*.

Завдання:

1. Описати основні структурні елементи традиційного *кюдодзьо*.
2. Охарактеризувати особливості та відмінності різновидів *кюдодзьо*.
3. Визначити поширеність тренувальних зал з *кюдо* у світі.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сучасні японські бойові мистецтва становлять значну культурну та етичну цінність у житті японців. Особливою характеристикою є присутність символізму та традиційності, які творилися упродовж багатьох століть [4,6].

Окрім особливої техніки виконання прийомів різних бойових мистецтв, одягу, ритуалів тощо також збереглися спеціальні місця для їх тренувань – *додзьо*. *Додзьо* – традиційне місце для медитації чи тренувань [3,11]. Як правило, зал будувався біля японських релігійних храмів синтоїських богів. Там вивчалися і вдосконалювалися бойові мистецтва. Для майстрів та учнів бойових мистецтв – це священне місце. Тут має бути завжди порядок та частота, за якими

доглядають самі учні, а також панувати взаємоповага та ієрархія (не можна ходити взутим, а час відводиться лише для тренувань) [3]. У кожного *додзьо* є своя назва та правила. Між залами різних видів бойових мистецтв є певні відмінності. Хоча також існують характеристики та параметри, які є загальними, або схожими для всіх видів зали (наприклад архітектурний стиль, матеріали для будівництва, наявність куточка *камідана* тощо).

Однією з різновидністю *додзьо* є *кюдодзьо* – зала для тренувань японської традиційної стрільби з лука. Вона має певні особливості, пов'язані з способом проведенням занять і змагань та безпосередньою сутністю бойового мистецтва [1,3,9].

Оскільки згідно з правилами змагань *кюдо* існує два види змагань на короткі та довгі дистанції (*ентеки* та *кінтеки*), тому існує два типи зали *кінтеکیدзьо* та *ентеکیدзьо*, котрі не суттєво відрізняються між собою. Відмінність між ними, в більшості випадків, у дистанції поля, тобто від лінії стрільби (*саяі*) до мішені (*мато*) [5,12,13].

Умовно можемо сказати, що стандартне місце для тренувань з *кюдо* можна поділити на три основні складові: головна зала (*сядзьо*), подвір'я (*яміці*) та місце розміщення мішеней (*мато*). В свою чергу, до їх складу можуть входити деякі елементи або будівлі [3,5,9,13].

Матобе це спеціальне крите приміщення з односкатних дахом, стінами позаду та з боків, а також зі внутрішніми складовими елементами. Як правило, вона за архітектурним стилем таке саме як і *сядзьо* (тир, головне приміщення). Ширина його може бути різною, однак Ошума, Н. вказує, що як правило глибина не більше 3.5 метрів, висота від землі до стелі 2.3 метри, а від найвищої точки піщаного валу (*адзусі*) до стелі приблизно 1 метр. Висота даху може досягати аж чотирьох метрів. Завдяки даху у *мато*, виконується основна його функція – захист *адзусі* від вітру та дощу, а стіни не дають можливості зсуву *адзусі*. Розміри *адзусі* автор вказує наступні: висота до 1.8 метра, а глибина до 1.5 метра. В свою чергу ширина залежить від розміру самого *кюдодзьо* [3,5,13].

Дуже часто можна зустріти твердження, що *мато* це те саме, що і *адзусі*. Однак це зовсім не так. *Адзусі* це, як правило, піщаний,

може бути земляний (а також може бути змішаний) вал (стіна) на якому розміщують мішені (матю). Тобто, це елемент, який відносять до *матове* [3,9,13].

Згідно з твердженням Опума, Н., найкраще будувати *адзусі* з просіяного білого річкового піску. Однак через це, вал потребує постійного дбайливого догляду, яким, як правило, займаються наймолодші (або з найменшим рангом) учні. Нахил валу досягає до 25 градусів, і для того, що б він не розвалювався та тримав форму, його необхідно постійно поливати та утрамбовувати та створювати форму за допомогою спеціальних засобів (або лопати). Щоб ця конструкція була більш стійкою, в основі її фундаменту закладають утрамбований земляний вал (або насип). Оскільки пісок буває різним, іноді складається так, що він не придатний для *адзусі* і постійно обвалюється. Цю проблему вирішують за допомогою дерев'яною тирсою у співвідношенні 1 до 4. Також, для укріплення піску іноді (особливо взимку) *адзусі* поливають морською (або солоною) водою. Проте експерт зазначає, що жоден з цих методів не зможе замінити спеціальний догляд за даною конструкцією [3].

Піщаний вал також використовується не лише для місця розміщення мішеней, а також для м'якого попадання в нього стріли в разі промаху по мішені. Завдяки цьому, стріли, які не влучили в мішень, не отримують значних пошкоджень, а отже можуть далі використовуватися у стрільбі [3].

Наступним елементом є *адзусімаку*. Це вузька тканина занавіска, яка кріпиться до карнизу (що міститься на даху *матюбе*). Окрім декоративної функції, вона також виконує і захисну. Ця занавіска ловить стріли, що летять занадто високо, та можуть влучити в кам'яну стіну *матюбе*. На фотографіях різних *кюдодзьо* найчастіше вона фіолетового, синього або темно-синього кольору. На нашу думку це пов'язано з тим, що темні кольори не кидаються в очі та не відволікають лучників від стрільби. Також замість *адзусімаку* можна побачити спеціальну сітку, яка використовується для «ловлі» стріл, особливо часто їх застосовують у не спеціалізованих залах для занять з *кюдо* [5,9].

Варто звернути увагу, що часто у *матюбе* по обох боках існують дві спеціальні кімнатки –

кантекісьо. Вони можуть використовуватися як кладові для зберігання інвентарю (*маківари, матю, засобів для догляду за кюдодзьо та прибиранням тощо*). Також, під час стрільби там може знаходитися асистент, який дивиться за мішенями під час стрільби та записує результат [3,9,5,13].

У найбільших та найпрестижніших *кюдодзьо* у матю створюють спеціально розсувні двері, якими закривають *адзусі*, якщо не відбувається тренування або його підготовка та прибирання. Однак це рідкість.

Наступним елементом стандартного *кюдодзьо* є поле – *яміці*. Як правило це найпростіша запланована ділянка (елемент) в *кюдодзьо*. Вона не потребує значних будівництв. До його складу можна віднести *яторіміці, канкякусекі, яйоке* та власне *яміці* [3,5,13].

Яміці – це повністю відкрита ділянка (поле або галявина) яка знаходиться між *матюба* та *сядзьо* [5,13]. Найчастіше це звичайна ґрунтова галявина з доглянутим газоном, проте може бути і піщана або просто ґрунтова. Іноді, дуже рідко вона може прикрашатися різними декоративними елементами, такі як клумби, певні декоративні рослини, пруди та струмки, японські кам'яні сади тощо. Може бути все що завгодно, що не заважатиме польоту стріли та процесу прицілювання, оскільки лучники по *яміці* не ходять [3]. Дослівно *яміці* перекладається як «шлях стріли», тому по полю ходять лише тоді, коли за ним доглядають – стрижуть газон, прибирають листя тощо. На тренуваннях та змаганнях для походу за стрілами використовують спеціально заплановану та побудовану стежку – *яторіміці*, переклад якого можна тлумачити як «шлях за уловом стріл». Являє собою звичайну стежку, яка може кластися і камінням і бруківкою або бути звичайною ґрунтовою доріжкою, яка простягається, як правило, з лівої сторони (але може і з двох) *кюдодзьо*, та веде від тирю (*сядзьо*) і до *матюби* [3,9,13]. Часто її накривають відповідним навісом на всю довжину (згідно фотографій зали). Навпроти стежки знаходиться місце для глядачів – *канкякусекі*. Звичайна трибуна з сидіннями для глядачів, які прийшли подивитися на тренувальний процес або змагання серед *кюдодзьо* [5]. Побудована в характерному стилі, має невеликий навіс для

захисту від сонця та дощу. Сама будова невелика, але буває різна.

Останнім елементом є *яйоке*. Це спеціальний пристрій (сітка або пластмаса, яка натягується посеред поля на такій висоті, щоб стріла, яка летить по траєкторії в дах *матобе* або ще вище, зачепилась за неї та не перелетіла зал. Її мета – забезпечення безпеки людей, які знаходяться *матобе* [5].

Найголовнішим місцем у *кюдодзьо* є власне тир – *сядзьо* [3,9]. Це основна будівля зали для тренувань *кюдо*. Як правило побудована з відполірованого дерева, найчастіше це японський кедр або кипарис. Висота приміщення приблизно 4 метра, ширина має бути такою, аби одночасно змогла стріляти група з п'яти лучників (*таці*). Відстані між *іте* (лучники) під час стрільби має бути не меншою, ніж 1.5 метра [13]. Варто зауважити, що підлога знаходиться на висоті 20 см від землі, тобто якщо виходити на подвір'я, то доведеться спускатися по сходам. Також присутній характерний архітектурний японський стиль. Характерним для будь-якого *кюдодзьо* є так звана *камідза* – верхнє сидіння. Воно завжди розміщене в правому кутку зали, який знаходиться ближче до *яміці*. Пов'язано це з синтоїтськими релігійними традиціями. Решта елементів розташовані в певних місцях стосовно розміщення *камідзи* [3,13]. Сама *камідза* знаходиться трошки вище підлоги (що і видно з назви), де сиділи почесні гості або вчителі (*сансей*). Згідно релігійних традицій, біля *камідзи* був розташований синтоїтський вівтар, або місце, де розміщувався японський прапор, герб тощо [5,9,13]. Однак, зараз рідко можна зустріти таке місце, що пов'язано з післявоєнними реформами [3]. Варто зазначити, що без запрошення до *камідзи* не можна заходити – це буде прояв неповаги [5].

Окрім цього існують такі компоненти *сядзьо* – *сінпансекі*, *ірігусі*, *сяй*, *хондза*, *хікай*, *сімодза*, *маківарасіцу*, місце для зберігання стріл та луків, роздягальня, тренерська та вбиральня [3,5,9,13].

Навпроти до *камідзи* є *сімодза* – нижнє місце для асистентів, яке, як правило, знаходиться поруч з виходом (*ірігусі*) зі стрільбища та знаходиться навпроти *камідзи*. *Сяй* – це уявна лінія, від якої до мішеней буде рівно 28 метрів (якщо це *кінтекідзьо*). Також вона проходить біля *камідзи*. *Хондза* – це місце очікування лучника, яке розташоване у

двох кроках позаду лінії стрільби (*сяй*) з якого починається сам процес стрільби. Позаду нього також знаходиться наступна зона – *хікае*. Під час змагань, вона використовується для очікування наступної групи, котра очікує завершення стрільби першої групи. *Сімпанінсекі* – це місце, де під час змагань розміщуються судді. Воно знаходиться поруч з *камідза*. Також є приміщення *маківарасіцу*, в якому знаходиться спеціальна солом'яна мішень – *маківара*. Використовується для розігріву (розминання), а також для вивчення та вдосконалення техніки стрільби. Для того, щоб у разі промаху не пошкодити дерев'яні стіни та підлогу, використовують *татамі* – покриття з щільно сплетеної соломи. Також це приміщення може використовуватися як кімната зберігання зброї, а також іншого устаткування, якщо не має відповідного приміщення. Зброярня (*юмісіцу*) - невеличка кімната, де зберігається на спеціальних тубусах та вішаках стріли та луки. Існує також місце для відпочинку тренера, будуються дві роздягальні чоловіча та жіноча а також вбиральні. Також часто можна побачити традиційні розсувні двері, які відривають перед тренуванням (або змаганням) через які відкривається вид на мішені. Також у залі можна знайти дошку для запису влучань, дошку для ведення турнірної (змагальної таблиці), табличку з правилами *кюдодзьо* та сувій на якому можуть бути написані назва *додзьо* або його девіз [3,5,9,11,13].

Розглядаючи різні плани будови, ми дійшли висновку, що всі *кюдодзьо* мають прямокутну форму не залежно від відстані стрільби. Також, ми встановили, що сучасні *кюдодзьо*, які будуються, мають безліч додаткових кімнат та приміщень таких як вбиральні для дітей та інвалідів, кімната охоронця, кімната обслуговуючого персоналу, адміністрації тощо. Деякі мають одразу два поля (на 28 та 60м.), а великі *додзьо* мають окремі три. Наскільки нам стало зрозуміло, аналізуючи план і схеми *кюдодзьо*, більша частина приміщення *додзьо* будується з сучасних матеріалів. Ремонтні роботи та оздоблення також використовують сучасний стиль та матеріали, однак незмінними і традиційними є будова саме основних місць зали де відбуваються стрільба та церемонії [3].

Варто зауважити, що Ошита, Н. у своїй книзі зауважив на тому факті, що не завжди можливо стріляти в справжньому японському *кюдодзьо*, особливо в сучасних реаліях, проте також стверджує, що і в минулому лучники стикалися з даною проблемою та почали пристосовуватися до умов та можливостей створюючи таким чином нові місця для тренуваль. Він запропонував наступну класифікацію *кюдодзьо*: стандартне *кюдодзьо*, *кюдодзьо* з однією мішенню, та *маківара кюдодзьо* [3].

Стандартне *кюдодзьо* ми детально описали вище.

Маківара кюдодзьо – це, в принципі будь-яке місце, де можна встановити *маківару* та розтягнути лук. Оскільки по солянній мішені стріляють з близької відстані, то великого приміщення не потрібно (однак варто звернути увагу на стелю, оскільки сам лук досить великий). Зазначається, що може бути використаний будь-який куточок гаражу, саду, кабінету, подвір'я тощо [3,7,8].

Кюдодзьо з однією мішенню дуже схоже за принципом і будовою до стандартного *кюдодзьо*, проте значно менше за розмірами. Воно не є таким багатим та помпезним як стандартне *кюдодзьо* і будується тоді, коли є обмеження по фінансам [3,8].

Враховуючи вище сказане, стає зрозумілим, що побудувати велике традиційне *додзьо* стає якщо не неможливим, то як мінімум дуже складним завданням. Проте, це не означає, що займатися *кюдо* без традиційної зали стає неможливим. Відомий факт, що існує 50 національних федерацій з *кюдо*, однак не всі країни можуть похизуватися справжнім традиційним *кюдодзьо*. Проаналізувавши більшу частину з доступної інформації, нами було виявлено, що лише певні країни мають на своїй території справжні традиційні (або як їх іноді називають стандартні) *кюдодзьо*. Таких країн насправді небагато: Японія, США, Австрія, Італія, Іспанія, Росія, Німеччина, Великобританія, Румунія, Франція тощо. Однак за межами Японії, відповідно до всіх японських традицій побудовані далеко на всі *кюдодзьо* [3,7,8].

Найбільш відомим *кюдодзьо* за межами Японії знаходиться у Франції і має назву національний *кюдодзьо* Нуазьєля, який знаходиться в 21 км від Парижу в муніципалітеті Нуазьєля. Він був збудований

у 2013 році, а в 2014 році його офіційно відкрила її імператорська величність, принцеса Хісако Такамадо [7,8,14].

Хоча і цей зал і відповідає критеріям *кюдодзьо*, варто зауважити, що йому (як і більшості європейським країнам) притаманна європейський стиль архітектури. Однією з обумовлених причин, це використання та пристосування старої європейської будівлі під заняття з *кюдо*. Однак, більшість елементів максимально наближенні до оригінального *кюдодзьо*. Також цей зал використовується для проведення змагань різного рівня, від французьких регіональних та національних, до міжнародних [7,14].

Ми виявили, що найбільше клубів створено у таких країнах: Японія, США, Франція, Італія, Німеччина, Тайвань, Швейцарія, Хорватія, Польща, Румунія тощо. В деяких країнах лише по одному клубові (наприклад Україна, Литва, Португалія, Фінляндія та інші. Однак більшість з них не мають справжніх традиційних *кюдодзьо*, але знову ж звертаємо увагу, що це не є завадою для прогресу та розвитку цього виду спорту [7,15].

Також нами виявлено, що більшість залів та клубів занять з *кюдо* використовують для тренувань різноманітні місця: звичайні шкільні спортивні зали чи майданчики, спортивні зали, *додзьо* в яких займаються також і іншими бойовими мистецтвами тощо. Відповідно, майстри та учні просто пристосовують певні споруди для того, аби можна було повноцінно займатися японською традиційною стрільбою з лука. Найголовніше під час облаштування тренувального або змагального місця необхідно враховувати всі умови для безпеки як спортсменів, персоналу, глядачів та звичайних прохожих людей. Для цього встановлюють спеціальні занавіски, які в разі невдалого пострілу будуть ловити стріли, що летять повз мішень. Також напрямок стрільби варто встановлювати в сторону, де не буде прохожих людей, або ніхто ненароком не зможе туди потрапити. Варто зазначити, що оскільки на тренування в залах *адзусі* не можливо встановити (а завдяки йому мішень знаходиться вище підлоги приблизно на метр) люди встановлюють спеціальні конструкції, за допомогою яких мато тримається на належному рівні.

Варто не забувати, що дальність стрільби сягає 28 (або 60 метрів), тому необхідно просто виміряти необхідну відстань до мішеней, що б тренування було повноцінним [12]. Також часто зустрічалася інформація, що в місцях які пристосовані до занять з *кюдо*, часто використовують стрільбу по *маківарі*. По цій солом'яній мішені, як правило стріляють з дуже близької дистанції для відточення рухових вмій та навичок стрільби [5]. Це можна використовувати не лише як тренувальний засіб для підвищення майстерності, а й ідею, як проводити тренувальний процес в обмежених умовах [3].

Проаналізувавши тренувальні години, ми виявили таку тенденцію: клуби, які не мають власного *кюдодзьо*, досить обмежені в тренувальних годинах. Як правило, заняття проводяться до 3-х разів на тиждень, які тривають в середньому від однієї до двох годин. Це може привести до дискомфорту учасників клубу та можливо незручну часову прив'язку для людей, які цим займаються в більшості як хобі. Це буде спонукати до зменшення кількості учасників, що займаються у клубі. Натомість клуби з власним *кюдодзьо* проводять заняття для різних груп кожного дня (іноді по два тренування на день) 6 разів на тиждень від 1.5 до 3 годин, що є вагомою перевагою серед інших клубів [8].

Отже, ми встановили що, для тренувань з *кюдо*, необов'язково мати «канонічні» споруди а досить знати та дотримуватися техніки безпеки, матеріального устаткування (луку, стріл, мато тощо), та розуміння сутності *кюдо* як виду сучасного бойового мистецтва.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

1. Одним з елементів тренувань з *кюдо* є використання зали (або місця) для стрільби. Проаналізувавши джерела встановлено, що таким залом є *кюдодзьо*, один з видів тренувальної зали з сучасних японських бойових мистецтв – *додзьо*. Основною характерною рисою для цих залів є традиційний японський стиль архітектури, використання певних матеріалів (всі традиційні зали побудовані з дерева), місце розміщення зали тощо. Зали діляться на два

типи *кінтеکیدзьо* та *ентекідзьо* (на коротку та довгу дистанцію відповідно). Також характерним є загальна модель будови приміщення, яку можна умовно поділити на такі складові: основне приміщення (або часто називають тир) *сядзьо*, підвір'я *яміці* та місце розміщення мішеней *матобе*.

Підкреслемо, що основним приміщенням зали для тренувань з *кюдо* є *сядзьо*. Він включає наступні елементи – *камідза*, *камідана*, *сінпанінсекі*, *ірігусі*, *сяй* (*уявна лінія*), *хондза*, *хікай*, *сімодза*, *маківарасіцу*, місце для зберігання стріл та луків, роздягальня, тренерська та вбиральня.

Матобе це спеціальне крите приміщення де розміщують мішені. До його складу входить: *адзусімаку*, *адзусі*, *кантекісьо*.

Останім елементом *кюдодзьо* є відкрите поле – *яміці* з наступними елементами *яторіміці*, *канкякусекі*, *яйоке* та власне *яміці*. *Яторіміці* єдиний елемент який може бути накритий навісом або дахом.

2. До основних відмінностей *кюдодзьо* можна віднести наступні: за дальністю стрільби, за будовою зали та призначення приміщення. За дальністю стрільби *кінтеکیدзьо* та *ентекідзьо*. За будовою зали можемо поділити на традиційне (або стандартне) *кюдодзьо*, *маківара кюдодзьо*, та *кюдодзьо* з однією мішенню. *Маківара кюдодзьо* найпростіше місце для тренувань, де за для тренувального процесу необхідна лише *маківара* (соломяна мішень) та невеликий простір, який дозволить без обмежень натягувати лук *юмі*. Це місце можливо облаштувати навіть в дома, в саду чи в гаражі. Традиційна зала включає велику кількість складових та складну будову, присутня велика кількість елементів, які пов'язані з релігією чи традиціями. Дозволяє розмістити одразу декілька мато (мішеней). *Кюдодзьо* з однією мішенню схожа за будовою до стандартної зали, лише розміщується одна мішень. За призначень ми поділили на ті, що будувалися спеціально для тренувань з *кюдо*, та пристосовані (наприклад шкільні майданчики).

3. Ми виявили, що *кюдодзьо* різних типів розповсюдженні на теренах тих країн, де практикують *кюдо*. Більшість з них – пристосовані приміщення, як правило шкільні майданчики чи *додзьо* інших бойових мистецтв. Традиційні *кюдодзьо* є на території

Японії, Франції, Румунії, США, Росії, Італії,
Іспанії тощо.

Література

1. The heart of kyudo (in Japanese) URL: <https://www.kyudo.jp/howto/> (дата звернення 01.12.2022)
2. Japan: An Illustrated Encyclopedia Kodansha. Tokyo, New York, N.Y., 1993. ISBN-10: 406205938X, ISBN-13: 978-4062059381
3. Onuma H., Onuma H. Kyudo: The essence and practice of Japanese archery. Tokyo : Kodansha International, 1993. 160 p. ISBN 4-7700-1734-5 (дата звернення: 30.06.2023)
4. Виноградський Б, Островський М. Традиційна стрільба з лука як специфічна форма рухової активності японців. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2022. № 4(60). С. 3–10. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-03-10> (дата звернення: 30.07.2023).
5. Bow dictionary (in Japanese) URL: <http://ecoecoman.com/kyudo/dictionary> (дата звернення 03.05.2023)
6. Honma S. A traditional Japanese sport with modern character: in application Guttman's Model to 'Toshiya'. *Bulletin of the institute of physical education*. 1991. Vol.31, N.1, P. 39 – 46 URL: http://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00310001-0039 (дата звернення 11.06.2023)
7. IKYF Mebmer Nations Federation de Kuydo Traditionnel - France URL: <https://www.ikyf.org/member/france.html#info> (дата звернення 01.05.2023)
8. IKYF Mebmer Nations Federation de Kuydo <https://www.ikyf.org/member/> (дата звернення 01.05.2023)
9. IKYF. Kyudojo : <http://www.ikyf.org/kyudojo.html> (дата звернення 01.05.2023)
10. Acker W. Kyudo the Japanese Art of Archery. Tuttle Publishing, 2011. 88 p.
11. Davis W. Dojo: Magic and exorcism in modern Japan. Stanford, Calif : Stanford University Press, 1980. 332 p.
12. Kyudo competition rules (in Japanese) URL: http://ecoecoman.com/kyudo/kisoku/kisoku.html#kisoku_25 (дата звернення 13.07.2023)
13. Japanese Kyudo Dictionary (in Japanese) URL: <https://www.kyudo.jp/howto/terminology.html> (дата звернення 21.06.2023)
14. Kyudojo national de noisiel URL: <https://www.kyudojo-noisiel.fr/>
15. ОСТРОВСЬКИЙ М., ВІНОГРАДСЬКИЙ Б. ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА НАЦІОНАЛЬНИХ ТА МІЖНАРОДНИХ КЕРІВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У КЮДО. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 15–26. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.2> (дата звернення: 30.07.2023).

Reference

1. The heart of kyudo (in Japanese) URL: <https://www.kyudo.jp/howto/>
2. Kodansha. (1993). Japan: An Illustrated Encyclopedia Kodansha. Tokyo, New York, N.Y., (in English).
3. Onuma, H., (1993). *Kyudo: The essence and practice of Japanese archery*. Kodansha International.
4. Vynogradsky, B., Ostrovsky, M. (2022). Traditional Archery as a Specific Motor Activity Type of the Japanese. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (4(60), 3–10. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-03-10>
5. Bow dictionary (in Japanese) URL: <http://ecoecoman.com/kyudo/dictionary> (date of application 03.05.2023)
6. Honma S. (1991). A traditional Japanese sport with modern character: in application Guttman's Model to 'Toshiya'. *Bulletin of the institute of physical education*. Vol.31, 1, 39 – 46 (in English).
7. IKYF Mebmer Nations Federation de Kuydo Traditionnel - France URL: <https://www.ikyf.org/member/france.html#info> (date of application 01.05.2023)
8. IKYF Mebmer Nations Federation de Kuydo URL: <https://www.ikyf.org/member/> (date of application 01.05.2023)
9. IKYF. Kyudojo : <http://www.ikyf.org/kyudojo.html>
10. Acker, W. (2011). *Kyudo the Japanese Art of Archery*. Tuttle Publishing.
11. Davis, W. (1980). *Dojo: Magic and exorcism in modern Japan*. Stanford University Press.
12. Kyudo competition rules (in Japanese) URL: http://ecoecoman.com/kyudo/kisoku/kisoku.html#kisoku_25 (дата date of application 13.07.2023)
13. Japanese Kyudo Dictionary (in Japanese) URL: <https://www.kyudo.jp/howto/terminology.html>
14. Kyudojo national de noisiel URL: <https://www.kyudojo-noisiel.fr/>
15. OSTROVSKIY M. ., & VYNOGRADSKIY B. . (2023). ORGANIZATIONAL STRUCTURE OF NATIONAL AND INTERNATIONAL LEADING ORGANIZATIONS IN KYUDO. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 15–26. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.2>

Abstract

OSTROVSKIY Mykhailo, VYNOGRADSKIY Bogdan

KYUDOJO. PLACES FOR PRACTICE KYUDO

The article reveals the varieties, common functional elements and characteristics of models of Kyudo training halls and their prevalence in the world and in Japan. The relevance of the study is to establish the structure of the hall and to

adopt the experience of other countries for the possible further use of this information in the construction or adaptation of the place for kyudo classes.

The purpose of the work is to establish the features of the general model of a traditional training hall with kyudo kyudojo.

Results and conclusions. For Kyudo training, you need to have a specialized place (hall) for shooting. It has been established that such a place is kyudojo, one of the types of training hall from modern Japanese martial arts - dojo. The main characteristic feature of these halls is the traditional Japanese style of architecture, the use of certain materials, the location of the hall, etc. The main differences between kyudojo include the following: the range of fire, the structure of the hall and the purpose of the room. Halls are divided into two types, kintekijo and entekijo (short and long distance, respectively). According to the structure of the hall, we can divide it into traditional (or standard) kyudojo, makiwara kyudojo, and kyudojo with one target. According to their purpose, we divided them into those that were built specifically for Kyudo training, and those that were adapted (for example, school playgrounds).

The general model of the structure of the room, which can be conditionally divided into the following components: the main room (or often called the shooting range) syajo, the yaimichi and the place where the matobe targets are placed.

The syajo includes the following elements – kamiza, kamidana, shinpanseki, irigushi, shai (imaginary line), honza, hikai, shimoza, makiwarashitsu, a place to store arrows and bows, a changing room, a coaching room, and a restroom. Matobe is a special indoor room where targets are placed. Its composition includes: adzushimaku, adzusi, kantekisyo. Yamichi with the following elements of yatorimitsi, kankyakuseki, yayoke and yamichi themselves. Yatorimitsi is the only element that can be covered with a canopy or a roof.

It has been established that various types of kyudojo exist wherever kyudo is practiced. Most of them are adapted premises, usually school grounds or dojos of other martial arts. Traditional kyudojo exists on the territory of Japan, France, Romania, USA, Italy, Spain, etc.

Keywords: kyudo, kyudojo, national sport, traditions, ethnosport.

Стаття надійшла до редакції 14.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Островський М., Виноградський Б. Кююдзю. Місця для практикування кюдо. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 57-64.

Ostrovskiy M., Vynogradskiy B. (2023) Kyudojo. Places for practice kyudo. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 57-64.

ТИМЕНКО Володимир

Київський національний університет технологій та дизайну

<https://orcid.org/0000-0001-6489-3352>e-mail: tymenkovp@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПЕДАГОГІЧНОГО ДИЗАЙНУ У ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ

У статті звертається увага на відповідність модернізованих дескрипторів Національної рамки кваліфікацій сучасній екзистенційно зорієнтованій філософії освіти. З'ясовуються і формулюються філософські і психолого-педагогічні засади формування готовності до педагогічного дизайну у тренерів з футболу.

Підкреслюється відповідність різних філософських ідей різним видам освітньої філософії тренерів: традиційний освітній перенніалізм тренера – ідеалістичній філософії; освітній есенціалізм – його реалістичному світогляду; освітній прогресивізм – філософії прагматизму; освітній реконструкціонізм – філософії екзистенціалізму.

Екзистенціалізм розглянуто як сучасну філософську теоретичну засаду формування готовності тренерів-реконструкціоністів до педагогічного дизайну – професійного наміру застосовувати інтерактивний метод у футбольно-ігровому проектуванні матчів, в розвитку футбольної культури та здобутті рівнів спеціалізованої спортивної освіти. Тренер-екзистенціаліст засобами педагогічного дизайну створює умови для вибору власної траєкторії розвитку кожним футболістом команди.

Теорію «множинного інтелекту» Г. Гарднера визначено як психолого-педагогічну теоретичну засаду готовності тренера до педагогічного дизайну. Виокремлено складові «множинного інтелекту» тренера з футболу: практичну, емоційну, вербальну. Вказано на складові «механізму спортивної творчості» В. Клименка: психомоторику, енергопотенціал, критичність і на їх відповідність складовим «множинного інтелекту». Детально описано практичну складову і психомоторику як пріоритетні для творчого «множинного інтелекту» сучасного тренера з футболу.

Ключові слова: філософія освіти, методологічні засади, педагогічний дизайн, тренери з футболу, множинний інтелект.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.8>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Різновидами загальних філософських напрямів пізнання світу і самопізнання сутнісних сил власного ества зумовлюється розвиток освітньої філософії і професійних типів фахівців. У професійній підготовці майбутніх тренерів з футболу мають враховуватися традиційні або сучасні теоретичні засади її розвитку: філософські, психолого-фізіологічні, педагогічні, мистецтвознавчі. Філософські засади відповідають особливостям традиційних або сучасних світоглядів майбутніх тренерів, що уможлиблює визначення профілів їхньої фахової діяльності.

Традиційними загально-філософськими напрямками є ідеалізм і матеріалізм, а сучасними – прагматизм та екзистенціалізм. Відповідно, у дитячо-юнацьких спортивних школах підготовку футболістів здійснюють тренери-ідеалісти, раціоналісти, прагматики

або ж тренери-екзистенціалісти. Проте не всі перелічені профілі тренерської діяльності відповідають потребам учнівської молоді сучасного цифрового суспільства.

Світоглядний фактор зарубіжних тренерів з футболу виявляється у їхній здатності до педагогічного дизайну – design/проектування внутрішнього (гри внутрішніх сил ества) і зовнішнього (освітньо-культурного) футбольно-ігрових середовищ у їх гармонійному поєднанні, що є інноваційною компетентністю сучасних тренерів-екзистенціалістів. Згідно з «теорією поколінь», зарубіжні тренери враховують у професійній діяльності потребу розвитку природних здібностей сучасного покоління дітей і молоді («міленіумів») [1]. Побудову успішного клубу вони починають з молодих гравців. Саме із побудовою клубу з гравців нового покоління забезпечується стабільність та успіх команди.

Тренери з футболу, що здобувають кваліфікацію за освітньо-професійною програмою «Тренерська діяльність в

обраному виді спорту» [2], покликани володіти здатністю здійснювати навчання, виховання та соціалізацію у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи *різні педагогічні методи та прийоми*» (СК 10), одним із яких є педагогічний дизайн. Сучасному тренеру молодого покоління гравців у різних ситуаціях доводиться грати різні ролі. Іноді треба бути лікарем, іноді учителем, іноді батьком.

Компетентність тренерів з педагогічного дизайн-проекування внутрішнього і зовнішнього футбольно-ігрових середовищ відповідає вимогам дескрипторів Національної рамки кваліфікацій, що зорієнтовують науково-педагогічних працівників закладів спеціалізованої спортивної освіти на формування у майбутніх тренерів «знань-уявлень», «інтуїтивного і творчого мислення», «взаємодії осіб з метою передавання інформації, узгодження дій, спільної діяльності», «здатність особи застосовувати знання та навички самостійно та відповідально» [3]. Виконання таких вимог дескрипторів Національної рамки кваліфікацій можливе за умови готовності тренерів до педагогічного дизайн-проекування внутрішнього і зовнішнього футбольно-ігрових середовищ.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У *філософії ідеалізму* Платона для духовного ества *справжньою реальністю є ідея*. Для футбольного тренера-ідеаліста проєкування гри (футбольно-ігровий дизайн) – це процес розвитку всіх сутнісних сил ества футболіста, його свідомості та духовності. Основна відповідальність за навчання лежить на гравцях команди. Заклад спеціалізованої спортивної освіти існує для того, щоб розвивати характер, примножувати знання, виховувати естетичний смак. Тренер-ідеаліст є зразком для наслідування, другом і порадиником та здійснює, в разі необхідності, коригуючий вплив на гравців футбольної команди [4].

У *філософії реалізму* Арістотеля матерія не є конструктом людського розуму, існує безвідносно до нього. На думку носіїв матеріалістичного світогляду, матеріальний Всесвіт з його законами і порядком можна пізнати. Можна передавати вічні цінності

успадкованої культури і компетентностей від одного покоління до іншого.

Майбутні тренери-реалісти вивчають дисципліни за фахом, у яких (згідно з реалістичним світоглядом) уже вміщено футбольну культуру та основи спортивної освіти. Оволодівши футбольною культурою і тренерським досвідом минулого покоління, за їхнім переконанням, можна продовжити такий же розвиток у наступному поколінні учнівської молоді. Для цього достатньо освітньо-професійної програми, за реалізацію якої відповідальність несуть викладачі. Майбутній тренер-реаліст готується здійснювати провідний, авторитарний вплив на розвиток футбольної команди.

До традиційних філософій ідеалізму та реалізму належать традиційні підходи до педагогічного проєкування/дизайну освітніх програм, що мають назви «перенніалізм» (традиційна багаторічність) та «есенціалізм» (незмінність і вічність цінностей).

Педагогічні дизайнери-перенніалісти і есенціалісти розробляють дизайн освітніх програм, орієнтуючись на «загальну природу особистостей студентів», а тому, за їхнім переконанням, спеціалізована спортивна (футбольна) освіта має бути «однаковою для всіх». У проєкуванні освітніх компонентів викладачі-перенніалісти не допускають інтеграції, дотримуючись принципу автономності змісту навчальних дисциплін. За їхнім переконанням, кожний викладач має бути авторитетом у своїй предметній галузі.

Натомість у *філософії прагматизму* Дьюї істина має бути ідеєю, як і в філософії ідеалізму. Але концептуальна ідея має бути перевіреною та визнаною ефективною у матеріальному середовищі і корисною у вирішенні проблем, що підтверджується «грошовим еквівалентом», продуктивністю її реалізації.

Тренер-прагматик основним джерелом футбольної освіти визначає досвід, проєкування гри «тут і зараз». Справжнє навчання, на його думку, це практичне тренування і навантаження. Тренер-прагматик зорієнтовує інтелекти футболістів на вирішення можливих проблем у такому алгоритмі: визначення проблеми – формулювання гіпотез – збір даних та засобів для вирішення проблеми – перевірка кожної гіпотези – збереження єдності знань для використання в деяких схожих ситуаціях. У

тренерів-прагматиків спостерігається особистісно зорієнтований підхід до футбольно-ігрового проектування (ігрового дизайну).

Філософії прагмативізму відповідає освітня філософія викладачів-прогресивістів, що сповідають ідею особистісно зорієнтованого навчання. Вони здійснюють проектування особистісно зорієнтованих освітніх програм і навчально-методичного забезпечення, що враховують інтереси, потреби, здібності і прагнення майбутніх фахівців спеціалізованої спортивної освіти, їхню особистісну траєкторію розвитку спортивної обдарованості. Педагогічними дизайнерами-прогресивістами створюється освітнє середовище, яке дозволяє студентам чи учням дитячо-юнацьких спортивних шкіл максимально керувати собою у реалізації професійної кар'єри.

Бурхливий розвиток дизайну візуальних комунікацій у цифрових суспільствах світу зумовив становлення і розвиток сучасної філософії екзистенціалізму, що відповідає «теорії поколінь». У *філософії екзистенціалізму* реальність суб'єктивна, людина є не що інше, як те, що вона робить із себе. Людина вільна у виборі способу життя і контролює свою долю, вільна робити вибір і нести за нього відповідальність. Підкреслюються цінності, які людина обирає вільно відповідно до свого світосприйняття. Сучасна спеціалізована спортивна освіта з огляду на «теорію поколінь» і філософію екзистенціалізму вимагає нової освітньої філософії – реконструкціонізму. Освітні цілі тренерів-реконструкціоністів полягають у здатності до реконструкції суспільних потреб у спорті і, зокрема, національному футболі, футбольній культурі, спортивній спеціалізованій освіті.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, ЯКІЙ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ СТАТТЯ

У програмах підготовки футболістів і тренерів закладів спеціалізованої спортивної освіти передбачено факультативи, дисципліни вільного вибору. Там досі немає освітнього компонента «Педагогічний дизайн тренера з футболу», сучасного тренера-реконструкціоніста, здатного до психолого-педагогічного супроводу команди молодого

покоління. Тренер-екзистенціаліст створює умови для вибору власної траєкторії розвитку кожного футболіста команди. Для цього він покликаний поліпшувати стан своїх інтелектуальних, емоційних і практичних здатностей, естетичність у сприйманні інформації довкілля, знання філософських засад проектування футбольних ігор тощо. Філософські дисципліни і мотивуюча роль тренера-екзистенціаліста зміцнюють віру гравців у їхню унікальну екзистенційну (духовну) обдарованість здатністю до високих досягнень у футбольній кар'єрі.

Тренери-реконструкціоністи не обмежуються лише особистісно зорієтованим навчанням, але й поширюють освітній процес на врахування потреб соціального середовища життєдіяльності майбутніх фахівців спеціалізованої спортивної освіти.

Вивчення сучасних соціальних проблем стає центральним у змісті навчальних програм тренерів із сучасним розумінням філософії спеціалізованої спортивної освіти. Зокрема, важливою для них має стати проблема конструктивного розвитку національної футбольної культури України. Освітні цілі тренерів-реконструкціоністів зорієтовані на здатність випускників закладів спортивної освіти до реконструкції суспільних потреб у спорті і, зокрема, футболі. Вони створюють умови для реалізації унікальної обдарованості сучасних учнів і студентів згідно з «теорією поколінь».

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є з'ясування і формулювання сутності методологічних засад з формування готовності до педагогічного дизайну у тренерів з футболу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення); емпіричні (спостереження, вивчення та аналіз державних і освітніх нормативних документів), методи психолого-педагогічної діагностики.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати опрацювання і узагальнення зарубіжних теоретичних джерел з проблеми формування готовності тренерів до педагогічного дизайну у професійній діяльності зумовили формулювання нами важливих теоретичних положень.

Психолого-педагогічною теоретичною засадою готовності тренера до педагогічного дизайну є його розуміння «множинного інтелекту» за теорією Г. Гарднера [5]. Згідно з результатами досліджень Г. Гарднера, кожній людині, а отже і футболісту чи його тренеру, може бути притаманний «множинний інтелект», у якому нами визначено так і складові: практичну, емоційну, вербальну. Практична складова «множинного інтелекту» – це якісно нове утворення, що є результатом синтезу тілесно-кінестетичної, просторової, натуралістичної здібностей студентів; емоційна складова – це результат синтезу надособистісної (екзистенційної), міжособистісної (інтерперсональної), внутрішньо-особистісної (інтраперсональної) здібностей; вербальна складова – це синтез музичної, математичної і мовленнєвої здібностей.

Зазначимо, що особи, обдаровані практичним інтелектом (психомоторикою), здатні образно уявляти, відчувати, усвідомлювати власний задум уже в опредмеченій формі. Наявність просторової уяви – це спільна риса фахівців спеціалізованої спортивної і мистецької освіти, що уможливорює спортивно-мистецький синтез у футбольній культурі.

Оскільки футбольна культура – явище соціальне, то варто розглянути детальніше соціальний контекст нашого розуміння практичного інтелекту футбольних тренерів. Поведінка майбутніх тренерів з футболу виявляється у трьох сферах або символічних кордонах, де суб'єкт встановлює власні зв'язки, визначає цілі та наміри – це розум, тіло і зовнішнє докільля. Практичний інтелект фахівця футболу характеризується просторовою уявою, завдяки якій він взаємодіє з предметним середовищем футбольного поля, іншими гравцями. Обдарованість футболістів практичним інтелектом зумовлює їхнє прагнення до лідерства у команді.

Отже, готовність тренера до футбольно-ігрового проектування (до педагогічного дизайну) обумовлює його здатність до акумуляції всіх сутнісних сил єства: розуму, тіла, просторового докільля. Для формування психомоторної готовності тренера до футбольно-ігрового проектування/дизайну важливо володіти тілесно-кінестетичною здібністю. Тілесно-кінестетична здібність зовні виявляється у тілесній пластичності, швидкості і скоординованості руху, потужності удару по м'ячу, а також у тілесній архітектоніці. Просторова здібність необхідна тренеру і футболістам для реального і уявного «бачення» швидкозмінного ігрового поля. Вона характеризується здатністю адекватно «бачити» простір футбольного поля та інтуїтивно обирати потрібне для голу (гольової подачі) місце у потрібну мить. Натуралістична здібність тренера – це здатність відчувати органічну єдність з природою, «живою матерією» і підтримувати організм спортивно доцільною «футбольною дією», що зміцнює енергопотенціал гравців.

Нами зроблено порівняльний аналіз «теорії спортивної творчості» В. Клименка [6] із теорією «множинного інтелекту» Г. Гарднера. З'ясовано, що складові «механізму творчості» В. Клименка відповідають виділеним нами складовим множинного інтелекту Г. Гарднера. Так, практичний інтелект зумовлює домінування у механізмі творчості складової психомоторика, емоційний інтелект зумовлює домінування енергопотенціалу, у вербальному інтелекті переважає критичність.

Відповідно до уточненого формулювання сутності поняття «інтелект» було виокремлено три групи суміжних здібностей практичного, емоційного і вербального інтелектів, що зумовлюють механізм творчості тренера: психомоторику, енергопотенціал, критичність (таблиця 1).

Згідно із сучасною освітньою філософією реконструкціонізму, дизайнерський інтелект тренера – це інтегральне утворення з практичного (психомоторного), емоційного (енергопотенційного), вербального (критичного) складників «множинного інтелекту», що виявляються у його творчому футбольно-ігровому проектуванні.

Таблиця 1.

«Множинний інтелект» футболних тренерів як синтез суміжних здібностей

Складові «множинного інтелекту» і творчості	Синтез суміжних здібностей у «множинному інтелекті»
Практичний (з домінантою психомоторики)	тілесно-кінестетичної, просторової, натуралістичної
Емоційний (з домінантою енергопотенціалу)	надособистісної (екзистенційної), міжособистісної (інтерперсональної), внутрішньо-особистісної (інтраперсональної)
Вербальний (з домінантою критичності)	музичної, математичної, мовленнєвої

Виокремлюючи у таблиці «множинний інтелект» як проєктувальний (дизайнерський), ми робимо припущення, що інтегральне утворення з практичного, емоційного, вербального складників «множинного інтелекту» може пробудити у тренера футбольної команди найвищу інтелектуальну якість – інтуїцію:

1) здатність до формування цілісного образу або передбачення подій за неповно поданою інформацією; 2) безпосереднє осягнення істини без логічного обґрунтування, проміжних ланок аргументації; 3) протилежне логічному обґрунтуванню; 4) передчуття, здогад, проникливість [7].

Інтуїтивно-проєктувальний інтелект відповідає освітній філософії тренера-реконструкціоніста, що володіє високим рівнем готовності до педагогічного дизайну, інтерактивного методу футбольно-ігрового проєктування, розроблення програмового забезпечення і методики навчання вибіркової дисципліни «Педагогічний дизайн тренера з футболу» у дитячо-юнацьких спортивних школах.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Визначаючи перспективи розвитку професійної вищої освіти в галузі фізичної

культури та спорту в умовах цифрового суспільства знань та керуючись дескрипторами Національної рамки кваліфікацій, варто змінити уявлення про футбольного тренера як спеціаліста вузького профілю, зорієнтованого лише на тренувальний процес команди. Сучасну освітню філософію реконструкціонізму тренеру необхідно практично втілювати засобами педагогічного дизайну. Важливо формувати готовність тренера до педагогічного дизайнуна методологічних засадах «теорії поколінь», «множинного інтелекту», «теорії творчості», що відповідають сучасній освітній філософії реконструкціонізму.

Педагогічні дизайнери спортивної освіти покликані забезпечити сприятливі психолого-педагогічні умови для реалізації обдарованості майбутнього покоління учнів і студентів згідно з «теорією поколінь». Педагогічний супровід розвитку суміжних здібностей (тілесно-кінестетичної, просторової і натуралістичної) у практично обдарованих дітей, підлітків, учнівської молоді вимагає від тренера готовності до педагогічного проєктування футбольних ігор (футбольно-ігрового дизайну), модернізації спортивної спеціалізованої освіти і конструктивного підходу до розвитку національно зорієнтованої футбольної культури в Україні.

Література

1. Теорія поколінь. Історія виникнення та закордонний досвід. URL: <http://psychology.univer.kharkov.ua/news2021/NMKPED/Pokoliinnnya/UK.pdf> (дата звернення 17.09.2023)
2. Освітня програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту». URL: http://smc.hnpu.edu.ua/files/Osv%D1%96tn%D1%96_programi/Osvitni_programu_bakalavr/2023_rik/Trenerska_diialnis_t_v_obranomu_vydi_sportu_bakalavr.pdf (дата звернення 24.07.2023)
3. Дескриптори Національної рамки кваліфікацій. Що це? URL: <https://nqa.gov.ua/news/deskriptori-nacionalnoi-ramki-kvalifikacij-so-ce/> (дата звернення 2023)
4. Beatriz G. Clemente (2023). Teachers' Agreement and Manifestation of Educational Philosophies. Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 14(3). 17-25.
5. Множинний інтелект: від теорії до практики. URL: <https://osvita.ua/school/method/1740/> (дата звернення 21.07.2023)

6. Клименко, В. В. Психологія спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: МАУП, 2006. 432 с.

7. Електронна версія «Великої української енциклопедії» URL: <https://vue.gov.ua/%D0%86%D0%BD%D1%82%D1%83%D1%97%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення 20.07.2023)

References

1. Teoriia pokolin. Istoriia vynyknennia ta zakordonnyi dosvid (2023). URL: <http://psychology.univer.kharkov.ua/news2021/NMKPED/Pokolinnnya/UK.pdf> (accessdate 09/17/2023)
2. Osvitnia prohrama «Trenerska diialnist v obranomu vydi sportu» (2023). URL: http://smc.hnpu.edu.ua/files/Osv%D1%96tn%D1%96_programi/Osvitni_programu_bakalavr/2023_rik/Trenerska_diialnist_v_obranomu_vydi_sportu_bakalavr.pdf (data zvernennia 24.07.2023)
3. Deskryptory Natsionalnoi ramky kvalifikatsii. Shcho tse? (2020) URL: <https://nqa.gov.ua/news/deskriptori-natsionalnoi-ramki-kvalifikacij-so-ce/> (data zvernennia 24.09. 2023)
4. Beatriz G. Clemente (2023). Teachers' Agreement and Manifestation of Educational Philosophies .Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 14(3). 17-25.
5. Mnozhynnyi intelekt: vid teorii do praktyky (2023) [URL: <https://osvita.ua/school/method/1740/>] (data zvernennia 24.07.2023)
6. Klymenko, V.V. Psyholohiia sportu: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv , Київ: MAUP, 2006. 432 s.
7. Elektronna versiiia «Velykoi ukrainskoi entsyklopedii» (2023) URL: <https://vue.gov.ua/%D0%86%D0%BD%D1%82%D1%83%D1%97%D1%86%D1%96%D1%8F> (data zvernennia 24.07.2023)

Abstract

TYMENKO Volodymyr

THEORETICAL BASICS OF THE FORMATION OF READINESS FOR PEDAGOGICAL DESIGN IN FOOTBALL COACHES

The article draws attention to the conformity of the modernized descriptors of the National Framework of Qualifications with the modern existentially oriented philosophy of education. Philosophical and psychological-pedagogical principles of formation of readiness for pedagogical design among football coaches are clarified and formulated.

Correspondence of various philosophical ideas to various types of educational philosophy of trainers is emphasized: traditional educational perennialism of the trainer – idealistic philosophy; educational essentialism - his realistic worldview; educational progressivism - philosophies of pragmatism; educational reconstructionism - philosophies of existentialism.

Existentialism is considered as a modern philosophical theoretical basis for the formation of the readiness of reconstructionist coaches for pedagogical design - the professional intention to apply the interactive method in football and game design of matches, in the development of football culture and the acquisition of levels of specialized sports education. The existential coach creates the conditions for choosing his own development trajectory by each football player of the team by means of pedagogical design.

G. Gardner's theory of "multiple intelligence" is defined as a psychological and pedagogical theoretical basis for the trainer's readiness for pedagogical design. The components of the "multiple intelligence" of a football coach are singled out: practical, emotional, verbal. The components of V. Klymenko's "mechanism of sports creativity" are indicated: psychomotor skills, energy potential, criticality and their correspondence to the components of "multiple intelligence". The practical component and psychomotor skills are described in detail as priority for the creative "multiple intelligence" of a modern football coach.

Keywords: philosophy of education, methodological principles, pedagogical design, football coaches, multiple intelligence.

Стаття надійшла до редакції 07.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Тименко В. Теоретичні основи формування готовності до педагогічного дизайну у тренерів з футболу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 65-70.

Tymenko V. (2023) Theoretical basics of the formation of readiness for pedagogical design in football coaches. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 65-70.

СОПОТНИЦЬКА Олена

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>e-mail: sopotnickaa@gmail.com**КОТОВА Олена**

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0002-4634-7427>e-mail: Kotova171265@gmail.com**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ**

Підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дошкільнятами є актуальною та важливою в контексті спортивної підготовки дітей в ранньому віці. Ця стаття присвячена розгляду ключових аспектів цієї теми та має на меті вивчення оптимальних підходів та методів для підготовки майбутніх тренерів. Автор докладно досліджує питання навчання та тренування дошкільнят у галузі ігрових видів спорту, а також звертає увагу на адаптацію тренерської діяльності до індивідуальних особливостей кожної дитини цього віку. Аналізуються сучасні педагогічні та методичні підходи, які дозволяють забезпечити ефективну спортивну підготовку для маленьких спортсменів. Стаття також висвітлює важливість цієї теми для здорового розвитку дітей та підвищення кваліфікації майбутніх тренерів фізичної культури. Вона пропонує рекомендації для покращення процесу підготовки та сприяння розвитку молодих спортсменів на їхньому шляху до досягнення спортивних цілей. Також важливим є практичний аспект, а саме впровадження рекомендацій і підходів, запропонованих у статті, в освітній процес. Це може вимагати співпраці з педагогічними установами та тренувальними центрами для реалізації нових методичних підходів та програм підготовки.

Ключові слова: розвиток дітей, ігрові види спорту, підготовка майбутніх бакалаврів, тренерська діяльність, методи навчання.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.9>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Спорт є важливою складовою фізичного та психологічного розвитку дітей з раннього віку. Однак підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дошкільнятами стикається з численними викликами та проблемами. Ця проблема вимагає розв'язання ряду важливих наукових завдань, серед яких можна виділити наступні аспекти:

Педагогічна підготовка: один з головних аспектів цієї проблеми полягає в розробці ефективних методик і підходів до педагогічної підготовки майбутніх тренерів фізичної культури для роботи з дітьми віком дошкільного періоду. Це включає в себе вивчення психомоторного розвитку дітей, властивостей розвитку моторних навичок та особливостей навчання в цьому віці.

Психологічний аспект: діти дошкільного віку вимагають специфічного підходу з психологічної точки зору. Майбутні тренери повинні бути готові розуміти та враховувати особливості психологічного розвитку дітей, їх

емоційні потреби та індивідуальні реакції на навчання та тренування.

Медичний аспект: безпека та здоров'я дітей має бути вищим пріоритетом. Майбутні тренери повинні бути навчені першої медичної допомоги та виявленню можливих медичних проблем у дітей.

Ця проблема ставить перед собою практичні завдання, в які входять наступні аспекти: 1) **розвиток освітніх програм:** необхідно розробити та впровадити програми навчання для майбутніх тренерів, які включатимуть в себе теоретичні знання та практичні навички, спрямовані на роботу з дошкільнятами у сфері спорту; 2) **проведення наукових досліджень:** науковці мають вивчити і проаналізувати ефективність різних методик та програм підготовки майбутніх тренерів та їх вплив на фізичний та психологічний розвиток дітей; 3) **підвищення кваліфікації:** важливо забезпечити постійне підвищення кваліфікації для вже працюючих тренерів, щоб вони могли використовувати сучасні методи та знання в роботі з дошкільнятами.

Загальна постановка проблеми полягає в тому, як забезпечити майбутнім бакалаврам

фізичної культури наукові та практичні знання, необхідні для успішної роботи з дітьми дошкільного віку у сфері ігрових видів спорту, з урахуванням їх фізичного, психологічного та медичного благополуччя.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ І НА ЯКІ СПИРАЄТЬСЯ АВТОР

У науковій літературі всебічно висвітлено загальні питання важливості раннього впровадження дітей до спортивних занять [1, 2, 3], застосування ефективних методик роботи з дошкільнятами [1, 3], розвитку їх фізичних та психомоторних навичок через ігрові види спорту [4], а також проаналізовано дослідження, що стосуються педагогічної підготовки майбутніх тренерів в контексті дошкільного віку [3, 4, 5, 6]. У зарубіжній науковій літературі є ряд робіт, у яких представлені спроби дослідників відповісти на питання, як підготувати майбутніх бакалаврів фізичної культури до роботи з дошкільнятами у галузі ігрових видів спорту [7, 8, 9]. Дослідники також відзначають, що й досі недостатньо вивчено проблему підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дошкільнятами, немає однозначного визначення підходів до розуміння даної проблеми.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

В означеній статті автор приділяє особливу увагу невіршеним питанням, таким як оптимальні методи навчання дошкільнят, спеціалізація майбутніх бакалаврів фізичної культури в ігрових видах спорту, адаптація тренерської діяльності до індивідуальних особливостей дітей в цьому віці, а також вплив ігрових видів спорту на їх розвиток. Стаття присвячена розгляду цих питань та намагається запропонувати нові підходи та рекомендації на основі попередніх досліджень і власного аналізу.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою цієї статті є:

1) визначення основних аспектів підготовки майбутніх бакалаврів фізичної

культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дітьми дошкільного віку;

2) аналіз останніх наукових досліджень та публікацій, які стосуються даної теми, з метою виявлення невіршених проблем і практичних викликів у цій області;

3) розгляд сучасних педагогічних та методичних підходів до навчання та тренування дошкільнят у ігрових видах спорту;

4) виявлення оптимальних стратегій та методів підготовки майбутніх тренерів фізичної культури, що відповідають специфіці роботи з дітьми дошкільного віку;

5) запропонування рекомендацій та практичних порад для удосконалення процесу підготовки майбутніх тренерів фізичної культури для роботи з дошкільнятами в ігрових видах спорту.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Тренерська діяльність з ігрових видів спорту з дітьми дошкільного віку є багатогранною. Ця діяльність включає в себе керування спортивним колективом, організацію виховних та навчально-тренувальних процесів, а також індивідуалізацію впливів на особистість маленького спортсмена. Вона відрізняється особливою складністю і специфічністю. Ця специфічність починається з самої природи спорту загалом та кожної конкретної гри відокремлено. Орієнтація на досягнення кінцевого результату (перемоги) за будь-якою ціною часто визначає стратегію та моральні принципи діяльності тренера, а також має значний вплив на моральні, соціальні та матеріальні аспекти відносин між тренером і дітьми [2].

Важливо відзначити, що в українській спортивній педагогічній практиці існує негативний аспект, а саме тенденція до переважаючої ролі тренера, який встановлює жорсткі "правила гри" та в деяких випадках сильно обмежує тренувально-змагальну діяльність спортсменів і навіть втручається у їхнє особисте життя.

Тренерська діяльність з ігрових видів спорту з дошкільнятами включає в себе ряд різноманітних та часто суперечливих ролей, що вимагають від тренера постійного

контролю і бажання навчатися. У нашому розумінні, кожен тренер, який працює з командою волейболу, баскетболу, гандболу та футболу, виконує кілька ключових професійних ролей, а саме: 1) роль вчителя: навчає дітей техніці та тактиці гри, розвиває їхні навички та розуміння спортивних аспектів; 2) роль керівника-лідера: встановлює мети, мотивує гравців до досягнення великих результатів та сприяє єднанню команди 2) роль організатора: відповідає за організацію тренувань, змагань, подорожей та інших аспектів спортивного життя команди [10].

Між різними аспектами тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дошкільнятами і підготовкою майбутніх бакалаврів фізичної культури до цієї роботи існує важлива взаємодія. Наведені ролі тренера, такі як вчителя, керівника-лідера та організатора, стають ключовими компонентами навчання майбутніх тренерів.

У цьому контексті основними аспектами підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дітьми дошкільного віку є: педагогічна, фізична та медична підготовка; педагогічні методи та засоби; індивідуальний підхід; соціальна взаємодія та комунікація.

Майбутні тренери повинні мати глибоке розуміння педагогічних принципів та методів, які дозволяють ефективно взаємодіяти з дітьми віком дошкільного періоду. Це включає в себе знання про психологію дітей цього віку, особливості їх розвитку та навчання. Майбутні тренери повинні самі бути фізично підготовленими та мати глибоке розуміння рухових навичок та техніки, пов'язаної з ігровими видами спорту. Це допоможе їм ефективно демонструвати та навчати дітей вправам та навичкам. Тренери повинні бути навчені засобам забезпечення безпеки дітей під час занять ігровими видами спорту та мати навички надання першої медичної допомоги у разі потреби. Майбутні тренери повинні вивчити та опанувати ігрові методи навчання, які відповідають особливостям дітей дошкільного віку. Це включає в себе використання ігор, вправ та сценаріїв, що сприяють розвитку фізичних та соціальних навичок. Кожна дитина унікальна, і тренери повинні навчитися працювати з кожною дитиною з урахуванням її індивідуальних потреб та особливостей.

Майбутні тренери мають навчатися ефективно спілкуватися з дітьми та їхніми батьками або опікунами, сприяючи створенню позитивної спортивної атмосфери та підтримуючи дітей в їхньому фізичному розвитку [3].

Ці аспекти становлять основу для підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності з дітьми дошкільного віку у галузі ігрових видів спорту.

Підготовка майбутніх бакалаврів до тренерської діяльності з ігрових видів спорту є складним та багатоаспектним процесом, що вимагає розвитку різноманітних компетенцій. Ці компетенції включають різні навички, знання та особистісні якості, які допомагають тренерам успішно виконувати свої завдання та підвищувати ефективність роботи. Ось деякі з компетенцій, які важливо розвивати: 1) *педагогічні компетенції*: вміння розробляти навчальні програми та тренувальні плани; навички організації та проведення занять та тренувань; здатність створювати структуровані та цікаві уроки та тренування; 2) *фахові компетенції*: розуміння основ фізіології, біомеханіки та інших наукових аспектів фізичної культури; знання правил та техніки різних видів спорту; вивчення методів та прийомів тренування та навчання; 3) *комунікативні компетенції*: ефективна комунікація зі спортсменами та їхніми батьками; здатність слухати та виявляти розуміння; вміння мотивувати інших; 4) *психологічні компетенції*: розуміння психологічних аспектів тренувального процесу та спортивної діяльності; здатність підтримувати спортсменів психологічно та допомагати їм подолати стрес та негативні емоції; 5) *лідерські компетенції*: розвиток навичок лідерства та здатність приймати відповідальність за команду; вміння приймати важливі рішення та керувати групою спортсменів; 6) *технічні компетенції*: освоєння сучасних спортивних технологій та обладнання; здатність використовувати інформаційні системи та аналітичні засоби для вдосконалення тренувального процесу; 7) *безпека та медичні компетенції*: навички надання першої допомоги в разі травм; розуміння важливості забезпечення безпеки під час тренувань та змагань; 8) *соціальні компетенції*: здатність співпрацювати з іншими тренерами, медичними фахівцями та

адміністрацією спортивних організацій; створення сприятливого командного середовища для розвитку спортсменів [1].

Саме розвиток цих компетенцій сприяє підвищенню кваліфікації майбутніх бакалаврів і успішній підготовці до тренерської діяльності в галузі ігрових видів спорту з дошкільнятами.

Огляд сучасних педагогічних та методичних підходів до навчання та тренування дошкільнят у ігрових видах спорту є критично важливим для ефективної підготовки тренерів та розвитку спортивних навичок дітей. Ось деякі з сучасних педагогічних і методичних підходів, які використовуються в цій галузі: 1) *ігровий підхід*: заснований на ідеї, що навчання має бути веселим та захоплюючим для дітей, головною метою якого є розвиток основних рухових навичок через різноманітні ігри та розваги; 2) *педагогіка співробітництва*: заохочує співпрацю та комунікацію між дітьми під час тренувань, сприяє розвитку соціальних навичок та співробітництва в команді; 3) *індивідуалізований підхід*: враховує індивідуальні потреби та можливості кожної дитини, створюючи програми тренувань, які відповідають їхньому розвитку та рівню підготовки; 4) *багатoproфільність*: залучення дітей до різних видів спорту та фізичної активності для розвитку загальної фізичної підготовки; 5) *використання технологій*: використання сучасних технологій, включаючи відеоаналіз, спеціалізовані додатки та інтерактивні тренувальні платформи; 6) *система поступового навчання*: поступове збільшення складності вправ та навичок, починаючи з базових рухових дій і поступово переходячи до більш складних; б) *розвиток загальнофізичних якостей*: окрім спеціалізованих навичок у конкретних ігрових видах спорту, надається увага розвитку загальнофізичних якостей, таких як координація, швидкість, сила та витривалість; 7) *графік та режим*: створення регулярного розкладу тренувань та відпочинку для забезпечення належного фізичного та психологічного відновлення; 8) *здоров'я та безпека*: підкреслення значення безпеки під час тренувань та забезпечення правильного фізичного розвитку дітей [4, 5].

Ці педагогічні та методичні підходи спрямовані на створення сприятливих умов

для фізичного розвитку та спортивного успіху дошкільнят у ігрових видах спорту, а також на забезпечення їхнього веселого та цікавого досвіду.

Оптимальні методи та стратегії навчання для роботи з маленькими дітьми в спортивному контексті повинні бути спеціально адаптованими до їхнього віку, фізичних можливостей та розвитку. Ось кілька ефективних методів та стратегій:

Ігровий підхід: використовуйте ігри та ігрові вправи, щоб зробити навчання спорту цікавим та забавним для дітей. Наприклад, створюйте ігрові ситуації, де діти можуть виконувати спортивні завдання, граючи в рольові ігри.

Маленькі кроки: розбивайте навчальний процес на невеликі кроки та завдання, щоб діти могли легко освоювати нові навички. Поступове підвищення складності допомагає зберегти інтерес та мотивацію.

Візуальні інструкції: використовуйте візуальні матеріали, такі як малюнки, картинки та схеми, щоб пояснювати правила гри та техніку виконання вправ.

Демонстрація: демонструйте дітям, як правильно виконувати спортивні рухи. Покажіть їм етапи виконання та надайте можливість спостерігати і наслідувати ваш приклад.

Позитивне підкріплення: використовуйте словесне та невербальне підкріплення, такі як похвали та посмішки, щоб підтримати та мотивувати дітей. Вони повинні відчувати радість від спорту та навчання.

Змагання та співпраця: організуйте міні-змагання та ігри, де діти можуть змагатися між собою або спільно працювати в команді. Це сприяє співпраці.

Різномічність інвентаря: використовуйте різні види спортивного обладнання та іграшок, щоб зробити тренування більш різноманітним та цікавим.

Паузи та рекреація: дотримуйтеся розумного розподілу часу навчання та відпочинку. Дітям потрібні короткі паузи для відпочинку та розваг.

Індивідуальний підхід: враховуйте індивідуальні особливості кожної дитини та дозволяйте їй розвиватися власним темпом.

Батьківська підтримка: залучайте батьків до тренувань та змагань, щоб створити позитивне спортивне середовище та підтримку для дітей.

Постійне навчання: самі тренери повинні підвищувати свою кваліфікацію та вдосконалювати методи навчання відповідно до потреб і можливостей маленьких спортсменів [7, 8].

Ці стратегії та методи спрямовані на те, щоб навчання та тренування в спортивному контексті були ефективними та захопливими для маленьких дітей, допомагаючи їм розвивати навички та бажання займатися спортом.

Для виявлення оптимальних стратегій та методів підготовки майбутніх тренерів фізичної культури, які відповідають специфіці роботи з дітьми дошкільного віку, можна враховувати *наступні рекомендації та підходи:*

Зрозуміння психології дошкільнят: майбутнім тренерам слід ознайомитися з основами психології дітей цього віку, зокрема розуміти їхні особливості в розвитку, потреби та інтереси.

Гра як основа навчання: гра є основним засобом навчання та розвитку у дошкільному віці. Тренери повинні вчитися створювати ігрові ситуації, які сприяють фізичному та соціальному розвитку дітей.

Розвиток моторних навичок: основи моторики, такі як біг, стрибки, кидки, повинні бути навчені через цікаві та веселі ігри, що допоможе дітям розвивати фізичну підготовку.

Індивідуальний підхід: кожна дитина унікальна, і тренери повинні розробляти індивідуальний підхід до кожного учасника групи, враховуючи його можливості та потреби.

Сприяння комунікації та співпраці: розвивати у дітей навички комунікації та співпраці через спортивні вправи та ігри, що сприяє їхньому соціальному розвитку.

Безпека: Передбачити та навчати правилам безпеки на заняттях. Також слід навчити тренерів надавати першу медичну допомогу в разі потреби.

Практика та стажування: майбутні тренери повинні мати можливість отримати практичний досвід роботи з дошкільнятами через стажування або практичні заняття.

Постійна самоосвіта: тренери повинні залишатися в курсі сучасних педагогічних та спортивних тенденцій та постійно підвищувати свій рівень кваліфікації.

Співпраця з батьками: тренери повинні створювати відкриту та довірчу атмосферу співпраці з батьками дітей, щоб спільно працювати над їхнім фізичним та психологічним розвитком [5, 8].

Врахування цих стратегій та методів допоможе майбутнім бакалаврам фізичної культури успішно працювати з дітьми дошкільного віку в ігрових видах спорту, сприяючи їхньому гармонійному розвитку.

Для удосконалення процесу підготовки майбутніх тренерів фізичної культури для роботи з дошкільнятами в ігрових видах спорту висунуто *кілька рекомендацій та практичних порад:*

1. *Розвивайте педагогічні навички:* 1) пропонуйте майбутнім тренерам спеціальні курси та семінари з педагогіки та психології дітей дошкільного віку; 2) поширюйте інформацію про сучасні педагогічні техніки та методи навчання, що підходять для маленьких дітей.

2. *Акцентуйте увагу на ігровому навчанні:* 1) забезпечте майбутніх тренерів педагогічними матеріалами та іграми, що сприяють розвитку дітей через спортивну діяльність; 2) вчіть їх створювати ігрові ситуації, що сприяють навчанню і розвитку.

3. *Надавайте практичний досвід:* 1) організуйте стажування та практичні заняття з дітьми дошкільного віку, де майбутні тренери можуть випробовувати свої навички в дії; 2) співпрацюйте з дитячими садками та спортивними школами для практичного навчання.

4. *Підтримуйте індивідуальний підхід:* 1) навчіть майбутніх тренерів розрізняти індивідуальні особливості та потреби кожної дитини; 2) поширюйте методики роботи зі здібними та дітьми з особливими потребами.

5. *Забезпечте безпеку та медичну підготовку:* 1) навчіть тренерів правилам безпеки та надання першої медичної допомоги; 2) забезпечте їх відповідними знаннями та навичками щодо запобігання та вирішення медичних питань під час тренувань та змагань.

6. *Підтримуйте постійну самоосвіту:* 1) сприяйте постійній самоосвіті та професійному розвитку тренерів, надаючи доступ до ресурсів, курсів та вебінарів; 2) запрошуйте досвідчених тренерів і фахівців для проведення майстер-класів та лекцій.

7. *Сприяйте співпраці з батьками:* 1) розробляйте програми співпраці з батьками, щоб вони могли брати активну участь у спортивному розвитку своєї дитини; 2) забезпечте тренерів інформацією та рекомендаціями для взаємодії з батьками.

8. *Спостерігайте за сучасними тенденціями:* слідкуйте за новинами та тенденціями в області педагогіки та фізичного виховання для дітей дошкільного віку та актуалізуйте навчальні плани відповідно до цього [1,3].

Ці рекомендації сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх тренерів фізичної культури для роботи з дітьми дошкільного віку в ігрових видах спорту, дозволяючи більш систематично та ефективно враховувати сучасні наукові та методичні підходи до тренування та навчання. Це сприяє підвищенню компетентності тренерів та покращенню якості спортивної підготовки дітей у ранньому віці.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Підготовка кваліфікованих бакалаврів до тренерської діяльності з дітьми дошкільного віку у сфері ігрових видів спорту є вкрай актуальним та важливим завданням. Ця підготовка впливає на фізичний та психологічний розвиток дітей і може визначити їхню подальшу спортивну кар'єру.

Підготовка тренерів для роботи з дітьми дошкільного віку вимагає розгляду багатьох

аспектів, включаючи фізичні, педагогічні, психологічні та методичні аспекти.

Для успішної роботи з дітьми дошкільного віку в ігрових видах спорту, майбутнім бакалаврам фізичної культури слід використовувати сучасні педагогічні та методичні підходи, такі як ігровий підхід, індивідуалізація навчання та інші.

Враховуючи складність завдання, важливо надавати рекомендації щодо покращення процесу підготовки майбутніх тренерів фізичної культури для роботи з дошкільнятами, зокрема, використання новітніх методів навчання та педагогічних підходів.

У підсумку, підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дошкільнятами є важливою та відповідальною задачею, і вона вимагає систематичної роботи та врахування сучасних підходів та досліджень. Ця підготовка сприяє формуванню здорового спортивного способу життя у дітей та сприяє розвитку молодих спортсменів.

Подальші дослідження у напрямку підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності мають великий потенціал для розвитку спортивної освіти та покращення якості тренувальних програм для дітей та молоді. Деякі можливі напрями подальших досліджень у цій області включають: оптимізацію навчальних програм, розвиток педагогічних методик, психологічну підготовку тренерів, соціальна взаємодію та комунікацію, медичну безпеку та фізичний розвиток.

Література

1. Лазоренко С., Скрипка І., Бабачук Ю., Йопа Т., Чередніченко С. Динаміка рухової активності учнів закладів дошкільної освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. No1. С. 6-12.
2. Гуменюк С.В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / Гуменюк С.В., Гулька О.В., Сапрун С.Т. / навч. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
4. Павлюк Є.О. Критеріальний підхід розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів в процесі їх професійного становлення [Електронний ресурс] / Є.О.Павлюк, Т.В.Чопик // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2015. Вип.1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2015_1_14.pdf.
5. Трубачова С.Е. Умови реалізації компетентісного підходу в навчальному процесі // Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. К.: «К.І.С.», 2004. С. 53-56.
6. Chernyakova Z., Liannoi M., Bakatov V., Kholodniy A. (2023). Peculiarities of the professional training of future physical culture teachers and trainers in the conditions of distance education. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, No1, pp.78-83.
7. Stork S and Sanders S (2008). Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*, 108(3): 197–206.

8. Telama R, Yang X, Leskinen E, et al. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(5): 955–962.
9. Tucker P (2008) The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4): 547–558.
10. Сопотницька О. Характеристика особливостей професійної діяльності тренерів з ігрових видів спорту / Олена Сопотницька // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали II-ї міжнар. наук.-практ. конф. (Ченстохова–Ужгород–Дрогобич, 24–25 берез. 2016 р.). – Ченстохова – Ужгород – Дрогобич, 2016. – С. 396–398.

References

1. Lazorenko S., Skrypka I., Babachuk Yu., Yopa T., Cherednichenko S. (2023). Dynamika rukhovoї aktyvnosti uchniv zakladiv doshkilnoi osvity [Dynamics of motor activity of students of preschool education institutions]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. No1. S. 6-12. [in Ukrainian]
2. Humeniuk S. V. (2022) Metodyka naukovykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Methods of scientific research in physical education and sports]. / Gumenyuk S.V., Hulka O.V., Saprun S.T. / navch. posibnyk. Ternopil, 322 s. [in Ukrainian]
3. Krutsevych T.U., Bezverkhnia H.V. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleння: navch. posibnyk. K.: Olimp. 1-ra, 2010. 248 s. [in Ukrainian]
4. Pavlyuk E.A. Criteria approach to the development of professional competence of future trainers-teachers in the process of their professional development [Electronic resource] / E.O. Pavlyuk, T.V. Chopyk // Bulletin of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine. 2015. Issue. 1. Access mode: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2015_1_14.pdf [in Ukrainian]
5. Trybachova S.E. Conditions for the implementation of the competence approach in the educational process // Competence approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives. K.: «K.I.C.», 2004. P. 53-56. [in Ukrainian]
6. Chernyakova Z., Liannoї M., Bakatov V., Kholodnyy A. (2023). Peculiarities of the professional training of future physical culture teachers and trainers in the conditions of distance education. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, No1, pp.78-83.
7. Stork S and Sanders S (2008). Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*, 108(3): 197–206.
8. Telama R, Yang X, Leskinen E, et al. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(5): 955–962.
9. Tucker P (2008) The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4): 547–558.
10. Sopotnytska O. Kharakterystyka osoblyvostei profesiinoї diialnosti treneriv z ihrovykh vydiv sportu [Characteristics of professional activities of game sports coaches] / Olena Sopotnytska // Suchasni tendentsii rozvytku osvity i nauky v interdystyplinarnomu konteksti : materialy II-yi mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Chenstokhova–Uzhhorod–Drohobych, 24–25 berez. 2016 r.) [Chenstokhova – Uzhhorod – Drohobych, 2016. S. 396–398.

Abstract

SOPOTNYTSKA Olena, KOTOVA Olena

PREPARATION OF FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION FOR COACHING ACTIVITY IN GAME SPORTS WITH PRESCHOOL CHILDREN

Preschool age is a critical period for children's physical, psychological and social development. One of the key components of ensuring full and healthy development is physical activity and sports activities. The preparation of future Bachelors of physical culture for coaching activity in game sports with preschoolers is relevant and important in the context of sports training of children at an early age. This article examines key aspects of this topic and aims to explore the best approaches and methods for training future coaches. In particular, the authors investigate methods of teaching basic motor skills, special techniques and strategies used in game sports. They determine which training approaches are most suitable for young children and contribute to their physical and psychomotor development. This analysis makes it possible to determine the optimal teaching methods and techniques that can be successfully applied when working with preschool children in the context of game sports. The author examines in detail the issue of education and training of preschoolers in the field of game sports, and also pays attention to the adaptation of coaching activities to the individual characteristics of each child of this age. Modern pedagogical and methodical approaches are analyzed, which allow to ensure effective sports training for young athletes. The article also highlights the importance of this topic for the healthy development of children and improving the qualifications of future physical culture coaches. It offers recommendations to improve the training process and promote the development of young athletes on their way to achieving their sporting goals. The practical aspect is also important, namely the introduction of the recommendations and approaches proposed in the article into the educational process. This may require cooperation with educational institutions and training centers to implement new methodological approaches and training programs.

Keywords: children's development, game sports, training of future Bachelors, coaching activities, teaching methods.

Стаття надійшла до редакції 02.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Сопотницька О., Котова О. Підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту з дошкільнятами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 71-78.

Sopotnytska O., Kotova O. (2023) Preparation of future bachelors of physical education for coaching activity in game sports with preschool children. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 71-78.

ДЖУМАН Роман

Львівський фаховий коледж спорту
<https://orcid.org/0009-0002-6014-3276>
ldufk@ukr.net

СОСНОВСЬКА Оксана

Львівський фаховий коледж спорту
<https://orcid.org/0000-0003-0253-6653>
ozaplatinska@gmail.com

ОСТАПЧУК Олександр

Львівський фаховий коледж спорту
<https://orcid.org/0009-0006-9334-2246>
ldufk@ukr.net

АДАПТАЦІЯ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО УМОВ ВІЙНИ

У статті описано результати опитування тренерів з боксу, щодо особливостей адаптації до тренувань в умовах війни, та викликів, пов'язаних з вимогами воєнного стану щодо підготовки спортсменів загалом. Також показані результати опитування дівчат боксерок та хлопців боксерів щодо їхньої особистісної та ситуативної тривожності в умовах воєнного стану. Досліджено, що тренери ефективно адаптувалися до тренувального процесу в умовах воєнного стану. Це можна пояснити особливістю виду спорту, можливістю продовжувати тренувальний процес в укритті під час оголошення сигналу повітряної тривоги, та використання інформаційно-комунікативних технологій для тренувального процесу. Опитування боксерів та боксерок показує. Що у дівчат вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності, ніж у хлопців. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації навчально тренувального процесу, надання більшої уваги психологічній підготовці боксерок під час тренувань. Разом з тим, результати дослідження показують, що тренери та спортсмени здебільшого адаптувалися до воєнного стану, і можуть використовувати отриманий досвід у подальшій підготовці спортсменів для нівелювання стресу.

Ключові слова. бокс, воєнний стан, тренувальний процес, спортсмени.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.10>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Воєнний стан в Україні спричинив низку змін у суспільстві в цілому, та зокрема у спортивному середовищі. Спортсмени та тренери були змушені адаптуватися до цих умов, що показувати спортивні результати та прославляти Україну на спортивній міжнародній арені. Для цього кожен тренер використовував свої методи, а спортсмени, у свою чергу – намагалися відповідно готуватися до змагань міжнародного рівня.

Тренери повинні стабілізувати психологічний клімат у спортивних колективах та забезпечити якісну підготовку у різних умовах [1]. Для ефективної роботи спортивних тренерів, планування спортивної підготовки, необхідно використовувати аналіз виступів, обговорення підготовки включно зі спортивними керівниками [2]. Варто диференціювати спортивну підготовку спортсменів, це підвищує ефективність спортивної [3]. Українські тренери

адаптували методику спортивної підготовки в умовах війни [4]. Разом з тим, тренери використовували різні стратегії вдосконалення методів спортивного тренування, що сприяло підвищенню ефективності тренувального процесу [5]. Використання раціонально підібраних психолого педагогічних умов сприяє ефективній роботі педагогічних колективів в умовах війни [6].

Аналіз наявних даних у літературі показує недостатню кількість наукових праць щодо того, як тренуються спортсмени під час повномасштабного вторгнення, що і зрозуміло, адже такий досвід мали ще спортсмени часів другої світової війни, та, можливо, люди які переживали місцеві війни. Враховуючи це, метою статті є вивчення особливостей адаптації підготовки спортсменів та тренерів до тренувань в час війни.

Завдання дослідження – вивчити особливості підготовки боксерів в умовах війни.

Пріоритетні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід врахувати, що професіоналізація сучасного спорту сприяла не лише вдосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень на сьогодні не може повністю задовольняти тренерів. Стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням, більш суттєву увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів. Як організований процес науково-методичного забезпечення, психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності. Мета дослідження – визначити напрямки розробки системи психологічного забезпечення як складової практики сучасної підготовки спортсменів. Обговорення результатів. Теоретичні узагальнення і аналіз численних підходів до розуміння.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Огляд літературних джерел з тематики особливостей підготовки спортсменів, успіхів спортсменів на міжнародній арені, показують, що незважаючи на складні часи, тренери та спортсмени продовжують тренуватися та показувати відповідні результати. Зокрема, досліджено, що на Олімпіаді у 2020 році, яку було проведено у 2021 році через обмеження, пов'язані з пандемією, українські спортсмени виступили досить успішно [7]. Авторами [8] було запропоновано розробити нову модель підготовки тренерів, яка б відповідала

особливостям підготовки спортсменів у сучасних умовах високої конкуренції.

Проведено аналіз виступів української команди з легкої атлетики та зазначено, що хоча деякі спортсмени досягли успіху на останніх Олімпійських іграх, багато хто боровся, можливо, через відсутність якісних тренувальних можливостей в Україні під час конфлікту [9]. Однак тренування за кордоном – це варіант не для всіх спортсменів. Українські тренери ефективно підготували спортсменів з олімпійських видів спорту, проте процес відбору вимагає врахування великого числа факторів [10]. Ці особливості ще більшою мірою посилюються у період війни, адже необхідно не лише врахувати підготовленість спортсменів, а і їхній психологічний стан, можливість змагатися в період війни. Професійні здібності тренерів вимагають відповідних навичок, знань та вмінь спортсменів [11].

Тренери мають значний вплив на спортсменів і повинні мати відповідні знання, навички та вміння [12]. Тестування студентів показало, що деяким з них бракує певних професійних здібностей. Підсумовуючи, у доповідях показано, як українські тренери працювали над адаптацією тренувань для спортсменів і тренерів, незважаючи на труднощі, пов'язані з конфліктом. Пропозиції щодо подолання труднощів включають індивідуалізовану підготовку, наслідування успішних іноземних моделей, розробку нових тренувальних програм, а також покращення можливостей та фінансування.

Воєнний стан може значною мірою негативно впливати на психологічне благополуччя спортсменів. Цілеспрямовані дії на рівні груп можуть оптимізувати психологічний стан певного кола осіб, в тому числі і спортсменів [13]. Тренувальні програми необхідно адаптувати до умов воєнного стану, індивідуальних психологічних особливостей спортсменів, їх рівня стресостійкості [14].

Методи навчання можливо удосконалити застосовуючи онлайн та відеоуроки, що може бути вирішенням проблеми неможливості організації тренувань [15]. Ефективним для вирішення проблем освіти в період воєнного стану є комунікація між освітянами, готовність педагогічного колективу до оволодіння новітніми методиками, які дають можливість сформувати дидактичне

середовище майбутнього [16]. Також, деякими фахівцями досліджено можливості поліпшення психологічного стану українців [17].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ ТА ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Фахівцями досліджено, що українські тренери ефективно адаптували свої ресурси до умов війни, та якісно виконують підготовку спортсменів. Разом з тим, необхідно враховувати різні особливості характеру та стресостійкості спортсменів. Враховуючи це, метою дослідження є вивчення особливостей адаптації тренерів до тренувань в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

Дослідити наявні наукові дослідження з теми;

Провести опитування тренерів щодо адаптації до умов воєнного стану;

Виділити основні способи подолання стресу у спортсменів, та адаптації підготовки до умов воєнного стану.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Дослідження проведено з допомогою методів аналізу наукової та методичної літератури, та проведення інтерв'ю з тренерами. У дослідженні взяли участь 22 тренери, які мають більш ніж 5 років стажу роботи зі спортсменами. Опитування проведено у вересні 2023 року.

Опитування тренерів проведено за такими запитаннями:

1. Як Ви адаптували процес спортивної підготовки під час воєнного стану?

2. Як Ви дієте в умовах сигналу оголошення повітряної тривоги?

3. Як Ви вважаєте, чи впливає стрес внаслідок воєнного стану на результативність боксерів?

4. Як ви змінили структуру тренувальних занять з урахуванням воєнного стану?

5. Чи використовуєте Ви індивідуальний підхід до спортсменів в умовах воєнного стану?

6. Як Ви допомагаєте справлятися спортсменам зі стресовими ситуаціями під час воєнного стану?

7. Як Ви організовуєте тренування в умовах, коли доступ до спортивних закладів може бути обмеженим?

8. Як ви стимулюєте самостійну тренуваність боксерів в умовах неможливості нагляду за спортсменами?

9. які методи ви використовуєте для збереження високого рівня тренувальної підготовленості і фізичної підготовки на період воєнного стану?

10. Як ви взаємодієте з іншими тренерами та спортсменами для обміну досвідом та підтримки в умовах кризи?

11. Чи виникли у вас нові можливості або напрями підготовки в умовах воєнного стану які ви можете використати у майбутній підготовці?

12. Чи відрізняється реакція боксерів та боксерок на стресові ситуації внаслідок воєнного стану?

Також було опитано 26 спортсменів боксерів (вік – 17-20 років, звання КМС та МС) та 23 боксерки (вік – 17-19 років, звання КМС та МС) для визначення рівня їх ситуативної та особистісної тривожності. Для цього було використано опитувальник для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності, розроблений Спілбергом та Ханінім. Опитувальники ситуативної та особистісної тривожності складаються з 20 тверджень, 10 з яких характеризують наявність емоційної напруженості, а 10 - відсутність тривожності. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою (від 1 – майже ніколи до 4 - майже завжди). Отримані результати інтерпретуються – до 30 балів низький рівень, 31-45 балів - середній та 46 і більше балів - високий рівень тривожності.

Математичне опрацювання отриманих результатів проведено з допомогою програми MS Excel, а також онлайн калькулятора для визначення показника U критерію Манна Уїтні.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати опитування тренерів після практично року повномасштабного вторгнення, тренери ефективно адаптувалися до тренувального процесу в умовах війни.

Відповіді на перше запитання “Як Ви адаптували процес спортивної підготовки під час воєнного стану?”, тренери здебільшого відповіли що зробили можливим тренування

у сховищі, які були у спортивних базах. Відповідно, це було відповіддю і на наступне запитання: “Як Ви дієте в умовах сигналу оголошення повітряної тривоги?”, більшість тренерів відповіли, що продовжують заняття в укритті. На запитання “Як Ви вважаєте, чи впливає стрес внаслідок воєнного стану на результативність боксерів?”, тренери відповіли переважно “негативно” - 68,18% (15 тренерів) проте, разом з тим, тренери вказали, що спортсмени певною мірою звикли до умов воєнного стану.

На запитання “Як ви змінили структуру тренувальних занять з урахуванням воєнного стану?” тренери відповіли, що, здебільшого це стосується необхідності переривати тренування, та додавати елементи психологічної підготовки у тренувальний процес.

На запитання “Чи використовуєте Ви індивідуальний підхід до спортсменів в умовах воєнного стану?” більшість тренерів відповіли, що використовують, адже у кожного спортсмена різні умови проживання та сімейні обставини на даний час. На запитання про те, як тренери допомагають справлятися спортсменам зі стресовими ситуаціями під час воєнного стану, тренери відповіли, що проводять бесіди та профілактичну роботу зі спортсменами, звертаються до послуг психологів, використовують заходи для нівелювання стресу.

На наступне запитання, “Як Ви організовуєте тренування в умовах, коли доступ до спортивних закладів може бути обмеженим?”, тренери відповіли, що користуються можливістю проводити тренування з допомогою засобів зв'язку, або ж переносять тренувальні навантаження на наступні тренування.

На запитання “Як ви стимулюєте самостійну тренуваність боксерів в умовах неможливості нагляду за спортсменами?”, тренери відповіли, що спортсмени самі мають бажання тренуватися, оскільки це є одним з факторів, який допомагає їм боротися зі стресом. Це пов'язано з віком спортсменів, про яких опитували тренерів (16-20 років), оскільки в цьому віці спортсмени мають здебільшого сформовану психіку та самотивовані до тренування. Для збереження високого рівня тренувальної підготовленості і фізичної підготовки на період воєнного стану тренери використовують такі ж методи, як і до воєнного стану при необхідності в укриттях, при необхідності збільшують частоту проведення спарингів, кількість спільних тренувань, збільшують обсяги навантаження при необхідності. Це ж стало відповіддю і на наступне запитання “Як ви взаємодієте з іншими тренерами та спортсменами для обміну досвідом та підтримки в умовах кризи?”, відповідно, тренери частіше співпрацюють між собою для покращення морального клімату в колективах та оптимізації спортивної підготовки. Відповіді на запитання: “Чи виникли у вас нові можливості або напрями підготовки в умовах воєнного стану які ви можете використати у майбутній підготовці?”, тренери відповіли, що стали більш обізнаними у психологічній підготовці спортсменів, змогли краще готувати спортсменів у різних умовах, покращили співпрацю між спортивними клубами, школами.

Опитування боксерів щодо рівня їх ситуативної та особистої тривожності показує, що спортсмени також адаптувалися до умов воєнного стану (Таблиця 1):

Таблиця 1

Результати опитування про рівень особистісної та ситуативної тривожності боксерів та боксерок

Вид тривожності	хлопці (n=26)	дівчата (n=23)	U крит
Особистісна	26,4±3,25	38,45±5,20	198
Ситуативна	28,8±6,85	40,45±4,35	210
X	27,6	39,45	205

Прим.: при розмірі вибірки n= 26 та n= 23, U критерій табл. = 216 (p≤0,05).

Результати проведеного опитування для визначення особистісної тривожності показують, що боксери мають середній та слабкий рівень тривожності, так само як і рівень ситуативної тривожності. Це також можна пояснити по перше, віком спортсменів, застосовуваними тренерами методами психорегуляції та адаптації до тренувань в умовах воєнного стану, та часом проведення дослідження (більш, ніж рік після повномасштабного вторгнення).

Опитування дівчат боксерок показує, що вони меншою мірою адаптувалися до тренувального процесу в умовах війни. Хоча тренерами не було помічено різниці у підготовленості боксерів та боксерок, все ж тривожність боксерок є вищою.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Тренери та боксери адаптувалися до тренувань в умовах воєнного стану, про що свідчать результати опитування та тестування щодо рівня особистісної та ситуативної тривожності. Тренувальний процес

адаптовано до можливості його продовження у випадку оголошення сигналу повітряної тривоги, при неможливості тренуватися тренери переносять навантаження на подальші тренування, а спортсмени самотивовані до набуття певної спортивної форми та демонстрації результату.

Особистісна та ситуативна тривожність боксерів та боксерок має достовірні відмінності, зокрема у хлопців тривожність здебільшого слабка, а у дівчат - середня та слабка. Отримані дані показують необхідність коригування тренувального процесу для дівчат, надання більшої ваги їх психологічній підготовленості для зниження рівня тривожності під час воєнного стану. Перспективи дослідження - проведення опитування серед боксерів різних вікових груп з метою виявлення впливу занять боксом на подолання стресу, особливостей підготовки боксерів молодших вікових груп в умовах воєнного стану. Також планується вивчення особливостей стресостійкості в умовах воєнного стану у школярів, які займаються спортом та у тих, хто не відвідує занять спортом.

Література

1. França, E. F., Antunes, A., Silva, A. C. da, Guerra, M. L. M., Cossote, D. F., & Bonfim, J. C. O. Concepts and principles of sports training: A narrative review based on the classic literature of reference. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2022. 9(1), 214–217. doi:10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369
2. Cunningham, I., Mergler, J., & Wattie, N. Training and development in sport officials: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2022. 32(4), 654–671. doi:10.1111/sms.14128
3. Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Praça, G. M., & Clemente, F. M. Practical Applications for Designing Soccer Training Tasks From Multivariate Data Analysis: A Systematic Review Emphasizing Tactical Training. *Perceptual and Motor Skills*. 2022. 129(3), 892–931. doi:10.1177/00315125211073404
4. Iermakov, S., Boichuk, R., Strelnykova, Y., Wnorowski, K., & Zakharova, S. Improving the special motor qualities of experienced female volleyball players living on the territory of martial law. *Pedagogy of Health*. 2022. 1(2), 39–47. doi:10.15561/health.2022.0202
5. Semeniv, B., Shutka, G., Prystavskiy, T., Babych, A., & Stahiv, M. The influence of acrobatic means on the formation of special physical preparedness in Ukrainian belt wrestling at the specially grained stage. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 96–100. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).20
6. Kolisnichenko, V., Zamrozevych-Shadrina, S., Shaparenko, I., Semal, N., & Yudenko, O. Pedagogical conditions for uniting sports teams in wartime. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 49–53. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).11
7. Pankova, O., & Kasperovich, O. Ukrainian volunteer movement under conditions of armed russian aggression: opportunities, national and global challenges for Ukraine's post-war recovery. *Journal of european economy*. 2022. 21,3. 270–287. doi:10.35774/jee2022.03.270
8. Driukov, O., Kuvaldina, O., & Driukov, V. Organizational and managerial aspects in improvement of Olympic training at sportsmen under modern conditions of development in Ukraine. In *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. National Pedagogical Dragomanov University. 2021. 9(140). 45–48.
9. Bazylyuk, T. A., & Grin, L. V. Formation of a conceptual model of professional activity in the training of a coach in the form of sports in higher educational institutions of Ukraine. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2016. 2, 3.
10. Бобровник, В. І., Ткаченко, М. Л., Данилюк, Д. С., & Литвиненко, С. Г. Performance of the national athletics team of Ukraine at the XXXII olympic games (2021) in Tokyo and the XVIII World Championships (2022) in eugene

(prospects of training athletes in wartime conditions). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 9,154: 25-29.

11. Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Vovk, I., & V, P. (). Features of the Selection Systems for Athletes-Candidates to the Ukrainian National Team for Participation in the Olympic Games (on the Example of Combat Sports). *Ukrainskij Zhurnal Medicini, Biologii Ta Sportu*. 2020, 5, 5.

12. Omelchenko, A. Identifying the Level of Professional Abilities of Future Coaches in Ukrainian Higher Education Institutions. In *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*. 2022. 3 (351); pp. 307–315.

13. Singh, N. S., Bogdanov, S., Doty, B., Haroz, E., Girnyk, A., Chernobrovkina, V., Murray, L. K., Bass, J. K., & Bolton, P. A. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2021, 91(4), 499–513. <https://doi.org/10.1037/ort0000537>

14. Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. Optimising training adaptations and performance in military environment. *Journal of science and medicine in sport*. 2018. 21(11), 1131-1138. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.019>

15. Panchenko, O., Shynkarova, V., Maistryk, T., Budnyk, O., Nikolaesku, I., Matsuk, L., & Fomin, K.. Pedagogical innovations in Ukrainian educational institutions: social challenges and realities of war. *Revista Brasileira de Educação Do Campo*. 2022. 1–23. doi:10.20873/uft.rbec.e14557

16. Kalashnyk, D. S., Tkachenko, L. P., & Kovalenko, N. D. Current issues of modern education in the conditions of war (ukrainian experience). *Innovate Pedagogy*. 2022. 2(53), 169–172. doi:10.32782/2663-6085/2022/53.2.33

17. Arefniya, S. War-adjustment problems faced by the Ukrainians who appeared in the TV program ‘Psychologist’s Help’. 2022. 2(26), 7–15. doi:10.31108/2.2022.2.26.1

References

1. França, E. F., Antunes, A., Silva, A. C. da, Guerra, M. L. M., Cossote, D. F., & Bonfim, J. C. O. Concepts and principles of sports training: A narrative review based on the classic literature of reference. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2022. 9(1), 214–217. doi:10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369

2. Cunningham, I., Mergler, J., & Wattie, N. Training and development in sport officials: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2022. 32(4), 654–671. doi:10.1111/sms.14128

3. Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Praça, G. M., & Clemente, F. M. Practical Applications for Designing Soccer Training Tasks From Multivariate Data Analysis: A Systematic Review Emphasizing Tactical Training. *Perceptual and Motor Skills*. 2022. 129(3), 892–931. doi:10.1177/00315125211073404

4. Iermakov, S., Boichuk, R., Strelnykova, Y., Wnorowski, K., & Zakharova, S. Improving the special motor qualities of experienced female volleyball players living on the territory of martial law. *Pedagogy of Health*. 2022. 1(2), 39–47. doi:10.15561/health.2022.0202

5. Semeniv, B., Shutka, G., Prystavskiy, T., Babych, A., & Stahiv, M. The influence of acrobatic means on the formation of special physical preparedness in Ukrainian belt wrestling at the specially grained stage. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 96–100. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).20

6. Kolisnichenko, V., Zamrozevych-Shadrina, S., Shaparenko, I., Semal, N., & Yudenko, O. Pedagogical conditions for uniting sports teams in wartime. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 49–53. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).11

7. Pankova, O., & Kasperovich, O. Ukrainian volunteer movement under conditions of armed russian aggression: opportunities, national and global challenges for Ukraine’s post-war recovery. *Journal of european economy*. 2022. 21,3. 270–287. doi:10.35774/jee2022.03.270

8. Driukov, O., Kuvaldina, O., & Driukov, V. Organizational and managerial aspects in improvement of Olympic training at sportsmen under modern conditions of development in Ukraine. In *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. National Pedagogical Dragomanov University. 2021. 9(140). 45–48.

9. Bazylyuk, T. A., & Grin, L. V. Formation of a conceptual model of professional activity in the training of a coach in the form of sports in higher educational institutions of Ukraine. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2016. 2, 3.

10. Bobrovnyk, V. I., Tkachenko, M. L., Danyliuk, D. S., & Lytvynenko, S. G. Performance of the national athletics team of Ukraine at the XXXII Olympic games (2021) in Tokyo and the XVIII World Championships (2022) in eugene (prospects of training athletes in wartime conditions). *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2022. 9,154: 25-29.

11. Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Vovk, I., & V, P. (). Features of the Selection Systems for Athletes-Candidates to the Ukrainian National Team for Participation in the Olympic Games (on the Example of Combat Sports). *Ukrainskij Zhurnal Medicini, Biologii Ta Sportu*. 2020, 5, 5.

12. Omelchenko, A. Identifying the Level of Professional Abilities of Future Coaches in Ukrainian Higher Education Institutions. In *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*. 2022. 3 (351); pp. 307–315.

13. Singh, N. S., Bogdanov, S., Doty, B., Haroz, E., Girnyk, A., Chernobrovkina, V., Murray, L. K., Bass, J. K., & Bolton, P. A. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with

military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2021, 91(4), 499–513. <https://doi.org/10.1037/ort0000537>

14. Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. Optimising training adaptations and performance in military environment. *Journal of science and medicine in sport*. 2018. 21(11), 1131-1138. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.019>

15. Panchenko, O., Shynkarova, V., Maistryk, T., Budnyk, O., Nikolaesku, I., Matsuk, L., & Fomin, K.. Pedagogical innovations in Ukrainian educational institutions: social challenges and realities of war. *Revista Brasileira de Educação Do Campo*. 2022. 1–23. doi:10.20873/uft.rbec.e14557

16. Kalashnyk, D. S., Tkachenko, L. P., & Kovalenko, N. D. Current issues of modern education in the conditions of war (ukrainian experience). *Innovate Pedagogy*. 2022. 2(53), 169–172. doi:10.32782/2663-6085/2022/53.2.33

17. Arefniya, S. War-adjustment problems faced by the Ukrainians who appeared in the TV program ‘Psychologist’s Help’. 2022. 2(26), 7–15. doi:10.31108/2.2022.2.26.1

Abstract

DZHUMAN Roman, SOSNOVSKA Oksana, OSTAPCHUK Oleksandr

ADAPTING BOXERS' TRAINING TO WAR CONDITIONS

The article describes the results of a survey of boxing coaches on the peculiarities of adaptation to training in war conditions and the challenges associated with the requirements of martial law for the training of athletes in general. The results of a survey of female boxers and male boxers on their personal and situational anxiety under martial law are also presented. The survey involved 22 coaches with more than 5 years of work experience and 26 male boxers (aged 17-20 years) and 23 female boxers (aged 17-19 years). It was found that the coaches effectively adapted to the training process under martial law. This can be explained by the peculiarity of the sport, the possibility to continue the training process in a shelter during the air raid alarm, and the use of information and communication technologies for the training process. On the positive side, athletes are self-motivated to train, as this is one of the factors that helps them to cope with stress. This is also related to the age of the athletes interviewed (16-20 years old), as at this age, athletes have a mostly formed psyche. If necessary, coaches increase the frequency of sparring, the number of joint training sessions, and the volume of workload. Coaches also began to cooperate with each other more often to improve the moral climate in teams and optimize sports training, and became more aware of the psychological preparation of athletes.

A survey of boxers shows that girls have a higher level of personal and situational anxiety than boys (boys have mostly mild anxiety, girls have medium to low anxiety). This necessitates the search for ways to optimize the educational and training process, paying more attention to the psychological preparation of female boxers during training. At the same time, the results of the study show that coaches and athletes have mostly adapted to martial law and can use the experience gained in further training to level stress.

Keywords. *boxing, martial law, training process, athletes.*

Стаття надійшла до редакції 17.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Джуман Р., Сосновська О., Остапчук О. Адаптація підготовки боксерів до умов війни. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 79-85.

Dzhuman R., Sosnovska O., Ostapchuk O. (2023) Adapting boxers' training to war conditions. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 79-85.

HREBIK Oleh

Lutsk National Technical University
<https://orcid.org/0000-0001-5255-7263>
 e-mail: fv.hrebikoleh@gmail.com

DMYTRUK Vitalii

Lutsk National Technical University
<https://orcid.org/0000-0003-1899-7681>
 e-mail: dvs099775@gmail.com

KASARDA Olga

Lesya Ukrainka Volyn National University
<https://orcid.org/0000-0002-8043-9771>
 e-mail: Kasarda.Olga@vnu.edu.ua

THE PREDICTION OF COMPETITIVE RESULT FOR COMPETITIONS IN TERMS OF THE TEST PROGRAMS IN COMPETITIVE SWIMMING

This article describes the content of test programs, which is of practical importance in the training process for predicting competitive results in competitive swimming. The experiment involved 24 athletes of the III-d grade and above level II. The study was conducted in the youth athletic center № 3 in Lutsk and in the sports club of Lutsk National Technical University in the 2022–2023 academic year. Based on the analysis of practical experience, we have developed test programs for swimming in full coordination on the arms and legs for swimmers from the third to the first athletic title, freestyle and specializing in short/medium/long courses. There are sample calculations of controlled testing in full coordination for athletes specializing in 1500 meters freestyle. Testing: 15 x 100 meters freestyle and an average speed is 90–95%. The rest period between the distances is 1 min. 30 seconds. The calculations were carried out in the following way: every hundred meter race and the time was recorded in the same sequence as the athlete was swimming. The figures obtained in seconds were summed up and the total amount was initially 1135,09 seconds. 60,25 seconds were added. This is the time of correction for the result for 1500 meters freestyle. So, the total time in seconds 1195,34 was transferred into minutes and seconds and obtained 19,55,34. Thus, the time 19,55,34 corresponds to the level of physical fitness of an athlete at this distance at the time of testing. The developed test programs made it possible to determine the physical fitness of athletes, their readiness for competition. This gave us the opportunity to predict the competitive result, to alternate work and rest during the lesson, to make changes in the content of the annual training cycle or its periods.

Key words: prediction, swimmers, competitions, test programs, result.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.11>

1. STATEMENT OF THE PROBLEM IN A GENERAL APPEARANCE AND ITS CONNECTION WITH IMPORTANT SCIENTIFIC OR PRACTICAL TASKS

Forecasting today discover as a way to predict the development of sports achievement. The main task of forecasting is to identify the probabilistic development of a particular phenomenon. Sports forecasting is an important task for athletes, coaches and specialists. Competitive results are the most common indicators of fitness [2, 3, 10, 11]. Due to the preparation and participation of athletes in competitions, test programs play a special role [1, 8, 9]. In order to achieve high sports results, young swimmers must show maximum efforts for successfully solving problems in the process of sports improvement [7].

2. ANALYSIS OF LATEST RESEARCH AND PUBLICATIONS

At the present stage of the development of sports and sports science, an example of the integration of modern sciences, which underlies the similarity of the structure of the internal functioning of objects, is the general theory of training athletes [5; 7].

Today, the theory of training athletes, based on methodology of integrative approaches and possibilities of related ones disciplines, allows to provide such systematization of knowledge, characterized by functional completeness and without contradictions, allows to obtain the amount of knowledge accumulated in the theory of sports training, physiology, biochemistry, morphology, psychology etc [1; 8].

The general theory of training athletes in the Olympic sports are influenced by a number of general scientific disciplines and theories. Areas of management and control of athletes training, their selection and orientation, modeling and forecasting integrate an industry of knowledge

that has been intensively developed over the last two decades. This is due to the manifestation of the general trend and objectification of the system of training athletes, implementation the advancement of scientific and technological progress, using the opportunities of general scientific disciplines, such as cybernetics, system approach, operations research, etc., search for reserves improving the system of training athletes [15; 20].

In this regard, the formation of a coherent knowledge system requires management and control, selection and orientation, modeling and forecasting as one of the key areas in the study of athletes training theory [19].

The scientists Ceseracciu E., Sawacha Z., Fantozz, S., Cortesi M., Gatta G., Corazza S., Cobelli C. [4], Hlukhov, I.H. [6] paid much attention to test programs in the system of swimmers' long-term training.

3. SELECTION OF PREVIOUSLY UNSOLVED PARTS OF THE GENERAL PROBLEM TO WHICH THIS ARTICLE IS DEDICATED

Despite the relevance of the issue discussed in the article, there is a problem associated with the insufficient number of test programs that are of practical importance in the training process for predicting sports results in competitive swimming.

4. FORMULATION OF THE PURPOSES OF THE ARTICLE

The purpose of the study is to present the content of the test program, which has practical significance in the training process, for predicting sports results in sports swimming.

Participants: the experiment involved 24 athletes of the III-d grade and above level II .at the age of 18 - 20 years.

Procedure: the study was conducted in the youth athletic center № 3 in Lutsk and in the sports club of Lutsk National Technical University in the 2022–2023 academic year.

Instruments: informed consent was obtained from all participants to participate in this experiment. Organization of the study: swimmers swam the following distances: 25 m, 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m. The above tests are really used in the study. The following methods were used in the work: the analysis of qualifying literary sources, testing, the methods of mathematical statistics.

5. OUTLINE OF THE MAIN MATERIAL OF THE RESEARCH WITH A FULL JUSTIFICATION OF THE OBTAINED SCIENTIFIC RESULTS

Based on the analysis of practical experience, we have developed test programs for arm to leg coordination swimming for swimmers from the III-rd to the I-st athletic title, freestyle and specializing in short/medium/long courses. When developing test programs, we were guided by certain general provisions: check analysis should be carried out under the same conditions; testing should be available to all swimmers, regardless of technical and physical fitness; each test should have a measurement in objective indexes (seconds, minutes, the average speed of passing the distance on a percentage base for the proposed training work, amount of repetition, rest period) [12, 13].

Test programs for swimming in full coordination

1. 60 x 25 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 20 s., or 6 x (10 x 25 m) rest period between courses 20 s., between segments 2 min., the average speed 85 – 90 %.

2. 30 x 50 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 45 s., or 3 x (10 x 50 m) rest period between courses 45 s., between segments 2 min. 30 s., the average speed 85 – 90 %.

3. 20 x 75 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 60 s., или 2 x (10 x 75 m) rest period between courses 60 s., between segments 3 min., the average speed 85 – 90 %.

4. 15 x 100 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 1.30 s., or 3 x (5 x 100 m) rest period between courses 60 s., between segments 3 min., the average speed. 85 – 90 %.

5. 10 x 150 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 2 min.

6. 7 x 200 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 2.30 s. – 3 min. + (100 the average speed 95 %).

7. 6 x 250 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 – 3 min. 30 s.

8. 5 x 300 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 – 4 min.

9. 4 x 350 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3.30 s. – 4 min. + (100 the average speed 95 %).

10. 3 x 400 m, the average speed 90 – 95 %, rest period 4 – 5 min. + (6 x 50 the average speed 95 %, rest period 45 s. – 2 min.).

11. 3 x 450 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 4 – 5 min. + (6 x 25 the average speed 95 %, rest period 1 min.).

12. 3 x 500 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 5 – 6 min.

13. 2 x 600 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 7 min. + (150 + 100 + 50 m the average speed 95 %, rest period 1 – 2 min.).

14. 2 x 700 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 6 – 7 min. + (2 x 50 m, the average speed 95 %, rest period 30 sec. – 1.30 sec.).

15. 800 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 8 min. + (7 x 100 m, the average speed 95 %, rest period 30 sec. – 3 min.).

16. 1000 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 10 min. + (10 x 50 m, the average speed 95 %, rest period 1.30 sec.), or 3 x 1000 m the average speed 80 – 90 %, rest period 10 – 15 min.

17. 1200 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 10 min. + (12 x 25 m, the average speed 95 %, rest period 30 sec. – 1.30 sec.).

18. 1400 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 10 min. + (2 x 50 m, the average speed 95 %, rest period 45 sec. – 2 min.).

19. 1500 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, or scheduled time swimming.

20. 2 x 1500 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 10 – 15 min.

21. 750 + 375 + 375 m, the average speed 80 – 85 %, rest period 1.15 sec. + 40 sec., 90 – 95 %, rest period 7 min. + 4 min.).

22. 375 + 375 + 375 + 375 m, the average speed 90 – 95 %, rest period 3 min.

23. 800 + 400 + 200 + 100 m, the average speed 80 – 85 %, rest period 5 + 3 + 2 min., 90 – 95 %, rest period 8 + 4 + 2 min.

24. 4 x 200 m, or 8 x 100 m, the average speed 80 – 85 %, rest period 30 – 45 sec., 90 – 95 %, rest period 2 – 3 min.

25. 375 + 200 + 175 m, the average speed 80 – 85 %, rest period 40 + 20 sec., 90 – 95 %, rest period 3 min. + 2 min.

26. 2 x 200 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 min., or 30 – 45 sec.

27. 4 x 100 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 min., or 30 – 45 sec.; 20 sec.

28. 200 + 2 x 100 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 + 2 min., or 20 – 15 sec.

29. 100 + 2 x 50 + 4 x 25 m, (3 x 100 m), the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 min., or 30 sec.

30. 100 + 2 x 50 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 min. + 1 min., or 30 sec.

31. 100 + 50 + 2 x 25 m, the average speed 90 – 95 %, rest period 3 min., or 25 sec.

32. 4 x 50 m, the average speed 90 – 95 %, rest period 3 min., or 30 – 45 sec., 5 + 5 + 5 sec.

33. 50 + 2 x 25 m, the average speed 90 – 95 %, rest period 3 min., or 30 – 45 sec., 5 – 10 sec.

34. 4 x 25 m, 8 x 25 m, the average speed 80 – 90 – 95 %, rest period 3 min., or 30 – 45 sec., 5 – 10 sec.

Table 1 shows test programs for swimming on the arms and legs.

Table 1

Test programs for swimming on the arms and legs

№	Number of repetitions		Rest time (m. ', s. ")	Distance (m)	Swimming intensity (% of maximum)
	on hands (m)	on foot			
1	4 x 25	4 x 25	30 – 45"	50, 100	80 – 90 – 95
2	8 x 25	8 x 25	1'	50, 100, 200	– " –
3	16 x 25	16 x 25	1'30"	400	– " –
4	32 x 25	32 x 25	1'30"	800	– " –
5	60 x 25	60 x 25	1'45"	1500	80 – 90 – 95
6	2 x 50	2 x 50	1'30"	50, 100	– " –
7	4 x 50	4 x 50	2'	50, 100, 200	– " –
8	8 x 50	8 x 50	2'30"	400	– " –
9	16 x 50	16 x 50	3'	800	80 – 90 – 95
10	30 x 50	30 x 50	3'30"	1500	– " –
11	2 x 100	2 x 100	1'30"	100, 200	– " –
12	4 x 100	4 x 100	2'	400	– " –
13	8 x 100	8 x 100	2'30"	800	80 – 90 – 95
14	15 x 100	15 x 100	2'	1500	– " –
15	2 x 200	2 x 200	3' – 4'	400	– " –
16	4 x 200	4 x 200	3' – 4'	800	– " –
17	7 x 200 + 100	7 x 200 + 100	3' – 4'	1500	80 – 90 – 95
18	2 x 400	2 x 400	5' – 6'	400, 800	– " –
19	3 x 400 + 200 + 100	3 x 400 + 200 + 100	5' + 3'	1500	– " –
20	800	800	7'	800	– " –
21	1500	1500	10' – 15'	1500	80 – 90 – 95

For test swimming programs in full coordination modifications are taken into account

about forecasted competitive result for every swimming course (Table 2).

Table 2

Indicators of taking into account the speed delay when passing a corner when cornering, technical errors

Distance, m	Result adjustment, s
25	1,75
50	2,25
100	3,25
200	6,25
400	12,25
800	24,25
1500	60,25

Table 3 reflects numerical corrections for mathematical calculations according to the level of sportsmanship (athletic title) and courses for test programs swimming on the arms and legs.

There are sample calculations of controlled testing in full coordination for athletes specializing in 1500 meters freestyle. Testing: 15 x 100 meters freestyle and an average speed is 90–95%. The rest period between the distances is 1 min. 30 seconds. The calculations were carried out in the following way: every hundred meter race and its time were recorded in the same sequence as the athlete was swimming.

The figures obtained in seconds were summed up and the total amount was initially 1135,09 seconds. Additionally 60,25 seconds were added. This is the time of correction for the result for 1500 meters freestyle (Table 2). So, the total time in seconds 1195.34 was transferred into minutes and seconds and obtained 19,55,34. Thus, the time 19,55,34 corresponds to the level of physical fitness of an athlete at this course at the time of testing. We check the time indicator 19,55,34 during the course swimming according to the study protocol.

Table 3

Indicators of numerical calculations for different levels of sportsmanship

The level of sportsmanship	For distances 25, 50, 100, 200 m	For distances 400, 800, 1500 m
I grade	2,8	2,7
above level II	2,85	2,75
II grade	2,9	2,8
above level III	2,95	2,85
III grade	3	2,9

Note: All indications of the stopwatch are taken when the athlete is pushed away from the side of the pool. Indicators of the time average speed of 90 – 95% of the maximum for testing are calculated during the filling of the study protocol. The average speed from 80 to 90% is training and preparatory to performing testing. The rest time between segments is selected by the coach himself, depending on the testing task and the preparedness of the swimmer.

Consequently, the average speed for the 50 meters segment is 39,84 and for every 100-meters race is 1,19,68. There are sample calculations of control testing for a distance of 200-meters race and a comparative assessment of the planned competitive result. An athlete swims this distance above level II and calculations are carried out according to the level of his/her sports mastery. Testing: 4 x 200 m + 4 x 200 m the average speed 90 – 95% rest period between segments 3 min. Performing calculations: (3,52,63 (232,63 s) + 3,54,64 (234,64 s) + 4,00,36 (240 – 36 s) + 4,05,73 (245,73 s)) = 953,36 s: 4 =

238,34 s (3,58,34)) (2,27,71 (147,71) + 2,30,48 (150,48) + 2,33,93 (153,93) + 2,30,88 (150,88) = 603:4 = 150,75 (2,30,75)). The amount of time indicator 238,34 + 150,75 = 389 – 09: 2,85 (Table 3) = 136,52 (2,16,52). So, the time 2,16,52 corresponds to the level of physical fitness at this course for this testing.

Testing: 4 x 200 m in full coordination 90 – 95% rest period 3 min. The calculations were as follows: (2,25,06 (145,06 s) + 2,24,39 (144,39 s) + 2,22,12 (14 – 2,12 s) + 2,22,09 (142,09 s) = 573,66 s: 4 = 143,41 s-6,25 (Table 2) = 137,16 (2,17,16)). So, the time 2,17,16 corresponds to

the level of physical fitness at this distance for this testing. The difference between the two tests is $(2,17,16 - 2,16,52) = 0,64$. For the athlete, we have planned the best result 2,16,52. During the competition the athlete swam a distance of 200 m freestyle for 2,15,95. Thus, comparing two tests, we conclude that the awareness of the athlete and coach how quickly an athlete should swim in competitions mobilizes the young swimmer to show the best result and not worse ones. According to the study protocols, it is possible to follow up the changing result during the swimming course and to make qualitative adjustments to the training process. Due to this procedure it is possible to achieve the desired result.

The analysis of the scientific and methodological literature has come to the conclusion that the prediction of sports results should be based on the study of a whole set of indicators. Among these indicators, an important role is played by the morphofunctional parameters of athletes (Berezhnaya-Pritula M. & Ivanskaya E.) [1, 14, 17]. In the works of Roj K., Planinšec J., Schmidt, M. et al. [16, 18, 21, 22], it

is noted that athletes of various swimming methods have certain features of morphofunctional development. Our research confirms the facts about the significance of predicting a competitive result to competitions in competitive swimming. The authors of the article supplemented the information about the predicting role of a competitive result, which is of great importance for the preparation of athletes for sports competitions.

6. CONCLUSIONS FROM THIS RESEARCH AND PROSPECTS FOR FURTHER EXPLORATION IN THIS DIRECTION

The developed test programs made it possible to determine the physical fitness of athletes, their readiness for competitions. This gave us the opportunity to predict the competitive result, to proportion the training load and rest period during the training, to make changes in the content of the annual training cycle or its periods.

Prospects for further investigations consist in the analysis of the performances of student swimmers in recent years at the university level.

References

1. Berezhnaya-Pritula, M., & Ivanskaya E. Dynamics of the functional readiness of students aged 18-19 during systematic recreational swimming lessons. *Physical culture, sport and healthy nation*. 2017;3(22):15-18.
2. Bergamin, M. Water-versus land-based exercise in elderly subjects: effects on physical performance and body composition. *Clin. Interv. Aging*. 2013;8:1109–1117. URL: <https://doi.org/10.2147/CIA.S44198>.
3. Callaway, AJ. Measuring kinematic variables in front crawl swimming using accelerometers: a validation study. *Sensors*. 2015;15:11363–11386. <https://doi.org/10.3390/s150511363>.
4. Ceseracciu, E., Sawacha, Z., Fantozzi, S., Cortesi, M., Gatta, G., Corazza, S., & Cobelli, C. Markerless analysis of front crawl swimming. *Journal of Biomechanics*. 2011;44:2236-2242. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2011.06.003>.
5. Chaplinsky, M., Briskin, Y., Ostrovska, N., Sydorko, O., Ostrovskyy, M., Pityn, M., & Polehoiko, M. Evaluation of the training level of water polo swimming players (13-15 years old). *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1):356-362. <https://doi.org/10.7752/Jpe3.2018.3148>.
6. Hlukhov, IH. Changes in indicators of physical fitness of female students based on the results of the implementation of individual-motivational levels of the swimming training system. *Bulletin of KamianetsPodilskyi Ivan Ohiienko National University. Physical education, sports and human health*. 2021;22:29-38. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).07).
7. Hlukhov, IH. Substantiation of the swimming training system for students of higher education institutions. *Visnik Kam'yanets-Podilskoho natsionalnoho universitetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizichne vikhovannya, sport i zdorov'ya lyudini*. 2021;20:34-41. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).08).
8. Hruzevych, I., Bohuslavska, V., Kropta, R., Galan, Y., Nakonechnyi, I., & Pityn, M. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(3):1009-1016. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s3155>.
9. Ivanenko, S., Tyshchenko, V., Pityn, M., Hlukhov, I., Drobot, K., Dyadchko, I., Zhuravlov, I., Omelianenko, H., & Sokolova, O. Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(4):1721-1726. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04233>.
10. Crook, A. Increasing the level of physical development of children of primary school age by means of recreational swimming. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2017;3(22):109-115.
11. Khalyand, RB. Models of swimming techniques, starts and turns to improve the technical training of swimmers. *Physical development and sports training of the future specialist*. 2011;197-200.
12. Lee, B. A. & D. J. Oh. The effects of aquatic exercise on body composition, physical fitness, and vascular compliance of obese elementary students. *J Exerc Rehabil*, 2014;10(3):184-190. <https://doi.org/10.12965/jer.140115>.
13. Linets, M., Nazarkevich, L. Physical training of children of younger preschool age in recreational swimming classes using mobile games in water. *Health and Sport: science*. 2017;1(27):32-44.

14. Monteiro, G., Araújo, N., Mazzardo, T., Francisco, P., Ribas, S. & Aburachid, L. Practice schedule analysis and pedagogical feedback in swimming classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(3):1950-1957. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3248>.
15. Muhamad, TAB, Sattar, H. Abadi, FH & Haron, Z. The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*. 2013;9:15. <https://doi.org/10.5539/ass.v9n15p108>.
16. Roj, K., Planinšec, J., & Schmidt, M. Effect of Swimming Activities on the Development of Swimming Skills in Student with Physical Disability – Case Study. *The New Educational Review*. 2016;46(4):221-230. <https://doi.org/10.15804/tner.2016.46.4.19>.
17. Pavlyashyk, V. Swimming as an effective means of youth recreation. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2017;3(22):377-379.
18. Santhiago, V., Da Silva, AS., Papoti, M. & Gobatto, CA. Effects of 14-week swimming training program on the psychological, hormonal, and physiological parameters of elite women athletes. *Journal Strength Condition Research*. 2011;25(3):825-832. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c69996>.
19. Stepanova, N. Methods of strength development in the process of training swimmers 14-15 years old. *Physical culture, sport and healthy nation*. 2017;3(22):438-441.
20. Tanaka, H. Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health. *Sports Medicine*. 2009;39:377-387. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939050-00004>.
21. Troup, JP. The physiology and biomechanics of competitive swimming. *Clinical journal of sports medicine*. 1999;18:267-285. [https://doi.org/10.1016/s0278-5919\(05\)70143-5](https://doi.org/10.1016/s0278-5919(05)70143-5).
22. Yachnyuk, MYu., Yachnyuk, IO. & Yachnyuk, YuB. *Swimming with teaching methods: teaching and methodical manual*. 2020:216.

Abstract

ГРЕБІК Олег, ДМИТРУК Віталій, КАСАРДА Ольга

ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ ДО ЗМАГАНЬ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕСТОВИХ ПРОГРАМ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

У даній статті описується зміст тестових програм, що має практичне значення в тренувальному процесі для прогнозування змагальних результатів у змагальному плаванні. В експерименті брали участь 24 спортсмени III розряду і вище II розряду. Дослідження проводили у ДЮСШ № 3 м. Луцька та спортивному клубі Луцького національного технічного університету у 2022–2023 навчальному році. На основі аналізу практичного досвіду ми розробили тестові програми плавання в повній координації на руках і ногах для плавців від третього до першого спортивного звання, вільного стилю та спеціалізації на короткій/середній/довгій дистанції. Наведені зразки розрахунків контрольованого тестування в повній координації для спортсменів, які спеціалізуються на дистанції 1500 метрів вільним стилем. Тестування: 15 x 100 метрів вільним стилем із середньою швидкістю 90–95%. Перерва між дистанціями 1 хв. 30 секунд. Розрахунок проводився таким чином: через кожну стометрівку і час фіксувався в тій же послідовності, в якій плив спортсмен. Отримані в секундах цифри були підсумовані і загальна сума спочатку склала 1135,09 секунд. Додано 60,25 секунди. Це час корекції результату на 1500 метрів вільним стилем. Отже, загальний час в секундах 1195,34 перевели в хвилини і секунди і отримали 19,55,34. Таким чином, час 19,55,34 відповідає рівню фізичної підготовленості спортсмена на даній дистанції на момент тестування. Розроблені тестові програми дали змогу визначити фізичну підготовленість спортсменів, їхню підготовленість до змагань. Це давало можливість прогнозувати змагальний результат, чергувати роботу та відпочинок під час тренування, вносити зміни у зміст річного циклу підготовки або його періодів.

Ключові слова: прогноз, плавці, змагання, тестові програми, результат.

Стаття надійшла до редакції 01.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Гребік О., Дмитрук В., Касарда О. Прогнозування спортивного результату до змагань за показниками тестових програм у спортивному плаванні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 86-91.

Hrebik O., Dmytruk V., Kasarda O. (2023) The prediction of competitive result for competitions in terms of the test programs in competitive swimming. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 86-91.

РОМАНИШИНА Оксана

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0002-2887-5023>e-mail: oksroman@tntpu.edu.ua**КАРАБІН Оксана**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0001-8759-948X>e-mail: karabinoksana@gmail.com**ГУРА Антоніна**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

<https://orcid.org/0000-0002-8004-4606>e-mail: toniagura@gmail.com**ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

У статті розглянуто питання про можливість організації освітнього процесу, а саме контролю і оцінювання навчальних досягнень майбутніх учителів в умовах дистанційного навчання. Показано взаємозв'язок між оцінюванням в нормативних умовах і в умовах дистанційного навчання.

Подана характеристика кожного етапу оцінювання і контролю: вступний, проміжний і підсумковий. Вступний контроль проводиться шляхом тестування за матеріалами або шкільного підручника, або матеріалами попередньої спорідненої дисципліни. За одержаними балами визначається вступний рейтинг студента. Організація роботи за кредитно-модульною технологією дозволяє проводити оцінювати знання студентів за модулями. Для регулювання цього процесу розроблений графік проходження студентом модулів. У такому графіку є три лінії, позначення на яких відповідає ідеальному значенню оцінювання знань за кожним модулем з відміткою «задовільно», «добре» і «відмінно». Такі графіки є в кожного студента, що дає можливість самостійно регулювати своє навчання. Використання таких графіків є стимулом самостійності навчання. На проміжному етапі можна використати додаткові види контролю і оцінювання: взаємоконтроль і взаємо оцінювання, творчі завдання, які дозволяють проявити свій стиль міркування і рівень знань, написання листів ученим, розглядаючи їх теорії у власному баченні. Якщо студент бажає підвищити свій рейтинг, дозволяється перездача тем, але на протязі двох тижнів, оскільки матеріал наступного модуля базується на попередньому. На підсумковому контролі рейтинг виводиться за сумою балів за семестр.

Проведено аналіз ще однієї форми контролю і оцінювання: формувальне оцінювання. У завдання формувального оцінювання входить: встановлення взаємозв'язку між метою, завданнями, методологічними підходами, дидактичними принципами компонентами, критеріями, формами, методами і засобами освітнього процесу, різних типів технологій. Тобто, формувальне оцінювання забезпечує інформацію про ефективність освітнього процесу під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Тобто, відбувається оцінювання дієвості педагогічної системи.

***Ключові слова:** майбутні вчителі, контроль, оцінювання, види оцінювання, кредитно-модульна система, формувальне оцінювання.*

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.12>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Специфічні умови освітнього процесу на Україні, що пов'язані з пандемією COVID-19, повномасштабним вторгненням військ Російської Федерації на територію нашої держави, вимагали розробки нових форм і методів організації освітнього процесу.

Розпорошеність учасників освітнього процесу (еміграція студентів і викладачів) сприяли введенню он-лайн навчання. Тобто, вводилось дистанційне навчання. Введення нової форми навчання потребувало введення

нових технологій, форм і методів навчання і їх оцінювання. Потрібно віддати належне нашим викладачам і науковцям, які винайшли такі інновації. Але вони потребують їх адаптації, до умов, які створились в освітньому просторі, практичній перевірці їх ефективності.

Навчальний процес при різних обставин повинен відповідати правовим документам, за якими завжди організовувався освітній процес на Україні: Закон України «Про вищу освіту», Національна рамка кваліфікацій, Національна доктрина розвитку освіти. У цих документах і постановках одним з основних завдань, що поставлені перед освітою, є

розвиток освітньої системи шляхом впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, сучасних форм і методів, нових видів контролю і оцінювання навчальних досягнень студентів.

Нині практикуються сучасні технології дистанційного навчання, поєднання традиційних і модернізованих методів оцінювання знань студентів. Однією з нових форм оцінювання навчальних досягнень тих, хто навчається за дистанційною формою є формувальне оцінювання. Воно ґрунтується на тому, що освітній процес майбутніх фахівців відбувається на персоналізації навчання та ефективному впровадженню інноваційних методик і дидактичних прийомів, задіянні цифрових технологій та засобів, виробленні та реалізації удосконалених педагогічних підходів щодо результатів навчання та їх оцінювання.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури вітчизняних і закордонних вчених показав значну увагу до проблеми дистанційного навчання і особливостей його організації і проведення. Концептуальні основи використання методів контролю та оцінювання навчальних досягнень майбутніх учителів в умовах дистанційного навчання розглянуто в працях Е. Бажміної, Б. Бович, В. Вембер, М. Гладун, Р.Гуревича, Н. Зеленської, А.Коломієць, Н. Морзе, О. Онопрієнко, В.Полюка, Л.Романишиної, О. Щербак та ін. Значна увага в дослідженнях науковців приділена сучасній формі оцінювання «формувальне оцінювання» Теоретичні засади методики використання такого оцінювання детально розглянуто в працях закордонних дослідників– П. Бласс (Paul Black), Д. Віліам (Dylan Wiliam), Л. Ейнсворт (Larry Ainsworth), У. Харлен (Wynne Harlen) та ін. На Україні ця проблема тільки набуває розгляду і досліджується.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Відзначаючи актуальність питання оцінювання навчальних досягнень майбутніх

учителів, що подано у статті, вагомими є проблеми пов'язані з особливостями оцінювання в умовах дистанційного навчання.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у аналізі та обґрунтуванні особливостей оцінювання навчальних досягнень студентів в умовах дистанційного навчання.

У роботі були використані теоретичні і емпіричні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння; анкетування, тестування, опитування викладачів і студентів.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Перед освітянами завжди стояла проблема підвищення якості підготовки майбутніх фахівців різного спрямування. Із зміною умов організації навчального процесу змінювались технології навчання. Зараз на часі дистанційна форма навчання, впровадження якої пов'язано з низкою причин: пандемія COVID-19. А з 24 лютого 2022 року Україна вступила ще в один важкий період свого існування. Після повномасштабного вторгнення військ Російської Федерації на Україну всі галузі народного господарства опинились у скрутній ситуації. Не є виключенням і освіта. Порушився звичний розпорядок роботи освітніх навчальних закладів: дошкільної, початкової, загальної середньої, передвищої і вищої. освіти Військова агресія Російської Федерації проти України спричинила хвиля емігрантів, викликана бойовими діями на території України, звична форма навчання була замінена на он-лайн. А це внесло свої корективи в організацію навчального процесу в закладах освіти. Але при цьому не повинен знизитись рівень знань, тих кого навчають. Вчителі і викладачі опинились перед проблемою організації навчального процесу в нових умовах. Виникла потреба і нових технологіях організації навчального процесу, нових її форм [4]. Такою формою навчання є дистанційне навчання, або змішане. Тому нині відбувається пошук освітніх технологій, які б відповідали вимогам освітнього процесу.

Навчання в системі он-лайн вимагає нових видів освітніх послуг. Значна роль у

цьому належить соціальним мережам, так як вони охоплюють широке коло споживачів інформації, не залежно від їх знаходження. А це є суттєвим, оскільки велика кількість людей виїхали за кордон, а навчальний процес ще ніхто не відміняв. Процес навчання має бути дієвим незалежно від обставин. Це стосується всіх закладів освіти. Співпраця «викладач-студент» та «студент-студент» є запорукою успішного навчання на відстані. Діалог між цими групами учасників освітнього процесу сприяє засвоєнню матеріалу завдяки постійному зв'язку між ними, взаємним консультаціям, спільним обговоренням наукових питань

Опитування студентів і викладачів засвідчило той факт, що при дистанційному навчанні зникає відчуття невпевненості, як буває на стаціонарних заняттях, коли в любий момент тебе можуть перебити, вставити своє, часом відмінне від власного. Така розкутість надає впевненості, що тебе вислухають до кінця, а потім буде обговорення під час якого маєш можливість відстояти свою думку. Тобто, спрацьовує і виховний момент. Ось чому нині дистанційне навчання є однією з найбільш поширених форм навчання.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити такі технології: «Idea Mixer», GROW, блокчейн, лонгрід, геокешинг, освітній WEB-квест, семп-технології[5]. У працях науковців [6; 7; 8]. показано позитивний вплив таких технологій на якість підготовки майбутніх фахівців. Тому важливим стає питання змін у системі оцінювання якості підготовки майбутніх учителів.

Система контролю і оцінювання навчальних досягнень студентів, яка була впроваджена за кредитно-модульної технології навчання, є основою для оцінювання при дистанційному навчанні. Але вона потребує деякої корекції.

Загальна схема контролю при дистанційному навчанні зберігається: вступний, проміжний і підсумковий. Але на кожному етапі вносяться доповнення. Особливо це стосується поточного контролю. При проходженні поточного контролю нами було апробовано нові форми оцінювання, серед яких ми виділяємо: взаємо оцінювання, написання листів до видатних учених з поясненням розуміння їх теорій, написання творчих робіт із проблем вивчення

дисципліни, плани подальших розробок з даної проблеми. За кожне завдання виставляється певна кількість балів в залежності від його складності.

Велику зацікавленість викликав метод взаємо оцінювання. Суть методу полягає в наступному: студенти групи розподіляються попарно. Кожний студент одержує своє завдання і передає його на перевірку напарнику. І виставляє оцінку. Викладач перевіряє якість відповіді і якість перевірки і виставляє дві оцінки (за відповідь і за правильність перевірки). Що дає такий взаємний контроль: перевіряється якість знань за двома питаннями, відпадає взаємовиручка і прикриття помилок напарника, можливість на одному занятті одержати подвоєну кількість балів (це можливість підвищити власний рейтинг). Така побудова поточного контролю сприяє більш ретельному відношенню до занять, а відповідно систематичній підготовці до них.

На сучасному етапі розвитку освіти почали використовувати формувальне оцінювання. Цей метод вивчається за кордоном і успішно використовується на Україні. Таке оцінювання охоплює весь освітній процес, тому має багато складових, які оцінюються. Методика формувального оцінювання готовності майбутніх учителів до професійної діяльності розглядає його як структуровану систему, у якій всі складники пов'язані між собою. У системі оцінювання підлягають компоненти, професійна компетентність, педагогічна майстерність, вміння виконувати професійні завдання, ступінь володіння дієвими навичками педагогічної діяльності, набуття особистісних здібностей, наявність провідних особистісно-професійних якостей, відповідно до професії, для досягнення педагогічних цілей. Така форма оцінювання використовується при змішаному навчанні. У методиці формувального оцінювання враховуємо змішану форму навчання з використанням цифрових технологій [3].

Для проведення формувального оцінювання необхідно: чітко визначення освітніх завдань навчання, запровадження цифрових інструментів, онлайн застосунків, хмарних сервісів, наявність різноманіття онлайн платформ і цифрових технологій, всього, що може допомогти викладачу в

плануванні оцінювання здобутків студентів, їх адаптації до нових умов навчання.

У завдання формувального оцінювання входить: встановлення взаємозв'язку між метою, завданнями, методологічними підходами, дидактичними принципами компонентами, критеріями, формами, методами і засобами освітнього процесу, різних типів технологій. Тобто, формувальне оцінювання забезпечує інформацію про ефективність освітнього процесу під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Якщо сукупність вступного, проміжного і підсумкового контролю характеризує навчальні досягнення майбутніх фахівців, то формувальне оцінювання надає характеристику ефективності освітній системі формування майбутніх учителів. Дослідження науковців показали позитивні і негативні ознаки такого оцінювання. Так, Р. Седлер вказує, що «формувальне оцінювання позитивно впливає на мотивацію, академічну успішність здобувачів освіти та характеризується як постійний та невід'ємний процес, основним завданням якого є визначення поточних успіхів, досягнення очікуваних освітніх цілей та мінімізація розриву між очевидним і бажаним» [8]. За баченням Е. Бажміної, формувальне оцінювання є інструментом оцінювання, як особистих так і загальних досягнень майбутніх учителів, ступінь удосконалення фахових компетентностей, готовності до професійної діяльності [1]. Оскільки формальне оцінювання стосується всіх складових професійної підготовки, тобто є інтегрованим оцінюванням, це заохочує студентів до рефлексивної самостійності, співробітництва, постійному спостереженню за індивідуальними досягненнями, що дозволяє скорегувати результати підготовки в залежності від індивідуальних потреб [2]. Як показали наші дослідження, суттєву допомогу в цьому надає інформаційна система оцінювання досягнень студентів під час вивчення тем модулів. Ми в кожній навчальній аудиторії на семестр або триместр вивішуємо графіки показників балів у відповідності до модулів на «задовільно», «добре» і «відмінно». Бали, які виставляються студентам на заняттях є у вільному доступі, і студенти самостійно регулюють темп навчання. Це залежить від оцінки, яка їх задовольняє. Таким чином студенти знають,

на які результати очікує кожний студент групи. Така відкритість і поінформованість є гарантією справедливості на етапі виставлення балів на кінцевому етапі. Відпадає можливість прохань від різних осіб.

В умовах навчання за кредитно-модульною технологією формувальне оцінювання дозволяє враховувати формування професійних якостей майбутніх учителів, стимулювати розвиток творчих здібностей, регулювати практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності, визначати ефективність педагогічних технологій.

Впровадження формувального оцінювання буде сприяти:

- набуттю майбутніми вчителями фундаментальних професійних знань;
- виробленню стійкого прагнення до творчої діяльності, побудови індивідуальної наукової траєкторії;
- розширенню практичної спрямованості навчальної підготовки, визначенню власних можливостей як майбутнього вчителя;
- формуванню вмінь опановувати інноваційні засоби і методи професійного розвитку для оцінювання досягнень на кожному етапі навчання.

Для визначення думки майбутніх учителів стосовно нових видів проведення контролю і оцінювання їх досягнень в умовах дистанційного навчання, було проведено опитування за такими питаннями:

1. Ваша думка стосовно системності контролю.
2. Ваше відношення до відкритості оцінювання.
3. Які види контролю для Вас мають найбільше значення і чому?
4. Ваше відношення до графіків оцінювання за модулями?
5. Які недоліки в системі оцінювання навчальних досягнень Ви спостерігаєте при дистанційному навчанні?

На основі отриманих відповідей ми дійшли висновку: у цілому студенти сприйняли нові форми контролю і оцінювання навчальних досягнень. Особливо виділяють взаємо оцінювання і написання листів видатних вчених стосовно теорій. У першому випадку частина студентів віддає перевагу цій формі тому, що одному занятті можна подвоїти кількість балів, що підвищує їх рейтинг; інші пишуть про можливість

визначити рівень своїх знань за більшою кількістю питань і відчутти себе у ролі викладача. Стосовно листів видатним вченим вони відмічають можливість додатково ознайомитись із запропонованою теорією і пофантазувати над її вдосконаленням. Хоч деякі обмежуються похвалою вченого і значенням його теорії. Але це також вимагає додаткового вивчення теорії. Більшість майбутніх вчителів схвалили графіки, які вони отримали і підтвердили відкритість результатів. Хоч деякі промовчали, зрозуміло з яких причин.

Стосовно недоліків, які вони відмітили, то це в основному, що їм не вистачає спілкування з студентами і викладачами, як було раніше.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз проблеми оцінювання навчальних досягнень майбутніх учителів Ми дійшли висновку: оцінювання досягнень студентів повинно проводитись на кожному занятті, це систематизує самостійну роботу студентів. Кожний вид оцінювання при дистанційному навчанні вимагає своїх особливостей, які ще потрібно досліджувати. У подальших дослідженнях необхідно вивчити методику впровадження формульованого оцінювання, оскільки воно стосується цілісної системи підготовки фахівців. Цим повинні зайнятись викладачі закладів вищої освіти.

Література

1. Бажміна Е. А. Формульоване оцінювання: цілі, умови, принципи та структура. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Педагогічні науки, № 4, 2021. С. 130-137. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4048>.
2. Березюк О. С., Смоляр В. І. Шляхи модернізації освітньої системи України. Тенденції модернізації національних освітніх систем: збірн. наук. праць / за ред. О. С. Березюк, О. М. Власенко. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 158 с.
3. Зеленська Л. Д., Михайленко М. О. Педагогічний інструментарій організації формульованого оцінювання в закладах загальної середньої освіти. Наукові записки. Педагогічні науки, 2022. С. 11-18.
4. Молнар Т. Теорія та практика підготовки майбутніх учителів початкової школи до роботи з учнями в міжкультурному просторі Закарпаття: [моногр.]. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2022. 484 с.
5. Молнар Т. І. Інтерактивні технології у практиці підготовки майбутніх учителів початкової школи до роботи в міжкультурному просторі Закарпаття: навч.-метод. посіб. для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності 013 «Початкова освіта» ОС «Бакалавр». Мукачеве: МДУ, 2021. 72 с.
6. Area M., Hernández V., & Sosa J. Models of educational integration of ICTs in the classroom. Comunicar. XXIV. 2016. № (47) P. 79–87.
7. Arries E. J. Professional values and ethical ideology: Perceptions of nursing students. Nurs Ethics. 2020 May; 27(3): 726–740. doi: 10.1177/0969733019889396
8. Sadler D. R. Formative assessment and the design of instructional strategies // Instructional Science. 1989. Vol. 18. pp. 119-144.

References

1. Bazhmina E. A. Formuvalne otsiniuvannia: tsili, umovy, pryntsyipy ta struktura. [Formative assessment: goals, conditions, principles and structure] Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Pedagogichni nauky, № 4, 2021. S. 130-137. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4048> (in Ukrainian).
2. Bereziuk O. S., Smoliar V. I. Shliakhy modernizatsii osvითnoi systemy Ukrainy. [Ways to modernize the educational system of Ukraine] Tendentsii modernizatsii natsionalnykh osvitnikh system: zbirn. nauk. prats / za red. O. S. Bereziuk, O. M. Vlasenko. Zhytomyr : vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2014. 158 s. (in Ukrainian).
3. Zelenska L. D., Mykhailenko M. O. Pedagogichniy instrumentarii orhanizatsii formuvalnoho otsiniuvannia v zakladakh zahalnoi serednoi osvity. [Pedagogical tools for the organization of formative assessment in institutions of general secondary education] Naukovi zapysky. Pedagogichni nauky, 2022. S. 11-18. (in Ukrainian).
4. Molnar T. Teoriia ta praktyka pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly do roboty z uchniamy v mizhkulturnomu prostori Zakarpattia: [monohr.]. Zaporizhzhia: TOV «LIPS» LTD, 2022. 484 s.
5. Molnar T. I. Interaktyvni tekhnolohii u praktytsi pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly do roboty v mizhkulturnomu prostori Zakarpattia: navch.-metod. posib. dlia zdobuvachiv vyshchoї osvით dennoi ta zaochnoi form navchannia spetsialnosti 013 «Pochatkova osvითa» OS «Bakalavr». Mukachevo: MDU, 2021. 72 s.6. Area M., Hernández V., & Sosa J. Models of educational integration of ICTs in the classroom. Comunicar. XXIV. 2016. № (47) P. 79–87.
7. Arries E. J. Professional values and ethical ideology: Perceptions of nursing students. Nurs Ethics. 2020 May; 27(3): 726–740. doi: 10.1177/0969733019889396
8. Sadler D. R. Formative assessment and the design of instructional strategies // Instructional Science. 1989. Vol. 18. pp. 119-144. (in English).

Abstract**ROMANYSHYNA Oksana, KARABIN Oksana, HURA Antonina****FEATURES OF ASSESSMENT OF EDUCATIONAL ACHIEVEMENTS OF FUTURE TEACHERS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS**

The article examines the possibility of organizing the educational process, namely, monitoring and evaluating the educational achievements of future teachers in the conditions of distance learning. The relationship between assessment in normal and distance learning conditions is shown.

The description of each stage of assessment and control is presented: introductory, intermediate and final. Entrance control is carried out by testing on the materials of a school textbook or materials of a previous related discipline. The student's entrance rating is determined by the obtained points. The organization of work based on the credit-module technology allows to assess students' knowledge by modules. To regulate this process, a student's module completion schedule has been developed. In such a graph, there are three lines, the markings on which correspond to the ideal value of the knowledge assessment for each module with a mark of "satisfactory", "good" and "excellent". Each student has such schedules, which gives him the opportunity to independently regulate his studies. The use of such schedules is an incentive for independent learning. At the intermediate stage, you can use additional types of control and evaluation: mutual control and mutual evaluation, creative tasks that allow you to show your thinking style and level of knowledge, writing letters to scientists, considering their theories in your own vision. If the student wants to improve his rating, resubmission of topics is allowed, but within two weeks, since the material of the next module is based on the previous one. At the final examination, the rating is based on the sum of points for the semester.

Another form of control and evaluation was analyzed: formative evaluation. The task of formative assessment includes: establishing the relationship between the goal, tasks, methodological approaches, didactic principles, components, criteria, forms, methods and means of the educational process, various types of technologies. Formative assessment provides information about the effectiveness of the educational process under the influence of external and internal factors, the effectiveness of the whole pedagogical system is evaluated.

Key words: future teachers, control, assessment, types of assessment, credit-module system, formative assessment.

Стаття надійшла до редакції 04.08.2023 р.**Бібліографічний опис статті:**

Романишина О., Карабін О., Гура А. Особливості оцінювання навчальних досягнень майбутніх учителів в умовах дистанційного навчання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 92-97.

Romanyshyna O., Karabin O., Hura A. (2023) Features of assessment of educational achievements of future teachers in distance education conditions. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 92-97.

МОЗОЛЕВ Олександр

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

<http://orcid.org/0000-0002-3677-4433>e-mail: mozoliev64@gmail.com**КОВАЛЬЧУК Роман**

Національна академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

<http://orcid.org/0000-0002-7040-7151>e-mail: romakovalcuk@gmail.com**МОЖЛИВОСТІ ГОЛОВНОГО ТРЕНЕРА УПРАВЛЯТИ ТАКТИЧНИМИ ДІЯМИ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ**

В статті проаналізовані ігри кращих волейбольних команд Чемпіонату України у сезоні 2022-2023 років. Загальна кількість ігор (n=20). Надана експертна оцінка результатів втручання головного тренера в тактичні дії команди під час тайм-аутів (n=207); ефективності заміни гравців (n=438); використання відео повторів (n=171). Мета – проаналізувати можливості головного тренера впливати на тактичні дії волейбольної команди під час змагань. Встановлено, що тренер професійної волейбольної команди корегує тактичні і технічні дії гравців під час змагань в залежності від ігрової ситуації та дії суперника. Він має право проводити заміни гравців, брати тайм ауту та вимагати від суддів відео повтори спірних епізодів гри. Своїми діями головний тренер впливає на темп гри, емоційне та психологічне налаштування гравців. Він використовує штучно створені паузи в грі для надання тактичних настанов та порад щодо дії гравців у складних епізодах. Використання тайм-аутів у професійному волейболі є одними з найбільш ефективних засобів оперативного управління командою. Під час тайм аутів головний тренер корегує тактичні моделі дій гравців волейбольної команди. Найчастіше він акцентує увагу на зміні схеми взаємодії гравців, визначенні особливостей розташування волейболістів під час складних подач суперника; доведення до гравців особливостей організації дій у захисті та нападі. Встановлено, що у 63,3 % увага головного тренера волейбольної команди акцентується на організації дій у захисті, у 35,3 % на ефективному завершенні атакуючих дій. Заміни гравців найчастіше проводяться з метою зміни тактичної моделі гри команди і проводиться з метою: урізноманітнення тактичних дій команди; вирішення окремих ігрових епізодів на свою користь; отримання додаткових тактичних пауз у грі. Відео перегляд спірних епізодів гри проводяться з метою зміни рішення суддів. Встановлено, що позитивне рішення мають 29,82 % відео переглядів. Використання системи відео повторів позитивно впливає на об'єктивність прийняття суддівських рішень.

Ключові слова: волейбольна команда, головний тренер, тактичні дії, управління, змагання.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Волейбол один із найбільш динамічних, привабливих і масових ігрових видів спорту. Професійний волейбол відрізняється рівнем фізичної і технічної підготовки спортсменів, тактичним різноманіттям в їх діях, взаєморозумінням гравців, що надає йому видовищності та емоційності [5, 24]. Створення волейбольної команди є завданням головного тренера якій організує тренувальний процес, розробляє тактичні схеми гри команди, корегує дії гравців під час змагань та відповідає за спортивний результат [7, 12, 28].

Змагальна діяльність вимагає від команди та тренерського штабу високих спортивних результатів. Кожна команда під час змагань намагається отримати перемогу. Не має команди, яка була б згідна на поразку ще до

гри. Під час підготовки команди до змагань кожний тренер вибудовує тактичні моделі дій гравців з метою нівелювання переваг суперника та максимального використання переваг своєї команди. З цією метою перед початком гри головний тренер волейбольної команди проводить установку на гру, де надає рекомендації щодо колективних дій команди та поради кожному гравцю окремо, визначає можливі сценарії розвитку подій [22].

Під час проведення змагань головний тренер має обмежені можливості управляти тактичними діями команди. Відповідно до діючих правил змагань він має можливість у кожному сеті взяти два тайм-ауту, провести шість заміни гравців, запросити відео повтор спірних епізодів гри. У випадках коли гра пішла не по раніше визначеному плану, або за планом суперника, коли розроблені тактичні моделі дій гравців не дають бажаного результату і гравці допускають серію

помилку, або необхідно змінити настрої гравців то виникає необхідність втручання головного тренера у тактичні дії команди.

Використання тайм-аутів є одними з найбільш ефективних засобів оперативного управління командою [30]. Коли брати перерву на початку партії, в середині чи наприкінці партії визначає головний тренер. Саме він має вирішити коли команді потрібна допомога. Тайм-аут в грі необхідні для внесення коректив в діях гравців з метою перехоплення тактичної ініціативи та зміни ходу гри на свою користь. Головний тренер використовує свої знання та досвід для визначення слабких ланок у технічних та тактичних діях суперника, які проявилися під час змагань, та визначає необхідність оперативного втручання для корегування дії команди [17, 23, 30]. В іграх професійних волейбольних команд часто трапляються випадки коли наприкінці партії, після рахунку 20, команди грають на рівних. Кілька вдалих розіграшів можуть вирішити результат партії. Тому тренери намагаються зберегти тайм-аут на кінцівку партій, для того щоб пояснити команді як ефективно провести заключні вирішальні розіграші [10, 11].

Технічні та тактичні помилки гравців волейбольної команди, які виявлені під час змагань можуть бути усунені за допомогою заміни гравців. Вміле застосування заміни має позитивний вплив на хід гри. Головна вимога до заміни – своєчасність її проведення. Всім гравцям волейбольної команди необхідно знати систему замін, знати якій гравець замість якого гравця може з'явитись на майданчику, чітко розуміти яку мету вирішує кожна заміна гравців [13, 26]. Досвідчені тренери часто використовують заміни для створення штучних пауз у грі з метою зниження активності в атакуючих діях суперника та надання оперативних вказівок гравцям своєї команди [5, 7].

Всі тактичні паузи ведуть до затримки гри, які головний тренер використовує для внесення коректив в тактичні дії команди, створення психологічного дискомфорту для дій суперника та перехоплення тактичної ініціативи [1, 27]. При успішних діях команди, роль головного тренера мало помітна, а його втручання в гру відбувається в крайніх випадках. Необхідність в активних діях головного тренера виникає під час

напружених зустрічей або в іграх які для команди складуються невдало [15, 20].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Чим вище рівень професійної підготовленості команд, що беруть участь у змаганнях, тим більш напружена спортивна боротьба, тим більш високі вимоги ставляться до тактичної та технічної підготовленості гравців [16, 19]. Вміння головного тренера волейбольної команди бачити і оперативно втручатись у хід гри дає вагому перевагу в змаганнях. Командна дисципліна, розуміння ігрової ситуації, творче мислення, гнучкість у прийнятті оперативних рішень – необхідні умови ефективної тренерської діяльності [1, 12, 28].

Вивчення проблеми ефективності виступів волейбольних команд на змаганнях та значення головного тренера команди у досягненні успіху більшість дослідників розглядає у площині вирішення таких проблем:

- удосконалення тактичної та технічної підготовки спортсменів, розвиток ігрового мислення гравців, їх взаєморозуміння, можливості виконання завдань головного тренера команди [3, 15, 19, 26];

- моделювання тактичних дій волейбольної команди в залежності від рівня підготовки команди суперника та ігрової ситуації [2, 8, 29];

- комплектування команди гравцями високої спортивної майстерності для вирішення турнірних завдань у відповідності до їх ігрових позицій [9, 14];

- використання сучасних фітнес технологій розвитку фізичних якостей спортсменів [6, 21];

- підбір тренерського складу у відповідності до їх фахової компетентності, вивчення досвіду виступів кращих команд, врахування сучасних тенденцій розвитку спортивної освіти в світі [4, 18, 25];

- використання сучасних технічних засобів для аналізу гри та виявлення тактичних та технічних помилок у діях гравців [18, 20, 23].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Особливістю нашого дослідження було вивчення можливостей оперативного втручання головного тренера професійної волейбольної команди під час змагань та встановлення їх ефективності. Складність даної проблеми полягає у суб'єктивності поглядів фахівців на трактування різноманітних епізодів гри та доцільності прийнятих рішень головним тренером волейбольної команди. Дана проблема є малодослідженою і потребує подальшого вивчення з урахуванням динаміки змін у правилах змагань з волейболу та появою нових технічних можливостей у головного тренера команди здійснювати відео перегляд складних епізодів гри, приймати оперативні рішення, які можуть вплинути на хід гри.

Нами було досліджено виступи кращих волейбольних команд у Чемпіонаті України сезону 2022-2023 років. Аналіз здійснювався тільки тих ігор в яких брали участь команди, які за підсумками попереднього Чемпіонату вибороли місця з першого по шосте, а саме: Епіцентр-Подільня; ВК Прометей; ВСК Юридична академія; ВК Житичі-Полісся; ВК Решетилівка (команда ВК Барком-Кажани, у сезоні 2022-2023 років брала участь у Чемпіонаті Польщі, тому її ігри не аналізувались). Загальна кількість проаналізованих ігор (n=20). Експертами проаналізовано зміст оперативного втручання головного тренера під час тайм-аутів (n=207); встановлена тактична необхідність проведених замінів гравців (n=438); з'ясована необхідність використання відео повторів (n=171).

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті – проаналізувати можливості головного тренера впливати на тактичні дії волейбольної команди під час змагань.

Для отримання необхідної інформації ми використовували такі методи дослідження: аналіз наукових, методичних, спортивних джерел; моніторинг виступу волейбольних команд у національних чемпіонатах попереднього сезону, статистичні дані протоколів змагань та результати відеоспостереження; опитування; факторний аналіз ефективності тактичних дій команди; метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Аналіз наукових, спортивних та методичних джерел ми використовували для

вивчення сучасного стану поглядів фахівців, науковців та провідних тренерів на проблему оперативного втручання головного тренера в тактичні дії волейбольної команди під час змагань та встановлення їх ефективності. Моніторинг результатів виступу волейбольних команд у Чемпіонаті України попереднього сезону ми здійснювали для визначення майбутніх ключових ігор команд у новому чемпіонаті для їх подальшого експертного аналізу. Статистичні дані протоколів змагань та результати відеоспостереження ми використовували для детального вивчення результатів впливу оперативного втручання головного тренера на тактичні дії волейбольної команди та встановлення їх ефективності. Опитування проводилось для вивчення думок фахівців на спірні ігрові епізоди та їх трактування, а саме: мети проведення змін гравців, ефективності проведених змін, необхідності затребуваних відео повторів взятих головним тренером волейбольної команди. Метод експертної оцінки проводився для кваліфікованого вивчення змісту вказівок головного тренера команди під час тайм-аутів, заміни гравців, тактичних пауз у грі. Даний метод дозволяє надати оцінку діям тренера та гравців, що пов'язані з декількома перемінними, які виникають під час змагань. Експертами були кваліфіковані фахівці (n=10), серед яких 6 діючих тренерів команд та 4 колишніх досвідчених гравця, що брали участі у Чемпіонаті України не менш 5 років та мали досвід участі у Чемпіонатах інших країн. Згода між експертами за показником Cohen's Карра становило 0,84. Методи математичної статистики використовувались для достовірного визначення отриманих результатів.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБІРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Проведений аналіз тайм-аутів взятих головними тренерами волейбольних команд в Чемпіонаті України показав, що у 83,1 % випадках тренери брали тайм-аут коли команда не вдало завершує кілька попередніх розіграшів; 51,7 % взятих тайм-аутів було проведено у кінцівках партій, після рахунку 20.

Проведений експертний аналіз дозволив нам виділити та згрупувати основні тактичні настанови, які надавали головні тренери волейбольних команд, у відповідності до ходу гри. Під час перерви головний тренер волейбольної команди акцентує увагу гравців, як правило, не більше чим на 2-3

ключових епізодах гри, які корегують технічні та тактичні дії гравців команди. Результати експертного аналізу оперативного втручання головного тренера у тактичні дії волейбольної команди під час тайм-аутів надані у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати експертного аналізу оперативного втручання головного тренера у тактичні дії волейбольної команди під час тайм-аутів (n = 207)

№	Згруповані тактичні настанови головних тренерів волейбольних команд	кількість (n)	значущість %
1.	Визначає особливості розташування гравців під час складних подач суперника	32	15,45
2.	Встановлює особливості організації страхуючих дій у вказаній тренером ігровій ситуації	27	13,04
3.	Звертає увагу на дії блокуючих гравців у визначеній ігровій зоні	25	12,08
4.	Акцентує увагу на зоровий контроль за діями гравців суперника (особливо за діями зв'язуючого гравця)	21	10,15
5.	Акцентує увагу на виконанні гравцем подачі (дозвіл на ризик у виконанні подачі або її спрямоване тактичне виконання у визначену зону)	17	8,21
6.	Визначає необхідність зміни темпу гри у нападі в залежності від ігрової ситуації	15	7,25
7.	Визначає можливий напрямок атаки суперника в наступному розіграші	14	6,76
8.	Визначає гравця, який повинен завершувати атакуючі дії команди при якісному прийомі м'яча	12	5,80
9.	Визначає особливості розташування гравців лінії захисту при атаці суперника	12	5,80
10.	Визначає гравця який повинен завершувати атаку при негативному прийомі	8	3,86
11.	Визначає ігрову зону організації атакуючих дій команди	7	3,38
12.	Акцентує увагу на зону розташування найслабшого блокуючого гравця суперника	5	2,41
13.	Визначає зону куди має бути направлений обманний удар	5	2,41
14.	Визначає які умови необхідно створити нападаючому гравцю під час отримання «фріболу»	4	1,93
15.	Інші	3	1,45

Аналіз змісту оперативного втручання головного тренера у тактичні дії волейбольної команди під час тайм-аутів засвідчив, що у 63,3 % ($p < 0,01$) увага гравців акцентується на особливостях організації дій у захисті (пункти 1-4, 7, 9); у 35,3 % ($p < 0,01$) на ефективному завершенні атакуючих дій (пункти 5, 6, 8, 10-14); у 1,5 % ($p > 0,05$) на інших тактичних діях гравців.

Експертами встановлено, що основна увага головних тренерів професійних волейбольних команд під час тайм-аутів акцентується на таких тактико-технічних діях гравців: визначенні особливостей розташування гравців під час складних подач

суперника – 15,45 % ($p < 0,05$); доведення до гравців особливостей проведення страхуючих дій у вказаній тренером ігровій ситуації – 13,04 % ($p < 0,05$); організації взаємодії блокуючих гравців у вказаній тренером ігровій зоні – 12,08 % ($p < 0,05$).

Проведеним дослідженням встановлено, що головні тренери професійних волейбольних команд в Чемпіонаті сезону 2022-2023 років з метою результативного вирішення змагальних завдань у 51,7 % ($p < 0,01$) випадках залишають можливість взяти тайм-аут наприкінці сету (після рахунку 20).

Експертний аналіз проведених замін гравців головними тренерами волейбольних команд в Чемпіонаті України сезону 2022-2023 років встановив основні причини їх

тактичної необхідності. Нами досліджено та проаналізовано їх результативність у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати проведених замін гравців головними тренерами волейбольних команд в Чемпіонаті України сезону 2022-2023 років (n = 438)

№	Тактична необхідність проведених замін гравців головним тренером волейбольної команди	кількість (n)	значущість %	Результативність		
				+	-	V
1.	Однчасна заміна зв'язуючого та діагонального гравців з метою зміни тактичної схеми гри	94	21,46	31	21	42
2.	Заміна гравця для підсилення подачі, її урізноманітнення	78	17,81	23	21	34
3.	Заміна гравця передньої лінії для підсилення блоку	44	10,05	15	12	17
4.	Заміна гравця який допускає тактичні помилки	36	8,22	11	7	18
5.	Заміна гравця для отримання додаткової тактичної паузи у випадках коли використанні всі тайм-аути	31	7,08	9	6	16
6.	Заміна гравця на передній лінії для підсилення атакуючих дій	27	6,16	8	5	14
7.	Заміна гравця на задній лінії для підсилення захисних дій команди	21	4,79	7	3	11
8.	Заміна гравця основного складу команди з метою збереження його сили для виходу на майданчик у вирішальні моменти зустрічі	19	4,38	8	2	9
9.	Заміна гравця який не виконує установку тренера на гру	16	3,65	5	3	8
10.	Заміна для надання ігрової практики гравцям запасного складу	16	3,65	4	6	6
11.	Заміна гравця який допускає технічні помилки	15	3,42	3	3	9
12.	Заміна зв'язуючого гравця для внесення змін у тактичні дії команди	12	2,74	5	3	4
13.	Заміна фізично виснаженого гравця	8	1,83	2	2	4
14.	Внесення в стартове розташування гравця з агресивною подачею, подальша його заміна та зворотна заміна наприкінці партії	8	1,83	1	2	5
15.	Заміна гравця який виявляє ознаки розгубленості	5	1,14	2	1	2
16.	Заміна гравця який виявляє бажання бути заміненним	4	0,91	1	1	2
17.	Інше	4	0,91	-	1	3
	Всього	438	100	135	99	204
	Ефективність			30,82%	22,60%	46,58%

Примітка: + заміна яка привела до позитивного результату за участю гравця, що вийшов на майданчик;

- заміна яка привела до негативного результату за участю гравця; що вийшов на майданчик;

V заміна в якій гравець, що вийшов на майданчик, не брав участі у розіграші м'яча, або його дії не вплинули на подальший розіграш м'яча.

Встановлено, що головні тренери волейбольних команд в Чемпіонаті України сезону 2022-2023 років найчастіше здійснюють заміни гравців для вирішення таких тактичних завдань: однчасна заміна зв'язуючого та діагонального гравців з метою зміни тактичної схеми гри – 21,46 % ($p < 0,01$); заміна гравця для підсилення подачі, її

урізноманітнення – 17,81 % ($p < 0,05$); заміна гравця передньої лінії для підсилення блоку – 10,05 % ($p < 0,05$).

Статистичний аналіз проведених замін гравців волейбольних команд під час змагань встановив, що лише у 30,82 % ($p < 0,01$) проведених замін дали позитивний результат, 22,6 % ($p < 0,01$) привели до негативного

результату, 46,58 % ($p < 0,01$) були нейтральні. Відносно невеликій відсоток позитивно проведених змін пояснюється тим, що волейбол є колективною грою і зміна одного гравця не завжди впливає на результат. Тактичні дії команди професійної волейбольної команди побудовані таким чином, що гравець може бути незадіяним в окремих розіграшах м'яча. Тому сподівання головного тренера команди на результативне вирішення ігрового епізоду саме тим гравцем що вийшов на заміну є невеликими. Головний акцент робиться на урізноманітнення тактичних дій команди, що в підсумку дозволить досягти бажаного результату.

Експерти відмічають, що 14,82 % ($p < 0,05$) заміни гравців мали характерні ознаки заміни проведених для надання додаткової тактичної паузи. Таки заміни проводились у повільному темпі з максимальною затримкою часу, але у

межах, що дозволені правилами змагань. Даний факт свідчить про те що головні тренера волейбольних команд намагаються використовувати всі можливі способи оперативного втручання у хід гри для перехоплення тактичної ініціативи на користь своєї команди.

Встановлено, що використання система відео повторів у Чемпіонаті України сезону 2022-2023 років мала свої особливості. Вони полягали в тому, що головний тренер волейбольної команди мав можливість запросити лише завершальні епізоди розіграшу м'яча. Водночас траплялись спірні епізоди посеред розіграшу м'яча (торкання гравцем сітки, торкання м'яча підлоги тощо).

Проведений експертний аналіз встановив основні спірні епізоди гри, які за вимогою головного тренера потребують відео перегляду представлений у таблиці 3.

Таблиця 3

Результати експертного аналізу перегляду відео повторів, за вимогою головних тренерів волейбольних команд у Чемпіонаті України сезону 2022-2023 років (n=171)

№	Запит головного тренера на відео повтор	Кількість запитів (n)	%	Кількість задоволених запитів (n +)	%
1.	потрапляння м'яча в майданчик чи в аут після атаки (подачі)	51	29,82	17	33,3
2.	торкання м'яча блоку при атаці	32	18,71	9	28,1
3.	торкання сітки блокуючим гравцем	19	11,11	6	31,6
4.	торкання сітки атакуючим гравцем	14	8,19	5	35,7
5.	заступ при атаці з задньої лінії	12	7,02	3	25,0
6.	торкання м'ячем майданчику при захисті	10	5,85	3	30,0
7.	гра над сіткою (під сіткою) в площині майданчика суперника	8	4,68	3	37,5
8.	заступ при виконанні подачі	6	3,51	1	16,7
9.	перехід гравцем середньої лінії	6	3,51	2	33,3
10.	торкання гравцем (м'ячем) антени	5	2,92	1	20,0
11.	останнє торкання м'яча при боротьбі на сітці	5	2,92	1	20,0
12.	гра за межами ігрового простору над сіткою	3	1,75	0	0
	Всього	171	100	51	29,82

Результати експертного аналізу перегляду відео повторів, за вимогою головних тренерів волейбольних команд у Чемпіонаті України засвідчив, що найбільш часто потребують перегляду такі спірні епізоди гри: потрапляння м'яча в майданчик чи в аут після атаки або подачі – 29,82 % ($p < 0,01$); торкання м'яча блоку при атаці – 18,71 % ($p < 0,01$); торкання сітки блокуючим гравцем – 11,11 % ($p < 0,05$).

Проведений експертний аналіз засвідчив, що позитивне вирішення мають лише 29,82 % ($p < 0,01$) відео переглядів від всіх запрошених відео повторів, що проводились за вимогою головних тренерів волейбольних команд

(Табл 3). Експертами відмічається, що головні тренера волейбольних команд роблять запити не лише з метою перегляду ігрового епізоду для змінення суддівського рішення, а також для отримання тактичної паузи. В таких випадках вони найчастіше вимагають відео перегляд, що вказані в пунктах 5-12. Втручання головного тренера волейбольних команди у хід гри з вимогою перегляду окремих ігрових епізодів для отримання тактичної паузи відбувається зазвичай в кінці сетів (після рахунку 20).

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ

ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

В умовах вирівнювання класу багатьох команд, перемагають ті в яких краще вирішується проблеми взаєморозуміння гравців та тренера. Завдання головного тренера знайти баланс між командною дисципліною, виконанням тактичної установки на гру та проявом індивідуальних можливостей гравців під час змагань. В боротьбі двох рівних за класом команд від вміння тренерського управління командою залежить успіх її виступу. Професійна майстерність головного тренера команди управляти діями гравців має суб'єктивний характер. Кожен головний тренер сприймає ситуацію на ігровому майданчику по своєму. Якщо поставити на тренерське місце декілька тренерів, то всі вони будуть по-різному управляти діями команди. Кожний з тренерів скористається всіма доступними можливостями для досягнення позитивного спортивного результату. Для внесення коректив в дії гравців волейбольної команди тренер може взяти тайм-аут (не більше двох у сеті), провести заміни гравців, вимагати від суддів здійснити відео перегляд спірних епізодів гри.

Використання тайм-аутів у волейболі є одними з найбільш ефективних засобів корегування тактичних дій команди. Встановлено, що у 63,3 % увага акцентується на особливостях організації дій у захисті, у 35,3 % ($p < 0,01$) на ефективному завершенні атакуючих дій. Основна увага акцентується на таких тактико-технічних діях гравців: визначенні особливостей розташування гравців під час складних подач суперника – 15,45 % ($p < 0,05$); доведення до гравців особливостей проведення страхуючих дій у вказаній тренером ігровій ситуації – 13,04 % ($p < 0,05$); організації взаємодії блокуючих гравців у вказаній тренером ігровій зоні – 12,08 % ($p < 0,05$).

Головні тренери професійних волейбольних команд використовують проведення заміни гравців з метою: вирішення

ігрових епізодів на свою користь; урізноманітнення тактичних дій команди; отримання додаткових пауз у грі. Заміни гравців, що проводить головний тренер волейбольної команди, повинні бути обґрунтованими і зрозумілими для гравців. Безпідставні заміни гравців можуть розбалансувати дії команди. Система гри волейбольної команди в захисті та нападі, тактична схема побудови дій команди, іноді може бути перебудована однією заміною. Вміле застосування заміни гравців має позитивний вплив на хід гри, але не всі заміни бувають вдалимими і навіть можуть призвести до негативного результату. З'ясовано, що головні тренери волейбольних команд в Чемпіонаті України сезону 2022-2023 років найчастіше здійснюють заміни гравців для одночасної заміни зв'язуючого та діагонального гравців з метою зміни тактичної схеми гри – 21,46 % ($p < 0,01$); заміни гравця для підсилення подачі, її урізноманітнення – 17,81 % ($p < 0,05$); заміни гравця передньої лінії для підсилення блоку – 10,05 % ($p < 0,05$).

Використання системи відео повторів позитивно впливає на об'єктивність прийняття суддівських рішень. Встановлено, що позитивне вирішення мають 29,82 % відео переглядів, що проводились за вимогою головних тренерів волейбольних команд. Найбільш часто потребують перегляду такі спірні епізоди гри: потрапляння м'яча в майданчик чи в аут після атаки або подачі – 29,82 % ($p < 0,01$); торкання м'яча блоку при атаці – 18,71 % ($p < 0,01$); торкання сітки блокуючим гравцем – 11,11 % ($p < 0,05$). Головні тренери волейбольних команд використовують запити на відео перегляд не лише з метою змінення суддівського рішення в спірних епізодах гри, а також для отримання додаткової тактичної паузи.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у дослідженні моделей побудови гри кращих збірних команд світу, а також волейбольних команд, що є фіналістами клубних чемпіонатів Європи.

Література

1. Багас О., Ковальчук Р. Особливості планування та управління процесом спортивного тренування волейбольної команди // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2016. № 3, С. 29-39.
2. Войтенко, С. Підвищення групової ефективності волейбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 4 (22). С. 19-27.

3. Гамалій В., Шльонська О. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 3-8.
4. Ковальов М. Г. Інноваційні методи розвитку фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів на основі модельних характеристик // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. № 1(332), С. 167-176.
5. Ковальчук Р.О. Аналіз тактичних дій волейбольної команди // Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту. 2023. С. 151-154.
6. Кокарев Б., Кокарева С., Щербій С., Гурєєва А. & Черненко О. Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі // Спортивні ігри. 2023. № 1(27), С. 4-17. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.01>
7. Мозолєв О.М. Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань // Scientific Collection «InterConf». 2023. № 140. С. 695-700.
8. Носко Р. В. Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2012. № 102, ТОМ II, С. 395-397.
9. Олійник М., Дорошенко Е. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у відповідності до зон майданчика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. № 4. С. 93-98.
10. Abreu A., Fernández-Echeverría C., González-Silva J., Claver F., Conejero M., & Moreno M.P. The use of timeouts in volleyball, depending on the team score. // Journal of Human Sport and Exercise. 2017. № 12(3), pp. 813-820. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.12.Proc3.05>
11. Akarcesme C., Sahin M., Varol, Y.K., Colakoglu F.F. Examining the Attacks After the 20th Scores in Volleyball According to Nationality and Positions // J. Educ. Learn. 2018. № 7(6), pp. 184-190. DOI: [10.5539/jel.v7n6p184](https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p184)
12. Bloschynsky I., Kovalchuk R., Balendr A., Alosyna A., Bahas O., Mozolev O., Prontenko K., Tomkiv I., Bychuk O. & Prontenko V. Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019. № 8 (2), pp. 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
13. Castro H. D. O., Praça G. M., Costa G. D. C. T., Pedrosa G. F. & Greco P. J. Visual behavior and the quality of decision-making on volleyball // Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2016. № 18, pp. 638-647. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n6p638>.
14. Cojocar A. M. & Cojocar M. Analysis of the efficiency of the attack from the second line, at the level of men senior, in the volleyball game // Journal of Physical Education and Sport. 2019. № 19(6), pp. 2106-2109. DOI:10.7752/jpes.2019.s6315
15. Drikos S., Barzouka K., Balasas D. G. & Sotiropoulos K. Effect of quality of opposition on game performance indicators in elite male volleyball // International Journal of Sports Science & Coaching. 2022. № 17(1), pp. 169-177.
16. Fellingham, G. W. Evaluating the performance of elite level volleyball players // Journal of Quantitative Analysis in Sports. 2022. № 18(1). pp. 15-34. <https://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>.
17. Fernández-Echeverría C., González-Silva J., Castro, I. T., Perla Moreno M. The Timeout in Sports: A Study of Its Effect on Volleyball // Frontiers in Psychology. 2019. № 10. pp. 2437- 2446.
18. Gesbert V., Carrel J., Philippe R. A. & Hauw D. Elite volleyball coaches' experience using a statistical information system // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2016. № 16 (2), pp. 612-632. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868913>
19. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (1), pp. 441 – 446. DOI: 10.7752/jpes.2017.01066.
20. Junior, N. K. M. (2021). Match Analysis for Elaborate the Volleyball Training: a Review // Journal of Sports and Games. 3 (1). pp. 1-7. DOI: <https://doi.org/10.22259/2642-8466.0301001>.
21. Khmara M., Mozolev O., Yashchuk I., Aliksieiev O., Kravchuk V., Dolynnyy Yu., Tomkiv I., Binkovskiy O., Prontenko, V. Effectiveness of the Fitness Program «Way to a Healthy Life» // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021. № 9(5), pp. 833 – 840. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501).
22. Kovalchuk R., Gnydiuk O., Melnykov A., Mozolev O., Rybak L., Melnikov V., Tomkiv I., Binkovskiy O., Hnydiuk O. Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results // International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2023. № 11(2), pp. 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
23. Lombard G. & Cloes, M. Analysis of the relevance of the information content given to the players during volleyball timeouts with a 3D device. // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2021. № 21(6), pp. 965-980. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1968650>.
24. Marcelino R., Mesquita I. & Sampaio, J. Efficacy of the volleyball game actions related to the quality of opposition // The Open Sports Sciences Journal. 2010. № 3(1), pp. 34-35, DOI: [10.2174/1875399X010030100034](https://doi.org/10.2174/1875399X010030100034).
25. Mozolev O., Halus O., Bloschynskiy I., & Kovalchuk R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992- 2016) // Journal of Physical Education and Sport. 2019. № 19(1), pp. 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028
26. Rabaz F. C., Castuera R. J., Arias A. G., Domínguez A. M. & Arroyo M. P. M. Relationship between performance in game actions and the match result. A study in volleyball training stages. // Journal of Human Sport and Exercise. 2013. № 8(3), pp. 651-659. doi:10.4100/jhse.2013.8.Proc3.11
27. Rodríguez-Ruiz D., Quiroga M. E., Miralles J. A., Sarmiento S., De Saá Y. & García-Manso J. M. Study of the technical and tactical variables determining set win or loss in top-level European men's volleyball // Journal of Quantitative Analysis in Sports. 2011. № 7(1), pp. 1-15. <https://doi.org/10.2202/1559-0410.1281>

28. Rui R., Hugo S., William F., Isabel M. & Juan F. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries // *Journal of Physical Education & Sport*. 2014. № 14(4), pp. 475-484. DOI:10.7752/jpes.2014.04072.
29. Szabo D. A., Neagu N., Voidazan S., Sopa I. S., Gliga, C. A. Analyzing the attack players in volleyball through statistical methods // *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*. 2019. № 20(4), pp. 154-158. <https://doi.org/10.26659/pm3.2019.20.4.154>
30. Zetou E., Kourtesis T., Giazitzi K., & Michalopoulou M. Management and content analysis of timeout during volleyball games // *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2008. № 8(1), pp. 44-55.

References

- Bahas O., Kovalchuk R. Osoblyvosti planuvannya ta upravlinnia protsesom sportyvnoho trenuvannya voleibolnoi komandy [Peculiarities of planning and management of the sports training process of the volleyball team] // *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Psykholohichni nauky*. 2016. № 3, S. 29-39. [in Ukrainian].
- Voitenko, S. Pidvyshchennia hrupovoi efektyvnosti voleibolnoi komandy na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Increasing the group effectiveness of the volleyball team at the stage of specialized basic training] // *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2015. № 4 (22). S. 19-27. [in Ukrainian].
- Hamalii V., Shlonska O. Otsinka rezultativ zmahalnoi diialnosti u voleiboli [Evaluation of the results of competitive activities in volleyball] // *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2014. № 2. S. 3-8. [in Ukrainian].
- Kovalov M. H. Innovatsiini metody rozvytku fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh voleibolistiv na osnovi modelnykh kharakterystyk [Innovative methods of developing physical training of qualified volleyball players based on model characteristics] // *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*. 2020. № 1(332), S. 167-176. [in Ukrainian].
- Kovalchuk R.O. Analiz taktychnykh dii voleibolnoi komandy [Analysis of tactical actions of the volleyball team] // *Aktualni problemy rozvytku osvity v sferi turyzmu, fizychnoi kultury i sportu*. 2023. S. 151-154. [in Ukrainian].
- Kokarev B., Kokareva S., Shcherbii S., Hurieieva A. & Chernenko O. Vykorystannia innovatsiinykh fitness-tekhnologii dlia udoskonalennia fizychnoi pidhotovky u zhinochomu pliazhnomu voleiboli [Using innovative fitness technologies to improve physical fitness in women's beach volleyball] // *Sportyvni ihry*. 2023. № 1(27), S. 4-17. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.01>. [in Ukrainian].
- Mozolev O.M. Taktychna pidhotovka hrvatsiv voleibolnoi komandy do zmahania [Tactical training of volleyball team players for competitions] // *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 140. S. 695-700. [in Ukrainian].
- Nosko R. V. Diialnist trenera z voleibolu u trenuvalnomu ta zmahalnomu protsesakh [Activity of a volleyball coach in training and competitive processes] // *Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni T.H. Shevchenka*. 2012. № 102, TOM II, S. 395-397. [in Ukrainian].
- Oliinyk M., Doroshenko E. Modeliuvannia tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh voleibolistiv u vidpovidnosti do zon maidanchyky [Modeling of technical and tactical actions of qualified volleyball players in accordance with the areas of the court] // *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2017. № 4. S. 93-98. [in Ukrainian].
- Abreu A., Fernández-Echeverría C., González-Silva J., Claver F., Conejero M., & Moreno M.P. The use of timeouts in volleyball, depending on the team score. // *Journal of Human Sport and Exercise*. 2017. № 12(3) pp. 813-820. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.12.Proc3.05>
- Akarcesme C., Sahin M., Varol, Y.K., Colakoglu F.F. Examining the Attacks After the 20th Scores in Volleyball According to Nationality and Positions // *J. Educ. Learn*. 2018. № 7(6), pp. 184-190. DOI: [10.5539/jel.v7n6p184](https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p184)
- Bloshchynsky I., Kovalchuk R., Balendr A., Alohyna A., Bahas O., Mozolev O., Prontenko K., Tomkiv I., Bychuk O. & Prontenko V. Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training // *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. № 8 (2). pp. 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
- Castro H. D. O., Praça G. M., Costa G. D. C. T., Pedrosa G. F. & Greco P. J. Visual behavior and the quality of decision-making on volleyball // *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2016. № 18. pp. 638-647. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n6p638>.
- Cojocar A. M. & Cojocar M. Analysis of the efficiency of the attack from the second line, at the level of men senior, in the volleyball game // *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19(6). pp. 2106-2109. DOI:10.7752/jpes.2019.s6315
- Drikos S., Barzouka K., Balasas D. G. & Sotiropoulos K. Effect of quality of opposition on game performance indicators in elite male volleyball // *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2022. № 17(1). pp. 169-177.
- Fellingham, G. W. Evaluating the performance of elite level volleyball players // *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. 2022. № 18(1). pp. 15-34. <https://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>.
- Fernández-Echeverría C., González-Silva J., Castro, I. T., Perla Moreno M. The Timeout in Sports: A Study of Its Effect on Volleyball // *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. pp. 2437- 2446.
- Gesbert V., Carrel J., Philippe R. A. & Hauw D. Elite volleyball coaches' experience using a statistical information system // *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2016. № 16 (2), pp. 612-632. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868913>
- Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles // *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (1). pp. 441 – 446. DOI: 10.7752/jpes.2017.01066.
- Junior, N. K. M. (2021). Match Analysis for Elaborate the Volleyball Training: a Review // *Journal of Sports and Games*. 3 (1). pp. 1-7. DOI: <https://doi.org/10.22259/2642-8466.0301001>.

21. Khmara M., Mozolev O., Yashchuk I., Alieksieiev O., Kravchuk V., Dolynnyy Yu., Tomkiv I., Binkovskiy O., Prontenko, V. Effectiveness of the Fitness Program «Way to a Healthy Life» // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021. № 9(5). pp. 833 – 840. DOI: [10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501).
22. Kovalcuk R., Gnydiuk O., Melnykov A., Mozolev O., Rybak L., Melnikov V., Tomkiv I., Binkovskiy O., Hnydiuk O. Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results // International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2023. № 11(2). pp. 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
23. Lombard G. & Cloes, M. Analysis of the relevance of the information content given to the players during volleyball timeouts with a 3D device. // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2021. № 21(6), pp. 965-980. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1968650>.
24. Marcelino R., Mesquita I. & Sampaio, J. Efficacy of the volleyball game actions related to the quality of opposition // The Open Sports Sciences Journal. 2010. № 3(1), pp. 34-35, DOI: [10.2174/1875399X010030100034](https://doi.org/10.2174/1875399X010030100034).
25. Mozolev O., Halus O., Bloschynskiy I., & Kovalchuk R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992- 2016) // Journal of Physical Education and Sport. 2019. № 19(1), pp. 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028
26. Rabaz F. C., Castuera R. J., Arias A. G., Domínguez A. M. & Arroyo M. P. M. Relationship between performance in game actions and the match result. A study in volleyball training stages. // Journal of Human Sport and Exercise. 2013. № 8(3), pp. 651-659. doi:10.4100/jhse.2013.8.Proc3.11
27. Rodriguez-Ruiz D., Quiroga M. E., Miralles J. A., Sarmiento S., De Saá Y. & García-Manso J. M. Study of the technical and tactical variables determining set win or loss in top-level European men's volleyball // Journal of Quantitative Analysis in Sports. 2011. № 7(1). pp. 1-15. <https://doi.org/10.2202/1559-0410.1281>
28. Rui R., Hugo S., William F., Isabel M. & Juan F. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries // Journal of Physical Education & Sport. 2014. № 14(4). pp. 475-484. DOI:10.7752/jpes.2014.04072.
29. Szabo D. A., Neagu N., Voidazan S., Sopa I. S., Gliga, C. A. Analyzing the attack players in volleyball through statistical methods // Health, Sports & Rehabilitation Medicine. 2019. № 20(4). pp. 154-158. <https://doi.org/10.26659/pm3.2019.20.4.154>
30. Zetou E., Kourtesis T., Giazitzi K., & Michalopoulou M. Management and content analysis of timeout during volleyball games // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2008. № 8(1). pp. 44-55.

Abstract

MOZOLEV Oleksandr, KOVALCUK Roman

OPPORTUNITIES OF THE HEAD COACH TO MANAGE THE TACTICAL ACTIONS OF THE VOLLEYBALL TEAM DURING COMPETITIONS

The article analyzes the games of the best volleyball teams of the Ukrainian Championship in the 2022-2023 season. Total number of games (n=20). An expert evaluation of the results of the intervention of the head coach in the tactical actions of the team during timeouts (n=207) was given; effectiveness of player substitutions (n=438); use of video replays (n=171). The goal is to analyze the head coach's ability to influence the tactical actions of the volleyball team during the competition. It has been established that the coach of a professional volleyball team corrects the tactical and technical actions of the players in the competition depending on the game situation and the actions of the opponent. The possibilities of the team's head coach to influence the tactical actions of the team's players are limited by the rules of the competition. He has the right to make substitutions of players, to take time outs and to demand video replays of disputed episodes of the game from the referees. By his actions, the head coach influences the pace of the game, the emotional and psychological setting of the players. It uses artificially created pauses in the game to provide tactical instructions and advice on the actions of the players in difficult sequences. The use of time-outs in professional volleyball is one of the most effective means of team management. During time-outs, the head coach corrects the tactical models of actions of the volleyball team players. More often, he focuses on changing the scheme of interaction between players, determining the features of the location of volleyball players during difficult innings of an opponent; bringing to the players the features of the organization of actions in defense and attack. It was found that 63.3% of the attention of the head coach of the volleyball team is focused on the organization of defense actions, 35.3% - on the effective completion of attacking actions. Player substitutions are most often made in order to change the tactical model of the team's game and are carried out with the aim of: diversity of the team's tactical actions; decision of individual game episodes in their favor; obtaining additional tactical pauses in the game. Video viewing of controversial episodes of the game are held in order to change the decision of the judges. It was found that 29.82% of video views have a positive decision. The use of the video replay system has a positive impact on the objectivity of refereeing decisions.

During the preparation for the competition, the coach of the volleyball team builds several models of the team's actions, which will allow solving the tournament tasks. Before the start of the competition, the head coach conducts an installation for the game, where he defines the basic model of the team's collective actions and gives advice to each player. Depending on the game situation, the coach has the opportunity to use different models of the team's tactical actions.

Key words: volleyball team, head coach, tactical actions, operative management, competition.

Стаття надійшла до редакції 11.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Мозолєв О., Ковальчук Р. Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 98-107.

Mozolev O., Kovalcuk R. (2023) Opportunities of the head coach to manage the tactical actions of the volleyball team during competitions. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 98-107.

KOWALSKI Damian,

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4083-5710>

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

dariuszskalski60@gmail.com

TSYHANOVSKA Natalia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

PAVLYUK Yevgen

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>

e-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua

POZIOM ORAZ FORMA AGRESJI WŚRÓD KIBICÓW PIŁKARSKICH W POLSCE

Piłka nożna jest najpopularniejszym sportem na świecie. Grają w nią miliony ludzi na całej kuli ziemskiej, od najmłodszych dzieci po osoby najstarsze. Kluby piłkarskie wydają dziesiątki milionów euro na najlepszych zawodników, gwiazdy piłkarskie dorównują sławą najbardziej znanym aktorom i piosenkarkom. Najciekawsze rozgrywki przyciągają przed telewizory miliony widzów, a na trybuny setki tysięcy kibiców. Na tle zachodnioeuropejskich klubów, nasza rodzima, polska piłka wypada jakże blado. Zdezcelowane stadiony, nieporadna gra piłkarzy, regularne odpadanie polskich klubów w preeliminacjach europejskich pucharów. Tym wszystkim różni się poziom polskiej piłki od najlepszych lig europejskich. Mimo to mamy kogoś, dzięki komu słyniemy w całej Europie, chodzi tu o kibiców piłkarskich. Właśnie nimi zajmę się w mojej pracy magisterskiej. W czasach gdy mamy fanów skoków narciarskich, podobno najlepszą na świecie publiczność siatkarską i ostatnio odłam zmotoryzowanego kibica formuły 1, fani piłkarscy wypadają bardzo negatywnie. Zadamy na stadionach, chamskie zachowanie i wszechobecna agresja – w taki sposób środowisko kibiców w Polsce przedstawiane jest w mediach. Mimo to fani piłkarscy tworzą najciekawszą grupą kibiców pod kątem badań psychologiczno-socjologicznych, dlatego, moim zdaniem, warto poświęcić im trochę czasu. Psychologowie i socjologowie starają się przybliżyć nam obraz kibica, starają się wyjaśnić przyczyny agresji wśród podkultury kibiców piłkarskich. Jest to nie lada problem, którym również ja, w swej pracy, chciałem się zająć. Celem pracy jest ukazanie form i poziomu agresji kibica piłkarskiego w Polsce, w tym m.in. wyjaśnienie skąd bierze się agresja w tej grupie społecznej, ukazanie norm i zasad kibiców, zaprezentowanie poszczególnych rodzajów agresji i stopnia ich rozwoju wśród kibiców. W tym celu posłużono się literaturą z dziedziny psychologii i socjologii oraz przeprowadziłem badania w grupie trzydziestu kibiców piłkarskich. Do badań użyto Inwentarza Psychologicznego Syndromu Agresji.

Słowa kluczowe: agresja, psychologia, piłka nożna, kibice

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.14>

1. WSTĘP

Autorzy na różne sposoby próbują zdefiniować subkulturę kibiców. Dudała posłużył się definicją Włodzimierza Stodolskiego: „Ich zachowanie nacechowane jest brutalnością, wandalizmem i wulgaryzmem językowym. Spośród innej młodzieży wyróżniają się strojem zawierającym symbole i barwy klubów, którym kibicują”. Jednak trzeba zwrócić uwagę, że badacze zajmują się daną subkulturą zazwyczaj wtedy, gdy przynosi ona negatywne skutki społeczeństwu. Telewizja i gazety pokazują kibiców tylko gdy wywołają oni jakąś burdę na stadionie, natomiast zupełnie nie wspomina się np. o charytatywnej pomocy domom dziecka

przez kibiców Legii. Podstawowym zainteresowaniem kibiców to, mogło by się wydawać, przede wszystkim jak najlepsze wyniki uzyskiwane przez ich ukochaną drużynę, ale równie ważną sprawą, jeśli nie ważniejszą, jest zapewnienie jak najlepszego dopingu i atmosfery na trybunach stadionu [3, 6]. Natomiast celem chuliganów jest pokonanie pseudokibiców drużyny przeciwnej. Symbolem tożsamości na trybunach są barwy klubowe [2, 10]. Dla kibica szalik to nie tylko kawałek materiału, ale to coś więcej, to symbol pewnego stylu życia. Nie jest ważne czy dana osoba na co dzień jest lekarzem, prawnikiem, studentem, murarzem czy bezrobotnym. W dniu meczu jest

się po prostu kibicem, który poświęci całą swoją energię by dopingować, a kiedy jest to konieczne, walczyć z przeciwnikiem. Kibicowanie to nie tylko 90 minut spotkania piłkarskiego, jest to cały rytuał przed i po meczu, kiedy to cała grupa maszeruje ulicami miasta i śpiewa pieśni chwalące swój klub i obrażające rywala, tworząc w ten sposób pokaz agresji, wyładowując frustrację dnia codziennego [8]. W takich momentach nie jest dla kibiców ważne co pomyśli o nich przeciętne społeczeństwo, co napiszą o nich w gazetach lub co powiedzą w telewizji. Dudała ukazuje podobieństwo chuligaństwa stadionowego do zachowań typowych ruchów społecznych. Chuligaństwo to nie tylko wandalizm i destrukcja, ale również zachowania charakterystyczne dla ruchu społecznego. W tym momencie ujawniają się cechy grupy zorganizowanej realizującej konkretne cele. Autor dochodzi do wniosku, że chuligaństwo staje się zinstytucjonalizowane. Ich poziom zoorganizowania jest coraz wyższy, używa się telefonów komórkowych i internetu, dzięki czemu można ustawiać walki lub też planować atak na kibiców podróżujących na mecz wyjazdowy [5]. Element tradycji w subkulturze kibiców jest wręcz sprawą honorową. Samo słowo „tradycja” jest elementem pojawiającym się bardzo często w pieśniach kibicowskich oraz na różnorodnych flagach i transparentach. W jakimś stopniu to właśnie kibice tworzą tradycję swojego klubu i każdy kibic pragnie aby ta tradycja była piękna, nieskalana i przede wszystkim honorowa. Więzy regionalne są równie istotną cechą subkultury kibiców jak poprzednio opisywane. Przywiązanie do klubu to nie tylko przywiązanie do drużyny, ale również do osiedla, dzielnicy, miasta i całego regionu. Przykładami mogą być nienawiść mieszkańców Śląska do mieszkańców Zagłębia oraz antypatia Gdańska do Gdyni, a co za tym idzie, wzajemna nienawiść kibiców klubów wywodzących się z danych regionów/miast. Więzy religijne w życiu polskich kibiców nie odgrywają tak ważnej roli jak np. w stolicy Szkocji- Glasgow, gdzie kibice Celticu są katolikami a kibice Rangersów są protestantami.

2. KIBICE PIŁKARSCY JAKO PRZEDMIOT BADAŃ

Kibic to pojęcie bardzo ogólne i ciężko jest stworzyć jedną definicję, która pasowałaby do szerokiej całości kibicowskiej społeczności. Powołując się na naukowe źródło, mianowicie na

Słownik Wyrazów Obcych PWN, kibic to: „Widz przyglądający się rozgrywkom sportowym, szachowym, karcianym – często jako sympatyk jednej z grających stron”. Wg Dudały kibic „to osoba interesująca się sportem, uczestnicząca w kulturalny sposób w widowiskach sportowych i często sympatyzująca z daną drużyną” [5, 7]. Ale to nie jedyny typ kibica wyróżniony w literaturze przedmiotu. Inny rodzaj to „chuligan” zwany popularnie „pseudokibicem”. Dudała definiuje pseudokibica w następujący sposób: „to osoba agresywna, wywołująca awantury przy okazji widowiska sportowego i uczestnicząca w tychże awanturach z pogwałceniem przyjętych norm społecznych i prawnych”. Próby zdefiniowania pojęć: kibic i pseudokibic dokonał również Tomasz Sahaj. Wg niego kibic to osoba uczestnicząca w wydarzeniu sportowym i skupiająca na tym właśnie swoją aktywność i uwagę i właśnie ta pasja wypełnia kibicowi czas wolny. Natomiast dla pseudokibica te wydarzenia sportowe są pretekstem do „atrakcji” pozasportowych. Jerzy Dudała chcąc określić współczesny typ kibica posłużył się przedstawieniem cech kibica wg Mc Persona. Jest to szereg cech, z których najważniejsze to:

- poświęcenie swojego czasu i pieniędzy na sport;
- posiadanie sporej wiedzy na temat sportu, ulubionej dyscypliny, zawodników;
- emocjonalna więź z klubem;
- częste dyskusje na tematy związane ze sportem;
- odpowiednia organizacja czasu wolnego, aby móc uczestniczyć w zawodach sportowych np. wyjazdy na mecze [5, 9].

Najbardziej fanatyczni kibice potrafią całkowicie podporządkować się meczom swojej ukochanej drużyny, a co za tym idzie, przemierzać za drużyną wiele kilometrów, po całym kraju, a nawet całej Europie, jeśli drużyna gra w europejskich pucharach. Prawdziwy kibic jest ze swoją drużyną zawsze i na dobre i na złe, niezależnie czy drużyna wygrywa czy przegrywa, czy gra w 1 czy w 4 lidze. W mediach i starszych publikacjach panuje stereotyp, że chuligani to ludzie pochodzący z rodzin patologicznych, żyjących w ubóstwie i agresji. Te słowa potwierdza Czesław Matuszewicz: „Młodzi szalikowcy są zazwyczaj ludźmi bez pogłębionych zainteresowań, często z tzw. marginesu społecznego, nie mogących znaleźć sobie miejsca w społeczeństwie...”. Jednak coraz częściej ten, błędny moim zdaniem,

stereotyp jest obalany. Wg Dudały wśród pseudokibiców są osoby, które w życiu rodzinnym i zawodowym nie mają większych problemów, często czują się spełnieni, dla nich chuligaństwo stadionowe to rodzaj wyzycia się, osoby te potrzebują skoku adrenaliny, po prostu „kręcą” ich zadymy. Na czas spotkania piłkarskiego ludzi ci porzucają swoje codzienne zajęcia, zapominają o problemach, nieistotne kim dany kibic jest na co dzień, w dniu meczu staje się on po prostu jednym z fanatyków. Każda szanująca się ekipa kibicowska posiada swoją tzw. „bojówkę”, czyli wybranych chuliganów w liczbie od kilkunastu do nawet kilkuset osób, którzy biorą udział w „ustawkach” – walkach w ustronnych miejscach z bojówką przeciwnej drużyny. Sama nazwa ruchu „Hooligans”, bądź w skrócie „Hools”, pochodzi od nazwiska Hooligan – rodziny ze wschodniego Londynu i wywodzącej się z marginesu społecznego pod koniec XIX wieku. Ubiór chuligana nie różni się właściwie niczym od ubioru „zwykłego” obywatela, nie obnosi się z barwami klubowymi, aby nie zwracać na siebie zbyt dużej uwagi. Tak jest już od kilku lat, kiedy to ten wzór, tzw. casual, przejęliśmy od kibiców z Europy Zachodniej. Do, mniej więcej, połowy lat 90’ pseudokibic ubierał się zupełnie inaczej. „Emblematy: zwracające na siebie uwagę kolorowe szaliki z nazwą i barwami klubu oraz dwustronne, najczęściej czarno-pomarańczowe kurtki zwane flayersami, odwracane w sytuacjach walki i ucieczki stanowią podstawowe elementy stroju pseudokibica”. Pod koniec lat 90’ w Polsce pojawił się nowy odłam kibica [3, 9, 10]. Dopingują najgłośniej i przygotowują okazałe „oprawy”, ciekawe choreografie, z użyciem kartoników, konfetti, pirotechniki, pasów materiału. Robią i wywieszają flagi a w razie potrzeby potrafią stawić opór kibicom przeciwnej drużyny lub policji. Są to tak zwani „ultrasi”, którzy wzorce czerpali przede wszystkim od włoskich i francuskich kibiców. To właśnie ta grupa kibiców dba o to, aby każdy mecz był pięknym przedstawieniem nie na boisku, ale przede wszystkim na trybunach. Często błędnie ultrasi określanii są jako pseudokibice.

3. POJĘCIE AGRESJI I TERMINY BLISKOZNACZNE

Agresja jest wg wielu autorów prac o kibicach stałym elementem tej subkultury. Zachowania agresywne praktycznie od zawsze

towarzyszyły kibicom piłkarskim podczas meczów u siebie, meczów wyjazdowych. Agresja wśród kibiców jest związana z wynikami swojej drużyny, z kibicami drużyn przeciwnych oraz z policją i ochroną [2]. Trzeba zacząć od tego co to w ogóle znaczy agresja? Jaka jest definicja agresji? Wyjaśnieniem tego zagadnienia zajęło się wielu autorów i postaram się przybliżyć chociaż część tych definicji. Gracz i Sankowski w „Psychologii sportu” piszą o tym, że agresja jest pojęciem wieloznacznym i określa się nim pewien rodzaj zachowań, natomiast trwałe dyspozycje osobowości do przejawiania agresji nazywamy agresywnością. W psychologii, jak piszą autorzy, termin agresji jest ujmowana na dwa sposoby. Pierwszym z nich jest agresja obiektywna: „zachowanie skierowane przeciw osobom lub rzeczom, przybierające formę ataku, w wyniku którego wyrządza się konkretną krzywdę natury fizycznej lub moralnej.” Natomiast drugie znaczenie to agresja intencjonalna, w której to omawiana przez wielu autorów intencja odgrywa kluczową rolę. Agresja intencjonalna to nie działanie a sama chęć wyrządzenia komuś krzywdy [10, 12]. Autorzy „Psychologii sportu” zwracają uwagę na to, że już sam zamiar szkodliwego działania jest odbierana jako agresja. Podają oni trzy kryteria agresji:

- 1) zachowanie musi być odbierane jako szkodliwe,
- 2) intencjonalne,
- 3) antynormatywne.

Inną definicją posłużył się Adam Frączek. „Ogólnie mówiąc, agresją nazywa się czynności mające na celu zrobienie szkody lub spowodowanie utraty cenionych społecznie wartości, zadanie bólu fizycznego lub spowodowanie cierpienia moralnego innemu człowiekowi.” Ponadto wyodrębnił i opisał trzy wg niego najważniejsze składniki owej definicji. Pierwszym elementem jest wynik tej agresywnej czynności, mianowicie skutek, który ma zawsze charakter destrukcyjny. Agresja prowadzi do bólu, cierpienia bądź zniszczenia, aczkolwiek nie można określić czy ten skutek był celem działania agresywnego czy też skutkiem ubocznym bądź skutkiem nie zamierzonym. Drugi element to określenie intencji bądź motywacji działania agresywnego, przy czym zwraca uwagę, że bardzo trudno jest określić czy intencją było wywołanie negatywnych skutków czy też nie. Trzecie kryterium ma charakter wartościowania moralnego i społecznego [13,

15]. Wartościowanie przejawia się w tym, że agresja jest skierowana w kierunku innych ludzi i ma sprawiać szkodę, ból itd. Natomiast zniszczenie, strata szkoda itp. z moralnego i społecznego punktu widzenia kojarzy się z czymś złym, niepożądanym. Aronson, Wilson i Akert w swojej pracy zwracają uwagę na to, że psychologowie posługują się terminem działania agresywnego co oznacza zachowanie, które ma na celu spowodowanie jakiejś określonej szkody [4, 7]. Autorzy mówią też o tym, że nie można mylić agresji z agresywnością, ponieważ pewne działania w życiu codziennym tj. np. ambitne dążenie do osiągnięcia czegoś, mogą być przez niektórych odbierane jako „agresywne”, a zgodnie z podaną definicją do takich nie należą, mianowicie autorzy przytaczają taką definicję: „Agresja jest działaniem intencjonalnym, ukierunkowanym na zranienie lub sprawienie bólu. Może ona mieć charakter werbalny, jak i fizyczny. Może przynieść pożądany efekt lub zakończyć się niepowodzeniem, zawsze jednak nazwana zostanie agresją.” Aronson, Wilson i Akert Pisz też, że należy się zaznajomić z definicjami agresji wrogiej i agresji instrumentalnej i rozróżnić te dwa pojęcia. „Agresja wroga: akt agresji poprzedzony uczuciem gniewu, którego celem jest zadanie bólu lub zranienie”, agresja instrumentalna: akt agresji służący osiągnięciu innego celu poza zadaniem bólu czy zranieniem.” „Agresją nazywamy każde zamierzone działanie – w formie otwartej lub symbolicznej – mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty lub bólu.” Taką definicją posłużył się Ranschburg. No i tak jak Frączak analizował kryterium umyślności działania agresywnego. Twierdzi on, że umyślność nie należy do samego czynu, tylko go poprzedza, dlatego tak trudno jest stwierdzić, czy działanie było umyślne czy też nie. Sama umyślność nie jest wyznacznikiem świadomości popełnienia szkody [1, 2, 5]. Kolejnym autorem definicji jest M. Argyle. Wg niego agresja jest zachowaniem, które ma spowodować komuś krzywdę fizyczną lub też werbalną. W swojej definicji uwzględnił on nie tylko ludzi, ale też zwierzęta. Wyróżnia on agresję spowodowaną gniewem oraz agresję instrumentalną, czyli uniknięcie czegoś nieprzyjemnego albo uzyskanie jakiejś korzyści. Autor zauważa różnice w agresji u zwierząt i agresji wśród ludzi. Twierdzi, że zwierzęta po prostu walczą, gdy są atakowane, natomiast ludzie stają się agresywni już w momencie, kiedy

zostaną znieważeni. U ludzi przeważa agresja werbalna, wpływ też ma nastrój aktualny człowieka oraz alkohol. Próbuąc zdefiniować agresję brano pod uwagę intencję i zamiar sprawcy, czyli zaszkodzenie komuś czy to fizyczne czy to fizyczne czy też negatywne stany emocjonalne w kierunku osoby, która jest przedmiotem tej agresji. Inni autorzy nie brali pod uwagę intencji sprawcy, ale wyłącznie konsekwencje agresywnych zachowań. Są też definicje, które łączą w sobie i intencje sprawcy i konsekwencje czynu agresywnego... Ponadto występuje często nieumiejętność kontrolowania reakcji, a także wyraźne odczuwanie i przejawienie postawy wrogości do otoczenia.” Podobną do wszystkich innych definicji agresji podaje nam K. Kmicik-Baran, mianowicie: „Wrogie ruchy i zachowania, mające na celu wyrządzenie komuś szkody, straty czy bólu.” Porównuje agresję do przemocy i widzi podobieństwa między tymi pojęciami oraz uważa, że często mają to samo znaczenie. Przedstawia trzy kryteria przemocy, które są często opisywane przez wszystkich autorów jako kryteria odpowiadające agresji, mianowicie: rodzaj zachowania, intencje oraz skutek przemocy. Tak pokrótce psychologowie definiują agresję oraz agresywność. Większość tych definicji można by odnieść do agresji wśród kibiców [2, 7].

4. PRZEJAWY AGRESYWNOCI

Przejawy agresji objawiają się głównie przemocą fizyczną bądź werbalną. Przejawów agresywności w życiu społecznym jest tak dużo, że ja skupię się tylko na kibicach piłkarskich. W tej subkulturze agresja przejawia się tak jak u innych grup przemocą fizyczną i słowną. Najłatwiej agresja przejawia się werbalnie, następnie zdarzają się niewielkie akty wandalizmu po czym agresja przenosi się już poza obiekty sportowe, na ulice, często też agresja przenosi się z rzeczy materialnych na ludzi, przede wszystkim na policję bądź kibiców drużyn przeciwnych [5, 8, 12]. „Początkowo grupy pseudokibiców manifestowały swoją obecność agresją słowną (wulgarnym słownictwem i treścią piosenek) oraz sporadycznymi bójkami i aktami wandalizmu w obrębie obiektów sportowych. Z czasem agresja stała się jawna i skierowana na osoby i obiekty znajdujące się poza miejscem imprezy sportowej. Gwałtowne formy agresji występują na niespotykaną skalę – dewastacje stadionów,

środków transportu, uliczne bitwy z policją, niszczenie mienia publicznego, a nawet zabójstwa.” Destrukcja jest dla kibiców powodem do dumy i źródłem satysfakcji. Wywołane przez nich zniszczenia napędzają kolejną falę aktów destrukcyjnych, które to przynoszą bardzo duże straty materialne. Zniszczenia na stadionach, zdemolowane tramwaje i pociągi, zniszczone wystawy sklepowe – w ten sposób przejawiana agresja powoduje szkody, które zawierają się w bardzo wysokich kwotach pieniędzy. Tomasz Sahaj w swoim dziele prezentuje też inny, ciekawy przejaw agresji kibiców piłkarskich, mianowicie niszczenie wszelkich oznak luksusu, rewanzując się społeczeństwu za to, że nie zapewniło mu godziwego życia: „znaczna część młodych wandalów bezinteresownie niszczy oznaki luksusu, będącego w posiadaniu innych ludzi (drogie samochody, wystawy eleganckich sklepów) [8, 9]. W ten sposób chuligan-wandal ślepo odpłaca społeczeństwu za to, że nie zagwarantowało mu satysfakcjonujących warunków do życia. Stąd również biorą się inne działania niszczycielskie, takie jak cięcie obić tapicerskich w fotelach środków komunikacji miejskiej, demolowanie wagonów w pociągach, wybijanie szyb itp.” Jak widać wiele przejawów agresji wśród kibiców wiąże się z samą otoczką meczu piłkarskiego, m.in. z dojazdem na mecz i dewastacją środka transportu. Częstym objawem agresji tak jak pisałem, jest niszczenie pociągów [10, 15, 17]. Pewnym specyficznym zachowaniem wśród kibiców jest tzw. „promocja”. Zjawisko to polega po prostu na okradaniu sklepów, odbywa się to zazwyczaj w drodze na mecz wyjazdowy swojej drużyny, w mijanych, najczęściej małych miejscowościach. Innym, bardzo radykalnym, przejawem agresywności jest używanie tzw. „sprzętu” (niebezpieczne narzędzia tj. noże, kastety, łańcuchy itp.) przez pseudokibiców. Oczywiście nie używa się sprzętu bez uprzedniego ustalenia pomiędzy dwiema grupami chuliganów (poza chuliganami krakowskimi, którzy są owiani złą sławą w tej kwestii, dlatego też nie są akceptowani przez środowisko kibicowskie w Polsce). Można powiedzieć, że kult siły na trybunach piłkarskich zyskuje coraz więcej zwolenników, coraz mniej jest kibiców nadmiernie spożywających napoje alkoholowe, na rzecz młodych ludzi ćwiczących regularnie na siłowni i uprawiających wszelakie sztuki walki: „Potęgujące się zjawisko obniżenia kultury, zaniku samokontroli i kontroli grupowej

występuje również w dyscyplinach cieszących się do niedawna dobrą publicznością [3,16]. Coraz częściej kibice bezpośrednio zagrażają zawodnikom i sędziom, stosując bezwzględna presję psychiczną, a nawet fizyczną. Coraz częściej obok widowiska sportowego przebiega niezależny pokaz kultu siły i przemocy”. Łatwo więc wywnioskować, że jest wiele przejawów agresywności w takiej grupie społecznej jaką są kibice piłkarscy, przedstawiłem tylko niektóre z nich, moim zdaniem najważniejsze.

5. METODOLOGIA BADAŃ

Celem pracy jest nakreślenie profilu społeczno - psychologicznego kibica. W związku z tym chciałem ustalić następujące kwestie: czy kibice tworzą odrębną subkulturę, jakie są jej cechy charakterystyczne, jak wysoki jest czynnik agresywności owej grupy.

Głównym problemem badawczym w mojej pracy jest następujące pytanie:

Jaki jest poziom agresji oraz rodzaje zachowań agresywnych kibiców piłkarskich?

W pracy posłużyłem się kwestionariuszem I.P.S.A. Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji składa się z 10 skal, a każda ze skal posiada kilka twierdzeń. Owe dziesięć skal oznaczone są cyframi rzymskimi od I do VIII oraz literami K i O. Poniżej zaprezentuję zestawy twierdzeń wchodzących w skład poszczególnych skal i znaczenie skal. Obok tych twierdzeń, w nawiasach znajdują się numery pozycji w I.P.S.A. oraz odpowiedź diagnostyczna.

Przy obliczaniu wyników oceny każdego twierdzenia w inwentarzu zastosowano trójstopniową skalę:

- odpowiedź diagnostyczna – 2 punkty,
- odpowiedź niezdeterminowana (?) – 1 punkt,
- odpowiedź niediagnostyczna – 0 punktów.

I.P.S.A. pozwala na obliczanie trzech rodzajów wskaźników:

1. Obliczamy nasilenie poszczególnych kategorii zachowań wchodzących w skład syndromu agresji. Dokonujemy tego przez zsumowanie ocen za każde twierdzenie w ramach każdej ze skal od I do VIII oraz skal K i O.

2. Obliczamy ogólny poziom nasilenia syndromu, który jest wyrażony za pomocą tzw. wyniku ogólnego (WO). Wynik ogólny stanowi sumę wyników surowych skal od I do VIII, skali O minus wynik skali K i plus 22:

$$WO = I + II + III + IV + V + VI + VII + VIII + O - K + 22$$

3. Obliczamy dominujący kierunek agresji, opierając się na wzajemnym układzie trzech wskaźników S, U i Z, gdzie:

- S (wskaźnik samoagresji) stanowi sumę skal I i II

- U (wskaźnik agresji ukrytej) stanowi sumę skal III i IV

- Z (wskaźnik agresji skierowanej na zewnątrz) suma skal V, VI, VII i VIII

Wszystkie te wyniki z trzech rodzajów wskaźników przeliczamy według tabel norm stenowych na wyniki przeliczone. Tak właśnie otrzymana wartość może stanowić podstawę do wykreślenia profilu charakteryzującego syndrom agresji. Profil ten składa się z dwóch części, pierwsza z nich obejmuje skale K, O, S, U, Z i WO, natomiast druga zawiera skale od I do VIII.

6. WYNIKI BADAŃ

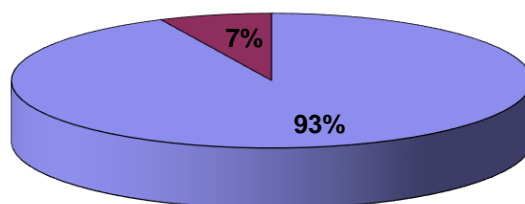
W badaniach wzięło udział trzydzieści osób, którzy są kibicami Klubu Piłkarskiego Lech Poznań

Badane osoby są w wieku od 18 do 31 roku życia, przy czym najwięcej jest osób w wieku 24 lat (30%) i nie ma ani jednej osoby w wieku 25, 27 i 29 lat. W badaniu wzięło udział 30 mężczyzn. Osoby badane to uczniowie liceum i technikum (14%), studenci (53%) oraz osoby, które ukończyły szkołę i w tym momencie pracują zawodowo (33%). Kolejną sprawą o którą zapytałem w metryczce, jest wykształcenie rodziców badanych kibiców. Ze zgromadzonych danych wynika, że 50% rodziców posiada średnie

wykształcenie. Szkołę zawodową skończyło 23% rodziców, a wyższym wykształceniem kwalifikuje się 27% ojców i matek badanych kibiców. Badania przeprowadzono drogą internetową. Na forach internetowych kibiców piłkarskich umieściłem kwestionariusz I.P.S.A. wraz z metryczką, po czym każda osoba zainteresowana wzięciem udziału w badaniach, wypełniony kwestionariusz przesłała mi na mój adres e-mail. Taka właśnie grupa osób wzięła udział w moich badaniach i to ona miała mi pomóc odpowiedzieć na pytania badawcze.

7. WYNIK OGÓLNY NASILENIA SYNDROMU AGRESJI

Analizę wyników I.P.S.A. rozpoczynamy od przedstawienia wyniku ogólnego, czyli WO, który mówi o nasileniu syndromu agresji w grupie osób badanych, w tym przypadku, w grupie 30 kibiców piłkarskich. Ze zgromadzonych danych wynika, że aż 13 osób uzyskało 7 sten, 15 osób uzyskało 8 sten, co stanowi wynik wysoki. Podsumowując, wynik wysoki uzyskało aż 93% badanych kibiców, 2 osoby – 7% badanych uzyskało wynik bardzo wysoki, mianowicie sten 9. W związku z powyższym, stwierdzić można, że kibice piłkarscy charakteryzują się niepokojąco wysokim poziomem ogólnej agresywności, ponieważ wszystkie osoby badane uzyskały wynik wysoki bądź bardzo wysoki w skali stenowej I.P.S.A. Świadczyć to może o tym, iż poziom agresji wśród kibiców piłkarskich jest wyższy niż w przeciętnym społeczeństwie.



■ **wynik wysoki**
■ **wynik bardzo wysoki**

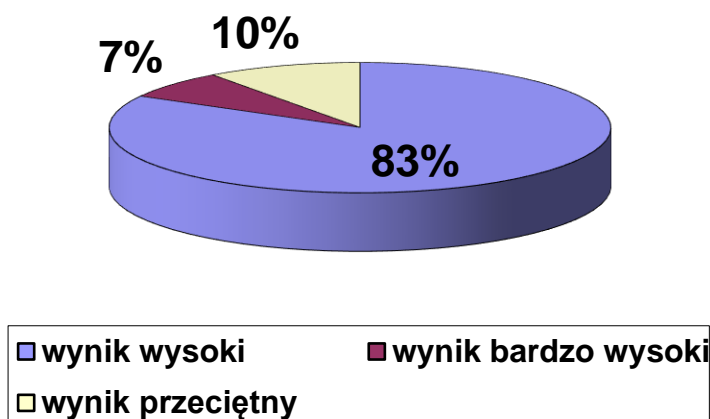
Ryc. 1. Zestawienie ogólnego poziomu nasilenia syndromu agresji (WO) w skali stenowej I.P.S.A. WO – wskaźnik ogólny tj. ogólny poziom nasilenia syndromu agresji (skale I + II + III + IV + V + VI + VII + VIII + O – K + 22)

Następnym czynnikiem w formularzu I.P.S.A., który przeanalizowałem jest skala II, oznaczająca samoagresję fizyczną. Z uzyskanych

danych, wynika, że zdecydowana większość badanych kibiców miała wysoki poziom samoagresji fizycznej uzyskując wyniki wysokie

i bardzo wysokie. Aż u 83% badanych wystąpił 7 i 8 sten tj. wynik wysoki, 7 % uzyskało wynik bardzo wysoki co stanowi 9 sten. Tylko 3 osoby (10%) zdobyły wynik przeciętny tj. 6 sten. Osoby uzyskujące wysokie wyniki kierują często agresję na siebie np. w gniewie zaciskając pięści. Ponadto kibice ci mają skłonności do zadawania

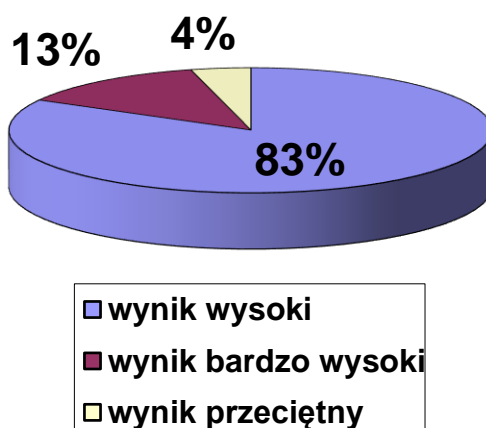
sobie bólu fizycznego np. uderzając pięścią w ścianę. Osoby uzyskujące wysokie wyniki mają skłonności do samouszkodzeń. Warto zwrócić uwagę na fakt, że żadna z osób badanych nie odpowiedziała twierdząco na tezę o podejmowaniu próby samobójczej.



Ryc. 2. Zestawienie wskaźnika samoagresji fizycznej (Skala II) w skali stenowej I.P.S.A.

Następnym punktem analizy są wyniki dotyczące wrogości badanych wobec otoczenia, czyli skala III w formularzu I.P.S.A. Ze zgromadzonych danych wynika, że wrogość kibiców wobec otoczenia stoi na wysokim poziomie. Wynik wysoki uzyskało aż 83% badanych, natomiast wynik bardzo wysoki ma 13% badanych, zaledwie 4% badanych kibiców zamknęło się w granicach wyniku przeciętnego. Osoby uzyskujące wysokie wyniki w skali III

przejawiają wrogie nastawienie do otoczenia. Są ludzie, których nienawidzą i zarazem wiedzą o tym, że istnieją ludzie wrogo do nich samych nastawieni. Badani kibice należą do ludzi raczej nieufnych i negatywnie nastawionych do pewnych grup społecznych np. do policji. Osoby te mają skłonności do mszczenia się na ludziach, których nie lubią i odczuwają czasami chęć wyrządzenia komuś krzywdy.



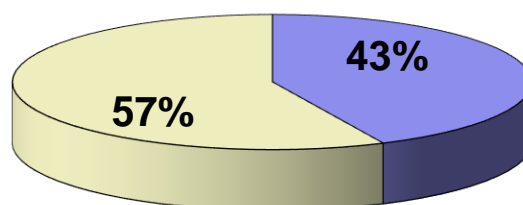
Ryc. 3. Zestawienie ogólnego poziomu wrogości wobec otoczenia (Skala III) w skali stenowej I.P.S.A.

Kolejną skalą w formularzu I.P.S.A. jest skala IV mówiąca nam o nieświadomych skłonnościach agresywnych. Istotą tego wskaźnika jest fakt, że robiąc pewne rzeczy, nie zdajemy sobie sprawy z tego, że są to ukryte skłonności agresywne. Badani kibice

odpowiadali na pytania skali IV uzyskując wyniki przeciętne oraz wysokie. 57% badanych uzyskało 5 i 6 sten co jest wynikiem przeciętnym, natomiast 43% kibiców ma wysokie nieświadome skłonności agresywne tj. 7 i 8 sten. Z badań wynika więc, że 13 osób badanych

przejawia skłonności do manifestowania czynności i zachowań pozornie nieagresywnych, które są formą w miarę bezkonfliktowej i nie karanej agresywnej aktywności. Przykładami takiej nieświadomionej agresji może być niszczenie przyrody idąc przez las bądź chętnie

oglądanie brutalnych filmów. Ponadto osoby uzyskujące wysokie wyniki w tej skali lubią demonstrować swoją siłę. Skala IV jest kolejną skalą, w której kibice nie uzyskują wyników niskich, co świadczy o wysokim poziomie agresji badanej grupy społecznej.

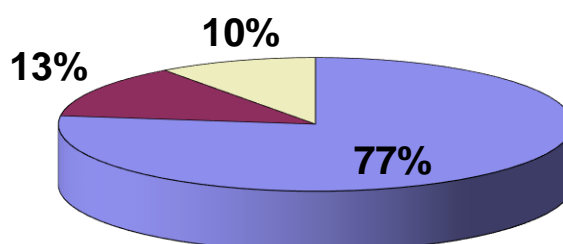


■ wynik wysoki

Ryc. 4. Zestawienie ogólnego poziomu nieświadomionych skłonności agresywnych (Skala IV) w skali stenowej I.P.S.A.

Kontynuując analizę wyników badań własnych przeszedłem do skali V – agresji przemieszczonej. Polega ona na przenoszeniu celu zachowania agresywnego, czego skutkiem staje się atak nie bezpośrednio na osobę wywołującą agresję, ale na przedmioty martwe. Wyniki badań w tej skali przedstawiają się następująco: 77% kibiców uzyskało 7 i 8 sten, co stanowi wynik wysoki, 4 osoby (13%) zmieściły się w przedziale 9 i 10 stenu, tj. wynik bardzo

wysoki i 10% badanych uzyskało wynik przeciętny (6 sten). Wynika z tego, że 90% kibiców ma skłonności do przemieszania swojej agresji na inne przedmioty/obiekty/rzeczy. Przykładami takich zachowań są: niszczenie różnych przedmiotów, trzaskanie drzwiami, uderzanie pięścią w stół itp. Osoby o bardzo wysokich wynikach charakteryzują się tym, że w gniewie wszystko co się znajduje dookoła jest w niebezpieczeństwie.



■ wynik wysoki

■ wynik bardzo wysoki

■ wynik przeciętny

Ryc. 5. Zestawienie ogólnego poziomu agresji przemieszczonej (Skala V) w skali stenowej I.P.S.A.

8. PODSUMOWANIE

W badaniach wzięło udział 30 kibiców Klubu Piłkarskiego Lech Poznań. W szeregach badanych nie było ani jednej przedstawicielki płci damskiej. Badane osoby to ludzie w przedziale wiekowym pomiędzy 18 a 31 rokiem

życia. Zdecydowana większość respondentów to studenci, ale są też osoby pracujące i uczące się w szkołach ponadgimnazjalnych. W rozdziale drugim sformowałem szereg problemów badawczych, na które odpowiedzi stanowią zarazem główne wnioski wypływające z

przeprowadzonych badań. Tak więc najważniejsze wnioski wykreowane poprzez badania przedstawiają się następująco:

- Kibice piłkarscy to ludzie o przeciętnym poziomie samoagresji emocjonalnej co oznacza, że raczej nie są to osoby o niskiej samoocenie wydawające nieprzychylnie opinie o sobie. Z kolei poziom samoagresji fizycznej stoi na wysokim poziomie.

- Kibice piłkarscy charakteryzują się brakiem zaufania do innych grup społecznych oraz przede wszystkim wrogim nastawieniem do policji i kibiców znieawidzonych drużyn.

- Przeciętny kibic to osoba, która posiada skłonności do nieświadomych zachowań agresywnych, które w gruncie rzeczy nie są zakazane i konfliktowe, aczkolwiek nie są to zjawiska pozytywne i mogą świadczyć o ukrytej agresji.

- Badana grupa osób ma skłonności do przemieszczania swojej agresji na przedmioty

martwe bądź na osoby, które nie wywołały bezpośrednio tej agresji.

- Agresja słowna wśród kibiców stoi na dość wysokim poziomie co oznacza, że osoby ze środowiska kibicowskiego preferują czasami ataki słowne, nie obce jest im używanie wulgarnego języka i werbalne obrażanie innych.

- Agresja fizyczna to rodzaj agresji najbardziej rozwiniętej wśród kibiców piłkarskich. Właśnie na tym szczeblu badani uzyskali najwyższe wyniki. Oznacza to, że kibice wykazują duże tendencje do podejmowania działań o charakterze przemocy fizycznej.

- Typowy kibic charakteryzuje się raczej niską zdolnością do panowania nad swoim gniewem i agresją, co skutkuje wybuchami agresji. Spora część badanych ma porywcze uosobienie.

- Kibice piłkarscy wyróżniają się dużymi skłonnościami do działań odwetowych. Są przekonani o słuszności zemsty w wypadku doznanej krzywdy.

References

1. Argyle M., *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa 1991. PWN. s. 73
2. Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań 1997, Wydawnictwo Zysk i S-ka. s. 57-65
3. Bielecki J., *Metodologia*. Kraków 1993, Instytut Technologiczny Księży Misjonarzy. s. 62-65
4. Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa 1997, Wydawnictwo Naukowe PWN. s. 87-89
5. Dudała J., *Fani – chuligani: rzecz o polskich kinolach: studium socjologiczne*. Warszawa 2004, Wydawnictwo Akademickie „Żak”. s. 54
6. Dziubiński Z., *Sport a agresja*. Warszawa, Wydawnictwo AW Warszawa 2007. s. 110-113
7. Jędrzejewski M., *Młodzież a Subkultury*. Warszawa 2003, Wydawnictwo „Żak”. s. 4 - 5
8. Kawula S., *Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych*. Toruń 1999, Wydawnictwo Adam Marszałek. s. 21 - 23
9. Kawula S. (red.), Machel H., *Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych*. Toruń 1999, Wydawnictwo Adam Marszałek. s. 20-25
10. Kawula S. (red.), Wasilewska A., *Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych*. Toruń 1999, Wydawnictwo Adam Marszałek. s. 103-104
11. Kmicik-Baran K., *Młodzież i przemoc. Mechanizmy socjologiczno-psychologiczne*. Warszawa 1999, Wydawnictwo naukowe PWN. s. 36-38
12. Okoń W., *Elementy dydaktyki Szkoły Wyższej*. Warszawa 1971, Państwowe Wydawnictwo Naukowe. s. 52 - 56
13. Ostrowski M., *Kibicom wstęp wzbронiony*. [W:] Polityka nr. 22. Warszawa 2006. s. 96-99
14. Vasta R., Haith M., Miller S. A., *Psychologia dziecka*. Warszawa 1995, WSiP. s. 54 - 56
15. Zaczyński W., *Poradnik autora prac seminaryjnych, dyplomowych i magisterskich*. Warszawa 1995, Wydawnictwo „Żak”. s. 13-15
16. Zieliński R., *Pamiętnik kibica*. Wrocław 1993. s. 42-45
17. Zimbardo Ph. G., Ruch F. L., *Psychologia i życie*. Warszawa 1996, Wydawnictwo naukowe PWN. s. 71-73

Анотація

КОВАЛЬСЬКИЙ Даміан, СКАЛЬСЬКИЙ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, ПАВЛЮК Євген

РІВЕНЬ ТА ФОРМА АГРЕСІЇ СЕРЕД ФУТБОЛЬНИХ ФАНАТІВ У ПОЛЬЩІ

Футбол – найпопулярніший вид спорту у світі. У неї грають мільйони людей по всьому світу, від найменших дітей до найстарших людей. Футбольні клуби витрачають десятки мільйонів євро на найкращих гравців, зірки футболу зрівняються зі славою найвідоміших акторів і співаків. Найцікавіші ігри збирають мільйони глядачів біля телевізорів і сотні тисяч уболівальників на трибунах. На фоні західноєвропейських клубів наш рідний, польський

футбол виглядає таким блідим. Непіврозвалені стадіони, незграбні футболісти, регулярні вильоти польських клубів у попередніх кваліфікаціях єврокубків. Усе це відрізняє рівень польського футболу від найкращих європейських ліг. Тим не менш, у нас є хтось, хто робить нас відомими на всю Європу, футбольні вболівальники. Ними я буду займатися в магістерській роботі. У той час, коли у нас є фанати стрибків на лижах з трампліна, нібито найкраща волейбольна аудиторія у світі, а віднедавна фракція моторизованих уболівальників Формули-1, футбольні вболівальники налаштовані дуже негативно. Зворушення на стадіонах, груба поведінка та повсюдна агресія – так у ЗМІ представляють фан-спільноту Польщі. Тим не менш, футбольні вболівальники складають найцікавішу групу вболівальників з точки зору психологічних і соціологічних досліджень, тому, на мій погляд, варто приділити їм трохи часу. Психологи та соціологи намагаються наблизити нас до образу вболівальника, намагаються пояснити причини агресії серед субкультури футбольних уболівальників. Це досить проблема, з якою я також хотів мати справу у своїй роботі. Мета роботи – показати форми та рівень агресії футбольного вболівальника в Польщі, в тому числі пояснити, звідки береться агресія в цій соціальній групі, показати норми та принципи вболівальників, представити різні види агресії та ступінь їх розвитку. серед уболівальників. Для цього була використана література в галузі психології та соціології та проведено дослідження в групі з тридцяти футбольних уболівальників. Для дослідження було використано Psychological Aggression Syndrome Inventory.

Ключові слова: агресія, психологія, футбол, кубіце.

Стаття надійшла до редакції 18.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Kowalski D., Skalski D. W., Tsyhanovska N., Pavlyuk Ye. (2023) Poziom oraz forma agresji wśród kibiców piłkarskich w polsce level and form of aggression among football fans in Poland. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 108-117.

УДК: 796.015.1(075.8)

ЄФРЕМЕНКО Андрій

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-0924-0281>e-mail: literasearchukr@gmail.com**КРАЙНИК Ярослав**

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-1567-8570>e-mail: yaroslavkr2014@gmail.com**НАСОНКІНА Олена**

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0002-6127-932X>e-mail: nasonkinaelena@gmail.com**ДОСЛІДНИЦЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ВИДУ СПОРТУ ЯК ЗАПОРУКА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

Сучасна спортивна підготовка передбачає вдосконалення тренувального процесу з урахуванням перспектив впровадження результатів наукових досягнень у сфері фізичної культури та спорту. Важливого значення набуває вміння тренера досліджувати та аналізувати можливості впровадження інновацій у тренувальний процес. Мета дослідження – визначити особливості формування дослідницької компетентності майбутніх тренерів з виду спорту. Для досягнення поставленої мети були обрані релевантні теоретичні методи педагогічного дослідження. В результаті встановлено, що дослідницька компетентність є складовою професійної компетентності тренера з виду спорту. Її сутність полягає у формуванні комплексу теоретичних знань та розвитку практичних навичок, що сприяють поглибленню розуміння значення методології наукового дослідження для вдосконалення процесу підготовки спортсменів. В процесі дослідження були визначені компоненти дослідницької компетентності тренера з виду спорту. Наголошується на важливості самовдосконалення у професійній діяльності як запоруки розвитку дослідницької компетентності. Це досягається шляхом формування аналітичних вмінь та здатності до саморефлексії щодо результатів професійної діяльності. Формування дослідницької компетентності майбутніх тренерів з виду спорту має відбуватися з урахуванням мотивації до наукового пошуку шляхом засвоєння теоретичних знань та практичних умінь з науково-дослідної роботи. Передбачається, що набуття майбутнім тренером дослідницької компетентності сприятиме актуалізації впровадження сучасних науково обґрунтованих методів тренування у процес підготовки спортсменів. Це сприятиме вдосконаленню професійної компетентності та підвищенню успішності тренерської діяльності. Таким чином, встановлено значення та особливості формування дослідницької компетентності майбутніх тренерів з виду спорту, що дозволить надалі формувати програми зі спеціальних дисциплін з урахуванням сучасних вимог до якісної підготовки спортивних тренерів.

Ключові слова: фізична культура, спорт, компетентність, компетенція студенти, здобувачі освіти, спортивний тренер, науково-дослідна робота, самовдосконалення.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.15>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасна освітня парадигма передбачає постійне вдосконалення процесу підготовки спеціалістів та самовдосконалення фахівців в контексті сталого розвитку професійної майстерності. Сьогодні досягнення науки і техніки знаходять широкого вжитку у діяльності фахівців з фізичного виховання і спорту у якості засобів та методів оптимізації процесу підготовки спортсменів. Саме наукові досягнення у різних напрямках досліджень рухової діяльності людини та її забезпечення створюють умови вдосконалення тренувального процесу у різних видах спорту, фізичній реабілітації та

оздоровчо-рекреаційній роботі з різними групами осіб. Здобуття знань та розвиток вмінь проводити дослідження у процесі професійної діяльності сприяє поглибленню розуміння сутності застосування специфічних і неспецифічних впливів у роботі тренера зі спортсменами різного рівня.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сучасними авторами актуалізоване питання компетентнісного підходу у підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту [1, 5], конкретизовано вимоги до професійної компетентності фахівців [2-4], сформульовано засади її формування у процесі навчання [6, 7]. Дослідниками

наголошується важливість формування вмінь проводити науково-дослідну роботу у рамках професійної діяльності фахівців галузі фізичного виховання та спорту як фактору самовдосконалення спеціалістів [8]. Зазначають, що складові дослідницької компетентності відображають сучасні вимоги до підготовки ерудованого, здатного до самонавчання протягом життя фахівця у сфері фізичної культури та спорту [9]. Разом з тим, дослідниками встановлено умови, що сприяють формуванню дослідницької компетентності протягом періоду навчання, а також засоби та методи спрямовані на їх реалізацію [10]. В цілому, структура предмету поточного дослідження є досить вивченою, а його уточнення сприятиме поглибленню знань про сутність дослідницької компетентності тренерів з виду спорту. Тож актуальним залишається науковий пошук спрямований на визначення дієвих шляхів розвитку даної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Зважаючи на важливість поточного дослідження в контексті трансформації сучасного освітнього середовища потрібно встановити характеристики дослідницької компетентності майбутніх тренерів з виду спорту з урахуванням особливостей професійної діяльності. Тож проблема дослідження полягає у обґрунтуванні значення та умов формування дослідницької компетентності для успішної тренерської діяльності у сфері фізичного виховання та спорту.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – визначити особливості формування дослідницької компетентності майбутніх тренерів з виду спорту.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Тренерська діяльність передбачає взаємодію з живими об'єктами, зміну їх форми та інтенсивності функціонування шляхом застосування фізичних або розумових навантажень у широкому діапазоні дискретних величин протягом тривалого часового проміжку. Суто утилітарно результат такої діяльності визначається

показниками змагальної діяльності окремого спортсмена, групи або команди. В такому випадку, виникає можливість вимірювання загальної результативності спортсменів, а також контролю їх стану у процесі підготовки (тренування). Саме якість здійснення контролю та оцінювання у процесі тренувальної і змагальної діяльності у роботі зі спортсменами з подальшим аналізом отриманих результатів характеризують елементарні дослідницькі знання та вміння тренера.

Тож структура дослідницької компетентності, яка визначається знаннями та вміннями набутими за період навчання та особистих тренувань, має складатися з наступних компонентів:

- пошуковий, спрямований на встановлення проблемних питань підготовки спортсменів. У результаті у фахівця сформовано вміння аналізувати та деталізувати процес підготовки з пошуком можливостей його оптимізації;

- діагностичний, спрямований на розвиток вмінь визначати стан системи підготовки спортсменів та окремих її складових, стан об'єктів, з якими він співпрацює (спортсмени), проводити моніторинг результативності тренувального процесу;

- аналітичний, спрямований на формування вмінь оцінювати та аналізувати отриману інформацію про об'єкт аналізу (спортсмен, система підготовки та її елементи) з подальшим узагальненням та інтерпретацією, включаючи комунікацію із залученими компетентними фахівцями з інших суміжних сфер діяльності;

- корегувальний, спрямований на розвиток вміння знаходити, формувати та впроваджувати інструменти корекції у структурі процесу спортивної підготовки на основі аналізу про стан об'єкта (спортсмен, система підготовки та її елементи) з метою їх оптимізації або перебудови для підвищення ефективності;

- прогностичний, спрямований на формування вміння моделювати та прогнозувати подальший розвиток системи підготовки спортсменів з урахуванням актуального стану, перспектив розвитку та зважаючи на можливості залученням нових технологій підготовки спортсменів у обраному виді спорту.

Варто зазначити, що з огляду на переважно суто педагогічну діяльність тренера з виду спорту, його дослідницька компетентність є з одного боку складовою професійної компетентності, проте не пов'язана з безпосереднім навчанням та тренуванням спортсменів, окрім випадків дослідження ефективності впровадження педагогічних впливів у тренувальну та змагальну діяльність, а також здійсненні педагогічного контролю.

Тренерська робота передбачає постійне вдосконалення методології у зв'язку з прогресивним розвитком сфери фізичного виховання та спорту. Оволодіння основами спортивного тренування в обраному виді спорту, ефективною комунікацією та практичними вміннями є лише вихідною сходинкою для здійснення професійної діяльності. В результаті навчання майбутній фахівець здобуває фахові знання та навички, які формують його професійну компетентність. Її реалізація неодмінно відбуватиметься в умовах, що є визначеними, нечіткими та в умовах прогнозування. Відтак, сформована компетентність тренера з виду спорту у результаті навчання є актуальною для певних усереднених умов її реалізації у теперішньому форматі професійної діяльності з урахуванням засвоєного знаннєвого компоненту у період навчання. В інших випадках тренеру з виду спорту необхідно не тільки шукати можливості реалізації набутої компетентності, а й розширювати можливості досягнення результативності шляхом розгалуженого пошуку у рамках постійного вдосконалення процесу навчально-тренувального процесу. Даний процес передбачає поглиблення набутих та опанування нових знань та навичок у процесі самовдосконалення.

Саме вміння освоювати, адаптувати та впроваджувати сучасні методики тренування залежить від можливостей тренера самовдосконалюватися як фахівця. Якраз в цьому напрямку актуальним є дослідницький пошук та обґрунтування впровадження нових напрямків та методик тренування. Це потребує аналітичного мислення, що формується у процесі розвитку дослідницької компетентності. Самовдосконалення передбачає пошук шляхів вирішення професійної проблематики через залучення зовнішніх ресурсів. Через їх особистісне

опанування на основі набутого досвіду відбувається вдосконаленню професійної компетентності. Проте, вміння визначити проблемну ланку підготовки та сформулювати стратегію її усунення через залучення нового досвіду визначається науково-дослідницьким рівнем фахівця. Відтак, саме дослідницька компетентність може бути вирішальним фактором у визначенні здатності до процесу самовдосконалення тренера з виду спорту.

Ефективність роботи тренера не є безумовною, що пов'язано зі складністю та багатогранністю завдань процесу багаторічної спортивної підготовки. Це вимагає формування критеріїв оцінювання та самооцінювання ефективності виробничого процесу. Саме вони є передумовами подальшого професійного вдосконалення. В результаті забезпечується розвиток саморефлексії та мотивації, що є рушійними факторами професійного самовдосконалення.

Формування дослідницької компетентності має відбуватися наскрізно протягом всього періоду навчання як при вивченні навчальних дисциплін спеціального, так і загального циклу. Це стосується як аудиторної, так самостійної роботи, а також безпосередньо виробничої практики. Формування дослідницької компетентності відбувається на трьох рівнях: проблемному; пошуковому; проєктивному. Цей процес забезпечується через поступове зменшення аудиторного навантаження відносно зростаючих обсягів самостійної роботи теоретичного та емпіричного характеру.

Необхідно визначити критерії ефективності або сформованості дослідницької компетентності, результативність яких полягає у конкретному продукті діяльності на різних курсах навчання. Важливо дотримуватися узгодження мети практичної діяльності та конкретного дослідницького напряму у відповіді періоди навчання. При цьому формат цього процесу має визначатися продуктивною доцільністю щодо практичної діяльності та самонавчання.

Основна форма розвитку дослідницької компетентності майбутніх тренерів з виду спорту – проведення науково-дослідної роботи на всіх етапах навчання. Структурною основою розвитку дослідницької компетентності здобувачів є поступове формування дослідницьких вмінь на базі

теоретичної підготовки у обраному виді спорту. Відповідно цьому положенню мають застосовуватися форми спрямовані на: аналітичне навчання роботі з джерелами та реферування; вирішення проблемних завдань; вміння організувати та реалізувати науково-дослідну роботу у обраному виді спорту; аналіз результатів дослідницької роботи та комунікацію з фахівцями суміжних спеціальностей щодо їх інтерпретації. Результатом є вирішення проблемних завдань з числа важливих для оптимізації підготовки в обраному виді спорту. Причому, значення теоретичних досліджень є не менш важливим у порівнянні з практичною роботою, адже обидва є рівноцінними елементами дослідницької компетентності, спрямованими на вирішення конкретних професійних завдань. Відтак, необхідна розробка багатоваріативних завдань у рамках проблемного підходу: визначення (постановки) проблеми у сфері спортивної підготовки в обраному виді спорту; формування пошукового мислення (моделювання) щодо їх вирішення; апробації підходів щодо їх вирішення.

Важливого значення набуває формування теоретичної та практичної складової дослідницької компетентності через проектну діяльність як відносно спортивної підготовки спортсменів, так і спортивної роботи з різним контингентом осіб. Тому необхідно вже на початкових курсах навчання формувати зацікавленість здобувачів щодо вибору напрямку дослідницької роботи з подальшою конкретизацією навчального контенту.

В цілому, формування дослідницької компетентності відбувається як у рамках вивчення навчальних дисциплін професійної спрямованості, так і при вивченні предметів загального циклу. Саме побудова навчального процесу з ухилом у розвиток дослідницької компетентності з урахуванням інтересів та мотивації здобувачів сприятиме її ефективному розвитку.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведене дослідження дозволило конкретизувати критерії дослідницької компетентності тренерів з виду спорту. Її успішне формування лежить у площині організації навчального процесу з урахуванням потреби розвитку дослідницьких знань та умінь протягом всього періоду навчання. Запорукою розвитку дослідницької компетентності є прагнення здобувачів до самовдосконалення у професійній діяльності. Структурною основою її формування є проведення дослідницької роботи теоретичного та практичного характеру, спрямованої на встановлення та пошук шляхів вирішення проблематики впровадження інноваційних підходів у тренувальний процес.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку передбачають формування програми розвитку дослідницької компетентності майбутніх фахівців з урахуванням особливостей професії тренера з виду спорту.

Література

1. Жерновнікова Я.В., Казак В.Ю., Алексєнко Я.В., Єфременко А.М., Фоменко В.В. Визначення перспектив та напрямків вдосконалення підготовки фахівців сфери фізичного виховання та спорту у закладах освіти України. Науковий часопис *Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 9 (169) 23. С. 56-59. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).11)
2. Fullagar H. H., McCall A., Impellizzeri F. M., Favero T., Coutts A. J. The translation of sport science research to the field: a current opinion and overview on the perceptions of practitioners, researchers and coaches. *Sports Medicine*. 2019. Vol. 49. P. 1817-1824. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01139-0>
3. Харківська А. А., Мудрик В. І., Школа О. М. Компетентність як фактор підвищення професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту : монографія. Харків, 2020. 185 с. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1804/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf>
4. Santos S., Mesquita I., Graça A., Rosado A. Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of sports science & medicine*. 2010. Vol. 9(1). P. 62-70. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737976/>
5. Жогло В. М., Коваль С. С., Хмелюк О. В., Лебедев С. І., Колоколов В. О., Єфременко А. М. Значення соціальної та культурної складової у підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми*

фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Випуск 9 (169) 23. С. 59-62. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).12)

6. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 9 (140). С. 86-89. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).19)

7. Башавець Н., Федорищак Р., Бондарович О., Овчарук В., Рубан А. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. *Вісник науки та освіти*. 2023. №8 (14). С. 402-414. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8\(14\)-402-414](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8(14)-402-414)

8. Проскурін А. В., Стадніченко В. С. Науково-дослідницька компетентність як основа готовності майбутнього тренера до здійснення спортивного відбору. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2023. Випуск 1 (159). С. 118-121. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).28)

9. Peel J., Cropley B., Hanton S., Fleming S. Learning through reflection: Values, conflicts, and role interactions of a youth sport coach. *Reflective practice*. 2013. Vol. 14(6). P. 729-742. DOI: <https://doi.org/10.1080/14623943.2013.815609>

10. Walker L. F., Thomas R., Driska A. P. Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018. Vol. 13(5). P. 694-707. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954118791522>

References

1. Zhernovnikova Ya. V., Kazak V. Yu., Aleksyenko Ya. V., Yefremenko A. M., & Fomenko V. V. (2023). Vyznachennya perspektyv ta napryamkiv vdoskonalennya pidhotovky fakhivtsiv sfery fizychnoho vykhovannya ta sportu u zakladakh osvity Ukrainy [Determination of perspectives and directions for improving the training of specialists in the field of physical education and sports in educational institutions of Ukraine]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 9 (169) 23, 56-59. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).11) [in Ukrainian]

2. Fullagar H. H., McCall A., Impellizzeri F. M., Favero T., & Coutts A. J. (2019). The translation of sport science research to the field: a current opinion and overview on the perceptions of practitioners, researchers and coaches. *Sports Medicine*, 49, 1817-1824. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01139-0>

3. Kharkiv's'ka A. A., Mudryk V. I., & Shkola O. M. (2020) Kompetentnist' yak faktor pidvyshchennya profesiynoyi diyal'nosti maybutnikh fakhivtsiv fizychnoyi kul'tury i sportu : monohrafiya [Competence as a factor in improving the professional activity of future physical culture and sports specialists: monograph]. Kharkiv, 185. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1804/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf> [in Ukrainian]

4. Santos S., Mesquita I., Graça A., & Rosado A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of sports science & medicine*, 9(1), 62. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737976/>

5. Zhohlo V. M., Koval' S. S., Khmelyuk O. V., Lebedyev S. I., Kolokolov V. O., & Yefremenko A. M. Znachennya sotsial'noyi ta kul'turnoyi skladovoyi u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu [The importance of the social and cultural component in training specialists in physical education and sports]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 9 (169) 23, 59-62. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).12) [in Ukrainian]

6. Rebrina A. A. (2021). Osoblyvosti profesiyno-pedahohichnoyi diyal'nosti trenera-vykladacha z vydu sportu ta yoho profesiyno-vazhlyvi yakosti [Peculiarities of the professional and pedagogical activity of a sports trainer and his professionally important qualities]. *Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova*, 9 (140), 86-89. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).19) [in Ukrainian]

7. Bashavets' N., Fedoryshchak R., Bondarovykh O., Ovcharuk V., & Ruban A. (2023). Vdoskonalennya profesiynoyi kompetentnosti treneriv riznykh vydiv sportu [Improving the professional competence of coaches of various sports]. *Visnyk nauky ta osvity*, 8 (14), 402-414. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8\(14\)-402-414](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8(14)-402-414) [in Ukrainian]

8. Proskurin A. V., & Stadnichenko V. S. (2023). Naukovo-doslidnyts'ka kompetentnist' yak osnova hotovnosti maybutn'oho trenera do zdiysnennya sportyvnoho vidboru [Scientific-research competence as the basis of the future coach's readiness for sports selection]. *Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova*, 1 (159), 118-121. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).28) [in Ukrainian]

9. Peel J., Cropley B., Hanton S., & Fleming S. (2013). Learning through reflection: Values, conflicts, and role interactions of a youth sport coach. *Reflective practice*, 14(6), 729-742. DOI: <https://doi.org/10.1080/14623943.2013.815609>

10. Walker L. F., Thomas R., & Driska A. P. (2018). Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 694-707. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954118791522>

Abstract**YEFREMENKO Andrii, KRAINYK Yaroslav, NASONKINA Olena****RESEARCH COMPETENCE OF FUTURE SPORTS COACHES AS A KEY TO PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT**

Modern sports training involves improving the training process taking into account current scientific achievements. The coach's ability to explore the possibilities of introducing innovations into the training process becomes important. The purpose of the study is to determine the peculiarities of the formation of research competence of future sports coaches. To achieve the goal, relevant methods of pedagogical research were chosen. As a result, it was established that research competence is a component of the professional competence of a sports coach. Its essence lies in the development of the formation of a set of theoretical knowledge and the development of practical skills that contribute to deepening the understanding of the importance of scientific research methodology for improving the process of training athletes. The components of the research competence of a sports coach are determined. The importance of self-improvement in professional activity is emphasized as a key to the development of research competence. This is achieved by developing analytical skills and the ability to self-reflect. The formation of the research competence of future sports coaches should take into account the motivation for scientific research through the assimilation of theoretical knowledge and practical skills from research work. It is assumed that the acquisition of research competence by the future coach will contribute to the actualization of the implementation of modern scientifically based training methods in the process of training athletes. This will contribute to improving professional competence and increasing the success of coaching activities. Thus, the importance and features of the formation of research competence of future sports coaches have been established, which will allow further formation of programs in special disciplines taking into account modern requirements for quality training of sports coaches.

Keywords: *physical culture, sport, competence, students, sports coach, sport research, self-improvement.*

Стаття надійшла до редакції 29.05.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Єфременко А., Крайник Я., Насонкіна О. Дослідницька компетентність майбутніх тренерів з виду спорту як запорука професійного самовдосконалення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 118-123.

Yefremenko A., Krainyk Y., Nasonkina O. (2023) Research competence of future sports coaches as a key to professional self-improvement. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 118-123.

УДК 796.093.1:796.332(477+438)

НАКОНЕЧНИЙ Роман

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-2675-2230>
roma_1960@ukr.net

ХІМЕНЕС Христина

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-8677-6701>
kh.khimenes@gmail.com

СВІСТЕЛЬНИК Ірина

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0003-4701-9676>
book@ldufk.edu.ua

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ

Актуальність дослідження полягає у порівнянні підходів до організації змагань (підготовки до них) з футболу для дітей, які проводяться в Україні та Польщі. Задля оптимізації даного процесу на практиці підготовки юних українських футболістів.

Мета роботи – визначити спільні та відмінні риси організації змагальної практики з футболу для дітей 11-12 років в Україні та Польщі.

Порівняно ключові складові змагальної практики у дитячому футболі України та Польщі. Спільними структурними елементами обох моделей є те, що для проведення змагань з футболу серед дітей в обох країнах використовуються схожі: поля, м'ячі, ворота, формати гри та способи проведення. Відмінності у організаційних схемах проведення турнірів в Україні та Польщі полягають в: тривалості та кількості матчів, тривалості турнірів та кількості команд, які приймають в них участь, правилах та регламенті змагань.

Встановлено, що у польському дитячому футболі поряд з українським відслідковується більш виражене: спрямування до врахування особливостей розвитку дитячого організму, акцентуванні уваги на покращенні техніко-тактичної підготовленості гравців та формуванні позитивної мотивації до гри під час організації турнірів.

Отже, доцільно стверджувати, що шляхом урахування позитивного закордонного досвіду можливо оптимізувати змагальну практику юних українських футболістів та сприяти більш якісним процесам підготовки до змагань.

Ключові слова: змагання (турніри) з футболу, футболісти (діти) віком 11-12 років, Україна та Польща, спосіб та формат проведення.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.16>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Враховуючи динамічний розвиток дитячо-юнацького футболу в усьому світі, можливості змагальної практики для дітей, які перебувають на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення (початкової та попередньої базової підготовки) постійно розширюються [1, 2].

Сучасні тенденції розвитку футболу свідчать про те, що у провідних країнах світу, які займаються підготовкою футболістів (Англія, Хорватія, Іспанія, Польща та ін.) впровадження змагальної діяльності в систему підготовки футболістів відбувається вже з перших років занять цією грою [3, 4].

Україна в свою чергу не є винятком [5, 6, 7 та ін.].

Зокрема, у Польщі та власне Україні для ефективної реалізації змагальної діяльності юних футболістів на практиці існують усі наявні умови (інвентар, обладнання, споруди тощо) [1].

Також, варто відзначити, що сьогодні відбувається тісна співпраця між Україною та Польщею, яка передбачає постійний обмін досвідом та запрошення команд із сусідньої країни до себе на змагання [8, 9, 10 та ін.].

Водночас, враховуючи анатомо-фізіологічні та психічні особливості розвитку дитячого організму в дитячому та підлітковому віці, нераціонально організована, надміру часта участь у змаганнях може призвести до

перевантаження, вигорання та травматизму футболістів відповідного віку [11].

Загалом, на світовій спортивній арені відстежується підвищення уваги до змагальної діяльності футболістів дитячого та юнацького віку і відповідно спроби врегулювати баланс між їх можливостями та обсягом змагальної практики. В тому числі, є суттєві відмінності у компонентах змагальної діяльності дітей та дорослих футболістів. Насамперед вони проявляються у відмінності в розмірі м'ячів, воріт, поля та інших компонентів змагань юних та дорослих гравців [12, 13].

Зокрема, враховуючи те, що сьогодні Польща є однією з провідних європейських країн щодо підготовки юних футболістів [14] достатньо цікавим та актуальним видається завдання щодо виявлення ключових аспектів побудови змагальної практики та організації змагань польських футболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення та відповідно їх порівняння з аналогічною практикою в українському футболі.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета роботи – визначити спільні та відмінні риси організації змагальної практики з футболу для дітей 11-12 років в Україні та Польщі.

Матеріал та методи

У процесі дослідження основним інформаційним матеріалом для наповнення публікації виступали дані інтернет-ресурсу щодо організації змагальної практики юних футболістів в Україні та Польщі і її ключових

показників. Також, до уваги приймалися матеріали наукових публікацій українських та іноземних авторів щодо організації змагальної діяльності футболістів. Методи дослідження: аналіз та синтез використовувалися при роботі з літературними джерелами (в основному мережі Інтернет); спостереження базувались на практичному досвіді, фіксуванні основних результатів в протоколах та аналізі і співставленні змагань в Україні та Польщі; порівняння полягало у визначенні спільних та відмінних рис підходів до побудови змагальної практики в Україні та Польщі.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Проведення змагань з футболу для дітей відповідного віку та на кожному з етапів багаторічного спортивного удосконалення має власні особливості.

По причині появи великої кількості турнірів з футболу для гравців віком 11-12-ти років в Україні та світі (зокрема за останні 10 років) [5, 6, 7, 8 та ін.], ми вирішили порівняти основні організаційні особливості їх проведення для визначення відмінних рис та виявлення позитивних явищ, які можливо використати в подальшому для удосконалення системи дитячо-юнацьких змагань з футболу в Україні.

Зокрема у таблиці 1 наведено ключові складові змагальної практики за якими ми порівнювали її специфіку у дитячому футболі України та Польщі (табл. 1).

Таблиця 1

Складові змагальної практики з футболу дітей 11-12-ти років в Україні та Польщі

№	Компонент	Країна	
		Україна	Польща
1	Розмір поля	60x40 (50x30) м	70x50 (55x35) м
2	Розмір м'яча	4	4
3	Розмір воріт	2x5 метрів	2x5 метрів (1,8x4 метра)
4	Тривалість гри	2 тайми по 15-20 хв.	1 тайм 15-20 хв.
5	Кількість матчів	6-8	10-12
6	Формат гри	8+1	8+1 (6+1)
7	Кількість команд	20-30	30-40
8	Тривалість турніру	3-4 дні	2 дні
9	Спосіб проведення змагань	Змішаний (відбірково-коловий) спосіб	Відбірково-коловий спосіб
10	Введення м'яча з-за бокової лінії	Руками	Руками (ногами)
11	Кількісний склад команди	16-18 футболістів	14-18 футболістів
12	Заміни	Необмежено	Необмежено
13	Покриття	Штучна трава	Штучна трава (природна трава)
14	Кількість суддів	Один	Двоє
15	Доступ вболівальників до поля	Необмежений (обмежений)	Обмежений

Однією з відмінностей проведення турнірів з футболу для дітей 11-12-ти років в Україні та Польщі є те, що в основному в Україні змагання проводяться на майданчиках розміром 100x60/105x65 м, які своєю чергою ділять “поперек” на два – 60x40 м (8+1) або чотири поля – 50x30 м (6+1).

На противагу цьому, в Польщі турніри для дітей 11-12 років проводять вздовж поля великого розміру 100x60/105x65 м (“від штрафної до штрафної” – 70x50 м) або на спеціально створених майданчиках розміром: 70x50/60x40 м (8+1) та 55x35 м (6+1), що надає кращі можливості для відтворення реальних умов змагань, що передбачені для дорослих футболістів. З точки зору ефективності підготовки юних футболістів підхід, який використовується в Польщі можливо вважати більш раціональним, адже він надає змогу гравцям краще адаптуватись до подальшої гри у форматі 11x11 [2, 4, 13].

Щодо футбольних м'ячів, то їх розміри збігаються у дитячому футболі обидвох країн. Так їх розмір це 4. Використання м'ячів зменшених розмірів (3 та 4) під час змагання дітей (в порівнянні з дорослими де грають м'ячами розміру 5), зумовлено насамперед тим, що анатомо-фізіологічні особливості організму гравців, які знаходяться на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення не дозволяють використовувати м'ячі більших розмірів [11].

Існує незначна відмінність в тому, що для проведення турнірів з футболу для дітей даного віку в Польщі окрім стандартних воріт розміром 5x2 м., під час гри у форматі 8+1, на практиці використовуються також ворота розміром 1,8x4 м для матчів в яких змагаються за форматом 6+1. Зумовлено це оптимізацією організаційних компонентів змагальної діяльності під час реалізації дитячих турнірів, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості розвитку та рівень підготовленості гравців відповідного віку [11, 12].

Існує відмінність між підходами до проведення змагань з футболу в Україні та Польщі, які стосуються тривалості та кількості матчів. В Україні під час турнірів проводяться матчі, які складаються в основному з двох таймів (15-20 хв.), відповідно футболісти приймають участь в меншій кількості ігор (6-8 матчів). Своєю чергою змагальна практика з футболу для

дітей 11-12 років в Польщі пов'язана з більшою кількістю матчів, аніж в Україні (в середньому 10-12 ігор для однієї команди на турнірі), які складаються лише з одного тайму тривалістю 15-20 хв [5, 7, 8, 10 та ін.].

Зокрема, схема змагань, яка на теперішній час реалізується в Польщі є більш адаптована під вимоги сучасного футболу, а саме надає можливість зустрітись з більшою кількістю сильних команд, передбачає незначну тривалість відпочинку між матчами, дозволяє в скорочених термінах провести турнір тощо [14].

Відповідно такі підходи впливають на тривалість та спосіб проведення змагань.

Щодо загальної тривалості дитячих футбольних турнірів, то в Україні для дітей 11-12 років вони проводяться у 3-4 дні, в Польщі – 2-3 дні. Пов'язано це з: організаційними особливостями проведенням змагань (наявністю діючої інфраструктури), логістичними аспектами (подоланням відстаней для прийняття участі в змаганнях), комерційною складовою тощо [6, 8, 10 та ін.].

В Україні змагання проводяться переважно за змішаним або відбірковим способом [5, 7]. На території Польщі проведення турнірів для дітей відповідного віку відбувається в основному відбірковим способом [8, 10]. Це пов'язано з тривалістю змагань, кількістю учасників, кількістю матчів тощо, організаційними аспектами, які визначають організатори турнірів.

Кожен з підходів має певні переваги та недоліки, проте на думку фахівців з футболу більш ефективним способом проведення змагань для дітей та юнаків є саме відбірковий [2, 3, 4].

Зі способом проведення змагань також пов'язана можлива кількість команд-учасниць конкретного турніру. В Україні ця цифра досягає в основному 20-30 команд за турнір, в Польщі дещо більше – в середньому 30-40 команд приймає участь в одних змаганнях [7, 9, 10].

Відмінність між форматами, за якими змагаються команди у даному віці в Україні та Польщі полягає ще в кількох моментах. Так, в Україні основна кількість змагань для дітей 11-12 років проводиться у форматі 8+1. Проте, в Польщі в рівних частках проводяться турніри, де діти відповідної вікової категорії змагаються між собою за форматами 8+1 та

6+1. Враховуючи сучасні тенденції розвитку футболу, концепцію проведення змагань в Польщі варто вважати більш ефективною, зважаючи на те, що при меншій групі учасників, футболіст зможе прийняти участь в ігрових ситуаціях більшу кількість разів та відповідно частіше зустрітись з м'ячем [5, 6, 10].

Продовжуючи тему сучасних тенденцій в футболі однією з важливих деталей, які відрізняють два підходи між собою є введення м'яча з-за бокової лінії на поле. В українському дитячому футболі згідно правил введення м'яча з-за бокової лінії під час гри у форматах 8+1 та 6+1 дітьми 11-12 років відбувається лише руками [5,6,7]. На противагу цьому в Польщі існує варіант введення м'яча ногами, що також сприяє покращенню технічної підготовленості юних футболістів на даному етапі багаторічного спортивного удосконалення, шляхом зменшення кількості підняття м'ячів “вгору” та більшого контакту з м'ячем ногами [8, 10].

Що стосується забезпечення проведення турнірів, в двох країнах, то тут також є спільні та відмінні риси.

Кількісний склад учасників, які приймають участь в турнірах на території обох країн є однаковим (для форматів 8+1 та 6+1 в середньому 14-18 футболістів), а можливості заміни гравців між собою під час матчів не мають обмеження [6, 9, 10].

Проводяться змагання в Україні в основному на майданчиках зі штучним покриттям [5, 7]. В Польщі для проведення турнірів окрім полів зі штучним покриттям, також використовуються поля з природньою травою [8, 9]. Враховуючи те, що за останні роки спостерігається підвищений рівень травматизму футболістів вже на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення, зокрема на майданчиках зі штучним покриттям [11], більш раціональним на нашу

думку є застосування природніх покриттів (трав'яних), проте у той же час, такі технології сьогодні є більш дорогівартісними [2, 4, 12, 13].

Кількісний склад суддів який обслуговує дитячі футбольні матчі переважно є більшим на турнірах, які проводяться в Польщі (для форматів 8+1 та 6+1 – двоє суддів) [9, 10].

В Україні для проведення матчів в межах цих форматів, в яких приймають участь діти віком 11-12 років, переважно на полі знаходиться лише один суддя. В основному це пов'язано з матеріально-технічними можливостями проведення змагань в Україні та Польщі. Проте, це є одним з визначальних аспектів організації турнірів, оскільки якість суддівства напряму впливає на об'єктивність визначення переможця в футболі [5, 7].

В підсумку хотілось б звернути увагу на ще один аспект, який також є відмінним у проведенні дитячих турнірів з футболу в Україні та Польщі. В Україні часто одним з проблемних питань під час проведення змагань є втручання батьків в роботу суддів, тренерів та загалом у гру футболістів, що є збиваючим чинником, який часто негативно впливає на хід самої гри [5, 6]. В Польщі цьому питанню приділяють вагому увагу та запобігають конфліктам з батьками шляхом проведення бесід з ними та обмеженням доступу вболівальників до поля на якому проводяться ігри [8, 10].

За роки проведення змагань з футболу для дітей віком 11-12 років, як в Польщі так і в Україні сформувалась певна система до якої входять основні турніри в яких приймають участь найсильніші представники кожної з країн та запрошенні команди з інших країн світу [5, 7, 8, 10].

До прикладу в таблиці 2 представлені декілька основних турнірів з футболу для дітей віком 11-12 років, які проводяться в Україні та Польщі (табл. 2).

Таблиця 2

Основні турніри з футболу для дітей 11-12-ти річного віку в Україні та Польщі

Україна	Польща
Leo Cup (Львів) Utmost Cup (Вінниця) Турнір пам'яті Є. Рудакова (Київ)	Pro-Turnieje (Ліхень-Старий) Number one cup (Гданськ) Арі Cup (Закопане)

Одним з наймасовіших та найпрестижніших турнірів з футболу для дітей 11-12 років в Україні є турнір пам'яті Є.

Рудакова, який відбувається в місті Київ (на базі ФК “Динамо” Київ у Конче-Заспі) [5]. Особливістю цих змагань є те, що для участі в

них запрошуються найкращі команди даної вікової категорії з усієї країни та те, що вони відбуваються в одному з найбільших критих манежів в Україні.

Далі детальніше розглянемо компоненти системи проведення цих змагань (табл. 3) [5].

Таблиця 3

Формат проведення турніру пам'яті Є. Рудакова з футболу

Груповий етап (8 груп по 5 команд)							
Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Група 5	Група 6	Група 7	Група 8
Фінальний етап (5 ліг по 8 команд)							
<i>Gold</i> 1-8 <i>місце</i>		<i>Silver</i> 9-16 <i>місце</i>		17-24 <i>місце</i>		25-32 <i>місце</i>	
						33-40 <i>місце</i>	

Дана система передбачає фактичне проведення змагань в два етапи:

1. Груповий етап – кожна з команд у власній групі зустрічається з кожним суперником по одному разу.

2. Фінальний етап – в кожній з груп проводиться три матчі (для фіналістів трьох стадій - 1/4, 1/2 та фіналу) [5].

Враховуючи специфіку проведення змагань з футболу для дітей 11-12 років, організація цього турніру несе у собі певні позитивні та дискусійні моменти. З позитивних сторін варто відзначити місце проведення (незалежність від кліматичних умов і високоякісне покриття майданчику) та велику кількість матчів з найсильнішими командами країни, що своєю чергою сприяє підвищенню спортивної майстерності юних футболістів на даному етапі [5].

Водночас, 4-денна тривалість турніру передбачає довготривалу участь у змаганнях, що може призводити до значного виснаження спортсменів даного віку. Це, своєю чергою може спричинити до вигорання юного футболіста та втрати мотивації до гри у футбол [5]. Також, розіграш місць з 16 по 40, може негативно позначитися на психологічному стані дітей 11-12 років (зокрема, втрати віри у власні сили та небажання продовжувати спортивну діяльність) [5].

Для порівняння демонструємо організаційні особливості проведення одних з найбільш масових змагань з футболу “Pro-Turnieje – Super Cup” для дітей до 12 років в Польщі (табл. 4) [10].

Формат проведення турніру “Pro-Turnieje – Super Cup” (м. Ліхень-Старий, Польща)

Груповий етап (7 груп по 6 команд)						
Group A	Group B	Group C	Group D	Group E	Group F	Group G
Фінальний етап (7 ліг по 6 команд)						
<i>Champions 1</i> 1-6 <i>місце</i>	<i>Champions 2</i> 7-12 <i>місце</i>	<i>Gold 1</i> 13-18 <i>місце</i>	<i>Gold 2</i> 19-24 <i>місце</i>	<i>Silver</i> 25-30 <i>місце</i>	<i>Bronze</i> 31-36 <i>місце</i>	<i>Fair Play</i> 37-42 <i>місце</i>

Особливістю проведення даних змагань є також реалізація великої кількості матчів протягом турніру, проте в порівнянні з турніром пам'яті Є. Рудакова проводяться вони у коротші терміни (за два дні). Вдається це завдяки злагодженій організації змагань, проведення матчів на великій кількості майданчиків (5-6 полях) та зменшенні часу ігор (15-20 хв. гра) [10].

Фінальна частина змагань побудована таким чином, що незалежно від місця, яке посіла команда на груповому етапі вона бореться в подальшому за 1 місце у власні лізі (Champions, Gold, Silver тощо). Це, своєю чергою сприяє збільшенню позитивних

емоцій у гравців та покращенню атмосфери під час проведення змагань [10].

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Загалом, між організацією змагальної практики з футболу для дітей 11-12 років в Україні та інших провідних футбольних країнах світу, зокрема Польщі є багато спільних рис. Наприклад використовуються схожі за розміром: поля (від 50x30 до 70x50 метрів), м'ячі (4 розміру) та ворота (від 1,8x4 до 2x5). Також, формати гри (6+1 і 8+1) та

способи проведення змагань (змішаний або відбірково-коловий) в цілому відповідають одне одному.

Водночас у польському дитячому футболі поряд з українським відслідковується більш виражене спрямування до врахування особливостей розвитку дитячого організму під час планування й організації турнірів, що відображено у меншій тривалості змагань, а відповідно і менших навантажень для дитячого організму. Також, те, що змагання організовуються таким чином щоб сприяти насамперед покращенню техніко-тактичної підготовленості гравців та розвитку їхніх індивідуальних якостей. Окрім, того система змагань у Польщі прагне до того щоб мати виключно позитивний вплив на психологічну сферу дітей, а отже і формування позитивної

мотивації до тренувань та змагальної діяльності.

Отже, доцільно стверджувати, що шляхом урахування позитивного закордонного досвіду (особливостей проведення змагань для юних футболістів, а саме підбору: розмірів полів-м'яча-воріт; кількості і тривалості матчів; формату гри; кількості команд на турнірі; способу проведення і тривалості змагань; правил і регламенту тощо) та його інтегрування в українському дитячому футболі можливо оптимізувати змагальну практику юних українських футболістів та відповідно сприяти більш якісним процесам підготовки до змагань, уникаючи негативних моментів перенавантаження, перевтоми, тощо.

Література

1. Наконечний Р.Б. Тактична підготовка футболістів віком 11-12 років із використанням інтерактивних завдань : дис. ... д-р. філософії : 01.19.23. Львів, 2023. С. 304.
2. The National Player Pathway: 7v7s Ages 9–12. *Scottish Youth FA*, 2011. P. 36.
3. Benítez R. What is the age to start playing football? (In English) URL: http://www.rafabenitez.com/2014/web/index.php?act=mostrarBlog&id_entrada=1&idioma=in
4. Schomann P., Bode G., Vieth N. Kinderfußball - Ausbilden mit Konzept 1 : Bambini, F- und E-Junioren, DFB-Fachbuchreihe. 2020. P. 368. ISBN-10: 3-89417-306-8
5. Турнір «пам'яті Євгена Рудакова». URL: <https://kldf.kiev.ua/turnir-pamyati-yevgena-rudakova-2022/> (дата звернення 15.07.2023)
6. Leo Cup. URL: <https://www.lvivcup.com.ua/> (дата звернення 15.07.2023)
7. Utmost Cup. URL: <https://vinfcup.com.ua/> (дата звернення 15.07.2023)
8. Międzynarodowe Turnieje Api Cup Zakopane (in Polish) URL: <http://zakopane-api.pl/turnieje-api-cup/api-cup-zakopane-kolejne-turnieje/> (дата звернення 15.07.2023)
9. Number One Cup (In English) URL: <https://youngtalentsgroup.com/en/tournament/377/379> (дата звернення 15.07.2023)
10. Pro-Turnieje Cup (In English): <http://pro-turnieje.pl/en/> (дата звернення 15.07.2023)
11. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: *Human Kinetics*, 2004. P. 726.
12. Wein H. Spielintelligenz im Fußball — Kindgemäß trainieren. Aachen: *Meyer&Meyer*, 2011. P. 368.
13. Terzis A. Creative Attacking Play - From the Tactics of Conte, Allegri, Simeone, Mourinho, Wenger & Klopp. 2017. P. 144. ISBN-10: 1-910491-16-0
14. Von Ralf P. Piłka nożna jutra. Pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci (in Polish) URL: *Polski Związek Piłki Nożnej*.

References

1. Nakonechnyi R.B. Taktychna pidhotovka futbolistiv vikom 11-12 rokiv iz vykorystanniam interaktyvnykh zavdan : dys. ... d-r. filosofii : 01.19.23. Lviv, 2023. S. 304. (in Ukrainian).
2. The National Player Pathway: 7v7s Ages 9–12. *Scottish Youth FA*, 2011. P. 36. (In English).
3. Benítez R. What is the age to start playing football? (In English) URL: http://www.rafabenitez.com/2014/web/index.php?act=mostrarBlog&id_entrada=1&idioma=in
4. Schomann P., Bode G., Vieth N. Kinderfußball - Ausbilden mit Konzept 1 : Bambini, F- und E-Junioren, DFB-Fachbuchreihe. 2020. P. 368 ISBN-10: 3-89417-306-8 (In German).
5. Turnir «pamiaty Yevhena Rudakova». URL: <https://kldf.kiev.ua/turnir-pamyati-yevgena-rudakova-2022/> (in Ukrainian).
6. Leo Cup. URL: <https://www.lvivcup.com.ua/> (in Ukrainian).
7. Utmost Cup. URL: <https://vinfcup.com.ua/> (in Ukrainian).
8. Międzynarodowe Turnieje Api Cup Zakopane (in Polish) URL: <http://zakopane-api.pl/turnieje-api-cup/api-cup-zakopane-kolejne-turnieje/>
9. Number One Cup (In English) URL: <https://youngtalentsgroup.com/en/tournament/377/379>
10. [Pro-Turnieje Cup \(In English\): http://pro-turnieje.pl/en/](http://pro-turnieje.pl/en/)
11. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: *Human Kinetics*, 2004. P. 726. (In English).
12. Wein H. Spielintelligenz im Fußball — Kindgemäß trainieren. Aachen: *Meyer&Meyer*, 2011. P. 368. (In German).

13. Terzis A. Creative Attacking Play - From the Tactics of Conte, Allegri, Simeone, Mourinho, Wenger & Klopp. 2017. 144 p. ISBN-10: 1-910491-16-0 (In English).

14. Von Ralf P. Piłka nożna jutra. Pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci (in Polish) URL: Polski Związek Piłki Nożnej.

Abstract

NAKONECHNYI Roman, KHIMENES Khrystyna, SVISTELNYK Iryna

ORGANIZATION OF COMPETITIVE PRACTICE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN UKRAINE AND POLAND AT THE CURRENT STAGE OF DEVELOPMENT

The article reveals ways of organizing competitions for young football players in Ukraine and Poland.

The relevance of the research lies in the comparison of approaches to organizing (preparation for) football competitions for children held in Ukraine and Poland. In order to optimize this process in the practice of training young Ukrainian football players.

The purpose of the work is to determine the common and distinctive features of the organization of competitive football practice for children 11-12 years old in Ukraine and Poland.

The key components of competitive practice in children's football in Ukraine and Poland are compared. The common structural elements of both models are that both countries use similar fields, balls, goals, game formats and methods of conducting football competitions among children. The differences in the organizational schemes of tournaments in Ukraine and Poland are: the duration and number of matches, the duration of tournaments and the number of teams participating in them, the rules and regulations of competitions.

At the same time, in Polish children's football, along with the Ukrainian one, a more pronounced trend towards taking into account the peculiarities of the development of the children's body during the planning and organization of tournaments is observed, which is reflected by lower loads on the children's body. Also, the fact that the competitions are organized in such a way as to contribute, first of all, to the improvement of the technical and tactical preparation of the players and the formation of positive motivation in them for training and competitive activities.

Therefore, it is appropriate to state that by taking into account the positive foreign experience (features of training and conducting competitions for young football players) and its integration in Ukrainian children's football, it is possible to optimize the competitive practice of young Ukrainian football players and, accordingly, contribute to higher quality processes of preparation for competitions, avoiding negative moments of overload, fatigue, etc.

Keywords: football competitions (tournaments), football players (children) aged 11-12, Ukraine and Poland, method and format of holding.

Стаття надійшла до редакції 12.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Наконечний Р., Хіменес Х., Свістельник І. Організація змагальної практики юних футболістів в Україні та Польщі на сучасному етапі розвитку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 124-130.

Nakonechnyi R., Khimenes K., Svistelnyk I. (2023) Organization of competitive practice of young football players in Ukraine and Poland at the current stage of development. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 2, pp. 124-130.

УДК: 796.853.24:796.015.15

ДРАЗІНА (ДОЛГІЄР) Євдокія

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>dashadolgier@gmail.com**КЕРНАС Андрій**

Одеський національний морський університет

<https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>kernas1979@gmail.com

ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЄДИНОБОРЦІВ

У статті розглянути закономірності регуляції психічних станів, які можуть служити значною підмогою в рішенні багатьох тактичних і стратегічних завдань спортивної діяльності. Мета роботи – розробка системи психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів юних спортсменів-єдиноборців. Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі у віці з 18 до 24 років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: – 40 осіб (20 спортсменів з вільної боротьби, та 20 спортсменів з карате). Вирішення поставленої мети здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики. Розроблена система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів складалася з чотирьох блоків: блоку А (гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутотренінг); 2) блоку Б (ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibiliзація); 3) блоку В (програмування на успіх у спортивній діяльності, самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів; 4) блоку Г (спрямований на врівноважування процесів активізації та гальмування роботи центральної нервової системи).

За результатами дослідження з'ясовано, що поліпшення психічної надійності в більшій мірі відбулося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показниками змагальної емоційної стійкості (на 3,33 балів) та мотиваційно-енергетичного компонента (на 3,08 балів). Поліпшення вольових якостей відбулося в більшій мірі у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показником цілеспрямованості (на 6,80 балів); самовладання у спортсменів, які займалися карате поліпшилося на 5,58 балів. У результаті експерименту доведено ефективність запропонованої методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців». Її позитивний вплив, як на стан психічного стану спортсменів, так і тренувально-підготовчої та змагальної діяльності в цілому, на підставі чого ми можемо рекомендувати впровадження даної системи в роботу спортивних груп і секцій, що культивують різні види єдиноборств.

Ключові слова: передстартові емоційні стани, спортсмени-єдиноборці, психолого-педагогічні аспекти.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.17>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Змагальна діяльність пред'являє гранично високі вимоги до афектно-вольових процесів, припускає уміння швидко і ефективно концентруватися на сукупності умов, що призводять до бажаного результату. Відомості про закономірності регуляції психічних станів можуть служити значною підмогою в рішенні багатьох тактичних і стратегічних завдань спортивної діяльності. Проблема оптимізації емоційних станів має важливе значення для конкретизації аспектів, які торкаються розвитку психологічних особливостей спортсменів та регуляції їх емоційних і вольових процесів.

Спортивним видам єдиноборств властиві оперативний характер діяльності, висока психічна напруженість, динамізм, не стандартні умови рішення завдань, які часто змінюються, залежність результату від особливостей протидії суперника в стресогенних умовах явно вираженої конфліктної взаємодії, при цьому слід зазначити, що одним з найбільш значущих стресогенних чинників є ризик отримання травми [1, 2, 4]. В цьому виді спорту прикладені усі категорії, що характеризують психологічну структуру будь-якої професійно-прикладної діяльності: ідеологія, цілі, мотиви, засоби, результат. Людина, займаючись вивченням і вдосконаленням технічного виконання прийомів захисту і нападу, свідомо опановує специфічний набір

рухових дій, навички переміщення свого тіла в часі і просторі за допомогою власних зусиль. Специфіка діяльності в спортивних видах єдиноборств полягає в тому, щоб в ході спортивної боротьби найбільш переконливо довести свою перевагу шляхом цілеспрямованого застосування дозволених правилами технічних дій фізичної дії на супротивника, яка залежно від конкретного виду єдиноборства може виражатися у виді: ударів, кидків, больових і задушливих прийомів. Зважаючи на вищевикладене можна зробити цілком очевидні висновки про те, що ризик отримання травм, у тому числі і важких, більшою мірою присутній саме в спортивних видах єдиноборств.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ.

Питанням психологічної підготовки спортсменів єдиноборців займалися багато авторів [2, 3, 5], у яких доводиться, що психологічна підготовка має вирішальне, хоча і не єдине значення для досягнення перемоги. За відсутності психологічної підготовки спортсмен стає уразливим до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність, що істотно відрізняється за своєю насиченістю і напруженню від умов, які властиві тренувально-підготовчій діяльності. Так, тренувально-підготовча діяльність проходить, як правило, в розміреній, звичній для спортсмена обстановці. Відробіток техніко-тактичних дій і їх наступне закріплення відбувається у взаємодії з партнерами по команді, яких спортсмен добре знає. В більшості випадків учбові спаринги носять відносно умовний характер, і з часом у міру звикання стають для спортсмена повсякденністю. Відмітною особливістю змагальної діяльності є те, що вона проходить в умовах, що істотно виходять за рамки звичних для спортсмена буденних ситуацій.

Змагання це публічний захід, який відвідують велика кількість глядачів, вони емоційно реагують на дії спортсменів у вигляді вигуків і оплесків уболівальників, які можуть, також, висловлювати явно негативне відношення. Спортсмени під час змагальної діяльності відчувають вплив від роботи фототехніки і освітлювальної апаратури, музичного супроводу спортивного змагання. Учасники змагань, ще задовго до їх початку

опрацьовують попередні припущення про розвиток подій, можливі варіанти спортивної боротьби і думка про можливу невдачу викликає хворобливі відчуття спортсмена. Спортсмен хвилюється про можливість отримати травму, проявити слабкість, що буде привидом не виправдати очікування тренера, товаришів по команді, присутніх в залі знайомих йому людей тощо. Спортсмен, який не має психологічної підготовки унаслідок вищезазначених причин починає робити технічні і тактичні помилки через втрату самовладання, виявляти зайву напругу, метушливість, нераціональні дії, або навпроти, неадекватній пасивності.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ.

Аналіз науково-методичної літератури показав існування проблем, що пов'язані з оптимізацією передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців, недостатню ефективність наявних схем, психологічної підготовки спортсменів до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність, що зумовлює актуальність теми дослідження і визначають мету роботи.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета роботи: дослідження ефективності системи психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців.

Дослідження проводилося на базі спортивних клубів міст Ізмаїла і Болграда, які культивують різні види єдиноборств: а) Болградської дитячо-юнацької спортивної школи (вільна боротьба), б) спортивного клубу м. Ізмаїл «Шин-карате» (всестилеве карате). Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі у віці з 18 до 22 років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: – 40 осіб (20 спортсменів з вільної боротьби та 20 спортсменів з карате). Обстежені спортсмени, займалися за стандартними програмами занять з якими додатково впроваджувалася спеціально розроблена методика «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації

передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців». Дослідження проводилося протягом 4 місяців у обох груп. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин.

У ході проведення дослідження нами використовувалися наступні методи:

1) аналіз, узагальнення і систематизація даних науково-методичної літератури, спостереження, бесіда, тестування, в ході якого були використані наступні методики психодіагностики: оцінки психічної надійності спортсмена (В. Е. Мільман), яка передбачає під психічною надійністю стійкість функціонування провідних психічних механізмів під час складних змагань. Анкета складається з 22 питань. При аналізі отриманих результатів кожна відповідь співвідноситься з одним із компонентів психічної надійності: змагальна емоційна стійкість; саморегуляція; мотиваційно-енергетичний компонент.

2) визначення рівня розвитку вольових якостей (Н. Б. Стамбулова) за допомогою опитувальника, який дозволяє діагностувати стабільність і завадостійкість.

3) математична статистика здійснювалася за допомогою ліцензійного програмного забезпечення IBM SPSS 20 і EXCEL software.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Система психолого-педагогічних прийомів розроблена з урахуванням доцільності обліку чинників, що визначають її практичну ефективність, які спрямовані на оптимізацію передстартових емоційних станів і формування комплексу спеціалізованих професійно важливих якостей у юних спортсменів-єдиноборців та складається з чотирьох блоків: А, Б, В, Г. Запропоновані заходи, що передбачені у кожному блоку проводилися протягом місяця, отже, весь комплекс прийомів розраховано на 4 місяці і рекомендовано до застосування в спортивних групах, що культивують різні види єдиноборств, чисельністю від десяти чоловік.

Блок А. Створювалися умови для застосування методики вербальної гетеро регуляції (виконання методичних вказівок, раціональне навіювання, розкриття реальних

перспектив зростання, наведення конкретних прикладів зірок великого спорту, які добилися успіху в спортивній діяльності за допомогою засобів та методик оптимізації психічних процесів). Особливо робився акцент на можливості опанування методик, що дозволяють досягати релаксації і дрімотного стану [2]. Перший місяць впровадження запропонованої методики систематично проводилися групові сеанси аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення, для самостійної роботи в домашніх умовах спортсменам були видані методичні вказівки у вигляді аудіозаписів на дисках в стандарті MP-3 і надруковані інформаційні листи.

Блок Б вміщує у себе роботу спрямовану на підвищення майстерності у техніко-тактичних діях та стійкість до ситуацій змагальної діяльності, що викликають стан стресу. Спортсмену пропонувалося перейти у дрімоту і досягти релаксаційного стану в якому вживалися ідеомоторне тренування, сенсифілізація і навіювання переживання різних ситуацій, що виникають під час змагань, для чого застосовувалися аудіо записи з звуковим фоном, що відображає ідентичні шумові ефекти спортивних змагань. У всіх створених штучним шляхом уявних ситуаціях спортсмен демонстрував високу всебічну спортивну підготовку, в результаті якої отримує яскраву вагому перемогу.

З часом для уникнення явища адаптаційного звикання спортсмена до запропонованих заходів, час виконання завдань блоку Б подовжувався зі збільшенням різних варіантів змагальних ситуацій серед яких були зустріч з суперниками, які мають різні типи соматотипу і антропометричних параметрів, стиль ведення бою (сутички), у тому числі і лівшею. Спортсмен уявляв собі ряд спарингів, де незмінно ставав переможцем після чого спортсменові вселялася урочиста церемонія нагородження. Усім спортсменам були видані методичні вказівки для самостійної роботи в домашніх умовах.

Блок В передбачає застосування словесних формул програмування, самопрограмування в домашніх умовах з використанням аудіо запису, де навіюється на підсвідомому рівні інформація, що орієнтована на досягнення успіху в спортивній діяльності. З кожним спортсменом була проведена індивідуальна

робота по складанню словесної формули самонавіяння з п'яти-семи позитивних тверджень (без частки «не», без слів «ні», «ніколи», не «можна»). Голос спортсмена був записаний на аудіо диск з сеансами аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення, який прослуховувався у дрімотному стані. Ще спортсменам рекомендувалося прослуховувати інший запис в нічний час, передування вихідному дню. Обстежений встановлював сигнал таймеру на плеєрі з навушниками, який спрацьовував через кожні 2,5-3 години.

Блок Г. Обстежені спортсмені єдиноборці застосовували медитативну практику традиційної йоги «Пратьядхара», що передбачає зосередження уваги в різних варіантах, у тому числі на тілесних відчуттях. Комплекс дихальних вправ виконувався наступним чином: обстежений приймав зручну позу тіла, розслаблявся, проводив подумки, ревізію відчуттів свого тіла, дихаючи носом; легким дотиком пальців в області лівого крила носа закривав проходження повітря, дихання здійснювалося лише через правий носовий хід і навпаки. Були надані рекомендації дихати усвідомлено, уважно і безвідривно спостерігати за відчуттям переміщення повітря через носові ходи, а також, за виникненням відчуттів в окремих ділянках тіла і за тим, як змінюється загальний стан. Пригнічення відволікаючих думок здійснювалося за допомогою промови про себе числа дихань, у повільному темпі, треба було розтягувати вимову на увесь дихальний цикл. Завдяки цим діям відбувався вплив на функціональний стан центральної нервової системи, який досягався шляхом послідовного поглиблення у стан загальної релаксації під впливом якого проходять закономірні зміни активності кори головного мозку (згладжування внутріпівкульної або лобово-потиличній асиметрії – зменшення відмінностей активності передніх (лобових) і задніх (проекційних) областей кори).

У результаті застосування методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» наприкінці

дослідження спостерігалось поліпшення психічної надійності. Так, змагальна емоційна стійкість у спортсменів, які займалися вільною боротьбою поліпшилася на 3,33 бали; у спортсменів, які займалися карате на 2,21 балів. Саморегуляція у спортсменів, які займалися вільною боротьбою поліпшилася на 2,12 балів; у спортсменів, які займалися карате на 1,99 балів. Мотиваційно-енергетичний компонент поліпшився у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 3,08 балів; у спортсменів, які займалися карате на 1,78 балів. Стабільність і завадостійкість поліпшилася у спортсменів які займалися вільною боротьбою на 2,08 балів; у спортсменів, які займалися карате на 0,97 балів. Емоційні реакції поліпшилися у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 1,30 балів; у спортсменів, які займалися карате на 0,60 балів.

У рисунку 1 представлено порівняльна характеристика показників психічної надійності єдиноборців до та після впровадження пропонованої методики.

У рисунку 2 представлено результати впливу методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» на вольові якості єдиноборців.

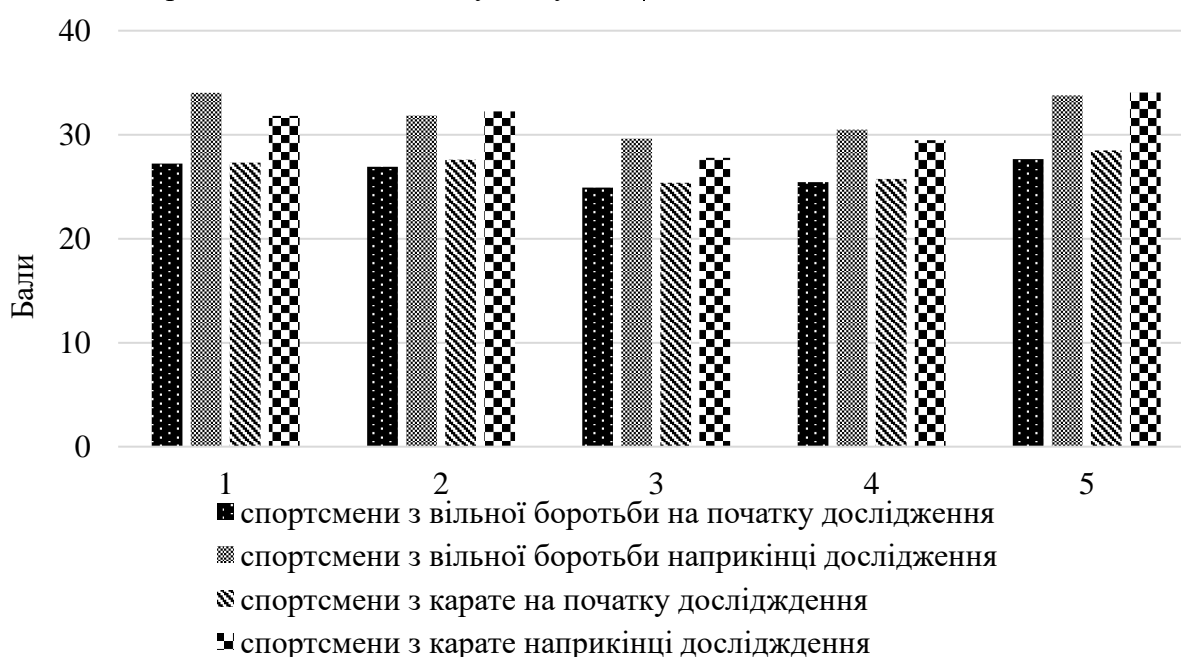
Аналіз отриманих даних демонструє поліпшення вольових якостей єдиноборців. Так, цілеспрямованість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 6,80 балів; у спортсменів, які займалися карате на 4,50 балів. Сміливість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 4,92 балів; у спортсменів, які займалися карате на 4,67 балів. Наполегливість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 4,71 балів; у спортсменів, які займалися карате на 2,40 балів. Ініціативність поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 5,04 балів; у спортсменів, які займалися карате на 3,73 балів. Самовладання поліпшилося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 6,15 балів; у спортсменів, які займалися карате на 5,58 балів.



1 – змагальна емоційна стійкість; 2 – саморегуляція; 3 – мотиваційно-енергетичний компонент; 4 – стабільність і завадостійкість; 5 – емоційні реакції
Рис. 1. Динаміка змін психічної надійності єдиноборців

Згідно з отриманими даними, під впливом запропонованої методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» вагоме збільшення психічної надійності єдиноборців спостерігалось за показником «змагальна емоційна стійкість», серед показників вольових якостей єдиноборців – «цілеспрямованість» (вільна боротьба), що цілком логічно, виходячи з того, що в системі вольових якостей цілеспрямованість вважається провідною, завдяки тому, що у неї

в сконцентрованому виді представлена ідея активності суб'єкта во взаємодії з тим, що йому протистоїть. Слід зазначити, що встановлення факту зміни в тій або іншій вольовій якості може бути, також, показником специфіки виду єдиноборств. Отже, отримані дані свідчать про позитивний вплив запропонованої програми психологічної підготовки єдиноборців, як на оптимізацію передстартових емоційних станів, так і на ефективність їх спортивної діяльності в цілому.



1 – цілеспрямованість; 2 – сміливість; 3 – наполегливість; 4 – ініціативність; 5 – самовладання
Рис. 2. Динаміка змін вольових якостей єдиноборців

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав існування проблем, що пов'язані з оптимізацією передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців, недостатню ефективність наявних схем, психологічної підготовки спортсменів до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність. На одноголосну думку фахівців, передстартовий емоційний стан бойової готовності є найбільш оптимальною формою, необхідною для досягнення успіху в екстремальних умовах спортивної боротьби.

2. В емпіричному дослідженні встановлено доцільність системи оптимізації психоемоційних станів єдиноборців для формування спеціалізованих якостей спортсмена у складі узагальненого результату спортивного досвіду як аперцептивної основи оптимізації передстартових станів у спортивних єдиноборствах, яка складається з: 1) блоку А – гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутотренінг; 2) блоку Б – ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibilізація; 3) блоку В – програмування на успіх у спортивній діяльності,

самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів; 4) блоку Г – врівноважування процесів активізації та гальмування роботи центральної нервової системи.

3. За результатами дослідження з'ясовано, що поліпшення психічної надійності в більшій мірі відбулося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показниками змагальної емоційної стійкості (на 3,33 балів) та мотиваційно-енергетичного компоненту (на 3,08 балів). Поліпшення вольових якостей відбулося в більшій мірі у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показником цілеспрямованості (на 6,80 балів); самовладання у спортсменів, які займалися карате поліпшилося на 5,58 балів.

4. На підставі аналізу впливу методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців», ми можемо констатувати її позитивний вплив, як на оптимізацію передстартових емоційних станів, так і на ефективність їх спортивної діяльності в цілому, завдяки чому ми можемо рекомендувати впровадження даної системи в практичну діяльність спортивних організацій, що культивують різні види єдиноборств.

Література

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. 283 с.
2. Кернас А. В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. 2015. 20 с.
3. Олійник Н. А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с
4. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література. 2014. 624 р.
5. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, Харківська державна академія фізичної культури. 2015 р. 20 с.
6. Mishchenko, V., & Kostuchenko, V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2020. pp. 1621–1627. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03221>
7. Pervachuk, R., Sybil, M., Zahura, F., Stelmakh, Y., & Bodnar, I. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 18, 2018. pp. 1826–1830. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018>.
8. Yarmak O., Kyselyisia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18 (1), 37, 2018. pp. 276-281. DOI:10.7752/jpes.2018.01037

References

1. Degtyarenko T. V., Dolgier E. V. "Medical-pedagogical control in physical education and sport", Textbook for students of higher education institutions. Atlant, Odessa, 2018. 282 p.

2. Kernas A. V. Psykholohichna korektsiia peredstartovykh emotsiinykh staniv sportsmeniv-yedynobortsiv v yunatskomu vitsi: avtoref. dys. na здобuttia naukovooho stupenia kandydata psykholohichnykh nauk. 19.00.07. Odesa: Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho, 2015. 20 p.
3. Olijnik N. A., Vojtenko S. M., Psychological features of sports activities: Monograph. VNAU. Vinnicya. 2020. 240 p.
4. Platonov V. N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. Kiev: Olympic literature. 2014. 624 p.
5. Pyatisoc'ka S. S. Individualization of young karatekas's training at the beginning of the stage with using of information technologies (Author's abstract of the dissertation (PhD of Physical Education and Sports). Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv. 2016. 20 p.
6. Mishchenko V., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 20(3), 2020. pp. 1621–1627. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03221>.
7. Pervachuk, R., Sybil, M., Zahura, F., Stelmakh, Y., Bodnar, I. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18,2018.pp.1826–1830. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4267>
8. Yarmak O., Kyselyisia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old, Journal of Physical Education and Sport, Vol. 18 (1), 37, 2018. pp. 276-281. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01037>

Abstract

DRAZINA (DOLGIER) Evdokia, KERNAS Andriy

EFFICIENCY OF THE SYSTEM OF OPTIMIZATION OF PRESTART EMOTIONAL STATES OF WRESTLING ATHLETES

The article examines the patterns of regulation of mental states, which can be a significant help in solving many tactical and strategic tasks of sports activities. The purposed - the development of a system of psychological and pedagogical techniques for correcting pre-start emotional states of young martial artists. Male wrestlers aged from 18 to 24 were examined. For the solution of the set tasks was used to compare two groups: – 40 people (20 athletes from freestyle wrestling, and 20 karate athletes). Set tasks were solved using the following research methods: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical experiment; survey; methods of mathematical statistics. Developed the system of psychological and pedagogical methods of optimization of prestart emotional states consisted of four blocks: block A (heterotraining, neuromuscular relaxation, autotraining); 2) block B (ideomotor training, adapted version of hypnoideomotor training, sensitization); 3) block C (programming for success in sports, self-programming for success in sports using audio and video recordings; 4) block D (balancing the processes of activation and inhibition of the central nervous system).

According to the results of the study, it was found that the improvement in mental reliability occurred to a greater extent in athletes who were engaged in freestyle wrestling in terms of competitive emotional stability (by 3,33 points) and the motivational and energy component (by 3,08 points). Improving of strong-willed qualities occurred to a greater extent in athletes who were engaged in freestyle wrestling in terms of purposefulness (by 6,80 points); self-control in athletes who were engaged in karate improved by 5,58 points. As a result of the experiment, the effectiveness of the proposed method "System of psychological-pedagogical techniques for correcting the pre-start emotional states of martial arts athletes" was proven, its positive effect on both the mental state of athletes and training-preparatory and competitive activities in general on the basis of which we can recommend implementation of this system in the work of sports groups.

Key Words: *prestart emotional states, martial arts athletes, combatants, psychological and pedagogical aspects.*

Стаття надійшла до редакції 12.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Дразина (Долгієр) Є., Кернас А. Ефективність системи оптимізації передстартових емоційних станів єдиноборців. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 131-137.

Drazina (Dolgier) E., Kernas A. (2023) Efficiency of the system of optimization of prestart emotional states of wrestling athletes. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 131-137.

МОСЕЙЧУК Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
<http://orcid.org/0000-0002-2457-6552>
 e-mail: j.moseitchuk@chnu.edu.ua

КУРНИШЕВ Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
<http://orcid.org/0000-0002-5468-7974>
 e-mail: kurnyshev@ukr.net

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

У статті охарактеризовано особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. До основних напрямів формування професійної спрямованості бакалаврів фізичної культури та спорту можна віднести як активізацію загально педагогічної підготовки, налагодження міжпредметних зв'язків дисциплін різних циклів, удосконалення практик, використання педагогічних ситуацій у процесі навчання, формування у майбутніх тренерів з виду спорту позитивного ставлення і потреби в регулярній самоосвіті та самовихованні.

Матеріали дослідження можуть бути використані у освітньому процесі закладів освіти при викладанні фахових спортивних та методичних дисциплін, спецсеминарів для професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту до тренерської діяльності з ігрових видів спорту, для підготовки майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої діяльності; у процесі подальшого розвитку стратегій формування фізичної культури студентів в період реформування освітньої системи України.

Діючи в умовах науково-технічної революції, він поставлений в такі умови, коли йому необхідно не тільки багато знати і вміти, а й бути підготовленим професійно, фізично і психічно. Відмінною рисою наукових публікацій останніх років є зміщення акценту при розгляді зазначених проблем в бік підвищення ролі освітньо-виховної спрямованості фізичного виховання і занять спортом як головної умови ефективності формування фізичної культури особистості.

Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема підготовки майбутніх фахівців ще не достатньо досліджена в педагогічній теорії, а тому не знайшла належного відображення в практичній діяльності навчальних закладів.

Ключові слова: бакалавр фізичної культури і спорту, майбутній учитель фізичної культури, професійна підготовка, тренер, система професійної підготовки, спортивна діяльність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.18>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Невід'ємним компонентом євроінтеграційних процесів є професійна підготовка спортивних тренерів, яка передбачає створення в Україні передумов для мобільного навчання у вітчизняних та європейських закладів вищої освіти, а також для розширення ринку праці українських тренерів у країнах Європи. На жаль, сьогодні вітчизняні вимоги до професійної підготовки і кваліфікації спортивних тренерів не узгоджені з європейськими стандартами тренерської діяльності, що негативно впливає на європейську інтеграцію фахівців фізичної культури і спорту [7].

Традиційна система освіти не в змозі забезпечити органічне входження нової

генерації фахівців у цій сфері в складне та швидкозмінне поле різнопланових потреб освітньої діяльності в порівнянні з країнами Європи. Проблеми функціонування галузі освіти в Україні зумовлені низкою чинників, серед яких: невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам; незадовільний стан матеріально-технічної бази, недостатнє бюджетне фінансування; низький рівень заробітної платні, недостатня кількість інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, тренерів з видів спорту, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців; низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту тощо [2]. Зазначені негативні тенденції є наслідком наявної суперечності, зокрема між важливістю набуття в процесі фахової підготовки бакалаврів фізичної

культури та спорту досвід у конкретних педагогічних ситуаціях та дефіцитом ефективних методів формування готовності до професійно-педагогічної діяльності. Необхідність професійного становлення у процесі фахової підготовки зумовлює розв'язання професійно-важливих якостей, формування готовності до тренерської діяльності, професійного самовдосконалення та самореалізації, що й викликає актуальність даного напрямку дослідження.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Психолого-педагогічні основи формування фізичного, морального та соціального здоров'я учнівської та студентської молоді засобами фізичної культури.» (2019–2023 рр.).

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

На основі аналізу науково-методичної літератури провести теоретичний аналіз спортивної діяльності у професійній підготовці бакалаврів фізичної культури і спорту до тренерської діяльності з ігрових видів спорту.

Матеріал та методи дослідження: аналіз науково-методичної інформації та Інтернет мереж, узагальнення практичного досвіду.

Завдання дослідження – обґрунтувати педагогічну сутність і фактори, що впливають на ефективність процесу професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту до тренерської діяльності з ігрових видів спорту в умовах закладів вищої освіти.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сьогодні людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особистісні риси розглядаються не тільки як засоби, інструмент тієї чи іншої діяльності щодо перетворення природи й суспільства, але й, передусім, як мета, результат цих перетворень та існування самого суспільства. Це обумовлено зміною парадигми розвитку

суспільства, яке має великий вплив на нову концептуальну систему поглядів, відповідно до якої саме людина з усіма її унікальними властивостями й особливостями створює центр теоретичного осмислення соціальних явищ. Саме людські якості та характер, насамперед, використовуються під час професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури [1; 4].

Підготовка й перепідготовка кадрів для фізичної культури та спорту пов'язані з підвищенням кваліфікації цих фахівців, що, за відсутності базової освіти з фізичної культури не розв'язує кадрової проблеми підготовки таких спеціалістів. Вищі спортивні й педагогічні навчальні заклади України повинні бути зорієнтовані на підготовку тільки кваліфікованих спеціалістів фізичного виховання [2; 4].

Спортивна діяльність посідає особливе місце серед різних видів діяльності людини, під якою В. Сіткар розуміє сукупність різноманітних специфічних дій, спрямованих на досягнення високого рівня фізичної досконалості й спортивної майстерності. Відзначимо, що спортивна діяльність виникла доволі давно, причому на перших етапах розвитку людського суспільства залучення до занять фізичною культурою було стихійним. Однак, з часом, фізична діяльність дедалі більше набирала організованого характеру. Суттєво розширювався спектр і техніка виконання різноманітних видів фізичних вправ і розроблялися ефективні способи навчання цим вправам.

Проблему професійної підготовки бакалаврів факультетів фізичної культури та інститутів фізичної культури до тренерської діяльності досить детально досліджено в сучасній педагогіці (Г. Бабушкін, С. Іванова, А. Корх, М. Куликов, А. Ніколаєв, М. Прохорова, та ін.) Так, М. Куликов в роботі «Спортивно-педагогічне вдосконалення в системі професійної підготовки студентів до діяльності тренера-викладача» акцентує увагу на застосуванні традиційних підходів до підготовки фахівців на факультетах фізичної культури, що призводять до суперечностей між теоретичною і практичною підготовленістю. Вирішувати це протиріччя він пропонує через застосування контекстного навчання, який передбачає навчання майбутнього фахівця в предметному і соціальному контексті

майбутньої професійної діяльності [8]. Проте автор не розглядає специфіку дотичної до тренерської – спортивної діяльності вчителя фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, а також особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до тренерської діяльності.

Як зазначає Чопик Т. В. [23], критеріями професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів є: емоційно-вольовий (намагання втілити в життя свої здібності, можливості, якості); активізація розумової діяльності (упродовж підготовки та виконання навчально-дослідних завдань, розв'язання складних завдань тощо); інтерес до застосування інноваційних технологій у майбутній професійній діяльності; когнітивний (уміння планувати обсяги навантажень відповідно до віку, статі та фізичного розвитку особистості; уміння використовувати в навчально-тренувальному процесі основні принципи спортивного тренування; вміння застосовувати одержані знання в своїй практичній діяльності); діяльнісний (уміння оцінювати свою поведінку та приймати рішення з погляду професійної ефективності; вміння застосовувати набутий інтегрований досвід для розв'язання навчальних завдань); уміння використовувати понятійний апарат (методи, прийоми, поняття, закони) у процесі професійної діяльності; самостійність у застосуванні професійних компетенцій у практичній діяльності.

Аналіз професійної підготовки фахівців фізичної культури в провідних країнах світу дає підставу для висновку, що найбільш вагомими ідеями для вдосконалення цієї підготовки є широке використання інформаційних технологій; жорсткі критерії відбору абітурієнтів; ухвалення закону, що закріплює прийняття на роботу осіб із фаховою професійною освітою; доцільність функціонування суспільно-кваліфікаційної структури кадрів та активу. Тут можна виділити такі особливості або фактори, які впливають на успішність здійснення професійної фізичної підготовки фахівців [13]:

– професійна підготовка майбутніх фахівців повинна розглядатися як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й

індивідуального;

– професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту потрібно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури й спорту, так і фахівців із конкретних видів спорту [13];

– у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має надаватися діяльному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна й тренерсько-викладацька діяльність. Особливість цієї підготовки полягає також у тому, що фізичний розвиток студента, його спортивна та спеціальна підготовка здійснюються в нерозривній єдності й взаємозумовленості, що дає змогу розглядати нову функцію професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, а саме – національно-фізкультурно-спортивну [13];

– на основі літературних джерел провести теоретичний аналіз спортивної діяльності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту.

На основі вивчення навчальних підручників з фізичного виховання та спорту Сватєва А. В. [15] встановлено, що одна із найважливіших рис спортивної діяльності – це її плановість, що передбачає чітку систему регулярних занять фізичними вправами, включає багаторічне, перспективне планування тренувального процесу й участь у змаганнях. Причому без змагань спортивна діяльність втрачає свою сутність.

Для спортсмена спортивна діяльність відрізняється від багатьох інших видів діяльності. Головними рисами виступають такі три чинники: об'єктом зміни є власне тіло спортсмена і його рух; наявність граничних фізичних та психічних навантажень; боротьба за перемогу як єдина і необхідна мета спортивної діяльності.

Спорт, як вид діяльності, належить до системи соціальних відносин та зумовлений у своєму розвитку соціально-економічними факторами. На основі аналізу підручників О. Дубогай [5], С., М. Солопчука [16], раніше було визначено, що спортивна діяльність виконує наступні соціальні функції:

1. Змагальна (спортивна діяльність без змагань втрачає свій сенс, адже головне в спорті – це досягнення максимальних результатів при фізичних та психічних навантаженнях);

2. Засіб різнобічного розвитку, виховання та підготовки до інших видів діяльності (спорт є засобом різнобічного розвитку особистості, впливає на вдосконалення фізичних і психічних якостей, формування життєво необхідних умінь і навичок, надає великі можливості для виховання моральних, естетичних, інтелектуальних якостей спортсмена, його волі та емоцій);

3. Оздоровчо-рекреативна (заняття спортом позитивно впливають на здоров'я людини через доступність активного відпочинку та є джерелом позитивних емоцій);

4. Естетична (завдяки розвитку засобів масової інформації, спорт як видовище приносить естетичну насолоду глядачам);

5. Формування соціальних відносин (у процесі спортивної діяльності люди вступають у різноманітні взаємодії між собою, утворюються взаємо-відносини між: членами однієї спортивної команди; спортсменами, які беруть участь у змаганнях; спортсменами та судьями; спортсменами і тренером; спортсменами та уболівальниками;

6. Економічна (економічне значення мають фінансові засоби, отримані від спортивних видовищ, експлуатації спортобладнань). [14]

Професійна діяльність бакалаврів фізичної культури і спорту спрямована на виховання й навчання дітей. Як і інші види соціальної діяльності, вона виникла у зв'язку з об'єктивними потребами суспільства. Діяльність тренера з виду спорту має свою специфіку, з одного боку, він проводить навчально-тренувальні заняття, а з другого – як організатор тренувального процесу, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети – найвищого спортивного результату. Отже, професійна діяльність бакалаврів фізичної культури і спорту досить широка, об'ємна та багатогранна, і характеризується великою мінливістю навколишніх умов.

Для підготовки тренерів необхідні наявність матеріально-технічної бази,

збільшення обсягу практичної підготовки, та впровадження безперервної практики студентів в організаціях спортивної підготовки. Наукова та освітня діяльність забезпечується науково-дослідною роботою студентів з написання випускних кваліфікаційних робіт, що дає можливість вирішувати завдання у новому середовищі у міждисциплінарному контексті, готовність у професійній діяльності розробляти нові методи та технології, створювати нові знання прикладного характеру у галузі обраного виду спорту.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз науково-методичної літератури та інформації Інтернету джерел, досвіду дозволив визначити, що проблема професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту до тренерської діяльності з ігрових видів спорту в умовах закладів вищої освіти. є однією з найактуальніших, що професійно-педагогічна компетентність бакалаврів фізичної культури та спорту є інтегрованим, багаторівневим і багатокomпонентним утворенням, що охоплює світоглядні позиції особистості, власний досвід, професійні знання й уміння, особистісні якості, які мають відображення у здатності самостійно, ефективно та якісно виконувати освітню діяльність і розв'язувати складні педагогічні завдання, керуючи багатогранним процесом фізичного виховання і спорту молоді та дорослих. Невід'ємною складовою частиною підготовки до майбутньої професії є спортивна діяльність спрямована на максимальне задоволення інтересу до певного виду спорту, на потреби ним займатися, досягнення високих спортивних результатів під час участі у змаганнях, проблема підготовки тренера в спортивних майбутній фахівець повинен поєднувати фізкультурно-педагогічну й тренерсько-викладацьку діяльність. практика, яка виступає найважливішою якісною характеристикою теоретичної та практичної підготовленості, здатності та готовності до творчої педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорт, прагнення до гармонії духовного та фізичного саморозвитку, самовдосконалення,

соціально-педагогічної особистості у галузі фізичної культури і спорту. Перспективним подальшого дослідження є	активності культури і спорту. Перспективним напрямом формування	професійних компетентностей у бакалаврів фізичної культури та спорту з організаторських аспектів діяльності тренера з виду спорту.
--	---	--

Література

1. Буренко, М.С. (2012). Педагогічні умови формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 05, 16–21.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальності галузі «фізичне виховання і спорт»: підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : ОВС, 2005. – 240 с.
3. Гончаренко І. Фахова підготовка бакалаврів фізичної культури і спорту в умовах проходження практик: кваліф. роб. магістра : / спец. 017/ Гончаренко Ігор Юрійович. – С., 2022. – 75 с.
4. Данилко, М., & Толкач, В. (2010). Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2 (10), 22–26.
5. Дубогай О.Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл. Олександра Дмитрівна Дубогай, Алла Іванівна Альошина, Володимир Євгенович Лавринюк. - Луцьк: Волин. Нац. ун-т ім.Лесі Українки, 2011. - 296с. - (Посібники та підручники ВНУ імені Лесі Українки).
6. Забіяко, Ю. О. (2016). Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(22)), 16–19. Retrieved from <https://www.sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/412>
7. Іваній І. Сучасні тенденції професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в університетах країн Європейського союзу / І. Іваній // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 1. – С. 159–171.
8. Камаєв, О.І., & Андрієнко, Г.М. (2003). Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту. *Теорія та Методика Фізичного Виховання*, (1), 2–3.
9. Куликов М. Л. Спортивно-педагогическое совершенствование в системе профессиональной подготовки студентов к деятельности преподавателя-тренера по легкой атлетике : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / М. Л. Куликов. – СПб., 1993. – 18 с.
10. Курнишев Ю.А. Педагогічні умови професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури // дис. к. пед. н.: [спец.]. 13.00.04/ Курнишев Юрій Альбертович - К., 2017. – 249 с.
11. Курнишев, Юрій Альбертович. Професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури : монографія / Ю. А. Курнишев, Ю. Ю. Мосейчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2017. – 223 с.
12. Лаврентьев, О.М., Крупеня, С.В., & Малинський, І.Й. (2021). Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, Випуск 5 (136), 58–61. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).13
13. Лебедева В. П. Психодидактические аспекты развивающего образования / В. Лебедева, В. Орлов, В. Панов // Педагогика. – 1996. – № 6. – С. 25–30.
14. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 275 с.
15. Сватъев А. В. Деякі чинники підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності / А. В. Сватъев, Л. В. Безкоровина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 273–276.
16. Солопчук М. С. Історія фізичної культури та спорту: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 235 с.
17. Сопотницька, О.В. (2010). Особистісно орієнтоване навчання у підготовці майбутнього тренера. *Педагогічні науки*, 53, 112–114.
18. Сопотницька О., Сопотницький Р. Спортивна діяльність у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. С. 141-144
19. Сутула, В.О. (2014). Системоутворювальна функція фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 1 (39), 118–121.
20. Суценко, Л.П. (2003). Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методолог. аспект). Запоріжжя: Запорізький держ. ун-т.
21. Тимчишена, Н. (2008). Сучасний тренер у педагогічній системі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк. 1. 252–254.
22. Червона, С.П. (2019). Складові професійної підготовки майбутніх тренерів з ігрових видів спорту. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2, 87–90.

23. Чопик, Т.В. (2013). Развитие профессиональной компетентности будущих тренеров-преподавателей в процессе специальной подготовки: результаты формирующего этапа эксперимента. *Современный научный вестник*. Серия : Педагогические науки, психология и социология, филологические науки, 39 (178), 43–52.

Reference

1. Burenko, M.S. (2012). Pedagogichni umovy formuvannia fakhovykh kompetentsii maibutnikh treneriv-vykladachiv u protsesi vyvchennia profesiino-oriietovanykh dystsyplin. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 05, 16–21.
2. Hertsyk M. S. *Vstup do spetsialnosti haluzi «fizychno vykhovannia i sport»: pidruchnyk* / M. S. Hertsyk, O. M. Vatseba. – Kharkiv : OVS, 2005. – 240 s.
3. Honcharenko I. Fakhova pidhotovka bakalavriv fizychnoi kultury i sportu v umovakh prokhozhenia praktyk: kvalif. rob. mahistra : /spets. 017/ Honcharenko Ihor Yuriiovich. – S., 2022. – 75 s.
4. Danylko, M., & Tolkach, V. (2010). Suchasni uivlennia pro sutnist i strukturu diialnosti trenera. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2 (10), 22–26.
5. Dubohai O.D. Osnovni poniattia y terminy zdoroviazberezhennia ta fizychnoi reabilitatsii v systemi osvity: navch. posib. dlia stud. Vyshch. Navch. Zakl. Oleksandra Dmytrivna Dubohai, Alla Ivanivna Alohyna, Volodymyr Yevhenovych Lavryniuk. - Lutsk: Volyn. Nats.. un-t im.Lesi Ukrainky, 2011. - 296s. - (Posibnyky ta pidruchnyky VNU imeni Lesi Ukrainky).
6. Zabiiko, Yu. O. (2016). Profesiina pidhotovka fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(22), 16–19. Retrieved from <https://www.sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/412>
7. Ivani I. Suchasni tendentsii profesiino-pedahohichnoi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu v universytetakh krain Yevropeiskoho soiuzu / I. Ivani // *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. – 2019. – № 1. – S. 159–171.
8. Kamaiev, O.I., & Andriienko, H.M. (2003). Suchasni vymohy i shliakhy udoskonalennia protsesu pidhotovky fakhivtsiv iz fizychnoho vykhovannia ta sportu. *Teoriia ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (1), 2–3.
9. Kulykov M. L. *Sportyvno-pedahohycheskoe sovershenstvovanye v systeme professyonalnoi podhotovky studentov k deiatelnosti prepodavatelja-trenera po lehkoj atletyke : avtoref. dyss. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriya y metodyka fiz. vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fiz. kultury»* / M. L. Kulykov. – SPb., 1993. – 18 s.
10. Kurnyshev Yu.A. *Pedahohichni umovy profesiinoho samorozvytku maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury* // *dys. k. ped. n.: [spets.]. 13.00.04/ Kurnyshev Yurii Albertovich - K., 2017. – 249 s.*
11. Kurnyshev, Yurii Albertovich. *Profesiinyi samorozvytok maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury : monohrafiia* / Yu. A. Kurnyshev, Yu. Yu. Moseichuk. – Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t, 2017. – 223 s.
12. Lavrentiev, O.M., Krupenia, S.V., & Malynskiy, I.I. (2021). Formuvannia modeli profesiinoy pidhotovky trenera z obranoho vydu sportu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, Vypusk 5 (136), 58–61. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).13
13. Lebedeva V. P. *Psikhodydaktycheskye aspekty razvyvaiushcheho obrazovanyia* / V. Lebedeva, V. Orlov, V. Panov // *Pedahohyka*. – 1996. – № 6. – S. 25–30.
14. Prystupa Ye. N. *Tradysii ukrainskoi natsionalnoi fizychnoi kultury* / Ye. N. Prystupa, V. S. Pylat. – Lviv : Troian, 1991. – 275 s.
15. Svatev A. V. *Deiaki chynnyky pidhotovky maibutnoho trenera-vykladacha do profesiinoy diialnosti* / A. V. Svatev, L. V. Bezkorovina // *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiâ № 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2010. – Vyp. 6. – S. 273–276.*
16. Solopchuk M. S. *Istoriia fizychnoi kultury ta sportu: navch. posibnyk*. Kamianets-Podilskyi: Abetka-NOVA, 2001. 235 s.
17. Sopotnytska, O.V. (2010). Osobystisno oriietovane navchannia u pidhotovtsi maibutnoho trenera. *Pedahohichni nauky*, 53, 112–114.
18. Sopotnytska O., Sopotnytskyi R. *Sportyvna diialnist u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury* // *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii : materialy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (24-25 zhovtnia 2019 r., Ternopil)*. Ternopil : TNPU im. V. Hnatiuka, 2019. C. 141-144
19. Sutula, V.O. (2014). Systemoutvoriuvanna funktsiia fizychnoi kultury. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 1 (39), 118–121.
20. Sushchenko, L.P. (2003). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodoloh. aspekt). *Zaporizhzhia: Zaporizkyi derzh. un-t*.
21. Tymchysheva, N. (2008). Suchasnyi trener u pedagogichnii systemi. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk. 1. 252–254.
22. Chervona, S.P. (2019). Skladovi profesiinoy pidhotovky maibutnikh treneriv z irovnykh vydiv sportu. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh*, 2, 87–90.
23. Chopyk, T.V. (2013). Razvytye professyonalnoi kompetentnosti budushchykh trenerov- prepodavatelei v protsesse spetsyalnoi podhotovky: rezultaty formyruushcheho etapu eksperymenta. *Sovremennyy nauchnyy vestnyk*. Seryia : Pedagogicheskye nauky, psykholohiia y sotsyolohiia, fylolohycheskye nauky, 39 (178), 43–52.

Abstract
MOSEICHUK Yurii, KURNYSHEV Yurii

JUSTIFICATION OF THE PROCESS OF TRAINING BACHELORS OF THE SPECIALTY 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO COACHING ACTIVITIES IN GAME SPORTS

The article describes the peculiarities of the professional training of future physical culture and sports specialists for coaching activity in game sports. The main directions of formation of the professional orientation of bachelors of physical culture and sports can be attributed to the activation of general pedagogical training, the establishment of interdisciplinary connections of disciplines of different cycles, the improvement of practices, the use of pedagogical situations in the learning process, the formation of future sports coaches in a positive attitude and the need for regular self-education and self-education.

Research materials can be used in the educational process of educational institutions when teaching professional sports and methodical disciplines, special seminars for professional training of bachelors of physical culture and sports for coaching activities in game sports, for training future specialists for physical culture and health activities; in the process of further development of strategies for the formation of physical culture of students during the period of reforming the educational system of Ukraine.

Acting in the conditions of the scientific and technical revolution, he is put in such conditions, when he needs not only to know a lot and be able to, but also to be professionally, physically and mentally prepared. A distinctive feature of the scientific publications of recent years is the shift in emphasis when considering the mentioned problems in the direction of increasing the role of the educational and educational focus of physical education and sports as the main condition for the effectiveness of the formation of the physical culture of the individual.

At the same time, the theoretical analysis of scientific research shows that the problem of training future specialists has not yet been sufficiently explored in pedagogical theory, and therefore has not been adequately reflected in the practical activities of educational institutions.

Key words: *bachelor of physical culture and sports, future teacher of physical culture, professional training, coach, system of professional training, sports activity.*

Стаття надійшла до редакції 26.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Мосейчук Ю., Курнишев Ю. Обґрунтування процесу підготовки бакалаврів спеціальності 017 фізична культура і спорт до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 138-144.

Moseichuk Y., Kurnyshev Y. (2023) Justification of the process of training bachelors of the specialty 017 physical culture and sports to coaching activities in game sports. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 138-144.

CZARNECKI Dawid

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-6953-3951>

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

dariuszskalski60@gmail.com

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

PAVLYUK Yevgen

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet

<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>

e-mail: pavlukev@khmnu.edu.ua

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KOBIEC PO 65 ROKU ŻYCIA

Ewolucja cywilizacyjna i progres w medycynie przyczyniły się do wydłużenia życia człowieka. Nieznane kiedyś metody leczenia oraz nowoczesne środki farmaceutyczne zdecydowanie przedłużają zdolności osobnicze do zachowania sprawności fizycznej w zakresie układu krążenia, oddechowego i narządu ruchu. Zmiany te powodują zauważalną zmianę podejścia do życia, a także chęć aktywnego uczestniczenia w wielu zajęciach grupowych, dla których wcześniej nie znajdowano czasu ze względu na obciążenie innymi obowiązkami zawodowymi. Można zaobserwować, że wielu ludzi realizację swoich postanowień i pasji zostawia na wiek emerytalny. Aby te plany mogły być realizowane trzeba być do tego odpowiednio przygotowanym, nie tylko mentalnie, ale i fizycznie. W dalszym etapie życia wykorzystujemy nabytą wcześniej wydolność. Niestety stan ten nie jest nam dany na całe życie. Tak jak w każdym żywym organizmie, tak po 21 roku życia rozpoczynają się procesy starzenia, które w początkowej fazie są cyklem niezauważalnym. Po piątej dekadzie życia odczuwalne są jego trudy [14]. Obniża się wydolność fizyczna, stan psychiczny. Dokuczliwe są trudności z koncentracją oraz przyswajaniem nowych informacji. Dlatego należy dbać o kondycję fizyczną i psychiczną, ponieważ przedłuża to okres sprawności. Trend jakim jest aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na kondycję zdrowotną, regenerację sił fizycznych i psychicznych [6].

Systematyczna aktywność fizyczna jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego, dobrego stanu zdrowia, ważnym aspektem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, a także istotnym elementem terapii chorób i zaburzeń. Liczne badania dowodzą także, że odpowiednio dozowana aktywność ruchowa jest w stanie wyraźnie zmniejszyć negatywny wpływ procesu starzenia się, i jak najdłużej utrzymać zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne [7]. Podejmowanie różnych form aktywności ruchowej daje także możliwość poznania nowych ludzi, a tym samym większą pewność w kontaktach społecznych [4].

Słowa kluczowe: sport, zdrowie, seniorzy, edukacja

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.19>

1. WSTĘP

W dzisiejszych czasach, wiele osób prowadzi zawrotne tempo życia. Głównym priorytetem jest rozwój zawodowy oraz osiągnięcie sukcesu, a rodzina i aspekty życia osobistego pozostają na drugim planie. Chroniczny brak czasu powoduje, iż społeczeństwo często zapomina o tym, jak ważne jest aktywne spędzanie wolnego czasu. Ruch jest niezbędny w życiu człowieka, wpływa korzystnie na psychikę, poprawę ogólnej sprawności układu ruchu i innych układów, poprawę metabolizmu, jak również warunkują prawidłowy rozwój somatyczny. Jest on wykorzystywany w profilaktyce zdrowia, profilaktyce leczniczej, stanowi podstawę zajęć wychowania fizycznego,

rekreacji, turystyki, korekcji wad postawy i kinezyterapii.

2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna zwana również aktywnością ruchową bądź motoryczną według Caspersena, Powella i Christensona jest „każdym ruchem ciała wyzwalanym przez mięśnie, który powoduje wydatek energetyczny” [12]. Według Żukowskiej, aktywność fizyczna jest spójną i zasadniczą jednostką zdrowego trybu życia, bez której prawidłowy rozwój u dzieci nie jest możliwy. Brak aktywności ruchowej bądź jej nadmiar może prowadzić do wielorakich powikłań, chorób oraz nieodwracalnych zmian w naszym organizmie [17]. Jest ona nieodłącznym

elementem naszego życia, dzięki któremu zapobiega się chorobom, w tym coraz częściej występującej otyłości. Natomiast brak aktywności ruchowej w życiu może doprowadzić m.in. do patologii na tle psychicznym [16]. Analizując doniesienia z literatury, należy stwierdzić, iż niedostateczny poziom aktywności fizycznej jest ściśle skorelowany z wyższym poziomem występowania chorób, co z kolei przyczynia się do prawie dwóch milionów przedwczesnych śmierci rocznie na całym świecie. Według Guskowskiej[5], aktywność motoryczna ma nieoceniony wpływ na zdrowie psychiczne człowieka. Autorka twierdzi, że „aktywność ruchowa może być istotnym narzędziem obniżenia napięcia emocjonalnego i minimalizowania negatywnych emocji doświadczanych przez jednostkę w konfrontacji ze stresorami”. Z kolei można wymienić szereg pozytywnych płynących z podejmowania aktywności fizycznej. Zaliczyć do nich można: zmniejszenie masy tłuszczowej wraz ze wzrostem masy mięśniowej, zmniejszenie wysokiego stężenia insuliny, poprawę sprawności, poprawę samopoczucia, stanu emocjonalnego i psychicznego, utrzymanie prawidłowego reżimu dietetycznego oraz obniżenie ciśnienia tętniczego wraz z tętnem. Warto również wspomnieć o korzyściach płynących z uczestnictwa w aktywności fizycznej. Należą do nich: zapobieganie rozwojowi chorób i różnorodnych zaburzeń, lepsze samopoczucie, zmniejszenie stresu, lęku oraz różnych odchyżeń od normy dotyczących zdrowia psychicznego, zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości, poprawa poziomu zdrowotnego oraz zwiększenie sprawności fizycznej [2]. Ruch pod wieloma postaciami jest również wskazany dla osób w podeszłym wieku. Pozwala on na zahamowanie procesu starzenia się. Odgrywa kluczową rolę w usprawnieniu układu krwionośnego oraz spowalnia zmiany jakie zachodzą w naszym organizmie z racji upływu lat. Często stanowi podporę i pomaga ustabilizować różnorakie schorzenia, takie jak np.: nadciśnienie, otyłość, osteoporoza, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, oraz miażdżyca [10].

Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingów czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje

priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia każda osoba powinna podejmować aktywność fizyczną przez przynajmniej 30 minut dziennie [8].

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyśpiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się[15]. Jest to dość szeroka definicja i obejmuje ona wszelkie formy aktywności fizycznej, tj. rekreacyjną aktywność fizyczną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z transportem. Howley i Franks przyjmują, że aktywność fizyczna odnosi się do ruchów ciała wykonywanych dzięki mięśniom szkieletowym i wymagających wydatku energetycznego na poziomie przynoszącym korzyści zdrowotne [12]. Aktywność ruchowa jest nierozdzielny i integralnym elementem zdrowia każdego człowieka, a zarazem stanowi jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka, a szczególnie rozwijających się dzieci i młodzieży. Pozwala ona również w skuteczny i łatwy sposób radzić sobie ze stresem oraz zapewnić niezbędną człowiekowi pogodę ducha, poprzez podniesienie w obiegu krwi endorfiny- hormonu szczęścia [1]. Szeroki wybór form aktywności fizycznej pozwala na to, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Wiele z nich może być przejawiane grupowo bądź indywidualnie, zarówno w zamkniętych obiektach sportowych jak i na otwartej przestrzeni.

Jedną z najpopularniejszych, najtańszych oraz najprostszych form jest spacer. Na spacer można się wybrać niezależnie od pory roku czy pogody, wystarczy ubrać się odpowiednio do panujących warunków atmosferycznych. Spacer pozytywnie wpływa na samopoczucie, np.

poprzez obniżenie hormonu stresu, co przekłada się na opóźnienie procesów starzenia się [10]. Zaleca się spacerowanie codziennie przez około 30 min, w umiarkowanym tempie. Zimą należy zwiększyć ostrożność, aby uniknąć upadku [13]. Zbliżoną formą do spaceru jest nordic walking, który jest dynamicznym marszem z kijkami. Podobnie jak i w przypadku spaceru może on być wykonywany we wszystkich warunkach pogodowych, przez starsze oraz młodsze pokolenie. Forma ta angażuje około 90% wszystkich mięśni.

Dzięki właściwościom fizycznym środowiska wodnego możliwe jest uzyskanie odciążenia kręgosłupa. Dzięki rozluźnieniu mięśni i więzadeł przykręgosłupowych oraz obręczy barkowej i biodrowej możliwa jest również elongacja kręgosłupa. Prawidłowo prowadzone ćwiczenia powinny skutkować zmniejszeniem kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej – poprzez cofnięcie barków i linii brzucha. Naprzemianstronna praca kończyn dolnych może istotnie wzmocnić osłabione mięśnie brzucha oraz pośladków. Taki rodzaj ruchu korzystnie wpływa na poprawę krążenia krwi w kończynach dolnych, ponadto zwiększa zakres ruchu w stawach skokowych i stymuluje mięśnie wysklepienia stopy. Wykonywanie odpowiedniego wzorca ruchowego kończyn dolnych, np. podczas pływania stylem klasycznym, może zwiększyć rozciągnięcie przywodzicieli kończyn dolnych oraz korzystnie wpłynąć na poprawę ruchomości w stawach biodrowych. Naprzemianstronna lub symetryczna praca ramion w pozycji leżenia tyłem pomaga wzmocnić mięśnie grzbietu, rozciągając jednocześnie mięśnie klatki piersiowej. Podczas pływania koordynujemy pracę ramion z oddychaniem, angażując różne tory oddechowe [3].

Kolejną formą, która nie wymaga wykorzystania żadnego specjalistycznego sprzętu jest bieganie. Angażuje ono dużą liczbę mięśni w ciele człowieka oraz wspomaga wytrzymałość i sprawność, a także może być praktykowane przez osoby w każdym wieku. Jazda na rowerze także zalicza się do bardzo popularnych form przejawiania aktywności fizycznej. Dzięki temu, że rower przejmuje masę ciała człowieka, jest on, zabezpieczeniem” dla stawów skokowych, kolanowych i biodrowych przed niekorzystnym obciążeniem. Wśród kobiet, coraz częściej wybieraną formą aktywności ruchowej jest fitness, wszechstronna

forma, nie wymagająca praktycznie żadnych umiejętności. Uczestnictwo w zajęciach nie jest w żaden sposób związane z rywalizacją i walką o jak najlepszy wynik. Dla wielu osób praktykujących fitness jest on swojego rodzaju ideą, ukierunkowaną na poprawę nie tylko zdrowia fizycznego, ale też psychicznego, emocjonalnego oraz umysłowego. W typologii zajęć fitness wyróżnia się: cardio (wzmocnienie układu krążenia), muscle (wzmocnienie mięśni i kształtowanie sylwetki), cardio & muscle (poprawa wydolności organizmu i wzmocnienie mięśni) i body & mind inaczej zwany cooling (trening ciała i umysłu) [10].

Regularne wykonywanie wysiłków fizycznych wywołuje szereg zmian w układach zaopatrujących mięśnie w krew, tj. krążeniowym i oddechowym. Zmiany te pojawiają się przede wszystkim podczas wykonywania wysiłków wytrzymałościowych i polegają na 17 zwiększeniu zdolności pobierania tlenu przez organizm. Dzieje się tak, ponieważ ulega zwiększeniu maksymalna wentylacja i pojemność dyfuzyjna płuc oraz pojawiają się zmiany w parametrach krążeniowych. Systematyczne ćwiczenia fizyczne sprawiają bowiem, że serce w spoczynku pracuje wolniej i bardziej ekonomicznie, a podczas wysiłku jest zdolne do znacznie większej pracy. Dzięki zwiększeniu dopływu krwi do serca, wydłużeniu czasu napełniania lewej komory i usprawnieniu jej czynności dochodzi do wzrostu objętości wyrzutowej serca. Większa ilość krwi wtłaczanej do krwioobiegu umożliwia lepsze zaopatrzenie komórek różnych narządów w transportowane przez nią substancje [9].

3. CEL PRACY I PROBLEMY BADAWCZE

Celem pracy było określenie poziomu aktywności fizycznej kobiet w wieku – po 65 roku życia. Chcąc osiągnąć powyższy cel sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie są motywy podejmowania aktywności fizycznej?
2. Jakie Formy aktywności fizycznej podejmujesz najchętniej?
3. Ile razy w tygodniu podejmujesz aktywność fizyczną?

4. MATERIAŁ, METODA BADAŃ I NARZĘDZIA BADAWCZE

Badaniami objęto sto kobiet po 65 roku życia. Respondentki zostały dobrane losowo oraz

zostały poinformowane o celu i przedmiocie badań. Wszystkie ankietowane są mieszkankami powiatu starogardzkiego. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego przy zastosowaniu kwestionariusza ankiety. Ankietowanym zapewniono pełną anonimowość i swobodę wyrażania swojej opinii. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety specjalnie opracowany na potrzeby tego badania. Badania realizowano w okresie wiosennym w sanatorium rehabilitacyjnym na terenie powiatu starogardzkiego. W badaniu zostały włączone kobiety, które dobrowolnie wyraziły zgodę na wypełnienie ankiety.

5. ANALIZA WYNIKÓW

Aby kobiety chętnie i regularnie podejmowały aktywność fizyczną potrzebna im jest odpowiednia motywacja. Z analizy danych

wynika, że najlepszą motywacją jest utrzymanie dobrej kondycji (43%). Niewiele mniej kobiet (35%) uznało za najlepszy motyw poprawę stanu zdrowia. Zdrowy styl życia ostatnimi czasy staje się coraz bardziej rozpowszechniany i łatwiejszy do osiągnięcia (29%), że to właśnie zdrowy styl życia motywuje panie do podejmowania aktywności fizycznej. Ucieczka od codzienności i stresów (20%). W dobie zabieganego społeczeństwa mało czasu znajduje się na spotkania ze znajomymi czy rodziną. Dlatego też podjęcie aktywności fizycznej jest motywacją do spotkań z ludźmi dla (15%). Dla 16 kobiet (13%) motywację stanowi zalecenie od lekarza lub fizjoterapeuty. Inne panie traktują aktywność fizyczną jako motywację do zawarcia nowych znajomości (6%). Zestawienie poszczególnych motywacji przedstawia tabela nr 1.

Tabela nr 1.

Jakie są motywy podejmowania aktywności fizycznej?

Motywy	Odpowiedzi
Poprawa stanu zdrowia	35%
Utrzymanie dobrej kondycji	43%
Poznanie nowych ludzi	6%
Zalecenie lekarskie	14%
Ucieczka od stresów	20%
Zdrowy styl życia	29%
Spotkanie ze znajomymi, rodziną	15%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Dokonując analizy danych z tabeli 2, można zauważyć, że wśród respondentów dość duża grupa bierze udział w formie aktywności. Otrzymane wyniki wykazały, że zdecydowana większość badanych kobiet uprawia

systematycznie jakąś formę aktywności fizycznej. Z przytoczonych danych w tabeli nr 2 wynika, że w największym stopniu preferowaną formą aktywności fizycznej przez większość badanych kobiet są zajęcia nordic walking.

Tabela nr 2.

Preferowane formy aktywności fizycznej u kobiet

Formy	Odpowiedzi
Siłownia	9%
Spacery	25%
Fitness	13%
Pływanie	5%
Aeorobic	17%
Nordic Walking	30%
Inne	1%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

W odpowiedzi na pytanie „Ile razy w tygodniu podejmujesz aktywność fizyczną?” większość kobiet (43%) wskazała na odpowiedź „2-3 razy w tygodniu”. Natomiast reszta

respondentek podejmuje aktywność fizyczną więcej niż raz w tygodniu. Jedynie (8%) osób nie podejmuje jej w ogóle. Odpowiedzi te świadczą o coraz większym zaangażowaniu kobiet w

aktywne spędzanie czasu wolnego. Przyczyn niepodjęcia aktywności fizycznej przez badane kobiety jest wiele. Ale analizując wszystkie wątki można stwierdzić, że główną

barierę stanowi brak chęci, brak motywacji oraz choroba. Zestawienie częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej przedstawia tabela nr 3.

Tabela nr 3.

Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej

Częstotliwość	Odpowiedzi
Raz w tygodniu	10%
2-3 razy w tygodniu	43%
4 i więcej razy w tygodniu	29%
codziennie	10%
Nie podejmuje aktywności	8%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Z uzyskanych wyników można przypuszczać, że grupa stu przebadanych kobiet należy do osób, które aktywnie spędzają czas wolny i maksymalnie wykorzystują energię na wszelkie formy ruchowe. Jest to bardzo dobra prognoza na rozwój trendów związanych z promowaniem aktywności fizycznej u seniorów. Współczesny człowiek powinien wiedzieć, że ruch ze względów zdrowotnych i wychowawczych potrzebny jest każdemu, niezależnie od wieku.

6. PODSUMOWANIE

Wnioski Zdecydowana większość respondentek systematycznie poświęca czas na aktywność fizyczną. Najpopularniejsze formy aktywnego spędzania czasu wolnego to nordic walking oraz spacer. Głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej jest utrzymanie dobrej kondycji. Zaś główną barierą uniemożliwiającą aktywne spędzanie czasu jest brak motywacji. Błędy z przeszłości mają duży wpływ na aktualne podejście do aktywnego i

zdrowego stylu życia badanych kobiet. Sprawność fizyczna kobiet po 65 roku życia jest na poziomie średnim. Większość respondentek wykazała, że aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ na organizm człowieka.

Zdrowie to kondycja człowieka w wymiarze fizycznym, społecznym i psychicznym. Każdą z nich należy rozpatrywać jako aspekt zarówno w zakresie pozytywnym, jak i negatywnym. Zdrowiu pozytywnemu towarzyszy zdolność cieszenia się życiem i zdolność do podejmowania zadań. Nie jest to więc brak choroby. Zdrowiu negatywnemu towarzyszy chorobowość, a w skrajnych przypadkach przedwczesna śmierć. Prozdrowotna aktywność fizyczna odnosi się do takich elementów sprawności fizycznej, które podlegają oddziaływaniu pozytywnemu lub negatywnemu codziennych form aktywności fizycznej, co wpływa na stan zdrowia. Aktywność fizyczna może podnieść sprawność i zdrowie równocześnie.

Bibliografia

1. Bodys-Cupak I, Grochowska A, Prochowska M. (2012). Aktywność fizyczna gimnazjalistów a wybrane wyznaczniki ich stanu zdrowia. *Probl Hig Epidemiol*, s.776-778.
2. Czarnecki D., Tsyhanovska N., Skalski D. W., Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia, Poznań-Charków 2023, s.51-53.
3. Giedl-Pieprzycza A., Kisiełowska I. (2010). Cięża i połów: ćwiczenia w wodzie, JET, Kraków, s.145.
4. Góreczka A., Garczyński W. (2017). Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury, „*Heath and Sport*”, s.123-125.
5. Guskowska M. (2005). Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. Wydawnictwo AWF, Warszawa, s.201-203.
6. Hallal P. C., Victoria C. G., Azavedo M. R., Wells J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and Heath. A systematic review, *Sports Medicine*, No. 36, s.54.
7. Kaźmierczak U., Radzińska A., Dzierżanowski M. i in. (2015) Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze = The benefits of regular physical activity for the elderly, *Journal of Education, Health and Sport*, Vol. 5, No. 1, s.97-101.

8. Kozdroń E. (2008). Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej (w:) Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej, red. E. Kozdroń, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa, s.144-147.
9. Marcinkowski J. (2004). Aktywność fizyczna człowieka ważnym czynnikiem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych (w:) Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, red. J. Czerwiński, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn, s. 41.
10. Makuch R., Mucha D., Janiszewska R., Ambroży T., Mochocki P., Mucha T. (2017). Aktywność fizyczna kobiet wieku 18-65 lat, Security, Economy & Law, s.156.
11. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego, Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk pod red., W. Drygas M. Gajewska T. Zdrojewski (2021), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Warszawa, s.137-139.
12. Osiński W. (2003) Antropomotoryka, AWF, Poznań, s.121.
13. Szukiewicz D., Truszczyńska A. (2012). Fizjoterapia w ginekologii i położnictwie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
14. Wieczorkowska-Tobis K. (2008). Zmiany narządowe w procesie starzenia, Pathophysiology, nr 1.
15. Woynarowska B. (2007). Edukacja zdrowotna, PWN, Warszawa, s.21.
16. Wojtyła A., Biliński P., i. Bojar, Wojtyła K. (2011). Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. „Problemy Higieny i Epidemiologii”, s.167-169.
17. Żukowska Z. (2008). Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka, [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymal, E. Dębowska (red.), WUŁ, Łódź, s.86.

Abstract

ЧАРНЕЦЬКИЙ Давід, СКАЛЬСЬКІ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, ПАВЛЮК Євген

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК СТАРШЕ 65 РОКІВ

Еволюція цивілізації та прогрес медицини сприяли продовженню життя людини. Колись невідомі методи лікування та сучасна фармацевтика значно розширюють можливості людини підтримувати фізичну форму в області серцево-судинної, дихальної та опорно-рухового апарату. Ці зміни викликають помітну зміну підходу до життя, а також бажання брати активну участь у багатьох групових заходах, на які раніше не знаходилося часу через тягар інших професійних обов'язків. Можна помітити, що багато людей залишають виконання своїх рішень і пристрастей до пенсійного віку. Щоб ці плани втілювалися в життя, треба бути до цього належним чином підготовленим не лише морально, а й фізично. На пізніх етапах життя ми використовуємо набуту ефективність. На жаль, цей стан не дається нам на все життя. Як і в будь-якому живому організмі, після 21 року починаються процеси старіння, які на початковій стадії непомітні. Після п'ятого десятиліття життя відчуються його труднощі [14]. Знижується фізична працездатність і психічний стан. Докучують труднощі з концентрацією та засвоєнням нової інформації. Тому слід подбати про свій фізичний і психічний стан, оскільки це подовжує період тренування. Тенденція рухової активності позитивно впливає на здоров'я, відновлення фізичних і психічних сил. Систематичні заняття фізичною культурою є необхідною умовою правильного фізичного і психічного розвитку, міцного здоров'я, важливим аспектом профілактики цивілізаційних хвороб, а також важливою елементом у лікуванні захворювань і розладів. Численні дослідження також доводять, що правильно дозована фізична активність здатна суттєво зменшити негативний вплив процесу старіння та зберегти фізичне, психічне та соціальне здоров'я якомога довше [7]. Заняття різними формами фізичної активності також дають можливість познайомитися з новими людьми, а отже, більшу визначеність у соціальних контактах [4].

Ключові слова: спорт, здоров'я, люди похилого віку, освіта

Стаття надійшла до редакції 17.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Czarnecki D., Skalski D. W., Tsyhanovska N., Pavlyuk Y. (2023) Aktywność fizyczna kobiet po 65 roku życia. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 145-150.

ХІМЕНЕС Христина

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-8677-6701>e-mail: kh.khimenes@gmail.com**БРІСКІН Юрій**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0001-6375-9872>e-mail: yuriy.briskin@gmail.com**ЕДЕЛЄВ Олександр**

Херсонський державний університет

<https://orcid.org/0000-0002-7866-0282>e-mail: EdelevAlexandr@gmail.com**ЛЕЩАК Олександр**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

<https://orcid.org/0000-0002-9237-3060>e-mail: oleksandr.leshchak@pnu.edu.ua**БАЛУШКА Людмила**

Львівський державний університет внутрішніх справ

<https://orcid.org/0000-0002-4161-4282>e-mail: lbalushka@gmail.com**ІСТОРИЧНІ ТА СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТЕНІСНИХ
ТУРНІРІВ В «ЕРУ ВІДКРИТОГО ТЕНІСУ»**

Сучасний професійний теніс характеризується багаторівневою системою змагань, у структурі якої ключовими є турніри Grand Slam, котрі мають цікаву історію формування та розвитку в якості професійних турнірів починаючи з 1968 року. Мета: визначити динаміку структури та змісту ключових турнірів у тенісі в «еру Відкритого тенісу» та чинники, котрі впливали на їх формування у різні часові періоди. Матеріал. Стаття побудована на фактичних даних інформаційних ресурсів та публікацій. Методи дослідження: аналіз та синтез, історичний метод, системний підхід, порівняння. Результати. Структура і зміст турнірів Wimbledon, US Open, French Open, Australian Open зазнавали змін упродовж історії свого розвитку і сьогодні вони мають більше спільних ознак (учасники, формат проведення, кількість балів до рейтингу спортсменів тощо), аніж відмінних (покриття, призовий фонд). Для кожного історичного етапу становлення цих турнірів характерні різні чинники впливу. Найбільш вагомими – економічний потенціал країн і міст, де вони локалізуються, місцеві традиції щодо виду спорту, популярність серед населення тощо. Турніри проводяться різними організаціями, проте під патронатом ITF, ATP та WTA, а тому є складовими узгодженого календаря змагань, котрий з року в рік залишається стабільним. Висновки. Професійні тенісні турніри Grand Slam розвивалися під впливом чинників зовнішнього середовища та внутрішньополітичних і економічних особливостей регіонів, у яких проводяться і сьогодні – це одне з найбільш очікуваних спортивних видів у всьому світі, що дозволяє отримувати високі доходи як організаторам змагань, так і їх учасникам.

Ключові слова: професійний теніс, змагання, організація, еволюція, формат.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.20>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

В сучасних умовах професійний напрям розвитку видів спорту отримав належні умови. Високий економічний рівень розвитку країн дозволяє створювати такі умови, у яких спортивні організації можуть провадити ефективну підприємницьку діяльність, а з іншого боку – високий рівень розвитку професійного спорту в країні в значній мірі має позитивний вплив на бюджет міст і цілої країни (яскравий приклад США) [3].

Яскравим прикладом професійного виду спорту, який розвивається сьогодні в усьому світі, має високий рівень престижності та приносить вагомий прибуток є теніс.

Розвиток тенісу загалом має доволі тривалу історію, яка розпочалася ще у другій половині XIX ст. в Англії. З цього часу закономірно розвивається і змагальна практика у цьому виді спорту. Проте, зважаючи на специфіку суспільних поглядів у цій країні зокрема щодо спорту, зокрема привілеювання статусу аматора, слід відзначити достатньо повільний старт для розвитку професійного напрямку тенісу [9].

Щодо сучасних досліджень, у яких би було акцентовано увагу на різних аспектах розвитку тенісу як виду спорту, систем змагань тощо на в українській науковій спортивній бібліотеці недостатньо. В останнє десятиліття лише фахівчиня О. В. Борисова [1] присвятила свої наукові дослідження історичним аспектам розвитку виду спорту загалом і професійного його напрямку зокрема.

Велика кількість іноземних праць, котрі стосуються професійного тенісу є здебільшого науково-популярними виданнями [2, 11, 13, 17]. Проте є й історичні видання, які розкривають специфіку розвитку виду спорту у різні часові проміжки [14, 16].

Водночас, зважаючи на те, що основною спорту є змагання, і відповідно основним продуктом професійного спорту, який приносить прибуток є змагальне видовище [4], важливим і актуальним виявляється дослідження формування елементів змагальної практики (основних турнірів), а згодом і цілісної системи змагань у професійному тенісі, про що сьогодні інформація достатньо обмежена, особливо у науковому контексті.

Окрім того сьогодні ми маємо ряд українських висококваліфікованих професійних спортсменів і спортсменок у тенісі, які успішно виступали та виступають на міжнародній арені (Еліна Світоліна, 1-а ракетка України та 3-я ракетка світу, 2017; Андрій Медведєв – фіналіст Відкритого чемпіонату Франції 1999, переможець 11 турнірів АТР в одиночному розряді; Сергій Стаховський – виграв 4 титули в одиночному розряді, здобув перемогу на Wimbledon над Роджером Федерером, 2013 та ін.) [18]. Це підсилює потребу накопичення знань про формування системи змагань у професійному тенісі, ключові її турніри та історичні передумови їх розвитку, а також чинників, що визначали та визначають організаційну та економічну ефективність змагань у професійному тенісі з моменту його професіоналізації. Подібні дослідження сприятимуть розробці та обґрунтуванню моделей змагань й пошуку шляхів їх імплементації на теренах України.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета: визначити динаміку структури та змісту ключових турнірів у тенісі в «еру Відкритого тенісу» та чинники, котрі

впливали на їх формування у різні часові періоди.

Матеріал та методи. Основою для нашого дослідження були інформаційні ресурси мережі інтернет, наукові та науково-популярні публікації, що містять фактичні дані щодо історичних та сучасних подій у змагальній практиці з професійного тенісу.

Методи: аналіз та синтез, історичний метод, системний підхід, порівняння.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Понад чотири десятиліття в тенісному серидовищі велися дискусії щодо відкритих змагань між аматорами та професіоналами. Значна частина тенісної спільноти прагнула покінчити з таємними виплатами спортсменів, які відбувалися ще у першій половині ХХ ст. [5]. Проте, були консерватори, котрі постійно виступали проти такого рішення у Міжнародній федерації лаун-тенісу (ILTF – згодом ITF). Водночас, у 1967 році було засновано дві нові професійні групи у тенісі. Перша – Національна тенісна ліга під керівництвом колишнього капітана Кубка Девіса США Джорджа МакКолома та друга – Чемпіонат світу з тенісу (WCT), на чолі з промоутером Нового Орлеана Дейвом Діксоном, яка фінансувалася нафтовим і футбольним магнатом Далласа Ламаром Хантом. Обидві ці групи у той час підписали контракти із значною кількістю найкращих тенісистів світу як серед аматорів, так і професіоналів.

У цьому ж році Асоціація лаун тенісу (LTA) Великобританії постановила скасувати різницю між аматорами та професіоналами гри у своїх турнірах, що стало першим вагомим кроком до об'єднання. ILTF у березні 1968 року була змушена провести екстрене засідання, на якому було утверджено 12 турнірів відкритого типу. З цього моменту розпочалася ера відкритого тенісу [14, 16].

У квітні 1968 року було проведено перший відкритий турнір British Hard Courts у Борнмуті. Наступним став Wimbledon Championship. Його загальний призовий фонд тоді склав \$ 62,760. Уже згодом професіонали приймають участь у U.S. Open. Загальний призовий фонд цих змагань у 1968 році

становив \$100 тис. Вже згодом призові фонди провідних тенісних стартів зросли до млн \$.

Перші роки переходу від так званого «квазіаматорства» до повноцінного професійного тенісу характеризувалися суттєвим спротивом і відповідно бар'єрами у розвитку. У вирішенні окремих питань контролю над професійними тенісними турнірами доходило навіть до судових позовів. У чоловічому тенісі було утворено Асоціацію тенісистів професіоналів (АТР; 1972 р) та Жіночу тенісну асоціацію (WTA; 1973). Ці організації фактично одразу здобули високий рівень визнання і відповідно впливу на подальший розвиток системи змагань у професійному тенісі.

Цікаво відзначити, що великий вплив на розвиток тенісу мали ЗМІ. Дуже часто провідні тенісисти орієнтувалися не стільки на підсумковий результат своїх ігор, скільки на видовищність і по суті «унікальність» власної гри. Зокрема достатньо зухвалими і запальними у той час були такі гравці як Іліє Настасе (переможець US Open, 1972; Internationaux de France de Roland Garros, 1973; володар чотирьох титулів Мастерс), Джиммі Коннорс (кількаразовий переможець Wimbledon Championships, 1974, 1982; Australian Open, 1974; US Open, 1974, 1982). Водночас саме вони створювали імідж і задавали в багатьох аспектах темп розвитку тенісу у 1970-80-х роках.

Окрім того у 1970-х роках було проведено ряд міжнародних турнірів під назвою «Гран-прі», що стало ще одним суттєвим кроком у напрямі розвитку професійного тенісу. Призові кошти вручалися кращим спортсменам за підсумком місць, які вони посідали упродовж серії турнірів [3].

Розвиток системи змагань з професійного тенісу активізувався в еру Відкритого тенісу. Зокрема вершиною в рейтинговій таблиці змагань для професіоналів стали чотири турніри Великого Шлему (Grand Slam) – Wimbledon Championship, US Open, Australia Open, Rolan Garros, які проводяться Міжнародною федерацією тенісу (ITF), Асоціацією тенісистів-професіоналів (АТР) та Жіночою асоціацією тенісу (WTA).

Регламент кожного із чотирьох великих змагань розробляється та затверджується спеціальним Комітетом Grand Slam, який є у структурі ITF.

Характерним для усіх цих змагань є те, що кваліфікаційна сітка для одиночних розрядів складається з 128 гравців, парних – 64 пари, мікстів – 48 пар. Слід вказати на те, що жодні інші змагання не передбачають участі такої великої кількості тенісистів. Так само лише на цих турнірах спортсмени та спортсменки можуть виступати в змішаних розрядах.

Найстарішим серед чотирьох турнірів є Wimbledon Championship, який проводиться ще з 1877 року.

Цей турнір став другим з чотирьох (після French Open), до якого були допущені професійні тенісисти у 1968 році. Відповідно цього року змагання вперше пропонували грошову нагороду переможцям. Сумарний призовий фонд складав £ 26,150. Переможець серед чоловіків в одиночному розряді міг отримати £ 2 тис., переможниця відповідно £ 750, переможці в чоловічому парному розряді – £ 800, жіночому – £ 500, в міксті – £ 450. В наступні роки призовий фонд змагань постійно зростає [7].

В еру Відкритого тенісу чемпіонат набував все більшої популярності. Оскільки до гри були допущені професійні гравці, конкуренція відповідно стала жорсткішою, що суттєво підвищило видовищність і зацікавленість глядачів. Фактичним підтвердженням цього був до прикладу факт з 1973 року, коли показник відвідуваності сягнув вище 300 тис. осіб і продовжував зростати.

Змагання спеціалізовані на відкритих трав'яних кортах з перших років заснування. Він єдиний з чотирьох головних турнірів, котрий зберігає цю традицію до сьогодні. Проводяться Wimbledon Championships на території All England Lawn Tennis and Croquet Club (AELTC). Елітарною традицією турніру є і те, що він проводиться під патронатом королівської сім'ї.

Турнір поєднує змагання як для чоловіків, так і для жінок упродовж 13 днів. В одиночних чоловічих розрядах до участі допускаються по 128 гравців, в парних чоловічих та жіночих – 64 пари і в мікстах (змішаних парних розрядах) – 48 пар. Окрім цього, в межах Wimbledon Championship проводять і юнацькі змагання (в одиночних та парних жіночих і чоловічих розрядах).

Як і в інших в турнірах Grand Slam упродовж зазначеного часу фіналісти грають

7 матчів в одиночних розрядах, 6 матчів – у парних і 5 матчів – у мікстах.

Щодо формату проведення змагань, то важливо відзначити, що він зазнавав змін упродовж історії. Як відомо сьогодні змагання відбуваються згідно посівів гравців. Вперше посів було впроваджено ще у 1924 році. Водночас певний час це була спрощена система, яка дозволяла країнам номінувати чотириох кращих своїх гравців, котрі були розташовані в різних чвертях жеребкування [15].

Цю систему було замінено на турнірі 1927 року. З цього часу гравців розсіювали згідно заслуг. Водночас до 1968 року на кожному мейджорсі організатори самостійно визначали кількість сіяних гравців. Відповідно вона могла коливатися в межах 8-20 гравців в залежності від року. Після 1968 року кількість сіяних гравців було зафіксовано в межах 16, а з 2001 року цю кількість було подвоєно (до 32). Починаючи з 2019 року організатори турніру повернулися до кількості 16 сіяних гравців. ATP и WTA на основі рейтингу за останній тиждень перед турніром визначають посів в одиночному розряді (жінки) та парних розрядах. Посів у змішаному парному розряді визначається як середнє значення рейтингів партнерів.

На трьох інших мейджорсах аналогічний підхід застосовується і по відношенню до одиночних розрядів чоловіків, проте на турнірі Wimbledon застосовується дещо інший спосіб. Так, посів тенісистів-чоловіків в сітці турніру здійснюється на основі рейтингу, що публікується за останній тиждень перед турніром. До нього додаються бали, що здобув конкретний гравець упродовж попередніх 52 тижнів на трав'яних кортах. Окрім цього для тенісиста визначається кращий його виступ на такому турнірі упродовж цього часу і 75% очок, які він отримав у цьому змаганні також додаються до загальної суми.

Цікавим є те, що іноді гравець, який виявляється лідером посіву у Wimbledon Championship є нижчим у рейтингу ATP по відношенню до деяких інших учасників.

Протокол змагань формується таким чином, щоб «сіяні» гравці зустрілися між собою якомога пізніше в турнірі, що загострює змагальну інтригу, а отже і видовищність турніру.

Чоловіки в одиночному та парному розрядах змагаються до перемоги у трьох сетах (до п'яти сетів). У фінальному сеті вони не грають тай-брейк, переможець визначається згідно виграних двох геймів сету. Слід відзначити, що п'ятисетовий формат проведення чоловічих одиночних змагань було впроваджено на Wimbledon Championship фактично одразу із його заснуванням, тоді як інші турніри Grand Slam впровадили цей формат дещо пізніше. Інші події турніру проходять до трьох сетів (до двох перемог) [15].

Wimbledon Championship тривалий час залишався єдиним з чотирьох турнірів Grand Slam у якому не впроваджувалися тай-брейки у фінальному сеті, що спричиняло до достатньо тривалих ігор учасників. Слід відзначити, що до 2018 року включно гра на тай-брейку відбувалася за умови рахунку 6:6 у всіх сетах, окрім п'ятого (у матчах з 5-и) або третього (у матчах з 3-ох). У такій ситуації необхідно було здобути перемогу у двох геймах. Водночас, з 2019 року у всіх розрядах за умови рахунку 12:12 у вирішальному сеті проводився тай-брейк. Тоді Новак Джокович здобув перемогу у Роджера Федерера з рахунком 13:12.

У 2022 році було прийнято рішення, що усі матчі передбачатимуть тай-брейк у фінальному сеті, при досягненні результату 6:6. Тай-брейк для кращих означає, що переможцем стає той, хто набере 10 очок і отримає перевагу у 2 очки (до прикладу при рахунку 9:9, гра може зупинитися якщо один з гравців добере ще два очки, 9:11) [20].

До початку основного турніру проводяться кваліфікаційні турніри для тенісистів, які не потрапили до основної сітки. Через сито кваліфікаційних змагань найліпші з них отримують можливість виступити у головних змаганнях.

У першому колі головних змагань до участі допускаються 128 спортсменів і стільки ж спортсменок. До цього числа тенісистів можливо доєднатися трьома способами:

- Потрапити до 104 найкращих гравців у рейтингу, які зареєстровані на турнір Великого шлефу. Важливо відзначити, що гравцеві не потрібно бути у 104 кращих гравців світового рейтингу, а лише одним із

104 кращих серед тих, котрі реєструються на конкретні змагання.

Є ще одна особливість, яка стосується травмованих гравців. Якщо тенісист з числа 104 кращих зареєстрованих отримає травму, він може «захистити» свою позицію в рейтингу і таким чином після одужання повернутися в основну сітку турнірів.

До прикладу, Енді Маррей (титулований британський тенісист) займав другу позицію у світовому рейтингу, але йому довелося «захистити» свій рейтинг через травму. Згодом, у 2019 році він повернувся на Відкритий чемпіонат Австралії, використавши свій захищений номер 2 і одразу потрапив до основної сітки.

Загалом до Wimbledon Championships 2019 року, окрім гравців, які потрапили в основну сітку зі своїм регулярним рейтингом або через кваліфікацію, було ще 6 гравців, котрі використовували свої захищені рейтинги. Водночас це спричинило до зменшення кількості wild kard (до 6).

Свою специфіку має відбір тенісистів до парних розіграшів. В основній сітці тут можуть зіграти 64 пари. У цьому розряді немає кваліфікації. За рейтингом проходять 5 пар, ще 7 позицій зарезервовані за wild card.

Цікавим є те, що гравці можуть реєструватися на турнір у парному розряді згідно з власним одиночним або парним рейтингом (в залежності від того, який є вищим). Бали кожної пари сумуються і формується загальний рейтинг для парного турніру.

У парних розіграшах лише 64 пари отримують шанс зіграти в основній сітці. Оскільки в парному розряді зазвичай немає кваліфікації, є 57 пар, які проходять кваліфікацію за рейтингом. Інші 7 видів спорту зарезервовані для диких карт. Що цікаво в парному розряді, так це те, що гравці можуть реєструватися зі своїм одиночним або парним рейтингом – залежно від того, який з них найкращий. Потім рейтинги обох гравців додаються разом, і 57 пар із найнижчими загальними рейтингами проходять пряму кваліфікацію. Отже, якщо гравець № 7 в одиночному розряді вирішить зіграти з гравцем № 33 у парному розряді, їхній загальний рейтинг буде № 40. Поки вони входять до 57 пар з найнижчим рейтингом, вони кваліфікуються безпосередньо.

- Виграти три раунди кваліфікації (16 гравців). У кваліфікаційних раундах Grand Slam і Wimbledon Championships в тому числі участь беруть 128 гравців (наступні 119 зареєстрованих на турнір тенісистів після перших 104 і ще 8 тих, хто отримає wild kard) і кожному потрібно виграти 3 раунди кваліфікації для потрапляння в основну сітку. Лише 16 гравців можуть потрапити в головний турнір.

Слід відзначити, що кожному з гравців за цих умов потрібно виграти 10 матчів, що є дуже виснажливо. Це складний шлях і цікаво вказати на те, що до 2021 року жодному гравцеві, який проходив цей шлях до турніру не вдалося виграти головний приз у жодному з чотирьох турнірів Grand Slam.

Водночас у 2021 році британська тенісистка Емма Радукану виграла жеребкування в жіночому одиночному розряді після кваліфікації. Спортсменка виграла 10 матчів поспіль і більше того – не програла жодного сету при цьому.

- Отримати wild kard (8 гравців). Це по суті – гравці-щасливчики. Ці 8 спортсменів і спортсменок отримують такі ж бали та гроші, як і ті гравці, котрі потрапили на турнір завдяки двом попереднім шляхам.

Wild kard від організаторів турніру отримують зазвичай місцеві тенісисти та тенісистки, молоді та перспективні гравці або хороші спортсмени та спортсменки, котрі повернулися після травм. Водночас в межах турнірів Grand Slam можливий так званий «обмін wild kard». Тобто наприклад US Open надає wild kard британському гравцеві, а натомість Wimbledon Championships приймає на тих же умовах гравця з США.

В кваліфікаційному турнірі серед чоловіків матчі останнього (третього) кола також відбуваються у форматі 5 сетів, що є ще однією особливістю турніру Wimbledon по відношенню до інших мейджорсів у тенісі. З кваліфікацією у цьому турнірі пов'язаний іще один аспект – вона завершується ще до моменту жеребкування основних сіток тенісистів. Отже спортсмени одразу знають прізвище свого суперника, не очікуючи на додаткове жеребкування, яке присутнє в усіх інших турнірах Grand Slam.

Парні чоловічі змагання також проводяться у 5 сетах (такий підхід застосовується ще на Кубку Девіса). У міксті,

свою чергою, проводиться повноцінний третій сет (на інших мейджорсах – чемпіонські тай-брейки).

Усі події Grand Slam проводяться за системою прямого вибування.

Тривалість тенісних турнірів коливається в широких межах. В історії тенісу є зафіксований найтриваліший і найкоротший турніри (в п'яти сетах) Так, на Wimbledon Championship у 2010 році відбувся найтриваліший у часі матч між 19-ою ракеткою світу американцем Джоном Ізнером (John Isner) та 148 гравцем у рейтингу – французом Ніколя Маю (Nicolas Mahut). Гра тривала сумарно 11 год 5 хв. (3 дні). Лише фінальний 5-ий сет продовжувався 8 год 11 хв. Перемогу тоді отримав американський спортсмен.

Найкоротший тенісний матч був зафіксований у 1987 році між чеським гравцем Карелом Новачеком (Karel Novacek) та аргентинцем Едуардо Бенгочеа (Eduardo Bengochea). Тенісисти зіграли 29 хвилин. У трьох сетах «суху» перемогу здобув чех [2].

Серед важливих аспектів організації змагань є суддівство. Так, щодо Wimbledon Championship, то організатори змагань надають цьому важливого значення. Так, у суддівстві турніру приймає участь 358 осіб. Вони відповідають за організацію понад 650 матчів упродовж двох тижнів. Більшість (240) суддів – представники Великобританії, які є членами Асоціації британських офіційних обличчів тенісу (Association of British Tennis Officials, АВТО). Інші (118) суддів – це представники країн решти світу (Європи, США, Азії, Південної Америки, Австралії).

Загалом в структурі суддівської бригади є рефері і шеф суддів, 42 судді на вищій, 288 лінійних суддів і 28 спеціалістів з технології «Hawk-Eye» (система комп'ютерного зору, програмно-апаратний комплекс, який моделює траєкторію ігрового снаряду).

Загалом з початку своєї історії Wimbledon Championship проводиться щороку. Водночас турнір не проводився у 1915 році через події Першої світової війни, упродовж 1940-1945 років через події Другої світової війни, а також був скасований у 2020 році через пандемію COVID.

US Open – другий найстаріший турнір з тенісу, який було започатковано ще у 1881 році. Сьогодні ці змагання проводяться на твердому покритті в Квінсі, Нью-Йорк, проте

упродовж тривалого часу турнір змінював локацію проведення, гастролуючи по всіх США і проводився на різних покриттях (1881-1974 – трав'яний, 1975-1977 – зелена глина, з 1978 – тверде). З 1968 року до турніру отримали допуск тенісисти професіонали. З 1987 року турнір є завершальним у серії Grand Slam.

Змагання по аналогії до Wimbledon Championship проводяться у чоловічих та жіночих одиночних (по 128 учасників) та парних розрядах (по 64 пари), а також 48 пар змагаються у змішаному парному розряді. Окрім цього US Open також включає змагання для дорослих, юніорів та гравців на візках.

За системою проведення US Open має багато схожих аспектів з усіма іншими мейджорсами в тенісі. Так, до змагань допускається 128 учасників, які тим чи іншим шляхом проходять відбір до змагань (посів, кваліфікація, наявність wild card) і в подальшому проходять шлях, який описаний вище, при розгляді особливостей системи змагань Wimbledon Championship.

Водночас особливістю є те, що на відміну від попереднього турніру на US Open тай-брейки застосовуються достатньо давно. Слід відзначити, що саме на US Open вперше (1970 р.) було введено цей елемент в структуру змагальної діяльності (вирішальний гейм до семи балів за умови рівного рахунку учасників 6:6). У період з 1971 до 2021 року застосовувалися стандартні тай-брейки у кожному сеті одиночного матчу (від першого до 7, перемога з різницею у 2 бали). Починаючи з 2022 року були введені певні зміни в цьому аспекті. З цього часу якщо в останньому сеті матчу (третьому – для жінок, п'ятому – для чоловіків) досягається співвідношення балів 6:6, гравці повинні розіграти розширений тай-брейк до 10 балів. Якщо ж у цій частині матчу рахунок становитиме 9:9, то перемогу здобуває той гравець, котрий отримає наступні два бали поспіль.

Турнір організовується некомерційною організацією Тенісною асоціацією США (USTA). Цікавим є те, що найбільша питома вага доходів від реалізації квитків, спонсорства та телевізійних угод US Open спрямовується на розвиток тенісу в США.

Перший відкритий US Open включав серед учасників 96 чоловіків та 63 жінки. Змагання передбачали призовий фонд у

розмірі \$ 100 тис, який у подальшому зростав. Цікавим є те, що цей турнір у 1973 році став першим на якому призові кошти присуджувалися у рівному розмірі для чоловіків та жінок [9].

Згодом змагання все більше потрапляють під вплив телебачення і організатори вносять кілька змін, щоб задовільнити потреби ЗМІ. Так, у 1975 році трав'яне покриття змінюють на ґрунтове, оскільки останнє покращувало потужність відстрибування м'яча. Ще одним додатковим заходом з причини покращення співпраці ЗМІ стало встановлення прожекторів на кортах, що дозволяло проводити нічні змагання [6].

У 1978 році Національний тенісний центр USTA (Квінс, Нью-Йорк; у 2006 році перейменовано в Національний тенісний центр Біллі Джин Кінг) перебирає на себе права і можливість проводити US Open [19]. Відповідно змінюється і покриття кортів – з ґрунтового на тверде.

У період 1984-2015 років у практику проведення турніру було впроваджено концепцію «Суперсубота». Вона передбачала проведення фінальних матчів серед чоловіків і жінок в останню суботу та неділю турніру відповідно. Півфінали при цьому проводилися в день перед тим. Така концепція у певному сенсі була «виграшною» з позиції залучення глядачів і ЗМІ, водночас для спортсменів цей підхід виявлявся дещо складним, оскільки перерва між півфіналом і фіналом складала лише один день, що не давало змоги повноцінно відновитися, а отже й демонструвати результативну гру [8]. Водночас, слід відзначити, що на практиці проведення концепція «Суперсубота» упродовж зазначеного терміну не була в повній мірі реалізована. Так, на п'яти турнірах поспіль (2008-2012 роки), чоловічі півфінали постійно переносилися на понеділок через погоду. У наступні ж два роки (2013 та 2014) фінальні турніри серед чоловіків були навмисно перенесені на понеділки. Це викликало відповідно обурення АТР, оскільки спричиняло до відхилення в організації інших турнірів Grand Slam [12].

Вже наступного, 2015 року концепцію «Суперсубота» було відмінено і US Open повернувся до звичного формату проведення змагань з фіналами серед жінок і чоловіків у суботу та неділю з півфіналами у четвер та п'ятницю відповідно.

Ще одним цікавим фактом з історії US Open є те, що у 2018 році він став першим турніром серед чотирьох мейджорсів, на якому було впроваджено «shot clock» (таймер розминки і подачі). Це нововведення дозволяє встановлювати час для розминки гравців (5 хв) та подачі (25 с). Це правило було прийнято по причині зростання темпу гри [17]. Розміщується годинник у такий спосіб, щоб його бачили гравці, головний суддя та вболівальники.

Введення «shot clock» виявило свою ефективність та елемент видовищності і в подальшому цю технологію було встановлено і на інших турнірах Grand Slam.

Відкритий чемпіонат США є єдиним турніром Grand Slam, що проводиться щорічно з моменту заснування. Проте у 2020 році внаслідок вирування пандемії COVID зустрічі відбувалися без глядачів.

Щодо призового фонду змагань, то від початку ери Відкритого тенісу в 1968 році і до 2022 року його сума зросла від \$ 100 тис. до \$ 60,1 млн.

Roland-Garros третій з позиції заснування турнір Grand Slam (1891 рік), який названий на честь французького льотчика Roland Garros [13]. Змагання проводяться в Парижі (Франція) на однойменному стадіоні.

Турнір сьогодні є головним і єдиним Чемпіонатом світу з тенісу на ґрунтовому покритті. Цікавим в історії турніру є також те, що до 1975 року він залишався єдиним змаганням серед заходів Grand Slam, який не проводився на трав'яному покритті.

Зважаючи на особливості ґрунтового покриття (повільніший темп гри, більший відскоки м'яча тощо) Roland-Garros вважається найскладнішим з точки зору фізичних напружень змаганням з тенісу.

У річному сезоні Roland-Garros – другий турнір, який проводиться після Australian Open та перед Wimbledon. Триває він упродовж двох тижнів і по аналогії до попередніх турнірів до участі у ньому допускаються гравці в одиночних (чоловічому та жіночому) розрядах, так і в парних (жіночому та чоловічому) розрядах і в мікстах.

Цей турнір став першим в історії (у 1968 році) серед чотирьох мейджорсів в тенісі, у якому прийняли участь спортсмени-професіонали.

Формат проведення змагань відповідає також усім іншим турнірам Grand Slam. Водночас з 2022 року було впроваджено новий формат тай-брейку. З цього часу за умови, що у вирішальному сеті рахунок залишається нічийним, проводиться гра до 10 очок. Якщо ж у тай-брейку досягається рахунок 9:9, перемогу отримає той учасник, котрий набере два очки поспіль.

Щодо призового фонду змагань, то він стартував відповідно у 1968 році, коли турнір відкрився як професійний. Отже, у цьому році призовий фонд становив £ 26,150. Вже в наступні роки він починає суттєво зростати, і через 10 років перевищує £ 2 млн. (1978), а ще через 6 років – наближається до £ 15 млн. (1984). Сьогодні (станом на 2022 рік) призовий фонд Roland Garros складає € 43,6 млн.

У цьому контексті також цікаво буде відстежити еволюцію структури призового фонду. Так, слід відзначити, що його розподіл між жінками та чоловіками, зокрема на прикладі одиночних розрядів тривалий час був нерівномірним. У 1970-х роках частка призових грошей жінок-переможниць Roland-Garros складала 1/3-1/4 від грошових винагород чоловіків (до прикладу 1974 £ 120 тис. отримав переможець і £ 40 тис. – переможниця змагань), у 1980-х їх частка суттєво зростає (до прикладу, у 1983 році £ 675,420 отримав переможець і £ 526 тис. – переможниця змагань). І лише у 2007 році було прийнято рішення про рівномірний розподіл призових коштів для жінок та чоловіків на різних етапах змагань [10].

Щодо винагород на змаганнях, то з 1981 року для гравця, котрий демонструє найвищу спортивну майстерність і налаштований на співпрацю з ЗМІ впроваджено так звану нагороду Prix Orange, для гравця, який демонструє найсильніші риси характеру і яскраву індивідуальність передбачено Prix Citron, гравцеві – відкриттю року – Prix Bourgeon.

Серед традицій турніру слід відзначити, що напередодні його відкриття проводиться традиційний виставковий день Benny Berthet. Гроші, які вдається заробити в його межах, зазвичай передаються благодійним організаціям.

У своїй історії турнір Roland Garros не проводився упродовж 1915-1919, внаслідок подій Першої світової війни, також у 1940

році, коли німці почали окупувати Францію. Упродовж 1941-1945 років турнір проводили німці, а тому результати цих стартів не враховувалися і французи вважають, що у ці роки офіційно змагань не було.

Ще одним турніром в четвірці Grand Slam з тенісу є Australian Open. Він проводиться щорічно починаючи з 1905 року. Australian Open керує Tennis Australia – колишня Австралійська асоціація тенісу (LТАА). Турнір розпочинається в середині січня і спортсмени змагаються упродовж двох тижнів. Змагання відбуваються у тих самих розрядах, що і в інших мейджорсах з тенісу [1].

Щодо професіоналізації турніру, то слід відзначити, що у 1968 році, коли стартувала ера Відкритого тенісу, Australian Open напередодні прийняття рішення був проведений все ще лише для аматорів і у 1969 році стартував уже як відкритий для усіх бажаючих, в тому числі і для тенісистів-професіоналів. У цьому році на корті змагалися 48 чоловіків і 32 жінки.

Australian Open тривалий час проводився на трав'яних кортах.

У 1971 році умови турніру у певній мірі було спрощено для спортсменів шляхом впровадження тай-брейків у всіх сетах, окрім вирішальних.

Впродовж тривалого часу Australian Open мігрував по різних кортах Австралії і лише у 1972 році отримав свій «постійний дім» у мельбурнському клубі тенісу Кооуонг.

Варто відзначити, що на початкових етапах професіоналізації турніру, його статус серед професіоналів був достатньо низьким, оскільки призові гроші, які могли запропонувати організатори спортсменам були суттєво нижчими порівняно з іншими турнірами Grand Slam. Відповідно це спричиняло своєрідне замкнене коло, коли висококласні гравці не вносили у свій календар Australian Open, що своєю чергою суттєво знижувало глядацьку зацікавленість, а отже і прибутки організаторів, а це, як наслідок – незацікавленість найрейтинговіших гравців. Окрім того небажання приймати участь провідних тенісистів у турнірі було спричинено і відносно далекою відстанню для переїзду на змагання.

Водночас, як вважають дослідники тенісу [6], 1975 рік змінив ситуацію і рейтинг Australian Open почав суттєво зростати. Це пов'язано з тим, що у турнірі цього року прийняли участь перша ракетка світу Джиммі Коннорс і друга ракетка світу Джон Ньюкомб (здобув перемогу), які продемонстрували високий рівень тенісу на корті і жорстку конкуренцію, що спричинило до напливу вболівальників з одного боку і відкриттям самого турніру для інших висококласних тенісистів у подальшому. Окрім того це був перший турнір Australian Open, який транслювався каналом CBS в США, що також демонструвало зростання його статусності.

Слід відзначити, що у 1986 році турнір не проводився через зміни у календарі, оскільки у цьому році було прийнято рішення перенести турнір на середину січня. Отже змагання були проведені у січні 1977 року. Цікавим фактом є те, що у 1977 році Australian Open стартував в результаті двічі (на початку року – у січні та в кінці року – у грудні), оскільки останнє рішення було скасоване. У цьому році Australian Open став справжнім міжнародним заходом, оскільки до участі у ньому (в обох змаганнях) доєдналася велика кількість іноземців, відповідно кількість сіяних гравців було збільшено до 64 як серед чоловіків, так і серед жінок.

Міжнародна зацікавленість до турніру почала значно підвищуватися знову у 1984 році, коли телевізійна компанія ESPN вперше здійснила трансляцію Australian Open в США.

У 1987 році турнір знову було дещо зміщено у часових межах з листопада-грудня на другу половину січня, щоб уникнути проведення у різдвяно-новорічний період, що також було своєрідним негативним моментом в організації. З цього часу дати проведення турнірів були незмінними, за винятком 2021 року, коли змагання довелося перенести на лютий через ситуацію із пандемією COVID.

Повертаючись ще до 1987 року, окрім усього, слід відзначити, що він став останнім роком проведення змагань на трав'яному покритті. Водночас на трибунах було зафіксовано рекордну кількість глядачів – 140 тис.

У 1988 році Australian Open переїхав Фліндерс Парк (сьогодні Мельбурн Парк) на тверде покриття (поліуретанова гума).

У 1990-х роках Australian Open суттєво підвищив свою статусність. Чітким критерієм

у цьому відношенні зокрема є кількість вболівальників, яка суттєво зросла. Так, у 1994 році показник відвідуваності вперше досягнув позначки у 332,926 осіб, уже на початку XXI століття перевищив 500 тис і продовжував зростати.

Важливі зміни для чемпіонату відбулися у 1996 році, коли він отримав переваги від модернізації території мельбурзького парку. Це дозволило фактично подвоїти розміри арени. Завдяки інвестиціям зі США у розмірі \$ 23 млн. організатори придбали два нових шоу-корти на 3000 та 800 місць та ще 8 нових кортів від компанії Rebound Ace (м'які тенісні хардкорти з поліуретанової гуми). Бонусним також було придбання 500 додаткових місць для паркування і популярної площі в Мельбурні – Garden Square.

Початок століття також ознаменувався встановленням паритетних (щодо інших турнірів Grand Slam) призових коштів.

Важливі зміни відбулися і у 2008 році, коли покриття корту з зеленого Rebound Ace було замінено на синій Plexicushion, який мав знаменувати зростання динаміки гри. Цього ж року було встановлено новий рекорд відвідуваності у понад 600 тис. осіб. У 2020 році синій Plexicushion був замінений на синій GreenSet.

В процесі аналізу ми б хотіли вказати на те, що Australian Open з початку своєї професіоналізації перебував деякий час на межі вилучення з передових тенісних турнірів для професійних спортсменів, проте уже на початку 2000-х років повернув собі статусність і сьогодні є найбільш відвідуваним серед чотирьох мейджорсів (у 2020 році кількість глядачів була зафіксована на позначці 812 тис. осіб).

У грудні 2018 року організатори турніру прийняли рішення щодо упровадження тай-брейків у фінальних сетах чоловічих та жіночих одиночних матчів починаючи з сезону 2019 року. На Australian Open застосовується перевага від одного до десяти очок у шести геймах.

Специфікою проведення турніру у 2021 році, коли вирувала пандемія і було упроваджено велику кількість обмежувальних заходів, стало використання електронного суддівства. Це був перший в історії Grand Slam випадок застосування виключно електронного суддівства.

Окрім того Australian Open також став першим турніром у 2021 році, який почав застосовувати віртуальні технології NFT і метавсесвіту. В межах турніру це своєрідна розвага для глядачів. Вони можуть придбати унікальні м'ячі («Art balls»), які дозволяють претендувати на ділянку ігрового корту у віртуальному сенсі (загалом 6776 куль). Якщо м'яч під час гри потрапляє у чийсь ділянку корту, то останній отримує сувенірну продукцію Australian Open й інші додаткові бонуси. Водночас слід відзначити, що технологія «Art balls» приносить близько \$ 5 млн. доходу організаторам.

Сьогодні ми також маємо вагомий призовий фонд Australian Open, який складає понад \$ 76 млн., при цьому переможці одиночних розрядів отримують близько \$ 3 млн (станом на 2023 рік – \$ 2,975 млн), парних – \$695 тис. і мікстів – \$ 157,750.

Не проводився турнір лише у роки світових воєн (1915-1916 роки, 1941-1945 роки).

Загалом усі чотири турніри Grand Slam є апогеєм тенісного сезону. За право участі у них борються велика кількість тенісистів аматорів та професіоналів. Незважаючи на те, що ці чотири тенісні змагання тривалий час не припускали професіоналізації, сьогодні саме цей аспект дозволяє їм залишатися на вершині статусності у цьому виді спорту, оскільки саме бажання організаторів заробляти якомога більші кошти мотивує їх шукати нові цікаві рішення для підвищення видовищності і відповідно зацікавленості як спортсменів, так і глядачів та ЗМІ.

Ключові особливості організації турнірів Grand Slam відображені у табл. 1.

Таблиця 1

Характерні особливості організації та проведення турнірів Grand Slam

Турнір		Wimbledon	US Open	French Open	Australian Open
Критерії порівняння					
Рік заснування		1877	1881	1891	1905
Керівна організація		The All England Lawn Tennis & Croquet Club Limited (Всеанглійський клуб лаун-тенісу і крокету)	United States Tennis Association (USTA, Асоціація тенісу США)	Fédération Française de Tennis (FFT, Тенісна федерація Франції)	Tennis Australia (Теніс Австралії)
Місце проведення		Вімблдон (Лондон)	Національний тенісний центр USTA Біллі Джин Кінг (Нью-Йорк)	Стадіон Ролан Гаррос (Париж)	Мельбурнський парк (Мельбурн)
Терміни проведення		Червень-липень	Серпень-вересень	Травень-червень	Січень
Корт		Трава	Трава (1881-1974) Грунт (1975-1977) Хард (з 1978)	Пісок (1891-1907) Грунт (з 2008)	Трава (1905-1988) Хард (з 1988)
Учасники		Одиночні розряди (жінки і чоловіки) – по 128 осіб; Парні розряди (чоловіки та жінки) – по 64 пари Міксти – 32 пари			
Кваліфікація	Одиночні	104 особи – за рейтингом 16 – з кваліфікаційних раундів 8 – з wild card			
	Парні і змішані	За рейтингом			
Формат		Переможець в 3-х сетах (5 сетів загалом) – чоловіки, в 2-х сетах (3 сетів загалом) – жінки; 10 очок у тай-брейку вирішального сету (з 2022)			
Тай-брейк		Наявний у всіх сетах окрім фінального	Наявний у всіх сетах		
Максимальна к-ть балів до рейтингу		2000			
Призовий фонд станом на 2022 рік		\$ 40,35 млн	\$ 65,102 млн	\$ 43,6 млн	\$ 75 млн.
Додаткові заходи		Змагання для візочників (одиночні – по 8, парні – по 4) Юніорські змагання (одиночні серед дівчат та юнаків – по 64 учасники, парні – по 32)			
Місце у календарі серед Grand Slam		3	4	2	1

Підсумовуючи, слід відзначити, що усі тенісні турніри Grand Slam в організаційному плані сьогодні є достатньо схожими. Це стосується тривалості проведення, формату змагань, груп учасників та їх допуску, що відображено у табл. 1 та вище у тексті підрозділу.

Необхідно наголосити, що кожен з турнірів Grand Slam також має свого організатора (табл. 1) і водночас санкціонуються вони трьома головними тенісними структурами – ITF, ATP та WTA.

Цікаво також звернути увагу на географію проведення турнірів великої четвірки. Вони охоплюють фактично усі куточки світу (Америка, Австралія, Європа), що засвідчує високу популярність тенісу, як спортивного видувища «міжнародного рівня». Щодо Азії, то країни цієї частини світу також мають власні тенісні турніри (Індія, Японія тощо), проте дещо нижчого рівня.

Щодо змагальної діяльності спортсменів і зокрема зустрічей, які потрібно провести гравцеві, слід зазначити, що в турнірах Grand Slam для перемоги потрібно виграти лише у семи суперників із 128. Тому шанси учасників напряму залежать від того, з яким саме суперником, і в якому раунді зустрінеється конкретний учасник (Гончар, 2020).

Першим гравцем, який виграв усі чотири мейджорси в тенісі в один календарний рік і відповідно завершив Grand Slam, був Дон Бадж (Don Budge) у 1938 році [11]. Водночас сьогодні загалом лише 5 гравців в одиночному розряді (двоє чоловіків та три жінки) і дев'ять гравців у парному розряді (четверо чоловіків, п'ять жінок) отримали цей титул. Слід відзначити знамениту тенісистку Маргарет Корт (Margaret Court), яка на сьогодні є єдиною володаркою титулів Grand Slam в одиночному та парному розрядах і в загальному здобула 64 перемоги у турнірах цього рівня.

Останній такий чемпіон з чотирма перемогами упродовж року був зафіксований ще у 1988 році (Стеффі Граф). Ми пов'язуємо відсутність тенісистів з таким титулом у сучасному тенісі з суттєвою насиченістю календаря змагань і відповідно розосередженням зусиль спортсменів, що не дозволяє бути максимально успішним на різних кортах в достатньо короткі терміни.

В структурі календаря у професійному тенісі є не лише чотири основних турніри, про які велася мова. Увагу слід звернути і на інші змагання, які також є компонентами цілісної системи змагань у цьому виді спорту. У чоловічих стартах – змагання об'єднані у ATP Tour, які почали формуватися у 70-х роках. Серед них по відношенню до статусності наступні: ATP Finals та серій ATP Masters 1000, ATP 500, ATP 250, а також Кубок ATP.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Починаючи з 1968 року, коли була проголошена «ера відкритого тенісу» ключовими турнірами для тенісистів-професіоналів були і залишаються турніри Grand Slam (Wimbledon, US Open, French Open, Australian Open).

Для кожного історичного етапу становлення цих турнірів характерні різні чинники впливу. Проте найбільш вагомими серед них є економічний потенціал країн і міст, де вони локалізуються, місцеві традиції щодо виду спорту, популярність серед населення тощо.

Структура і зміст турнірів мають більше схожих елементів, аніж відмінних. Формат усіх чотирьох змагань передбачає участь по 128 учасників в одиночних розрядах (як серед чоловіків – до 5 сетів, так і серед жінок – до 3 сетів), по 64 пари (до 3-х сетів) та 32 змішані пари (до 3-х сетів). Усі чотири турніри приносять до 2000 балів спортсменам в залежності від місця, яке вони посідають.

Водночас призовий фонд сьогодні суттєво відрізняється у цих турнірах. Так, найменшу винагороду пропонують організатори Wimbledon (\$ 40,35 млн), тоді як найбільшу – Australian Open (\$ 75 млн). Відрізняється і покриття, на якому проводяться змагання – трава (Wimbledon), ґрунт (French Open), хард (US Open, Australian Open).

Загалом проведення турнірів Grand Slam наперших етапах розвитку не було узгоджено між собою, водночас сьогодні кожен з них має визначені календарем змагань дати проведення, відстежується регламентована співпраця їх організаторів під патронатом ITF, ATP та WTA.

Сьогодні професійні тенісні турніри Grand Slam – одне з найбільш очікуваних спортивних видовищ в усьому світі, що

дозволяє отримувати високі доходи як організаторам змагань, так і їх учасникам.

Література

1. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса). Киев: Центр учебной литературы. 2011.
2. Гончар Т. Кто лучший теннисист всех времен? Кому отдавать перевагу на рынке ставок?. Рейтинг букмекеров. : веб-сайт. URL: <https://bookmaker-ratings.com.ua/hto-najkrashhyj-tenisyst-usih-chasiv-komu-viddayut-perevagu-na-rynku-stavok/> (дата звернення: 10.08.2023)
3. Гуськов С. И., Линец М. М., Платонов, В. Н., Юшко Б.Н. Профессиональный спорт. Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Хіменес Х. Р. Сучасне бачення змісту систем змагань у ігрових видах професійного спорту. *Stan, Perspektywy i Rozwoj Ratownictwa, Kultury Fizycznej I Sportu w XXI Wieku. WSG University*. 2022. Bydgoszcz. С. 233-241.
5. Хіменес Х., Бріскін Ю., Пітин М., Маланюк Л. Формування компонентів системи змагань у професійному тенісі до початку «Ери відкритого тенісу». *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. Вип. 1(9). С. 147-163. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.111>
6. Abramitzky R., Einav L., Kolkowitz S., Mill R. (2012). On the optimality of line call challenges in professional tennis. *International Economic Review*. 2012. Vol. 53. P. 939-963.
7. Anbarci N., Lee J., Ulker A. Win at All Costs or Lose Gracefully in High-Stakes Competition? Gender Differences in Professional Tennis. *Journal of Sports Economics*. 2016. Vol. 17(4). P. 323–353. <https://doi.org/10.1177/1527002514531788>
8. Bodo P. Traditional US Open scheduling favors Federer. *ESPN.go.com* : website. URL: https://www.espn.com/tennis/usopen15/story/_/id/13550899/tennis-traditional-us-open-scheduling-favors-roger-federer (date of application: 12.09.2023)
9. Collins B. The Bud Collins History of Tennis (3rd ed.). New York: New Chapter Press, 2016.
10. Couret J.-P. French Open to award equal prize money. *Reuters* : website. URL: <https://www.reuters.com/article/us-tennis-french-prizes-idUSL169764320070316> (date of application: 16.09.2023)
11. Crowe J. Return to Grand Slam Glory: Rod Laver Was the Last Man to Sweep Four Major Titles and Thinks It Can Be Done Again. *Los Angeles Times* : website. URL: <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1994-05-22-sp-60889-story.html> (date of application: 11.09.2023)
12. Duckworth C. (2016). ESPN Tennis: US Open Series Begins Monday on ESPN2, WatchESPN. *ESPN press room* : website. URL: <https://espnpressroom.com/us/press-releases/2016/07/espn-tennis-us-open-series-begins-monday-espn2-watchespn/> (date of application: 11.09.2023)
13. Gershkovich E. Who Was Roland Garros? The Fighter Pilot Behind the French Open. *The New York Times* : website. URL: <https://www.nytimes.com/2017/06/10/briefing/roland-garros-facts-french-open.html> (date of application: 4.09.2023)
14. Kramer J. The game: my 40 years in tennis. London: Deutsch, 1981.
15. Lake R. J. Tennis governance: A history of political power struggles. *Routledge Handbook of Tennis*. 2019.
16. Little A. The Golden Days of Tennis on the French Riviera 1874–1939. London: Wimbledon Lawn Tennis Museum. 2014.
17. Marshall A. Shot clock, warm-up clock to be implemented at 2018 US Open. *usopen.org*. : website. URL: https://www.usopen.org/en_US/news/articles/2018-07-11/shot_clock_warmup_clock_to_be_implemented_at_2018_us_open.html (date of application: 6.09.2023)
18. Radicchi F. Who is the best player ever? A complex network analysis of the history of professional tennis. *PLoS ONE*. 2011. № 6. e17249
19. Sandomir R. Tennis Center to Be Named for Billie Jean King. *The New York Times* : website. URL: <https://www.nytimes.com/2006/08/03/sports/tennis/03tennis.html> (date of application: 13.09.2023)
20. What are the new tie-break rules at Wimbledon this year? Why has there been a rule change? *Eurosport*.: website. URL: https://www.eurosport.com/tennis/wimbledon/2022/what-are-the-new-tie-break-rules-at-wimbledon-this-year-why-has-there-been-a-rule-change_sto9013905/story.shtml (date of application: 4.09.2023)

References

1. Borisova, O. V. (2011). Modern professional sport and ways of its development in Ukraine (based on tennis). Kiev: Tsentr uchebnoy literatury. (In Russian).
2. Gonchar, T. Who is the best tennis player of all time? Who is preferred in the betting market? (2020). Reytynг bukmeikeriv. Retrieved from <https://bookmaker-ratings.com.ua/hto-najkrashhyj-tenisyst-usih-chasiv-komu-viddayut-perevagu-na-rynku-stavok/>
3. Guskov, S. I., Linets, M. M., Platonov, V. N., & Yushko, B.N. (2000). Professional sport. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
4. Khimenes, Kh. R. (2022). A modern vision of the content of competition systems in game types of professional sport. *Stan, Perspektywy i Rozwoj Ratownictwa, Kultury Fizycznej I Sportu w XXI Wieku. WSG University, Bydgoszcz*. 233-241.

5. Khimenes, Kh., Briskin, Yu., Pityn, M., & Malanyuk, L. (2023). The formation of the components of the competition system in professional tennis before the beginning of the "Era of Open Tennis". *Sports Science and Human Health*, 1(9), 147-163. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.111>
6. Abramitzky, R., Einav, L., Kolkowitz, S., & Mill, R. (2012). On the optimality of line call challenges in professional tennis. *International Economic Review*, 53, 939-963.
7. Anbarci, N., Lee, J., & Ulker, A. (2016). Win at All Costs or Lose Gracefully in High-Stakes Competition? Gender Differences in Professional Tennis. *Journal of Sports Economics*, 17(4), 323–353. <https://doi.org/10.1177/1527002514531788>
8. Bodo, P. (2015). Traditional US Open scheduling favors Federer. ESPN.go.com. Retrieved from https://www.espn.com/tennis/usopen15/story/_/id/13550899/tennis-traditional-us-open-scheduling-favors-roger-federer
9. Collins, B. (2016). *The Bud Collins History of Tennis* (3rd ed.). New York: New Chapter Press.
10. Couret, J.-P. (2007). French Open to award equal prize money. Reuters. Retrieved from <https://www.reuters.com/article/us-tennis-french-prizes-idUSL169764320070316>
11. Crowe, J. (1994). Return to Grand Slam Glory: Rod Laver Was the Last Man to Sweep Four Major Titles and Thinks It Can Be Done Again. *Los Angeles Times*. Retrieved from <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1994-05-22-sp-60889-story.html>
12. Gershkovich, E. (2017). Who Was Roland Garros? The Fighter Pilot Behind the French Open. *The New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2017/06/10/briefing/roland-garros-facts-french-open.html>
13. Kramer, J. (1981). *The game: my 40 years in tennis*. London: Deutsch.
14. Lake, R. J. (2019). *Tennis governance: A history of political power struggles*. Routledge Handbook of Tennis.
15. Little, A. (2014). *The Golden Days of Tennis on the French Riviera 1874–1939*. London: Wimbledon Lawn Tennis Museum.
16. Marshall, A. (2018). Shot clock, warm-up clock to be implemented at 2018 US Open. usopen.org. Retrieved from https://www.usopen.org/en_US/news/articles/2018-07-11/shot-clock-warmup-clock-to-be-implemented-at-2018-us-open.html
17. Radicchi, F. (2011). Who is the best player ever? A complex network analysis of the history of professional tennis. *PLoS ONE*, 6, e17249
18. Sandomir, R. (2006). Tennis Center to Be Named for Billie Jean King. *The New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2006/08/03/sports/tennis/03tennis.html>
19. Duckworth, C. (2016). ESPN Tennis: US Open Series Begins Monday on ESPN2, WatchESPN. ESPN press room. Retrieved from <https://espnpressroom.com/us/press-releases/2016/07/espn-tennis-us-open-series-begins-monday-espn2-watchespn/>
20. What are the new tie-break rules at Wimbledon this year? Why has there been a rule change? (2022). Eurosport. 01/07/2022 Retrieved from https://www.eurosport.com/tennis/wimbledon/2022/what-are-the-new-tie-break-rules-at-wimbledon-this-year-why-has-there-been-a-rule-change_sto9013905/story.shtml

Abstract

**KHIMENES Khrystyna, BRISKIN Yuriy,
EDELIEV Oleksandr, LESCHAK Oleksandr, BALUSHKA Lyudmyla**

HISTORICAL AND MODERN FEATURES OF THE TENNIS TOURNAMENTS DEVELOPMENT IN THE "OPEN ERA TENNIS"

Modern professional tennis is characterized by a multi-level system of competitions, in the structure of which the Grand Slam tournaments are key. These competitions have an interesting history of formation and development as professional tournaments since 1968. Purpose: to determine the dynamics of the structure and content of key tennis tournaments in the "Open era tennis" and the factors that influenced their formation in different time periods. Material. The article is based on actual data from information resources and publications. Research methods: analysis and synthesis, historical method, systematic approach, comparison. The results. The structure and content of the Wimbledon, US Open, French Open, and Australian Open tournaments have undergone changes throughout the history of their development, and today they have more common features (participants, format of events, number of points to the ranking of athletes, etc.) than differences (coverage of courts, prize fund). Each historical stage of the development of these tournaments is characterized by different influencing factors. The most important are the economic potential of the countries and cities where they are located, local traditions regarding the tennis, popularity among the population, etc. The tournaments are held by different organizations, but under the patronage of the ITF, ATP and WTA, and therefore are part of an agreed competition calendar, which remains stable from year to year.

Professional Grand Slam tennis tournaments developed under the influence of factors of the external environment and internal political and economic features of the regions in which they are held. Today it is one of the most anticipated sports spectacles in the whole world, which allows both the organizers of the competitions and their participants to earn high incomes.

Keywords: professional tennis, competition, organization, evolution, format.

Стаття надійшла до редакції 10.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Хіменес Х., Бріскін Ю., Еделев О., Лещак О., Балушка Л. Історичні та сучасні особливості розвитку тенісних турнірів в «еру відкритого тенісу». *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 151-164.

Khimenes K., Briskin Y., Edeliiev O., Leschak O., Balushka L. (2023) Historical and modern features of the tennis tournaments development in the "open era tennis". *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 151-164.

КОНДРАЦЬКА Галина

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0000-0001-8856-1125>e-mail: kondrgala73@gmail.com**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ**

У статті проаналізовано методику процесу формування професійно-прикладної фізичної підготовки (ПФП) студентів різних освітньо-професійних програм. Показано необхідність аналітичного оцінювання рівня фізичного здоров'я студентів та засобів його збереження та відновлення.

В процесі дослідження проведено спостереження за процесом фізичного виховання студентів різних спеціальностей і виявлено ряд потреб для їх майбутньої професійної діяльності. Одночасно встановлено, що процес планування професійно-прикладної фізичної підготовки розпочинається з шкільних освітніх програмах, також ліцеїв, коледжів, а також закладів вищої освіти. Оцінка рівня фізичної готовності студента має визначити напрямок розвитку його професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основне призначення ППФП спрямоване на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних процесів і фізичних якостей людини. Саме не передбачувальні вимоги до конкретної професійної діяльності, ведуть до зниження рівня працездатності та психологічних стресів.

Отже, запропоновані та перевірені в освітньому процесі студентів педагогічні умови підвищують значимість професійно-прикладної фізичної підготовки. Допоможе виробленню функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок.

Ключові слова: педагогічні умови, професійно-прикладне, фізичне, навчання, студенти, здоров'я.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.21>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Стаття присвячена дослідженню процесу формування професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів різних освітньо-професійних програм. Підготовка молодих людей до викликів та потреб суспільства говорить, що варто звертати належну увагу на програми з фізичного виховання майбутніх фахівців. Показано, необхідність аналітичної оцінки рівня фізичного здоров'я студентів та засобів для його підтримки та відновлення. Зазначено, що заняття з фізичного виховання є необхідною сходинкою до формування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей. Обґрунтовано педагогічні умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей (першою умовою - забезпечення дієвості змісту програми з фізичного виховання, зв'язок принципів та підходів до фізичної підготовки; другою умовою - аналітика рівня фізичного здоров'я молоді, планування і організація освітнього процесу; третьою умовою - розроблено і впроваджено класифікацію засобів та

методів для забезпечення ефективної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей). Показано, що студенти по різному відносяться до виконання фізичних вправ: у студентів перше місце займають силові вправи (40%) (заняття на тренажерах, вправи з обтяженнями, стрибкові вправи), кардіо вправи займають друге місце (28%), (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, лижах, ковзанах), дихальні вправи (17%) (дихальна гімнастика, дихання животом, циклічне зітхання, дихання квадрат) і стретчинг вправи (12%) (вправи з випадом, вправа метелик, розтяжка до плечей, нахил до ніг, розтяжка для рук, бічні випаді з присіданням).

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сьогодення вимагає від системи освіти фахівців, готових до виконання завдань, поставлених перед нашим суспільством. Пандемія Covid-19, війна та інші пандемії змінюють запити на підготовку сучасного фахівця. Як відомо, основою продуктивної та раціональної діяльності людини було і залишається її здоров'я.

Результативність багатьох видів професійної діяльності суттєво залежить від спеціальної фізичної підготовленості фахівця.

Науковцями розкрито шляхи формування професійно-прикладної підготовки людей різних спеціальностей. Також проводяться дослідження у сфері професійної діяльності та пошуку умов до розвитку функціональних можливостей організму людини.

Так на думку, Гвоздецької С., Рибалко П., Чередніченко С. існують закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у закладах перед вищої та вищої освіти. Науковцями рекомендується враховувати умови праці під час планування ППФП [3. С. 6]

Також цю проблему досліджував Пилипей Л. Він вважає, що належне використання засобів фізичної культури з професійно прикладною метою досить важливе як для особистості, так і для суспільства у цілому. Такий підхід до ППФП виступає гарантією досягнення фахівцем необхідних психофізичних якостей і властивостей, збереження здоров'я і творчого довголіття, високої працездатності, підвищеної продуктивності праці, зменшення витрат робочого часу через хворобу, профілактики професійних захворювань, виконання службових та громадських функцій щодо впровадження фізичної культури у трудовому колективі [5].

Разом із тим, науковці Шепеленко Т., Черніна С., Савченко Ю. вважають ключовим терміном у ППФП в системі фізичного виховання студентів усіх спеціальностей – поняття педагогічного процесу. Аналіз їх доробку свідчить, що в розумінні і використанні поняття ППФП існують значні розбіжності і виникає багато нез'ясованих питань. Незважаючи на розбіжності суджень, вчені оперують цим поняттям як науковою, професійною категорією, продовжують і поглиблюють дослідження за різними спеціальностями. Це пов'язано зі спробами розробити ефективні методи підготовки у ЗВО певного профілю. ППФП повинно передбачити суто наукове проектування і точне відтворення педагогічних процесів, що

гарантують високий рівень підготовки студентів [6].

Також нами проведено дослідження у використанні форм та методів підготовки студентської молоді до подальшої професійної діяльності [1,2,4].

На думку відомих вчених Арештів Ю., Климін В. концепція професійно-прикладної фізичної підготовки повинна включати наступні основні положення [4]:

- оцінка провідних факторів фізичної дієздатності студентів;
- поглиблений розвиток найбільш значущих рухових якостей;
- гармонізація різних сторін фізичної дієздатності з урахуванням індивідуальних особливостей студентів;
- освоєння широкого арсеналу засобів і методів ППФП з метою розвитку здібностей для самостійної тренування;
- формування знань і навичок самооцінки фізичного стану, його корекції (при необхідності) в ході навчальних і самостійних занять.

Таким чином визначено актуальність і необхідність більш ґрунтовнішого дослідження проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців за різними освітньо-професійними програмами.

3. ВИДІЛЕННЯ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕННА СТАТТЯ.

Здоров'я як основа соціального, психологічного, фізичного розвитку людини. Саме здорова людина може продукувати розвиток суспільства у різних умовах життя. Тому виникає питання, що потрібно для ефективної трудової діяльності сучасній людині? Першою умовою є забезпечення дієвості змісту програми з фізичного виховання, зв'язок принципів та підходів до фізичної підготовки. Також визначено, що для ефективного процесу фізичного виховання студентів необхідною є друга умова - аналітика рівня фізичного здоров'я молоді, планування і організація освітнього процесу. Також визначено третю умову для поглиблення якості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців - розроблено і впроваджено класифікацію засобів та методів для забезпечення

ефективної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей.

Тому виникає необхідність звернути належну увагу саме на умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки людей різних спеціальностей. Такий підхід допоможе врахувати ризики, які очікують майбутніх фахівців. Визначення позитивних і негативних чинників впливу на формування особистості студентів для підготовки їх до майбутньої професійної діяльності, також швидкій адаптації молоді людини до обраної професії.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Навчання у ЗВО має передбачити спеціалізовану фізичну підготовленість студентів до обраної професійної діяльності. Освітній процес організований відповідно до вимог майбутньої професії має забезпечити майбутнього фахівця індивідуальним фондом професійно важливих рухових умінь та навичок. Тому пропонується звертати увагу на процес професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах освіти. Саме процес фізичної підготовки студентів спрямований на розвиток фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей. Від рівня сформованості професійно-прикладної фізичної підготовки залежить ефективність майбутньої професійної дієздатності фахівців.

Мета: полягає у обґрунтуванні педагогічних умов професійно-прикладної фізичної підготовки сучасного фахівця.

Методи та методологія дослідження. Аналіз, синтез, спостереження, рефлексія, узгодження, досвід, тестування, математична статистика. Рефлексія освітньо-професійних програм підготовки фахівців. Перцепція умов майбутньої професійної діяльності.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Аналіз наукового доробку сучасних дослідників дає змогу визначити як сучасні тенденції суспільства впливають на формування майбутнього фахівця. Рефлексія змін в суспільстві, а також в освітньому процесі вимагає швидких рішень у плануванні фізичної культури і спорту для сучасної молоді.

Зміна поколінь, пандемія і війна внесли свої зміни у формування професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців різних галузей знань та спеціальностей. Порівняльна характеристика освітньо-професійних програм підготовки фахівців привела до думки, що існує динаміка вилучення фізичного виховання з освітнього процесу майбутніх фахівців

Відтак, практика та особистий досвід переконує в іншому, що саме студентоцентричний підхід формує високоякісного та конкурентоспроможного майбутнього фахівця. Тому не варто відкидати концепцію здоров'язбережування, продуктивності та довголіття. Такий підхід говорить про підбір ефективних форм, методів та засобів фізичного виховання студентів. Саме система ефективного, цілеспрямованого, грамотного використання засобів, методів і прийомів фізичної культури і спорту може забезпечити високу ефективність професійної діяльності

Першою умовою формування особистості майбутнього фахівця – забезпечення дієвості змісту програми з фізичного виховання, зв'язок принципів та підходів до фізичної підготовки. Синтез принципів планування освітнього процесу майбутніх фахівців має сприяти плануванню ефективних педагогічних умов підготовки студентів.

Принцип пріоритетності фундаментальної підготовки сучасного фахівця включає як його інтелектуальну так і фізичну підготовку. Освітньо-професійні програми підготовки фахівців мають професійну спрямованість і враховують єдність навчального, дослідницького та практичного компонентів.

Саме програмно-цільовий принцип дає змогу студентам на заняттях з фізичного виховання чи у спортивних секціях займатися фізичними вправами, які сформуєть у них бажання до подальших занять руховою діяльністю. Відтак, такий підхід забезпечує органічний зв'язок фізичного виховання та майбутньої трудової діяльності, що найбільш конкретно відображається у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх студентів.

Другою умовою є аналітика рівня фізичного здоров'я молоді, планування і організація освітнього процесу.

Тестування студентів різних освітньо-професійних програм підготовки дало змогу прийти до висновку, що планування їх фізичної підготовки має враховувати комплекси вправ або види спорту, які формують їх рівень фізичного здоров'я.

Таким чином, ми маємо забезпечити фізичне здоров'я студентів, що саме і характеризує рівень розвитку функціональних систем і можливостей організму майбутнього фахівця. Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Отже зміст фізичного виховання має забезпечити розвиток здібностей студента (інтелектуальних, фізичних, моральних), формування життєво важливих рухових навичок та вмій, розвиток фізичних якостей, підтримувати рівень здоров'я, відновлювати його та забезпечити стійку навичку до подальших занять до фізичними вправами.

В процесі проведеного дослідження, проведено спостереження за процесом фізичного виховання студентів різних спеціальностей (філологів, ІТ професій, мистецтво, фізична терапія, ерготерапії, психологів) і виявлено ряд потреб для їх майбутньої професійної діяльності.

Результати спостереження показують, що щоденні стреси, перенапруга, хвороби, переживання та інші причини ведуть до перевантажень функціональних систем організму. Такий підхід несприятливо позначається на загальній дієздатності людини.

Проведено узгодження потреб для ефективної майбутньої діяльності:

➤ поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних, унікальних та потрібних для продуктивності праці;

➤ інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити

стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

➤ підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

➤ сприяти успішному виконанню спільних завдань, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, ціннісних орієнтацій: моральних, духовних, вольових та інтелектуальних здібностей людини, з метою гармонійного формування її особистості [4,5,6,].

Третьою умовою є розробка і впровадження класифікації засобів та методів для забезпечення ефективної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей.

На заняттях з фізичного виховання студентів I – II курсів першого бакалаврського рівня навчання запропоновано зробити перелік вправ, якими вони займалися і хочуть займатися. Відповідно до їх вибору було зроблено класифікацію вправ:

дихальні вправи – *це комплекс вправ, де свідомий контроль дихання впливає на психічний, емоційний та фізичний стан людини з терапевтичним ефектом (дихальна гімнастика, дихальні практики, свідоме дихання);*

кардіо вправи - це комплекс вправ, які збільшують серцевий ритм і підсилюють циркуляцію крові по всьому тілу;

стретчинг вправи - це комплекс вправ, спрямований на розтягування м'язів та сухожиль, укріплення зв'язок та розвиток еластичності тіла;

силові вправи - це комплекс вправ, який направлено для розвитку сили, дозволяються набрати та знизити масу тіла.

Результати тестування стверджують, що існують домінуючі вправи, якими хочуть займатися студенти, а саме: кардіо та силові вправи. Співвідношення інших вправ на рис. 1.

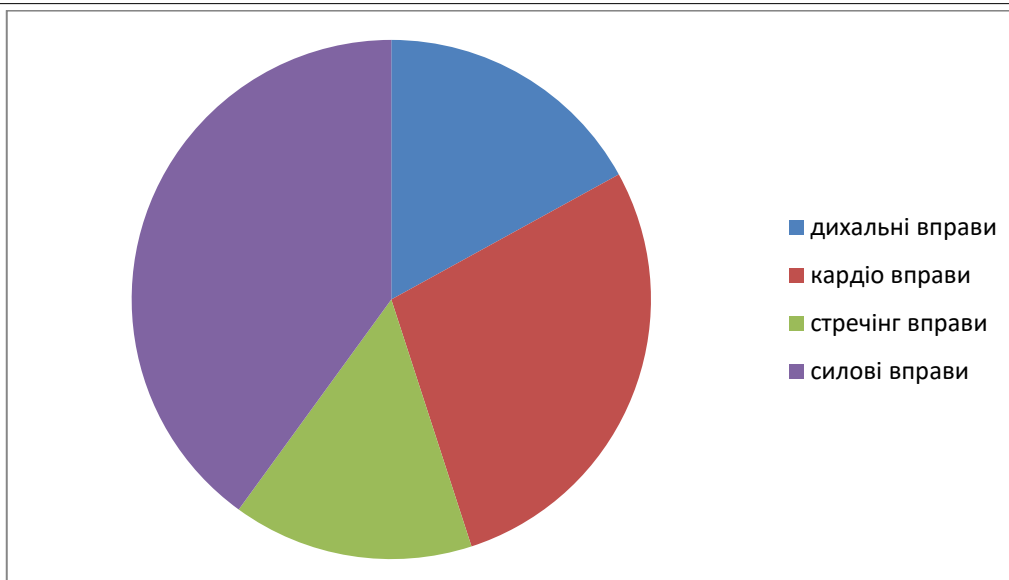


Рис. 1. Співвідношення ставлення студентів до занять фізичними вправами

Як представлено на діаграмі, силові вправи (40%) (заняття на тренажерах, вправи з обтяженнями, стрибкові вправи) для студентів займають перше місце у їх фізичній підготовці. Далі за часткою іде комплекс кардіо вправ (28%), які мають забезпечити рухову активність та розвиток швидкості та витривалості (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, лижах). Дихальні вправи (17%) (дихальна гімнастика, дихання животом, циклічне зітхання, дихання квадрат) сприяють стабілізації психічного, емоційного та фізичного стану та стретчинг вправи (12%) (вправи з випадом, вправа метелик, розтяжка до плечей, нахил до ніг, розтяжка для рук, бічні випадки з присіданням).

Отже, за змістом розподіл вправ має комплексний вплив на розвиток фізичних якостей студентів та рівень формування фізичної підготовки. Їх співвідношення має незначні коливання, однак поступовість та систематичність використання цих вправ приносить цілісний вплив на організм молодої людини. Формує рівень її професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до майбутньої професії.

Відтак, студенти філологічних та мистецьких професій обирають більш дихальні та стретчинг вправи, студенти ІТ професій схильються до кардіо та силових вправ мистецтво. Студенти майбутні реабілітологи та психологи більш схильні до виконання дихальних, силових та кардіо вправ.

Проте, зважаючи на обґрунтовану класифікацію вправ потрібно створювати

умови та мотиваційне середовище змін в структурі фізичного виховання студентської молоді. А також аналізувати показники та рівень фізичного здоров'я студентів. Такий підхід визначить напрям професійно-прикладної фізичної підготовки майбутнього фахівця.

Синтез відповідних підходів складає позитивний результат у плануванні процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців.

Процес планування професійно-прикладної фізичної підготовки розпочинається з шкільних освітніх програмах, також ліцеїв, коледжів, а також закладів вищої освіти. Оцінка рівня фізичної готовності студента має визначити напрям розвитку його професійно-прикладної фізичної підготовки. Оцей момент найбільш важливий у виборі форм, методів та засобів формування студента на заняттях з фізичного виховання чи у спортивних секціях.

Необхідність подальшого вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки у системі освіти та сфері професійної праці визначається певними причинами та обставинами. Врахування умов навчання або праці має є важливими у формуванні професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців.

Тому пошук заходів в системі організації праці спрямований на вибір спеціальних фізичних вправ або видів спорту для відновлення та підтримки організму людини. Важливо правильний вибір фізичних вправ та не зatoryжна адаптація майбутніх фахівців до

навантажень необхідних під час праці. Використання засобів фізичної культури і спорту має підтримувати і підвищувати загальну та професійну дієздатність людини.

Основне призначення ППФП спрямоване на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних процесів і фізичних якостей людини. Саме не передбачувальні вимоги до конкретної професійної діяльності, ведуть до зниження рівня працездатності та психологічних стресів.

Отже, запропоновані та перевірені в освітньому процесі студентів педагогічні умови підвищують значимість професійно-прикладної фізичної підготовки. Допоможе виробленню функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок.

Аналітичний, студентоцентричний, функціональними, діяльнісний, особистісно-орієнтований підходи до організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів, ефективні засоби і методи фізичної підготовки молоді (дихальні, кардіо, силові та стречінг вправи) мають поглибити процес більш швидкої адаптації організму студентів під час практичної діяльності у обраній професії.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Кожна професія має специфічні вимоги і часто дуже високі до фізичних і психічних якостей майбутнього фахівця.

Визначені педагогічні умови організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів різних освітньо-професійних програм підготовки студентів: першою умовою - забезпечення дієвості змісту програми з фізичного виховання, зв'язок принципів та методів фізичної підготовки, другою умовою - аналітика рівня фізичного здоров'я молоді, планування і організація освітнього процесу, третьою умовою - розроблено і впроваджено класифікацію засобів та методів для забезпечення ефективної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей. Показано, що основою планування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є принцип пріоритетності фундаментальної підготовки, єдність навчального, дослідницького та практичного компонентів, програмно-цільовий та принцип органічного зв'язку фізичного виховання та майбутньої трудової діяльності

Доведено, що саме ефективне планування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів допоможе пройти швидко адаптацію до майбутньої професії та визначає рівень продуктивності праці фахівця.

Не розвіданим є питання цінностей професійно-прикладної фізичної підготовки для суспільства.

Література

1. Антонова В., Дорошкевич Н. Формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану. Освіта. Інноватика. Практика, 2023. Том 11, № 7. С. 15-21.
2. Гавришко С.Г. Гвоздецька С. В. Приходько І. М. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Scientific journal National Pedagogical Dragomanov Universit Випуск 8 (168) 2023 Issue 8 (168) 2023 С.29-32
3. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чердніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
4. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с.
5. Пилипей, Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с
6. Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 29 с.

References

1. Antonova V., Doroshkevich N. (2023) Formation of a healthy lifestyle of students by means of physical education under martial law. Education. Education. Practice, Vol. 11, No. 7. С. 15-21.

2. Gavryshko S.G. Hvozdetka S.V. Prykhodko I.M. (2023) Modern system of physical education in higher education institutions Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 8 (168) P.29-32
3. Hvozdetka S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. (2017) Vocational and applied physical training: a study guide for specialty 014 Secondary education (Physical education) - Sumy: FOP Tsioma S.P., 110 c.
4. Methodical instructions for practical and independent classes in the discipline "Physical Education" "Vocational and Applied Physical Training of Students" for students of all specialties / Compiler: senior lecturer Beihul I.O., Dniprodzerzhynsk, 2012, 15 p.
5. Pylypey, L. P. (2009) Professional and applied physical training of students [Text] : monograph. Sumy: SHEI "UABS NBU", 312 c
6. Shepelenko T.V., Chernina S.M., Savchenko Y.M. (2011) Fundamentals of vocationally applied physical training: Lecture notes - Kharkiv: UkrDAZT, 29 p.

Abstract
KONDRATSKA Galyna

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MODERN SPECIALIST

The article is devoted to the study of the process of formation of professional and applied physical training (PAPT) of students of different educational and professional programs. The preparation of young people for the challenges and needs of society suggests that due attention should be paid to physical education programs for future professionals. The necessity of analytical assessment of the level of physical health of students and means for its maintenance and restoration is shown. It is noted that physical education classes are a necessary step towards the formation of professional and applied physical training of students of different specialties. The pedagogical conditions for the formation of professional and applied physical training of students of different specialties are substantiated (the first condition is to ensure the effectiveness of the content of the physical education program, the connection of forms, methods and means of physical training, the second condition is the analysis of the level of physical health of young people, planning and organization of the educational process, the third condition is the development and implementation of a classification of means and methods to ensure effective physical training of students of different specialties). It is shown that students have different attitudes to physical exercises: the first place is occupied by strength exercises (40%) (exercise machines, exercises with weights, jumping exercises), cardio exercises are in second place (28%), (walking, running, swimming, cycling, skiing, skating), breathing exercises (17%) (breathing exercises, cyclic breathing, square, abdominal breathing, cyclic sighing, square breathing) and stretching exercises (12%) (lunges, butterfly exercise, shoulder stretch, leg bend, arm stretch, side lunges with squat).

Keywords: pedagogical conditions, professional-applied, physical, training, students, health.

Стаття надійшла до редакції 17.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Кондрацька Г. Педагогічні умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки сучасного фахівця. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 165-171.

Kondratska G. (2023) Pedagogical conditions of formation of professional and applied physical training of modern specialist. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 165-171.

SKALSKI Dariusz W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

dariuszskalski60@gmail.com

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

BATULIN Dmytro

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-9811-736X>

HONCHAR Viacheslav

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-2015-4539>

PORÓWNANIE PRYZYWYCZAJEŃ ŻYWIENIOWYCH ZAWODNIKÓW W PŁYWANIU I LEKKIEJ ATLETYCE W WIEKU 18-20 LAT

Odpowiednie żywienie to jeden z wielu czynników wpływających na osiągnięcie sukcesu sportowego. Ważne jest także regularne treningi, odpowiednia regeneracja i dbanie o ogólny stan zdrowia. Nawyki żywieniowe u sportowców są ważne dla optymalnego osiągnięcia wydajności fizycznej i wspomagania regeneracji organizmu. Sportowcy powinni dostarczać organizmowi odpowiednią ilość kalorii i składników odżywczych, aby zaspokoić zwiększone zapotrzebowanie energetyczne. Odpowiednio zbilansowana dieta - składniki odżywcze, takie jak białka, węglowodany i tłuszcze, powinny być dostarczane w odpowiednich proporcjach. Także utrzymanie odpowiedniego nawodnienia jest kluczowe dla sportowców, którzy powinni pić odpowiednią ilość wody przed, w trakcie i po treningu, aby zrekompensować straty płynów podczas wysiłku fizycznego. Zawodnicy często za mało śpią, co negatywnie wpływa na progres treningowy, mają złe nawyki nawadniania organizmu, co również przyczynia się do słabszych wyników oraz słabego samopoczucia. Autorzy niniejszego opracowania na XVIII Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Modelowanie i technologie informacyjne w wychowaniu fizycznym i sporcie” w Lwowskim Państwowym Uniwersytecie Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego (21-23 września 2023 roku) – zaprezentowali w panelu: Modelowanie obiektów i procesów w systemach biologicznych i naturalnych – dwie tezy naukowe, przedstawiając w nich swoje pilotażowe badania naukowe: 1) Nawyki żywieniowe sportowców – pływaków w wieku 18-20 lat (badania przeprowadzone w 2021 roku), 2) Nawyki żywieniowe sportowców – lekkoatletów w wieku 18-20 lat (badania przeprowadzone w 2022 roku). Wydawać by się mogło, że sposób jedzenia w trakcie aktywności to bardzo prosta sprawa. Niestety, okazuje się, że jest to bardzo ważna umiejętność polegająca na planowaniu oraz na testowaniu różnych wariantów żywieniowych, często w ścisłej współpracy z dietetykiem klubu sportowego. W niniejszym opracowaniu autorzy dokonają analizy porównawczej badań pilotażowych – nawyków, przyzwyczajeń żywieniowych zawodników w pływaniu i zawodników w lekkiej atletyce. Sportowcy to grupa ludzi, która wykonuje bardzo duży wysiłek fizyczny przez co ma bardzo duże zapotrzebowanie na węglowodany, tłuszcze oraz białka. Im większa intensywność treningowa tym większe zapotrzebowanie na cukry, aminokwasy. Natomiast im mniejsza intensywność tym większą rolę odgrywają tłuszcze. Aby organizm był w stanie wytrzymać obciążenia treningowe musi mieć dostarczone odpowiednie ilości węglowodanów. Czyli im większy wysiłek tym większe zapotrzebowanie na energię, zbilansowaną energię.

Słowa kluczowe: analiza, suplementacja, zdrowie, sport, posiłek, zawodnik

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.22>

1. WSTĘP

Od najmłodszych lat bardzo istotne jest wyuczyć w dziecku dobre nawyki żywieniowe. Źle wpojone nawyki mogą nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje zdrowotne w przyszłości. Najczęstsze błędy wśród młodych sportowców to między innymi ciągle jedzenie tego samego pożywienia lub spożywanie go o złych porach i w zbyt małych ilościach. Często dzieci zjadają się ciągle tym samym jedzeniem argumentując, że nie lubią i nie zjedzą niczego innego. Dlatego trzeba namawiać i uświadamiać dzieci, jak dużo dobrego mogą wnieść w

codziennej diecie warzywa i owoce. Są one podstawowym składnikiem codziennych pięciu porcji. Niestety wszędzie otaczają nas potrawy z dużą ilością cukru: w mięsie, owocach, słodyczach czy napojach. Jest on praktycznie wszędzie, dlatego trzeba go ograniczać praktycznie do minimum, ponieważ nadwyżka cukrów w spożyciu dziennym jest już w samym jedzeniu, a dodawanie jeszcze słodkich napojów czy słodyczy tworzy bombę cukrową każdego dnia. W konsekwencji na przestrzeni kilku, kilkunastu lat dzieci mogą nabawić się cukrzycy, otyłości, chorób serca oraz układu krwionośnego.

Nadmiar cukru w diecie ma wpływ na nasz wygląd. Najprościej mówiąc przyczynia się do tego, że szybciej przybieramy na wadze. Może nam się wydawać, że ograniczamy cukier, bo nie słodzimy herbaty i jemy tylko gorzką czekoladę. Tymczasem cukier znajduje się też w produktach, których byśmy o to nie podejrzewali. Jest w wodzie smakowej, napojach, gotowych sosach i kostkach rosółowych [1]. Kolejnym bardzo poważnym błędem to brak warzyw i owoców w codziennej diecie. Zajadanie się *fast foodem* to nic innego jak jedzenie pustych kalorii oraz mało odżywcze jedzenie. Brak warzyw i owoców w codziennej diecie to krótka droga do chorób. Warzywa dają przede wszystkim witaminy, a owoce cukry wszystko w zbilansowanej diecie, daje to pozytywny efekt dla pracy naszego organizmu.

No i najważniejsze - brak regularności w spożywanych posiłkach przez co zaniedbane są śniadanie, które są najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Nieprawidłowości w strukturze spożycia żywności u młodzieży w wieku rozwojowym prowadzą do zbyt niskiej lub zbyt wysokiej wartości energetycznej żywności, nadmiernego udziału tłuszczów i sacharozy, zbyt niskiej zawartości błonnika, cynku, magnezu, miedzi, wapnia i żelaza oraz witamin z grupy B, witamin C, D [2]. To właśnie te czynniki doprowadzają najczęściej do chorób niezakaźnych takich jak: nadwagi, otyłości, cukrzycy a nawet do nowotworów. Dlatego dobre nawyki żywieniowe powinny być nauczane i praktykowane od najmłodszych lat, aby zapobiec poważnym skutkom w przyszłości. Dzieci powinny zjadać dużo warzyw i owoców, aby gospodarka witaminowa była bogata w wartości odżywcze a co za tym idzie, zdrowy i mocny

organizm, który jest w stanie dobrze funkcjonować. Owoce to ważne uzupełnienie węglowodanów w sportowej diecie. Są też bogate w błonnik, potas i mnóstwo witamin, zwłaszcza witaminę C. Zawarte w owocach składniki odżywcze wspomagają proces leczenia kontuzji, ułatwiają regenerację po ćwiczeniach i obniżają ryzyko wystąpienia raka, nadciśnienia i zapaść [3].

2. CEL BADAŃ

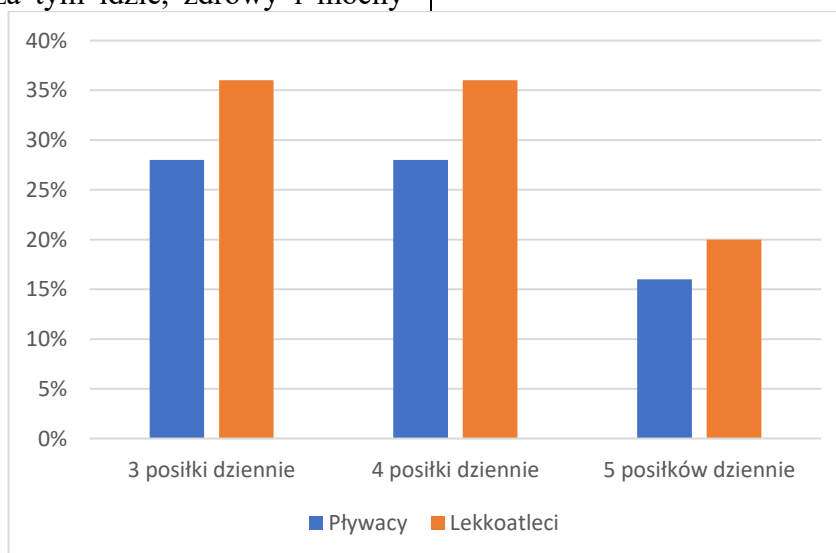
Celem badań jest poznanie przyzwyczajęń, nawyków żywieniowych pływaków i lekkoatletów oraz zbadanie poziomu ich wiedzy na tematy zdrowotne.

3. MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Zastosowano metodę ankiety do dwóch grup badawczych. Pierwsza grupa to 25 pływaków w wieku 18-20 lat trenujących amatorsko, półzawodowo i w pełni zawodowo. Badania zostały przeprowadzone w 2021 roku w wybranym klubie sportowym w województwie pomorskim w Polsce. Druga grupa badawcza to 25 lekkoatletów w wieku 18-20 lat trenujących raz lub dwa razy dziennie konkurencje lekkoatletyczne - codziennie przez 5/6 dni. Badania zostały przeprowadzone w 2022 roku w wybranym klubie sportowym w województwie pomorskim w Polsce

4. WYNIKI

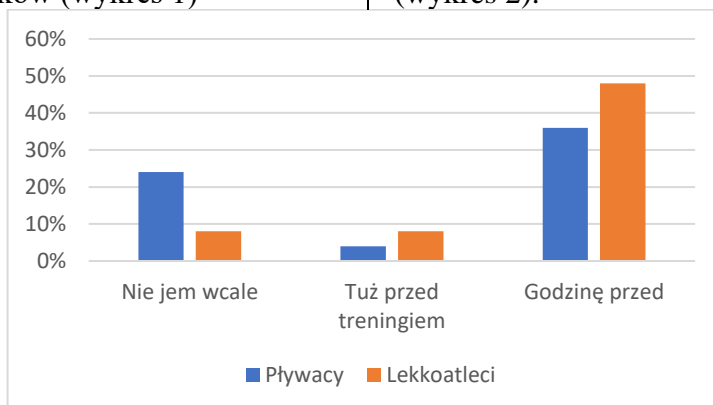
Wiek obydwu grup jest bardzo podobny do siebie, grupa pływaków jest o średnio 8 miesięcy starsza w stosunku do grupy lekkoatletów (pływacy – średni wiek to 19,6 a badani lekkoatleci – ich średni wiek to 18,8).



Wykres 1. Porównanie ilości posiłków dziennych lekkoatletów i pływaków

W zakresie badań o ilość jednostek treningowych grupa lekkoatletów zdecydowanie bardziej reflektuje 1 trening dziennie, natomiast grupa pływaków odpowiedziała, że trenuje dwa razy dziennie. W pytaniu o posiłki odpowiedzi były bardzo zbliżone do siebie natomiast grupa lekkoatletów najczęściej zjada od 3 do 5 posiłków dziennie co pokryło się z odpowiedziami pływaków (wykres 1)

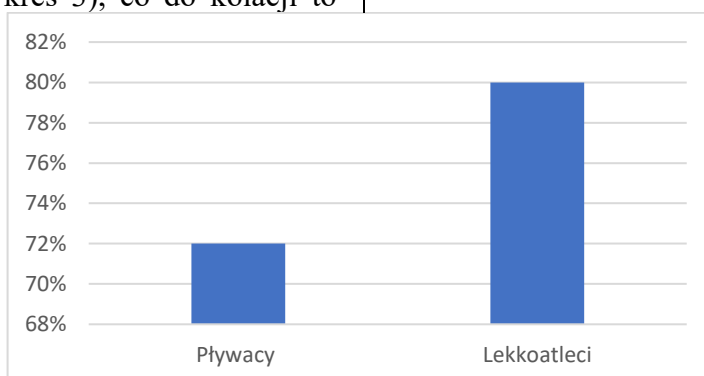
Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, grupa lekkoatletów w znacznej większości odpowiedziała, że zjada śniadanie przed treningiem do godziny, jest to dobry sposób odżywiania się przed wysiłkiem, grupa pływaków odpowiedziała, że albo nie je w ogóle śniadania albo je godzinę przed pływaniem, co też nie jest zdrowym sposobem na udany trening (wykres 2).



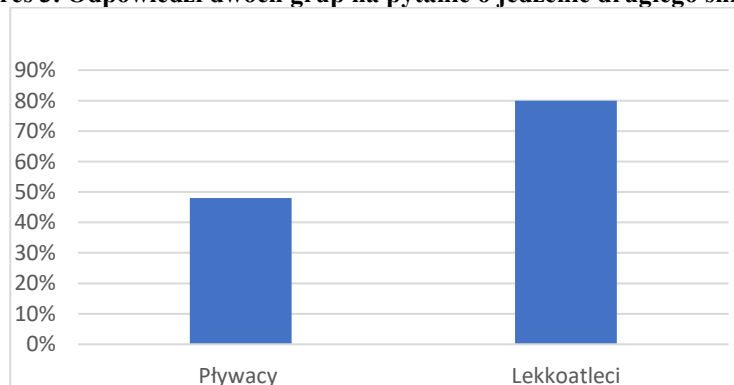
Wykres 2. Porównanie grupy lekkoatletów i pływaków o jedzenie drugiego śniadania

Przy pytaniu o drugie śniadanie to sytuacja jest dobra, ponieważ w jednej jak i w drugiej grupie prawie wszyscy ankietowani zjadają drugie śniadanie (wykres 3), co do kolacji to

pływacy jedzą rzadziej w stosunku do lekkoatletów, bo aż o 32% mniej ankietowanych odpowiedziało na tę odpowiedź (wykres 4).



Wykres 3. Odpowiedzi dwóch grup na pytanie o jedzenie drugiego śniadania



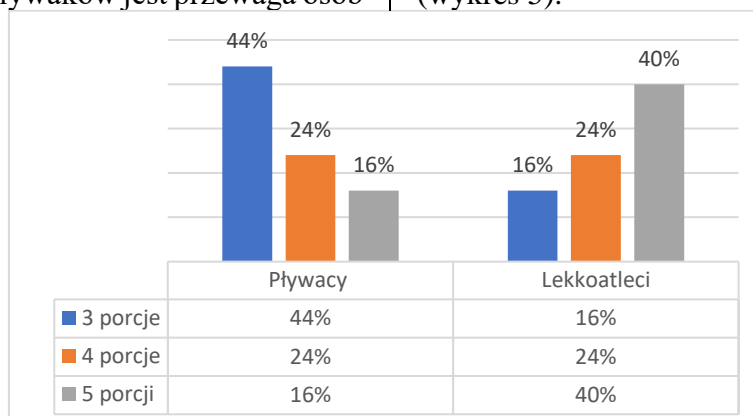
Wykres 4. Odpowiedzi na pytanie jedzenie kolacji

W pytaniu o konsumpcję ryb obydwie grupy odpowiedziały bardzo podobnie, jedna jak i druga grupa zjada rybę minimum raz w tygodniu

co jest bardzo dobrym wynikiem. Przy pytaniu o nabiał obydwie grupy w przeważającej części zjadają codziennie ser, mleko, maślaniki itd. Przy

warzywach i owocach istotna jest bardzo ważna ilość porcji na dzień, przyjmuje się, że to co jesteśmy w stanie sięgnąć jedną ręką to średnio jedna porcja. I tutaj wyniki są bardzo różne, ponieważ w grupie pływaków jest przewaga osób

która zjada średnio 3 porcje warzyw i owoców. Natomiast w grupie lekkoatletów w przeważającej części grupa opowiedziała się do 5 porcji dziennie co jest bardzo dobrym wynikiem (wykres 5).

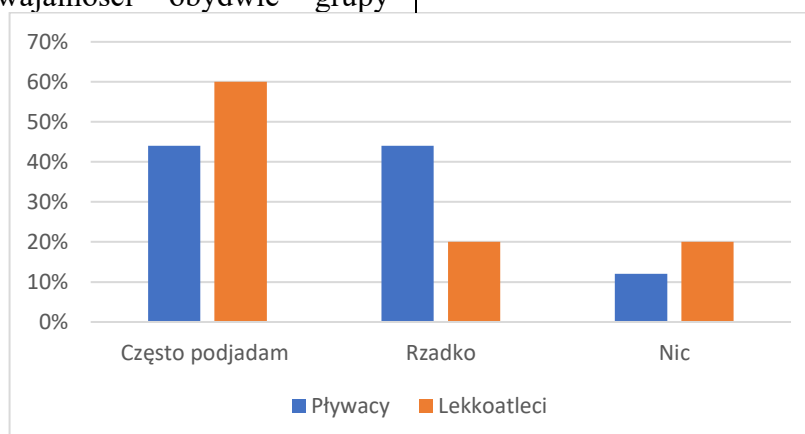


Wykres 5. Porcje warzyw i owoców, porównanie dwóch badanych grup

Co do wiedzy na tematy związane z powiązaniem diety z częstotliwością treningową to w jednej jak i w drugiej grupie ankietowanych większość osób odpowiedziało prawidłowo. Po treningu istotną rolą zawodnika jest uzupełnienie płynów, które jego organizm wydalil podczas intensywnego wysiłku. Z odpowiedzi wynika, że obydwie grupy uzupełniają płyny po aktywności fizycznej najczęściej suplementami takimi jak napoje izotoniczne, węglowodany lub białko.

Wiedzę na temat pierwiastków chemicznych oraz ich przyswajalności obydwie grupy

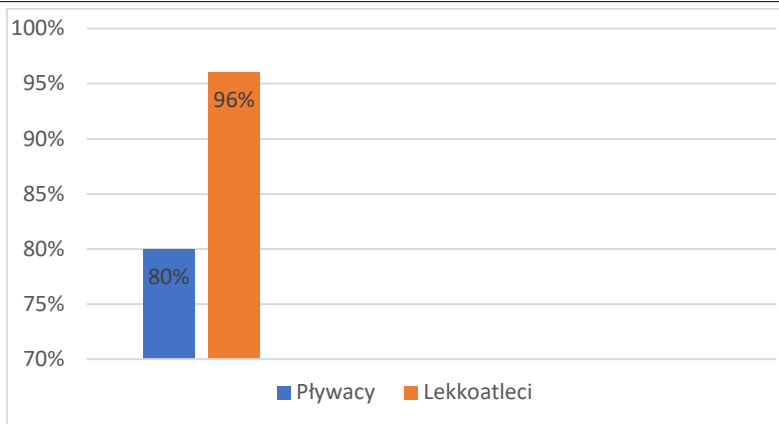
odpowiedziały niemal jednakowo, ponieważ praktycznie wszyscy odpowiadający (oprócz jednej osoby z grupy pływaków) odpowiedzieli prawidłowo. O 8% więcej osób odpowiedziało prawidłowo o istotnej roli cukrów złożonych w grupie pływaków niż w grupie lekkoatletów. Z ankiet wynika, że lekkoatleci częściej sięgają po słodczy niż grupa pływająca natomiast właśnie w tej grupie rzadkie jak i częste sięganie po słodczy w trakcie dnia miało tyle samo procent odpowiedzi (wykres 6).



Wykres 6. Procentowa ilość osób odpowiadająca na pytanie o podjadanie słodczy w ciągu dnia

Obydwie grupy śpią od 7 godzin do 8 godzin co jest bardzo dobrą informacją. Z ostatniego pytania wynika, że grupa lekkoatletów znacznie bardziej jest zadowolona z połączenia treningu z

dieta niż grupa pływaków, bo aż 16% mniej osób odpowiedziało, że jest zadowolona z tego typu połączenia (wykres 7).



Wykres 7. Procentowy stopień zadowolenia sportowców

5. DYSKUSJA - WNIOSKI

W diecie podstawowym warunkiem skuteczności to regularność i systematyka żywieniowa. Natomiast jaka jest optymalna ilość posiłków spożywanych każdego dnia. Czy śniadanie to dobry pomysł, a jeżeli tak, to ile czasu przed treningiem i jakim charakterze ma być to śniadanie. Także istotne jest to, czy w ciągu ciężkiej pracy organizmu trzeba uzupełniać płyny [4].

Po skończonym treningu organizm wydała z siebie ważne pierwiastki chemiczne niezbędne do odpowiedniego funkcjonowania. Przestrzeganie zasad prawidłowego odżywiania jest ważne od najmłodszych lat, ponieważ jest to decydujący czynnik determinujący możliwości wysiłkowe pływaka oraz mający wpływ na rozwój młodego organizmu. Bez odpowiednich zapasów substancji energetycznych i prawidłowego nawodnienia, młody sportowiec może odczuwać przykre dolegliwości takie jak: pogorszenie siły, wytrzymałości czy szybkości. Może być to również przyczyną upośledzenia rozwoju umysłowego i fizycznego, a także w dużym stopniu wpłynąć na pogorszenie efektów treningowych, a nawet doprowadzić do kontuzji [5]. Tak jak każdy z nas różni się inaczej wyglądem, ma inną budowę ciała, inny kolor włosów, tak też każdy z nas różni się wewnątrznie. Każdy organizm jest inny. Ciało to skomplikowana i precyzyjna maszyna, która potrzebuje odpowiedniego paliwa, aby nas napędzać każdego dnia. Odpowiednia dieta nie gwarantuje sukcesu natomiast nieodpowiednia może znacząco zaburzyć rytm treningowy oraz maksymalne możliwości wysiłkowe [6]. Posiłki powinny być spożywane o tych samych porach i z jak największą różnorodnością warzyw i owoców [7]. W wyniku przeprowadzonej analizy porównawczej nasuwają się następujące wnioski:

- w żywieniu – w sposobie jedzenia, szczególnie wśród sportowców jest bardzo ważna umiejętność polegająca na planowaniu oraz na testowaniu różnych wariantów żywieniowych i dopasowanie smakującego jedzenia dostarczającego wartości odżywcze oraz odpowiednią ilość [8],
 - badani sportowcy posiadają wysoki poziom wiedzy na tematy zdrowotne,
 - nawyki żywieniowe analizowanych grup są porównywalne, jednak grupy pływaków minimalnie odbiegają od przyjętych norm zawartych w literaturze,
 - spożywanie suplementów powinno odbywać się o stałych zaplanowanych porach: wstając rano, maksymalnie do południa należy uzupełniać jak najwięcej pierwiastków, ponieważ w tym czasie są najlepiej wchłaniane, im bliżej wieczora tym mniejsze ilości są przyswajane przez organizm,
 - w każdym sporcie jest preferowany inny skład ciała, który determinuje wynik zawodnika, a w niektórych przypadkach obniżona zawartość tkanki tłuszczowej determinuje bardzo dobre wyniki sportowe [9],
 - aby organizm był w stanie wytrzymać obciążenia treningowe musi mieć dostarczane odpowiednie ilości węglowodanów, czyli im większy wysiłek tym większe jest zapotrzebowanie na energię,
 - niezmiernie istotną kwestią są płyny, są równie ważne jak jedzenie podczas treningu, są bardzo ważne, ponieważ szybciej sportowiec jest w stanie nadrobić deficyt kaloryczny niż odwodnienie organizmu,
 - brak regularności w spożywanych posiłkach, zaniedbane śniadań, które są najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia – bezwzględnie zakłóca proces treningowy.

Bibliografia

1. <https://parenting.pl/sygnaly-ze-jesz-za-duzo-cukru-ogranicz-go-jak-najszybciej> (Dostęp: 23.04.2023).
2. Poradnik Apetyt na Życie (praca zbiorowa), *Dieta dla biegacza*. Wydawnictwo Jacek Olesiejuk, Warszawa 2016, s. 21-22.
3. <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odzywianie/diety-dla-aktywnych/dieta-sportowca-owoce-o-najwiekszej-ilosci-wartosci-odzywczych-tabela-aa-hpAE-Yygy-zKtg.html> (dostęp: 14.01.2023).
4. Wanat G., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Całyński B., *Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Bydgoskie Wydawnictwa Naukowe, Bydgoszcz 2011, s. 381-382.
5. <https://www.sportwmojejglowie.pl/nawodnienie-organizmu-w-sporcie/> [dostęp: 28.03.2023].
6. Zieliński E., El Essa A., Skalski D., Dziegielewska P., Juraszek K. (Redakcja naukowa), *Sport, dietetyka i zarządzanie w administracji - wybrane aspekty*, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy przy udziale Towarzystwa Naukowego Grudziądzu, Bydgoszcz, 2018, s. 74.
7. El-Essa A., Zieliński E., Grobelska K., Skalski D. (Red. naukowa), *Medycyna, pływanie i sprawność fizyczna. Wybrane aspekty*, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, Bydgoszcz, 2018, s. 59.
8. Bates I., *Sportowe Kalorie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017, s. 58-59.
9. Korzuch G., Machalski P., *Dieta zwycięzców*, Wydawnictwo KOMA, Gdańsk 1995, s. 4-5, 14-15.

Abstract

СКАЛЬСЬКІ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, БАТУЛІН Дмитро, ГОНЧАР В'ячеслав

ПОРІВНЯННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ПЛАВЦІВ ТА ЛЕГКОАТЛЕТІВ 18-20 РОКІВ

Правильне харчування є одним із багатьох факторів, що впливають на спортивні успіхи. Також важливі регулярні тренування, правильна регенерація та турбота про загальне здоров'я. Харчові звички у спортсменів важливі для досягнення оптимальної фізичної працездатності та підтримки відновлення організму. Спортсмени повинні забезпечувати організм потрібною кількістю калорій і поживних речовин, щоб задовольнити підвищені потреби в енергії. Правильно збалансоване харчування - такі поживні речовини, як білки, вуглеводи та жири, повинні надходити в правильних пропорціях. Крім того, підтримання гідрації має вирішальне значення для спортсменів, які повинні пити достатню кількість води до, під час і після тренування, щоб компенсувати втрату рідини під час тренування. Гравці часто сплять занадто мало, що негативно позначається на прогресі тренувань, вони мають шкідливі звички зволоження, що також сприяє гіршим результатам і поганому самопочуттю. Автори цього дослідження на XVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті» у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського (21-23 вересня 2023 р.) – представлені в панелі: Моделювання об'єктів і процесів у біологічних і природних системах – дві тези, в яких представлені пілотні наукові дослідження: 1) Харчові звички спортсменів – плавців 18-20 років (дослідження проведено у 2021 році), 2) Харчові звички спортсменів – спортсменів 18-20 років (дослідження). проведено у 2022 році). Може здатися, що спосіб харчування під час занять спортом - справа дуже проста. На жаль, виявляється, що це дуже важлива навичка, яка полягає в плануванні та тестуванні різних варіантів харчування, часто в тісній співпраці з дієтологом спортивного клубу. У цьому дослідженні автори проведуть порівняльний аналіз пілотних досліджень – звичок, харчових звичок спортсменів з плавання та легкої атлетики. Спортсмени - це група людей, які виконують великі фізичні навантаження, що означає, що вони мають дуже високу потребу у вуглеводах, жирах і білках. Чим більша інтенсивність тренувань, тим більший попит на цукри та амінокислоти. Однак чим нижча інтенсивність, тим більше жиру відіграє роль. Щоб організм міг витримувати тренувальні навантаження, він повинен мати достатню кількість вуглеводів. Тобто чим більше зусиль, тим більший попит на енергію, збалансовану енергію.

Ключові слова: аналіз, прикорм, здоров'я, спорт, харчування, спортсмен

Стаття надійшла до редакції 11.08.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Skalski D. W., Tsyhanovska N., Batulin D., Honchar V. (2023) Porównanie przyzwyczajęń żywieniowych zawodników w pływaniu i lekkiej atletyce w wieku 18-20 lat. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 172-177.

ЄФРЕМОВА Оксана

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
<https://orcid.org/0000-0002-5149-2151>
yefremova.oks@gmail.com

ГУМЕНЮК Ольга

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
<https://orcid.org/0000-0002-4899-5532>
Olhahumenyuk@ukr.net

СТВОРЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ СИТУАТИВНО-КОМУНІКАТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МАЙБУТНІХ ДИТЯЧИХ СТОМАТОЛОГІВ

У статті аргументовано доцільність створення інтерактивного навчального середовища для використання ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів. Узагальнено, що діагностика та лікування стоматологічних захворювань дитини потребує кваліфікованого виконання необхідних маніпуляцій дитячим стоматологом. Профілактична робота з пацієнтами дитячого віку, підготовка дитини-пацієнта до лікувальних процедур базується на готовності дитячого стоматолога створювати таке комунікативне середовище, яке сприятиме налагодженню довірливих відносин між пацієнтом і стоматологом. Навчання студентів створювати оптимальне професійне спілкування уможлиблюється в умовах інтерактивної взаємодії. Аргументовано, що в професійній підготовці майбутніх дитячих стоматологів доцільно зосереджувати увагу студентів на необхідності опанування досвіду виконання кількох функцій (суто професійної, психологічної, виховної, навчальної), важливою ознакою яких є вміння налагодити професійну комунікацію з усіма учасниками. Виконання різноспрямованих ролей у роботі майбутніх дитячих стоматологів потребує апробації студентами відповідних умінь і навичок в умовах спеціально створеного інтерактивного навчального середовища. Результатом залучення студентів до професійної комунікації в інтерактивному навчальному середовищі є набуття майбутніми дитячими стоматологами необхідного досвіду організації ефективної професійної взаємодії. Кожен з учасників ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів має змогу визначити цілі та перспективи особистісного професійного становлення в контексті апробування та вибору доцільних форм і методів професійної комунікації.

Узагальнено, що в процесі створення інтерактивного навчального середовища з використанням ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії необхідно враховувати різні аспекти, що свідчать про розробку нової системи підготовки майбутніх дитячих стоматологів.

Ключові слова: професійна підготовка, дитячі стоматологи, інтерактивне навчання, ситуативно-комунікативні моделі, професійна взаємодія.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.23>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Дитячі стоматологи – це фахівці, професійна діяльність котрих супроводжується безпосереднім контактом з пацієнтами, які потребують особливо уваги. Адже на різних етапах вікового розвитку дитини формується організм людини як складної біологічної системи, змінюється функціональний стан всіх органів і систем загалом. Особливо помітними і значущими для майбутньої життєдіяльності людини є період дитинства, коли відбувається динамічний процес біологічного, фізичного, психологічного розвитку людини, спостерігається збільшення росту й маси тіла, трансформація морфологічних і

функціональних властивостей організму. Зазнає змін і та частина дитячого організму (щелепно-лицьова), яка є основним об'єктом у професійній діяльності дитячих стоматологів. Водночас у Стандарті вищої освіти за спеціальністю 221 «Стоматологія» розширюється розуміння об'єкта діяльності лікаря-стоматолога і вказується на такі аспекти в роботі фахівців цієї спеціальності, як збереження здоров'я, зокрема стоматологічного, профілактика, діагностика та лікування стоматологічних захворювань людини [Стандарт]. Якщо діагностика та лікування стоматологічних захворювань дитини потребує кваліфікованого виконання необхідних маніпуляцій дитячим стоматологом, то профілактична робота з пацієнтами дитячого віку, підготовка дитини-пацієнта до лікувальних процедур базується

на готовності дитячого стоматолога створювати таке комунікативне середовище, яке сприятиме налагодженню довірливих відносин між пацієнтом і стоматологом. Ефективна комунікативна взаємодія на рівні «дитячий стоматолог – дитина-пацієнт» значною мірою впливає на успішність надання необхідної стоматологічної допомоги дітям різних вікових категорій. Відтак серед актуалітетів професійної підготовки майбутніх дитячих стоматологів окреслюється проблема навчання студентів створювати оптимальне професійне спілкування, основою якого є інтерактивна взаємодія. Тому моделювання, апробація, корекція зразків професійної комунікації майбутніх дитячих стоматологів може відбуватися в умовах інтерактивного навчання.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мету статті вбачаємо у визначенні сутності інтерактивного навчального середовища для використання ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів.

3. АНАЛІЗ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз попередніх досліджень і публікацій свідчить, що науковці розглядали різні аспекти проблеми, дотичної до цієї праці. Так, питання вдосконалення підготовки майбутніх фахівців на сучасному етапі професійної освіти вивчається в контексті аналізу практико-орієнтованого підходу [Вишківська, Патлайчук, Голікова]. Дослідники характеризують особливості медичної освіти в нових реаліях [Кашуба, Кучер], опираючись на конституційні гарантії особистого права на освіту у підготовці медичних працівників [Kalyniuk, Melnychuk, Dudikova, Hrynko, Halimov, Bloschynskiy]. Особливої уваги заслуговують наукові дослідження, де інтегруються педагогічні та медичні аспекти навчання студентів у вищій медичній школі [Маража, Жулкевич], де акцентується увага на доцільності застосування педагогічних технологій у процесі підготовки майбутніх стоматологів [Остафійчук, Батіг, Бамбуляк, Лопушняк] та презентується практичний досвід упровадження інноваційних освітніх технологій навчання та викладання на кафедрі

терапевтичної стоматології [Петрушанко, Бублій, Дубовая]. Серед ефективних педагогічних технологій дослідники виокремлюють інтерактивне навчання [Мельник; Підласий; Пометун] та визначають особливості створення інтерактивного освітнього середовища у професійній підготовці майбутніх медичних фахівців [Melnychuk]. Однак у наукових розвідках не виявлено цілеспрямованих досліджень з уточнення ролі інтерактивних технологій у ситуативно-комунікативних моделях професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Освітнє середовище будь-якого навчального закладу (в тому числі й медичних закладів вищої освіти) зазнає впливу динамічних змін, що супроводжують сучасний розвиток суспільства. Кожне нове покоління стає на шлях пошуку чергового нововведення, що стосується як розвитку суспільства загалом, так і окремих сфер діяльності людини. Тому сучасний фахівець стоматологічного профілю покликаний опанувати знання, вміння і навички роботи з фахом з урахуванням прогресивних та інноваційних змін у стоматологічній галузі, щоб використати власний рівень професійної компетентності у роботі за фахом.

Проте випускники вищої школи, отримуючи диплом про відповідний рівень кваліфікації та спеціальність, не завжди стають затребуваними на ринку праці, хоча виявляють належний рівень професійної компетентності. Це зумовлюється тим, що нині фахівці здебільшого приділяють основну увагу опануванню необхідних фахових знань і вмінь та не завжди можуть використати їх у нових умовах професійної діяльності. Таким умовами в роботі дитячого стоматолога можуть бути ситуації професійно-комунікативної взаємодії, що потребують від лікаря-стоматолога вмінь налагоджувати ефективні взаємини з дітьми-пацієнтами, їхніми батьками, іншим медичним персоналом. Адже кожен учасник такої взаємодії має власні характерні ознаки, потреби, емоційний і фізичний стан, що особливо загострюється на етапі звернення до

лікаря-стоматолога. І якщо дорослі особи в таких ситуаціях ще можуть певним чином контролювати свою поведінку, то пацієнти дитячого віку потребують особливої уваги, емпатії, співчуття від дитячого стоматолога, довіри до нього тощо. Тому в професійній підготовці майбутніх дитячих стоматологів доцільно зосереджувати увагу студентів на проблемі необхідності опанування досвіду виконання кількох функцій (суто професійної, психологічної, виховної, навчальної), важливою ознакою яких є вміння налагодити професійну комунікацію з усіма учасниками.

Зазвичай основною функцією лікаря-стоматолога, є виконання ним *професійної діяльності* з надання необхідних стоматологічних послуг. Водночас дитячий стоматолог повинен впевнено, переконливо, фахово і доступно пояснити дитині та її батькам сутність медичної проблеми, довести необхідність стоматологічного втручання на даному етапі відвідування стоматологічної установи, надати кваліфіковану допомогу, переконати відвідувачів у обов'язковості систематичної стоматологічної профілактики та лікування. У спілкуванні з медичним персоналом лікар-стоматолог має виявляти вміння і навички чітко, коректно, доступно, коротко і професійно висловлювати свої вказівки, потреби, побажання та ін.

Важливою ознакою в роботі дитячого стоматолога є виконання ролі *психолога*, який розуміється на особливостях розвитку особистості в різних вікових періодах. Набуті вміння і навички сприятимуть налагодженню продуктивної комунікації у межах особистісного простору з відвідувачами стоматологічного кабінету. Адже професійна діяльність лікаря-стоматолога неодмінно пов'язана зі спілкуванням та комунікацією, де дистанція мінімізується до безпосереднього тактильного контакту лікаря з дитиною-пацієнтом. Тому студенти повинні апробувати різні моделі комунікації з відвідувачами кабінету дитячого стоматолога, щоб виробити певний алгоритм результативної взаємодії, який задовільнить кожного з них.

Позаяк зазвичай пацієнтами дитячого стоматолога є діти, відтак важливим функціоналом фахівців означеної спеціальності є роль *вихователя*. Так, у спілкуванні з дитиною-пацієнтом лікар-

стоматолог покликаний акцентувати увагу на дотриманні нею відповідних норм поведінки (не капризувати, не кричати, стримувати свої негативні емоції тощо), щоб не створювати несприятливі умови для роботи лікаря та інших медичних працівників і пацієнтів. Виховний аспект професійної комунікації дитячого стоматолога з пацієнтами базується на використанні доступної інформації, що може розглядатися як засіб виховання і розвитку внутрішніх переконань дитини-пацієнта (наприклад, дотримання гігієнічних норм і засобів у догляді за ротовою порожниною). Виховним потенціалом володіють певні предмети, які дитячий стоматолог може використати як допоміжні засоби у створенні умов для результативної та довірливої комунікації з дітьми різного віку (іграшки, муляжі зубів та медичних інструментів, комікси, малюнки тощо). Важливо, щоб виховні засоби сприяли залученню дітей до комунікації та спільної діяльності з лікарем-стоматологом у процесі отримання необхідної стоматологічної допомоги та подальшої взаємодії в майбутньому.

Важливу роль у роботі дитячого стоматолога відіграє процес *навчання* пацієнтів, котрий спрямовуватиме майбутню життєдіяльність дитини на збереження здоров'я, починаючи зі звичайних гігієнічних процедур. Основними засобами комунікації у цьому випадку є навчання дітей правильного догляду за ротовою порожниною з використанням відповідних зубних щіток, паст, ополіскувачів тощо.

Таким чином, виконання різноспрямованих ролей у роботі майбутніх дитячих стоматологів потребує апробації студентами відповідних умінь і навичок в умовах спеціально створеного інтерактивного навчального середовища, в якому кожен з них має змогу виявити власну активність у процесі «самостійного освоєння... і шукача істини» [Підласий, с. 225]. Саме в умовах активної комунікації всіх учасників відбувається засвоєння студентами оптимальних моделей співпраці дитячого стоматолога з іншими учасниками його професійної діяльності. Дослідники характеризують інтерактивне навчання як освітній процес, в основі якого всі учасники набувають досвіду співпраці на засадах діалогічної взаємодії, яку спочатку

організовує викладач, а надалі – дитячий стоматолог у самостійній роботі за фахом. Тому інтерактивне навчання розглядається в контексті педагогіки діалогу та співробітництва. В умовах активної діалогічно-полілогічної комунікації в інтерактивному навчанні і викладачі, і студенти мають змогу «встановити рівень розуміння майбутніми фахівцями теоретичного матеріалу, виявити сформованість умінь і навичок студентів, пояснити сутність, специфіку, спрямованість і мету виконання окремих професійних дій, що набуває особливої значущості в професійній підготовці майбутніх фахівців медичної сфери» [Melnychuk : 88].

Для раціонального та результативного використання інтерактивних технологій у ситуативно-комунікативних моделях професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів необхідно уточнити сутність дефініції «інтерактив», що в перекладі з англійської мови («inter» – взаємний і «act» – діяти) означає здатність учасників до взаємодії. Дослідники визначають сутність інтеракції в розумінні розвиткового навчального процесу в контексті діалогу, активної взаємодії та спілкування його учасників [Мельник : 15].

На основі використання інтерактивних форм, методів, засобів і технологій у професійній підготовці майбутніх дитячих стоматологів створюється інтерактивне навчальне середовище, основними ознаками якого дослідники визначають такі:

– урахування певних обмежень у створенні інтерактивного навчального середовища, зумовлених місцем і тривалістю проведення занять та відповідною тематикою вивчення конкретної дисципліни, що зумовлює доцільність використання ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії; такі моделі можуть використовуватися як для створення ситуацій майбутньої професійної діяльності дитячих стоматологів, так і для оптимізації навчання студентів виконувати суто стоматологічні маніпуляції з поясненням доцільності виконуваних дій;

– визначення викладачем і студентами конкретних цільових орієнтирів створення інтерактивного навчального середовища, що в контексті дослідження акцентує увагу на проблемі формування готовності майбутніх

дитячих стоматологів до створення і застосування ефективних ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії як очікуваного результату навчання студентів у нових умовах;

- розробка чіткого і покрокового плану проведення інтерактивного заняття, що передбачає оцінку діяльності кожного студента викладачем та іншими учасниками заняття (керівника виробничої практики, запрошених практикуючих лікарів-стоматологів);

- можливість внесення уточнень, змін, доповнень у ході проведення інтерактивного заняття, що дає змогу активізувати аналітичні дії студентів у процесі створення оптимальних ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії та спонукати кожного до виконання відповідних ролей і професійних функцій у змодельованих ситуаціях;

- виникнення нових моделей міжособистісних професійних відносин, що можуть бути використані в майбутній професійній діяльності фахівця медицини [Melnychuk].

Результатом залучення студентів до професійної комунікації в інтерактивному навчальному середовищі є набуття майбутніми дитячими стоматологами необхідного досвіду організації ефективної професійної взаємодії. Такий досвід набувається студентами в результаті прояву особистої активності в таких напрямках:

- мотивація студентів до *креативної мислєдіяльності*, яка виявляється у демонстрації творчої уяви, генеруванні ідей і висловлюванні припущень, що спонукає студентів до проектування, конструювання, моделювання можливих професійно-комунікативних ситуацій та вибору найраціональніших і результативно-ефективних моделей міжособистісної взаємодії та сприяє розвитку логічного мислення, спостережливості, зосередженості, уваги, готовності до здійснення аналітико-синтетичних операцій майбутніми фахівцями [Мельничук];

- імітація і демонстрація студентами *виконання професійної ролі* дитячого стоматолога у змодельованих інтерактивних ситуаціях, що з урахуванням критичної оцінки, самооцінки, висловлювання й аргументації власних пропозицій та

рекомендацій, ототожнення себе з постаттю кваліфікованого дитячого стоматолога уможливило формування ефективних ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх лікарів-стоматологів на основі обміну різноспрямованого бачення оптимальних зразків професійної комунікації у стоматологічному кабінеті на різних рівнях: «дитячий-стоматолог – дитина-пацієнт», «лікар-стоматолог – батьки дитини-пацієнта», «дитячий стоматолог – інші фахівці медицини»;

- *самостійна підготовка* до створення ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх дитячих лікарів-стоматологів, що потребує від студентів ґрунтовних знань з фаху, вікової та педагогічної психології дитячого віку, сформованих комунікативних умінь для організації продуктивного, раціонального та ефективного міжособистісного спілкування з різними учасниками професійної діяльності дитячого стоматолога.

Переконані, що в умовах інтерактивного освітнього середовища кожен з учасників ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх дитячих лікарів-стоматологів має змогу визначити цілі та перспективи особистісного професійного становлення в контексті апробування та вибору доцільних форм і методів професійної комунікації. Водночас на основі критичного аналізу демонстрації професійних ролей кожним учасником інтеракцій студенти можуть запозичити окремі елементи раціональної професійної комунікації і долучити їх до арсеналу власних моделей професійно-комунікативної взаємодії.

У цьому випадку важливо, щоб нові аспекти професійної комунікації майбутніх дитячих стоматологів були:

- науково обґрунтовані (з позицій доцільності, очікуваної результативності та перспективності у використанні з дітьми-пацієнтами);

- продемонстровані в штучно створених умовах міжособистісної взаємодії в стоматологічному кабінеті (що відображає сутність професійно-комунікативного моделювання у професійній підготовці дитячих стоматологів);

- відредаговані й за необхідності доповнені чи змінені з урахуванням

зауважень і пропозицій всіх учасників інтерактивної взаємодії (викладачів, студентів, керівників виробничих практик, працюючих дитячих стоматологів, сестринського персоналу стоматологічного кабінету та ін.);

- могли відтворюватися іншими студентами.

Таким чином розширюється професійний світогляд майбутніх дитячих стоматологів, що поєднує фахову підготовку студентів з психолого-педагогічними аспектами їхньої участі в ситуативно-комунікативних моделях професійної взаємодії.

У процесі створення інтерактивного навчального середовища з використанням ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії необхідно враховувати такі аспекти, що свідчать про розробку нової системи підготовки майбутніх дитячих стоматологів:

- організація навчання студентів передбачає визначення основної мети й інтеграцію діяльності викладачів (розробка методичного забезпечення та організація освітньої діяльності) та студентів (активна навчально-пізнавальна діяльність і функціонально-праксеологічний підхід до виконання відповідних дій у змодельованих ситуаціях професійно-комунікативної взаємодії);

- системний підхід, що відображає «струнку логіку, порядок, взаємозв'язок, детермінованість і послідовність дій» [Melnychuk : 90] всіх учасників інтеракції в ситуативно-комунікативних моделях професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів;

- діяльнісний підхід, в основі якого перебуває діалогічність інтерактивного навчального середовища;

- комплексний підхід, результат реалізації якого свідчитиме сформованість сукупності різноспрямованих професійних якостей майбутніх дитячих стоматологів (фахових знань, маніпуляційних умінь і навичок надання стоматологічних послуг пацієнтам дитячого віку, готовності створювати оптимальне комунікативне середовище тощо), що свідчитиме про високий рівень професійної компетентності і кваліфікованості випускників медичних закладів вищої освіти стоматологічного профілю;

- організація рефлексії та самооцінки студентами власної динаміки професійного становлення у контексті вдосконалення моделей поведінки і діяльності учасників педагогічного процесу [Мельник :19].

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Узагальнення наукових розвідок, в яких розкриваються основні аспекти інновації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців стоматології, свідчить про зацікавлення дослідників проблемами створення інтерактивного навчального середовища. У професійній підготовці майбутніх дитячих стоматологів доцільно зосереджувати увагу студентів на проблемі

необхідності опанування досвіду виконання кількох функцій (суто професійної, психологічної, виховної, навчальної), важливою ознакою яких є вміння налагодити професійну комунікацію з усіма учасниками професійної діяльності лікаря-стоматолога. Створення інтерактивного навчального середовища з використанням ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії дає змогу студентам визначити цілі та перспективи особистісного професійного становлення шляхом апробування та вибору доцільних форм і методів професійної комунікації на різних рівнях.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у розробці методичного забезпечення ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів.

Література

1. Вишківська В. Б., Патлайчук О. В., Голікова, О. М. Практико-орієнтований підхід як актуальний концепт професійної підготовки майбутніх фахівців. *Інноваційна педагогіка*. 2022. № 51 (1). С. 168–171.
2. Кашуба М. О., Кучер С. В. Нові часи – нові виклики (особливості медичної освіти в нових реаліях). *Медична освіта*. 2021. Вип. 1. С. 136–141.
3. Маража І. О., Жулкевич І. В. Роль педагогіки в клінічній практиці лікаря. *Медична освіта*. 2021. Вип. 2. С. 94–99.
4. Мельник В. В. Інтеракція в освітньому процесі: технологія організації. *Управління школою*. 2006. № 23 (133). С. 15–35.
5. Мельничук І. М. Теорія і методика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників засобами інтерактивних технологій у вищих навчальних закладах : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2011. 585 с.
6. Остафійчук М. О., Батіг В. М., Бамбуляк А. В., Лопушняк Л. Я. Застосування педагогічних технологій при підготовці майбутніх стоматологів. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2021. № 22, 1 (77). С. 162–167.
7. Петрушанко Т. О., Бублій Т. Д., Дубовая Л. І. Упровадження інноваційних освітніх технологій навчання та викладання на кафедрі терапевтичної стоматології УМСА. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник УМСА*. 2021. № 19, 4 (68). С. 110–113.
8. Підласий І. П. Практична педагогіка або три технології : інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти. К. : Видавничий Дім «Слово», 2004. 616 с.
9. Пометун О. І. Енциклопедія інтерактивного навчання. К., 2007. 144 с.
10. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 221 «Стоматологія». Рівень вищої освіти: другий (магістерський). Ступінь вищої освіти: магістр. Галузь знань 22 – Охорона здоров'я. Спеціальність 221 – Стоматологія. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/06/25/221-stomatologiya-magistr.pdf>
11. Швець Л. В., Шаповал І. І., Новоселецький В. О. Віртуальний пацієнт в системі реальної медичної освіти. *Актуальні проблеми якісної підготовки медичних кадрів у надзвичайних умовах*. Тези доповідей навчально-методичної конференції (Вінниця, 8 лютого 2023 р.). Вінниця : Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, 2023. С. 265.
12. Kalyniuk N., Melnychuk I., Makhnitskyu A., Dudikova L., Hryenko R., Halimov A., Bloschchynskyi I. Bologna Process and constitutional guarantees of a personal right to education in medical practitioners' training. *Educación, Política y Valores*. 2019. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23. <https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/en/edici%e2%99%80n-2013/year-vi-special-edition-december-2019/>
13. Melnychuk I. M. Peculiarities of creating interactive educational environment in vocational training of future medical specialists. *Медична освіта*. 2020. Вип. 2. С. 87–91.

References

1. Vyshkivska V. B., Patlaichuk O. V., Holikova, O. M. Practice-oriented approach as a relevant concept of professional training of future specialists. *Innovative pedagogy*. 2022. No. 51 (1). P. 168–171. [in Ukrainian].

2. Kashuba M. O., Kucher S. V. Novi chasy – novi vyklyky (osoblyvosti medychnoi osvity v novykh realiiakh) [New times - new challenges (features of medical education in new realities)]. *Medical education*. 2021. Issue 1. P. 136–141. [in Ukrainian].
3. Marazha I. O., Zhulkevych I. V. Rol pedahohiky v klinichnii praktytsi likaria [The role of pedagogy in the clinical practice of a doctor]. *Medical education*. 2021. Issue 2. P. 94–99. [in Ukrainian].
4. Melnyk V. V. Interaktsiia v osvitnomu protsesi: tekhnolohiia orhanizatsii [Interaction in the educational process: organization technology]. *School management*. 2006. No. 23 (133). P. 15–35. [in Ukrainian].
5. Melnychuk I. M. Teoriia i metodyka profesiinoi pidhotovky maibutnikh sotsialnykh pratsivnykiv zasobamy interaktyvnykh tekhnolohii u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theory and methodology of professional training of future social workers by means of interactive technologies in higher educational institutions]: thesis ... doctor of pedagogy of science: 13.00.04. Ternopil Volodymyr Hnatyuk. Ternopil National Pedagogical University, 2011. 585 p. [in Ukrainian].
6. Ostafiichuk M. O., Batih V. M., Bambuliak A. V., Lopushniak L. Ya. Zastosuvannia pedahohichnykh tekhnolohii pry pidhotovtsi maibutnikh stomatolohiv. *Actual problems of modern medicine*. 2021. No. 22, 1 (77). P. 162–167. [in Ukrainian].
7. Petrushanko T. O., Bublil T. D., Dubovaia L. I. Uprovadzhennia innovatsiinykh osvitnikh tekhnolohii navchannia ta vykladannia na kafedri terapevtychnoi stomatolohii UMSA [Implementation of innovative educational technologies of learning and teaching at the Department of Therapeutic Dentistry of the UMSA]. *Actual problems of modern medicine: Bulletin of the UMSA*. 2021. No. 19, 4 (68). P. 110–113. [in Ukrainian].
8. Pidlasyi I. P. Praktychna pedahohika abo try tekhnolohii [Practical pedagogy or three technologies]: an interactive textbook for teachers of the market education system. K.: “Slovo” Publishing House, 2004. 616 p. [in Ukrainian].
9. Pometun O. I. Entsyklopediia interaktyvnoho navchannia [Encyclopedia of interactive learning]. K., 2007. 144 p. [in Ukrainian].
10. Standart vyshchoi osvity za spetsialnistiu 221 «Stomatolohiia». Riven vyshchoi osvity: druhyi (mahisterskyi). Stupin vyshchoi osvity: mahistr. Haluz znan 22 – Okhorona zdorovia. Spetsialnist 221 – Stomatolohiia [Standard of higher education in specialty 221 “Dentistry”. Level of higher education: second (master's). Degree of higher education: master's degree. Field of knowledge 22 – Health care. Specialty 221 – Dentistry]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/06/25/221-stomatologiya-magistr.pdf>. [in Ukrainian].
11. Shvets L. V., Shapoval I. I., Novoseletskyi V. O. Virtualnyi patsient v systemi realnoi medychnoi osvity [Virtual patient in the system of real medical education]. *Actual problems of quality training of medical personnel in emergency conditions*. Abstracts of reports of the educational and methodological conference (Vinnytsia, February 8, 2023). Vinnytsia: Vinnytsia M. I. Pyrogov National Medical University, 2023. P. 265. [in Ukrainian].
12. Kalyniuk N., Melnychuk I., Makhnitskyi A., Dudikova L., Hryenko R., Halimov A., Bloschynskyi I. Bologna Process and constitutional guarantees of a personal right to education in medical practitioners’ training. *Educación, Política y Valores*. 2019. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23. <https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/en/edici%e2%99%80n-2013/year-vi-special-edition-december-2019/>. [in English].
13. Melnychuk I. M. Peculiarities of creating interactive educational environment in vocational training of future medical specialists. *Medical education*. 2020. Вип. 2. С. 87–91. [in English].

Abstract

YEFREMOVA Oksana, HUMENYUK Olha

CREATION OF AN INTERACTIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR THE USE OF SITUATION-COMMUNICATIVE MODELS OF PROFESSIONAL INTERACTION OF FUTURE PEDIATRIC DENTISTS

The article argues the expediency of creating an interactive educational environment for the use of situational-communicative models of professional interaction of future pediatric dentists. In general, the diagnosis and treatment of a child's dental diseases requires qualified performance of the necessary manipulations by a pediatric dentist. Preventive work with children-patients, preparation of the child-patient for treatment procedures is based on the readiness of the pediatric dentist to create such a communicative environment that will contribute to the establishment of a trusting relationship between the patient and the dentist. Teaching students to create optimal professional communication is possible in the conditions of interactive cooperation. It is argued that in the professional training of future pediatric dentists, it is advisable to focus students' attention on the need to master the experience of performing several functions (purely professional, psychological, educational, teaching), an important feature of which is the ability to establish professional communication with all participants. Performance of diverse roles in the work of future pediatric dentists requires the approbation of relevant skills and abilities by students in the conditions of a specially created interactive educational environment. The result of involving students in professional communication in an interactive educational environment is the acquisition by future pediatric dentists of the necessary experience in organizing effective professional interaction. Each of the participants of the situational-communicative models of professional interaction of future pediatric dentists is able to determine the goals and prospects of personal professional development in the context of testing and choosing appropriate forms and methods of professional communication.

It is summarized that in the process of creating an interactive educational environment using situational and communicative models of professional interaction, it is necessary to consider various aspects that indicate the development of a new system of training future pediatric dentists.

Keywords: professional training, pediatric dentists, interactive learning, situational communication models, professional interaction.

Стаття надійшла до редакції 25.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Єфремова О., Гуменюк О. Створення інтерактивного навчального середовища для використання ситуативно-комунікативних моделей професійної взаємодії майбутніх дитячих стоматологів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 178-185.

Yefremova O., Humenyuk O. (2023) Creation of an interactive educational environment for the use of situation-communicative models of professional interaction of future pediatric dentists. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 178-185.

DĘBSKI Sławomir Stanisław

Akademia Nauk Stosowanych im. Ks. J. Popiełuszki w Grudziądzu, Polska
Academy of Applied Sciences Fr. J. Popiełuszko in Grudziądz, Poland

<https://orcid.org/0000-0002-0287-695X>

e-mail: drslawomirstanislawdebski@gmail.com

TOMPOROWSKA Jolanta

Akademia Nauk Stosowanych im. Ks. J. Popiełuszki w Grudziądzu, Polska
Academy of Applied Sciences Fr. J. Popiełuszko in Grudziądz, Poland

<https://orcid.org/0000-0002-0899-2521>

e-mail: tom.jol@wp.pl

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JAKO WYZWANIE WSPÓŁCZESNOŚCI – WYBRANE ZAGADNIENIA

W sensie ontologicznym nowoczesność jest sposobem istnienia kogoś lub czegoś [1]. Nowoczesność w sensie prakseologicznym jest gałęzią badań naukowych, która zajmuje się metodami wszelkich celowych działań ludzkich [2]. Nowoczesność w sensie aksjologicznym jest nauką o wartościach [3]. Jeśli aktywność fizyczna poddawana jest pogłębionym badaniom i analizom, to cechuje ją wyraźny dualizm w sensie ontologicznym, będący konsekwencją potrzeb. Z jednej strony aktywność fizyczna poprawia kondycję fizyczną człowieka i wzmacnia organizm, a z drugiej powoduje wzrost i regenerację neuronów, co usprawnia procesy intelektualne, czyli percepcję człowieka. Tylko połączenie aktywności fizycznej z nauką może przynieść oczekiwane efekty edukacyjne na każdym poziomie kształcenia. W sensie pragmatycznym jasno zdefiniowanym celem aktywności fizycznej są wyniki sportowe jednostki lub zespołu. Prowadzi to często do stosowania metod treningowych lub wspomagania się produktami zewnętrznymi, tj. środkami chemicznymi, a także medycznymi i żywieniowymi, które wykorzystują m.in. formy biologiczne, takie jak transfuzje krwi. Efekty są następujące: z aksjologicznego punktu widzenia aktywność fizyczna ukierunkowuje działanie z wyłączeniem wszelkich innych wartości poza sukcesem. Sukces kreuje rzeczywistość, jest generowany przez kwestie interdyscyplinarne z możliwością naruszenia zdrowia ludzkiego w imię idei wygrywania ponad wszystko. Taki sukces może prowadzić do dehumanizacji sportu i dehumanizacji istot ludzkich. Koncepcja humanizmu i fair play jest stopniowo tracona. Powyższe pytania stanowią podstawę dochodzenia, które staje się wyzwaniem badawczym.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; sport; dehumanizacja życia sportowego

<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.24>

1. WPROWADZENIE

Wszelka aktywność ruchowa to termin, który od dawna jest zakodowany w europejskim i światowym systemie informacyjnym jako "aktywność fizyczna"; jest on komunikatywny i dość jednoznaczny. Aktywność fizyczna jest kluczowym i integrującym elementem zdrowego stylu życia. Bez niej nie jest możliwa żadna strategia na rzecz zdrowia, jego zachowania i poprawy, a u dzieci - prawidłowego rozwoju. Jej niedobór - ale także nadmiar - jest przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób. Jest również ważnym czynnikiem określającym sprawność fizyczną człowieka. Jak widać z powyższego, sprawność fizyczna może być w pewnym stopniu obiektywnym wyznacznikiem aktywności fizycznej, a zwłaszcza jej poziomu. Utrzymanie lub poprawa zdrowia wymaga systematycznej aktywności i jej optymalnego poziomu dla każdej osoby. Systematycznej, czyli zaplanowanej w cyklu dnia, tygodnia, roku; ciągłej i rytmicznie dozowanej. Jest to szczególnie ważne dla rozwoju dzieci i

młodzieży, dla których optymalny poziom aktywności to taki, który zaspokaja ich potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój. Potrzeby te są całkowicie zindywidualizowane, tj. zróżnicowane w zależności od etapu rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej i czynników genetycznych [4].

1. Ludzka aktywność ruchowa jest cechą biologiczną, ale jej formy są zdeterminowane społecznie. Wyróżniamy następujące formy ludzkiej (fizycznej) aktywności ruchowej zawodową - związaną z wykonywaniem czynności zapewniających warunki egzystencji, osobistą - związaną z wykonywaniem czynności higienicznych i samoobsługowych, rekreacyjną - mającą na celu przyspieszenie procesu odbudowy sił biologicznych i zdolności twórczych człowieka, która jest jedną z form samorealizacji człowieka i wypełnienia jego czasu wolnego, często w kontakcie z innymi ludźmi, a więc radością bycia razem, rehabilitacyjny - mający charakter terapeutyczny, kompensujący

negatywne skutki innych aktywności, sportowy - specyficzny, związany z różnymi dyscyplinami sportowymi i zawodami [5].

2. Koncepcja prozdrowotnego stylu życia jest bezpośrednio związana ze zdrowiem, stąd potrzeba promowania prozdrowotnego stylu życia [6]. Oprócz zachowań związanych ze zdrowiem, prozdrowotny styl życia obejmuje wartości i postawy, które ludzie kształtują w odpowiedzi na warunki panujące w ich środowisku społecznym, kulturowym i gospodarczym. Odnosi się do zróżnicowania społecznego poprzez stratyfikację stylów życia w oparciu o wybory i preferencje kulturowe, które są istotne dla zdrowia. W świetle wyników badań nad stylem życia, niezależnie od statusu społecznego grupy, zachowania związane ze zdrowiem (dieta, aktywność fizyczna, stosowanie używek, praktyki seksualne) są również ważne w określaniu stylu życia określonych grup lub społeczności. Ograniczenia w wyborze stylu życia związane są nie tylko z uwarunkowaniami społecznymi i kulturowymi, ale także zależą od stanu organizmu i jego funkcjonowania.

3. Kategorię stylu życia należy rozpatrywać w odniesieniu do kultury i jej wzorców, a także w odniesieniu do stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej jednostki. Taki sposób rozumienia wolności wyboru w ramach stylu życia wydaje się uzupełniać wszelkie analizy. Zwraca się również uwagę na potrzebę stosowania indywidualnych i dynamicznych ocen stanu zdrowia. Oceniając stan zdrowia, nie należy mówić o dobrostanie psychofizycznym jako stanie permanentnym, ale raczej o odporności na energochłonne wysiłki, które nieuchronnie prowadzą do pogorszenia stanu zdrowia, oraz o zdolności do relatywnie szybkiego przywracania zdrowia, czyli o prawidłowym procesie regeneracji sił. Jednocześnie rytm, w jakim ten proces utraty i odzyskiwania sił zachodzi, powinien być zróżnicowany w zależności od indywidualnych cech. Takie spojrzenie na zdrowie stwarza miejsce dla aktywności fizycznej, której celem jest m.in. zwiększenie wydolności fizycznej organizmu, szybka regeneracja sił i dobre samopoczucie psychofizyczne. Zachowania zdrowotne mogą mieć różny wpływ na zdrowie: pozytywny lub negatywny. Rozróżnia się zachowania prozdrowotne (prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna, dobre relacje interpersonalne, radzenie sobie ze stresem,

czystość ciała i otoczenia oraz bezpieczeństwo) i zachowania szkodzące zdrowiu (palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu, nadużywanie narkotyków), a także brak ochrony przed narażeniem na substancje toksyczne i niewystarczającą ochronę przed nadmiernym nasłonecznieniem. Najczęściej rozważanymi zachowaniami zdrowotnymi są następujące klasyczne zachowania związane ze zdrowiem: dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu i spożywanie alkoholu. Nie osiągnięto konsensusu co do priorytetu tych zachowań. Ta lista zachowań pokrywa się z koncepcją zdrowego stylu życia przyjętą przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Najwięcej zachowań związanych z realizacją prozdrowotnego stylu życia wymieniono w badaniach europejskich. Należą do nich m.in. zaprzestanie palenia tytoniu, ograniczone spożycie alkoholu, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie (ze szczególnym naciskiem na spożywanie pełnowartościowego śniadania i niepodjadanie między posiłkami), bezpieczne zachowania seksualne, unikanie stresu i umiejętności radzenia sobie z nim, umiarkowana ekspozycja na słońce, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, specjalne badania profilaktyczne oraz samobadanie ciała, np. piersi u kobiet. Wszystkie podejścia podkreślają znaczenie aktywności fizycznej. Jaki styl życia może skutecznie przeciwdziałać cywilizacyjnym zagrożeniom dla zdrowia współczesnego człowieka i pomóc mu łatwiej radzić sobie ze stresem? Zakładamy, że styl, w którym aktywność fizyczna jest częścią systemu wartości, obejmuje nowoczesność, a nie tylko tradycjonalizm, aktywność kulturalną, a nie tylko konsumpcję kulturalną, i ceni możliwość samorealizacji oprócz dóbr materialnych. Nie tylko "posiadania" (choć to też jest ważne), ale "bycia" osobą, która jest w stanie dokonywać osobistych wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością społeczną za te wybory. W tym sensie aktywność fizyczna wnosi zupełnie nowe wartości do oczekiwanych we współczesnych warunkach stylów życia, tzw. stylów samorealizacji. Określając perspektywy zmiany stylu życia zauważa się, że aktywność fizyczna jest aktywnością, która ma potencjał szybkiego rozwoju. Ten rodzaj aktywności, który może stać się "ważnym elementem różnych stylów życia przyszłości", omawiany jest w powiązaniu z problemami zdrowotnymi, profilaktyką zdrowotną i sposobami

przeciwdziałania patologii społecznej, a więc z problemami przezwyciężania stresu [7]. W życiu chodzi o zdolność człowieka do rozróżniania pojęć pracy i aktywnego wypoczynku oraz traktowania czasu przeznaczanego na te dwa różne obszary aktywności jako własnego problemu i osobistego wyboru. Moje zdrowie i zdrowie innych, a także troska o jego zachowanie, to także mój problem i mój wybór. Szkoła i rodzina powinny uczyć takiego wyboru postępowania w dbaniu o własne zdrowie. Od tego, na ile jestem zdrowy i czy potrafię aktywnie wypoczywać, zależy efektywność mojej pracy, a nawet sukces zawodowy i życie osobiste. Coraz więcej mówi się i pisze o edukacji dla rozwoju. Wydaje nam się, że uczestnictwo w wychowaniu fizycznym, rozumianym jako wychowanie do rozwoju psychofizycznego i kulturowego jednostki, a także wychowanie przez ruch do kształtowania potrzeb zmiany życia osobistego z biernego na aktywne, twórcze, samorealizacyjne, z dobrostanem zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wpisane w rozwój każdej jednostki, spełnia te warunki. O uczestnictwie w wychowaniu fizycznym możemy myśleć metaforycznie jako o jedności w różnorodności, jedności zdrowego i twórczego życia w harmonii z przyrodą, która budowana jest także poprzez edukację i różnorodność, czyli dla edukacji tym, czym dla przyrody jest ochrona bioróżnorodności. A przecież uczestnictwo w wychowaniu fizycznym jest związane nie tylko z przyrodą, ale szerzej z ekorozwojem, a edukacja zdrowotna, która jest tak ściśle powiązana z tym uczestnictwem, jest podstawą promocji zdrowia. Miejsce aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia wskazuje na zakres wzajemnego przenikania się wychowania fizycznego i zdrowotnego, obejmującego wszystko, co wiąże się ze świadomością wartości zdrowia, pozytywnym zainteresowaniem własnym ciałem, zrozumieniem korzyści zdrowotnych płynących z ruchu oraz kształtowaniem nawyków rekreacyjnych.

4. Aktywność fizyczna jest skutecznym środkiem realizacji imperatywu pracy nad sobą, który jest istotą samokształcenia i samodoskonalenia. Wychowanie fizyczne dostarcza edukacji zdrowotnej bogatego arsenału narzędzi do realizacji jej nadrzędnych celów, a mianowicie samej rzeczywistości zdrowia, w tym podnoszenia poziomu aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna przejawia się we wszystkich obszarach kultury fizycznej - wychowaniu

fizycznym, sporcie, rekreacji ruchowej i rehabilitacji ruchowej - a głównym środkiem realizacji tych celów jest ruch w postaci różnorodnych ćwiczeń. Różnią się one charakterem, formą i stopniem tożsamości. Co ważne, racjonalnie dobrane i realizowane ćwiczenia fizyczne oraz mobilny styl życia przyczyniają się do zdrowia - choć w różnym stopniu i nie zawsze same w sobie. Z całą pewnością można jednak stwierdzić, że cele zdrowotne stanowią integralną część ogólnych wartości wychowania fizycznego [8].

5. Wyniki międzynarodowego badania HBSC [9] pokazują, że w 2019 r. w Polsce tylko 35% uczniów w wieku 11-15 lat miało zadowalający poziom aktywności fizycznej (1 godzina dziennie całkowitej, co najmniej umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu). Odsetek ten wynosił średnio 34% w 35 badanych krajach (od 47% wśród chłopców w Irlandii do 12% wśród dziewcząt we Francji). Badania pokazują korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży: zwiększone szanse na osiągnięcie optymalnego (genetycznie zaprogramowanego) rozwoju fizycznego, poprawę zdrowia psychicznego i samopoczucia, zmniejszenie lęku i depresji oraz zwiększenie poczucia własnej wartości (szczególnie u dzieci z niską samooceną, takich jak dzieci z autyzmem). Nie ułatwia tego rywalizacja, zapobieganie niektórym chorobom wieku dziecięcego (otyłość, zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego), redukcja czynników ryzyka wczesnego rozwoju chorób przewlekłych, które ujawniają się w późniejszym okresie życia (głównie miażdżyca i osteoporoza), a także możliwość aktywności fizycznej przez całe życie. W wyniku badań i dyskusji narodziła się koncepcja prozdrowotnej aktywności fizycznej, zbliżona do coachingu zdrowia, w ramach której w kręgach interesariuszy dyskutowany jest zalecany poziom aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży (na podstawie wyników badań przeprowadzonych m.in. w Anglii, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych). Zalecany poziom to 60 minut dziennie skumulowanej (całodziennej) aktywności fizycznej, co najmniej o umiarkowanej intensywności; minimalny poziom to co najmniej 30 minut powyższej aktywności fizycznej, wykonywane co najmniej dwa razy w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę mięśni i zwinność (w tym poprzez stymulowanie rozwoju szczytowej masy kostnej,

która kształtuje się w 80-90% przypadków do 18 roku życia) [10].

6. Zdajemy sobie sprawę, że różne formy aktywności fizycznej silnie konkurują z różnymi formami spędzania wolnego czasu, które są atrakcyjne dla młodych ludzi, promowane przez media i są ogólnie dostępne lub elitarne dla niektórych grup, a zatem są ich charakterystyczną cechą. Wiele z nich nie wymaga żadnego wysiłku fizycznego [11]. A potrzeby rozwojowe nastolatków wymagają odpowiedniej dawki codziennej aktywności fizycznej. W związku z tym opracowywane są różne strategie zachęcające młodych ludzi do aktywności fizycznej. Obejmują one następujące obszary penetracji pedagogicznej: badanie i uwzględnianie uwarunkowań aktywności fizycznej zróżnicowanych ze względu na płeć i środowisko, rozpoznawanie potrzeb młodych ludzi w zakresie aktywności fizycznej w danym środowisku i przygotowywanie propozycji w tym zakresie, dających im wybór (miejmy nadzieję, że korzystny dla zdrowia), zwracanie szczególnej uwagi na grupy zagrożone brakiem aktywności fizycznej przez całe życie, zwłaszcza dziewczęta w wieku 12-18 lat, starszą młodzież (16-18 lat), młodzież z rodzin o niskim statusie ekonomicznym i społecznym), nadanie większego znaczenia monitorowaniu i ewaluacji aktywności fizycznej niż pomiarowi sprawności fizycznej (co jest powszechną praktyką w szkołach), stworzenie nowej roli dla nauczycieli wychowania fizycznego, którzy są zainteresowani aktywnością fizyczną dla wszystkich, a nie tylko wynikami sportowymi najsilniejszych, powiązanie aktywności fizycznej młodzieży w szkole z aktywizacją środowiska rodzinnego w tym zakresie oraz z działaniami w społeczności lokalnej.

7. Ogólnie przyjmuje się, że ćwiczenia zwiększają mózgowy przepływ krwi, co również zwiększa podaż tlenu, energii i składników odżywczych. Jednak ważne jest, aby pamiętać, że ćwiczenia przede wszystkim zwiększają poziom białka BDNF, tak zwanego neurotroficznego czynnika wzrostu neuronów, który stymuluje wzrost i łączenie nowych neuronów [12]. Dzieciństwo i okres dojrzewania to najbardziej wpływowy okres naszego życia. Po urodzeniu mózg dziecka waży średnio 350 g, ale pod koniec pierwszego roku życia waży 1000 g, czyli niewiele mniej niż mózg osoby dorosłej (średnio 1300 g). W tym czasie tworzą się i reorganizują połączenia synaptyczne. Proces ten zachodzi

naturalnie podczas uczenia się nowych umiejętności. Tworzenie i reorganizacja neuronów jest integralnym aspektem rozwoju układu nerwowego. Na wczesnych etapach rozwoju układu nerwowego liczba neuronów przekracza rzeczywiste potrzeby. Podobnie, początkowo powstaje nadmierna liczba synaps i, podobnie jak w przypadku neuronów, te, które nie są wystarczająco aktywne, podlegają eliminacji. Wczesne doświadczenia odgrywają ogromną rolę w tworzeniu połączeń mózgowych. Chociaż większość połączeń powstaje poprzez genetycznie zaprogramowane interakcje chemiczne, aktywność neuronów i pobudzenie synaptyczne (stymulacja, doświadczenie, bogate środowisko) na końcowych etapach tworzenia mózgu odgrywają ważną rolę w tworzeniu funkcjonalnych połączeń [13]. Badania pokazują, że to, czego dana osoba doświadcza, wpływa na jej indywidualną zdolność uczenia się i moduluje połączenia neuronalne [14]. Dlatego też odpowiednia stymulacja przyczynia się do powstawania procesów plastyczności. Odpowiednią ilość i jakość bodźców można osiągnąć poprzez przebywanie w tak zwanym wzbogaconym, stymulującym środowisku. Takie środowisko zapewnia różnorodne stymulujące sytuacje, aby wzbudzić ciekawość poznawczą podmiotu, zapewnia możliwości eksploracji środowiska i angażowania się w różne czynności motoryczne.

8. Wymagające środowisko promuje zmiany neurobiologiczne, które można zmierzyć zarówno w sferze zewnętrznej, behawioralnej, jak i na poziomie komórkowym lub w samych strukturach mózgu. Zmiana ta przejawia się w aktywacji słabych synaps, zwiększeniu liczby procesów dendrytycznych i zwiększeniu liczby kolców dendrytycznych, a także w zwiększeniu neurogenezy. Dotychczasowe badania wykazały, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na osiągnięcia szkolne i lepsze wyniki egzaminów [15]. Pierwsze wyniki badań w tym zakresie uzyskano we Francji w latach 50. ubiegłego wieku, kiedy to typowy program szkolny, tj. lekcje "umysłowe", został zredukowany o 26% na rzecz rozszerzonego wychowania fizycznego i różnych zajęć sportowych. Zauważono, że dyscyplina uczniów poprawiła się, stali się oni bardziej odpowiedzialni, a frekwencja w szkole wzrosła. Co ważne, nie odnotowano spadku wiedzy uczniów z przedmiotów "umysłowych" [16]. Potwierdzają one, że zapewnienie przerywanej aktywności fizycznej w ciągu dnia

szkolnego, takiej jak aktywne przerwy, poprawia wyniki w nauce, ma pozytywny wpływ na uwagę, zachowanie i promuje zdrowie dzieci. Wyniki randomizowanych badań kontrolowanych dostarczają dalszych dowodów na pozytywny związek między sprawnością fizyczną a wynikami w nauce, przy czym aktywność fizyczna w połączeniu z zajęciami szkolnymi zwiększa lub pomaga utrzymać wyniki w nauce i zmniejsza niepożądane zachowania [17]. Zostało to zbadane przez naukowców w latach 2008-2009, którzy przeprowadzili 2-letnie randomizowane badanie z grupą kontrolną 1490 dzieci w wieku przedszkolnym. Grupa interwencyjna (dzieci, które ćwiczyły), która spędzała 90 minut tygodniowo na intensywnej aktywności fizycznej, poprawiła swoje ogólne wyniki w szkole i uzyskała wyższe wyniki w teście inteligencji Wechslera, zwłaszcza w podskalach mierzących umiejętności czytania, ortografii i arytmetyki. Grupa kontrolna, która realizowała standardowy program nauczania, nie wykazała takich wyników. Dalsze badania wykazały, że niższa sprawność fizyczna wiąże się z gorszymi wynikami szkolnymi w czytaniu i matematyce. Wyniki te ilustrują zatem związek między aktywnością fizyczną, jej atrybutami, takimi jak sprawność fizyczna, a wynikami szkolnymi.

2. METODOLOGIA WSPÓŁCZESNEGO POZNANIA

Zastosowano obserwację, analizę merytoryczną i literacką. Analiza systemowa to podejście badawcze w nauce, które uznaje koncepcję systemu i jego analizę za kluczowe dla zrozumienia badanych zjawisk. Analiza systemowa jest szczególnie odpowiednia do rozwiązywania złożonych problemów w szybko zmieniającym się środowisku, co jest typowe dla naszych czasów. Autorska metoda badań naukowych o nazwie " multidynamiczna interdyscyplinarna analityka sensoryczno-poznawcza " [18] [19] odegrała decydującą rolę, która pozwala nam uzyskać realne rozwiązania bez narzucania niepotrzebnych ograniczeń i zniekształceń, co wielokrotnie obserwujemy dzisiaj w różnych dyscyplinach nauki, które często tworzą fałsz lub niejasny obraz, pozbawiony szczegółów. Dla wyjaśnienia:

1. multidynamiczny, tj. multi - "wielość, mnogość lub obfitość czegoś" (uznajemy tu mnogość różnych czynników, często niemożliwych do określenia), dynamiczny - 1)

"poruszający, żywy, żywiołowy", 2) "powstający, poruszający się lub zachodzący w wyniku działania sił", 3) "związany z natężeniem siły dźwięku" (uznajemy tu różnorodność ruchu powstałego w wyniku procesu obejmującego różne czynniki, często niemożliwe do określenia);

2. interdyscyplinarny, tj. 1) "obejmujący dwie lub więcej dyscyplin naukowych", 2) "korzystający z osiągnięć kilku nauk";

3. analityka, czyli "nauka o analizowaniu pojęć i myśli";

4. zmysłowe, tj. "doświadczane przez zmysły".

5. poznawczy, tj. "zdobywanie wiedzy o czymś, także: zdobyta wiedza".

Metodologia ta jest zróżnicowanym, płynnym, wielokierunkowym i wieloczynnikowym procesem, który czerpie z dorobku wielu nauk w celu rozbiórki pojęć i idei w celu wygenerowania wiedzy, która ma umożliwić rozwiązywanie problemów o podobnym charakterze w podobnych warunkach. Została ona opracowana przez dr Sławomira Stanisława Dębskiego (współautor artykułu) i była wielokrotnie wykorzystywana w jego pracy naukowo-badawczej, z pozytywnymi rezultatami, ale odmiennymi od tych uzyskiwanych przez osoby posługujące się tylko jedną dyscypliną naukową i jej metodologią.

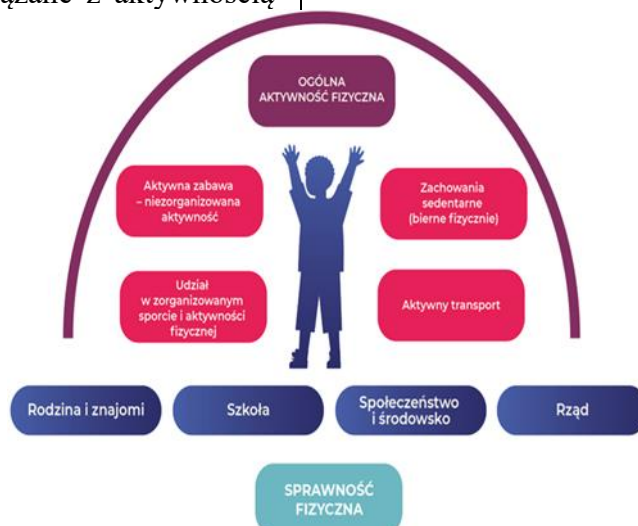
W konfrontacji z wynikami odkrył błędy dotyczące rzeczywistego stanu rzeczy w wielu dyscyplinach naukowych. Błędy te są najczęściej wynikiem przestarzałych, ale nadal utrzymywanych jako właściwe pojęć, definicji i metod, które są uważane za należące do określonych dziedzin i dyscyplin naukowych, często już znacznie odbiegając od faktów, obserwowanych gołym okiem.

3. DETERMINANTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

Na podstawie badania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w ramach programu Global Matrix 4.0 przedstawiono najnowsze kompleksowe dane dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, zebrane z wykorzystaniem wystandaryzowanej międzynarodowej metodologii Global Matrix 4.0 [20]. Raport zawiera analizę stanu różnych obszarów aktywności fizycznej, jej uwarunkowań i poziomu aktywności fizycznej, a także konkretne rekomendacje dotyczące

wspierania promocji aktywności fizycznej. Raport jest częścią projektu Global Matrix 4.0 opracowanego przez Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA). Głównym celem tej międzynarodowej inicjatywy jest międzynarodowe porównanie i współpraca w zakresie identyfikacji najlepszych praktyk w polityce promocji aktywności fizycznej. Global Matrix to "matryca", która kompleksowo podsumowuje obszary związane z aktywnością

fizyczną w krajach uczestniczących w inicjatywie AHKGA. W 2014 roku zespoły badawcze z 15 krajów uczestniczyły w pierwszej edycji Global Matrix 1.0. W czwartej edycji, której wyniki omówiono dla Polski w niniejszym raporcie, 57 krajów i regionów/jurysdykcji uczestniczyło w publikacji matrycy, a w październiku 2022 r. (Active Healthy Kids Global Alliance, 2021).



Rys 1 Obszary analizy aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w projekcie Global Matrix 4.0

Źródło: „Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce” w ramach projektu Global Matrix 4.0. Dokument wspierający polityki i programy w obszarze aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w samorządach terytorialnych i rządzie, URM, Warszawa 2022.

Odsetek dzieci i nastolatków, którzy są umiarkowanie lub intensywnie aktywni przez co najmniej 60 minut dziennie, siedem dni w tygodniu 17,2% nastolatków w wieku 11-15 lat osiągnęło cel zgodnie z HBSC 2017/18 (Mazur i Małkowska-Szkutnik, 2018). Wśród przedszkolaków 19,3% 3-latków, 18,5% 4-latków, 15,8% 5-latków i 16,2% 6-latków spełniło zalecenia dotyczące 7-dniowego/60-minutowego MVPA w badaniu pilotażowym zleconym przez Ministerstwo Sportu i Turystyki (Nałęcz i in., 2021). 10% 15-letnich dziewcząt spełniło zalecenie MVPA 7 dni/60 minut (Fijałkowska i in., 2018). 9,6% 17-letnich dziewcząt spełniło zalecenia MVPA w badaniu ekspansji HBSC (Mazur i in., 2020). Na podstawie powyższych danych szacuje się, że tylko 16,8% dzieci i młodzieży w Polsce jest umiarkowanie lub intensywnie aktywnych fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie, 7 dni w tygodniu.

Zalecenia

1. opracowanie polityk lub programów promujących aktywność fizyczną, zwłaszcza wśród mniej aktywnych grup, takich jak

dziewczeta, dzieci i młodzież niepełnosprawna, z rodzin o niskich dochodach i/lub zagrożonych marginalizacją oraz młodzież, w celu zmniejszenia związanego z wiekiem spadku aktywności fizycznej.

2. prowadzenie działań uświadamiających na temat znaczenia i korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także informacji na temat zaleceń dotyczących poziomu aktywności fizycznej i czasu spędzanego przed ekranem dla dzieci i młodzieży, skierowanych do rodziców, nauczycieli, pracowników służby zdrowia oraz samych nastolatków i dzieci.

3. dbanie o atrakcyjne przestrzenie, tereny zielone, place zabaw, podwórka, a także infrastrukturę do uprawiania różnych sportów i aktywnego transportu, gdzie priorytetem jest bezpieczeństwo dzieci i młodzieży.

4. zapewnienie i wspieranie możliwości aktywności fizycznej w szkołach i przedszkolach (w tym podczas przerw, transportu do szkoły, dostępu do sprzętu szkolnego po szkole, wysokiej jakości i atrakcyjnych zajęć wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych).

5 Monitorowanie włączenia finansowego dzieci i młodzieży poprzez regularne badania, w tym te uwzględniające grupy, które są niedostatecznie reprezentowane w badaniach krajowych (np. dzieci poniżej 10 roku życia, dzieci niepełnosprawne, dzieci mieszkające na obszarach wiejskich, mniejszości), oraz gromadzenie informacji na temat barier dla włączenia finansowego w celu opracowywania programów i polityk opartych na dowodach.

Odsetek dzieci i młodzieży uczestniczących w zorganizowanych zajęciach sportowych i/lub zajęciach wychowania fizycznego i rekreacji: 41,4% młodzieży w wieku 11-15 lat uczestniczyło w zorganizowanych sportach zespołowych i 26,4% w zorganizowanych sportach indywidualnych (52,3% młodzieży uczestniczącej w jakimkolwiek sporcie zorganizowanym, dane HBSC 2018 na podstawie obliczeń własnych) 62,4% uczniów klas drugich (7-8 lat) i 40,3% uczniów klas siódmych (12-13 lat) uczestniczyło w zorganizowanych zajęciach sportowych (Fijałkowska i in., 2019) Średni wynik zgodnie z przyjętą metodologią obliczeń wyniósł 54%.

Zalecenia

1. Rozwijanie programów i działań w zakresie sportu i zorganizowanej aktywności fizycznej skierowanych do odbiorców o największych potrzebach lub szczególnie niskim wskaźniku uczestnictwa. Wymaga to między innymi promowania zróżnicowanej siły roboczej (działaczy, trenerów) w sporcie i budowania potencjału organizacji zaangażowanych w promocję sportu wśród grup zmarginalizowanych lub mniej aktywnych.

2. wspieranie rozwoju organizacji sportowych (w tym klubów), w szczególności: w obszarze wykorzystania sportu jako narzędzia integracji społecznej, rozwoju umiejętności motorycznych i zdrowia (np. poprzez realizację programu "Kluby Sportowe dla Zdrowia" oraz "Edukacja Zdrowotna i Promocja Aktywności Fizycznej" HEPA), zamiast skupiać się wyłącznie na ich potencjale w sporcie wyczynowym.

3. skuteczne wykorzystanie wizerunku znanych lokalnych sportowców, którzy mogą stać się pozytywnymi wzorami do naśladowania, aby inspirować do uprawiania sportu i aktywności fizycznej. Ogólnie rzecz biorąc, potencjał sportu wyczynowego powinien być wykorzystywany w sposób ukierunkowany na

wpływ społeczny (np. promowanie uczestnictwa dzieci w sporcie zorganizowanym).

4. Warto rozszerzyć tradycyjne myślenie o wspieraniu zorganizowanego sportu na dyscypliny, które są szczególnie atrakcyjne dla dzieci i młodzieży (np. jazda na deskorolce) oraz zbierać dane na temat aktualnych trendów w aktywności sportowej dzieci.

5. wdrażanie programów skierowanych do całych rodzin, zwłaszcza tych, które ze względu na dostępność lub warunki ekonomiczne mają mniejsze możliwości samodzielnego uprawiania sportu.

6 Wzmocnienie ewaluacji obecnych programów promocji sportu, aby zrozumieć, w jakim stopniu osiągają one swoje cele. Większość ocen programów mających na celu promowanie sportu wśród dzieci i młodzieży nie prowadzi do poprawy.

4. WSKAZNIKI I UZASADNIENIE

Zastosowano trzy wskaźniki:

1) Odsetek szkół, w których większości ($\geq 80\%$) uczniów oferuje się obowiązkową liczbę lekcji wychowania fizycznego (dla stanu/terytorium/regionu/kraju). 91,5% uczniów klas II i 82,7% uczniów klas VII ukończyło obowiązkową tygodniową liczbę lekcji wychowania fizycznego. Średni wynik zgodnie z przyjętą metodologią obliczeń wyniósł 54%.

2) Odsetek szkół, które oferują możliwości zajęć pozalekcyjnych (innych niż wychowanie fizyczne) dla większości ($> 80\%$) swoich uczniów. Pozalekcyjne zajęcia sportowe dostępne dla uczniów na dwóch poziomach edukacji były organizowane w 66,7% szkół.

3) Odsetek szkół, w których uczniowie mają regularny dostęp do obiektów i sprzętu wspierającego aktywność fizyczną (np. place zabaw na świeżym powietrzu, boiska sportowe, wielofunkcyjne sale gimnastyczne, sprzęt w dobrym stanie). 87% uczniów miało dostęp do otwartych boisk sportowych poza godzinami lekcyjnymi, podczas gdy sale gimnastyczne są nieco mniej dostępne dla uczniów: 69,6% szkół zgłosiło, że są one dostępne dla uczniów.

Zalecenia

1 Promowanie ogólnoszkolnego podejścia do aktywności fizycznej - ogólnoszkolne podejście, które obejmuje priorytetowe traktowanie regularnych i wysokiej jakości lekcji wychowania fizycznego; zapewnianie zasobów wspierających zorganizowaną i niezorganizowaną aktywność fizyczną w ciągu

dnia (aktywna zabawa i rekreacja przed, w trakcie i po szkole); promowanie aktywnego transportu do i ze szkoły (np. bezpieczne ścieżki rowerowe, strzeżone parkingi rowerowe); włączanie aktywności fizycznej podczas przerw i lekcji; możliwości dla dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami; oraz

2 Organizowanie regularnych szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego i wychowawców wczesnoszkolnych w celu uatrakcyjnienia lekcji i podniesienia ich jakości.

3. prowadzenie działań mających na celu podkreślenie roli fitnessu w szkole, skierowanych do środowiska szkolnego i rodziców.

4. poprawa szkolnej infrastruktury sportowej, zapewnienie szkołom środków finansowych na zakup atrakcyjnego i różnorodnego sprzętu sportowego oraz stworzenie ciekawych otwartych przestrzeni w szkołach, które będą promować aktywną zabawę, w tym podczas przerw.

Międzynarodowe badania, a także analiza sytuacji w szkołach, wyraźnie wskazują na brak zainteresowania i zrozumienia znaczenia aktywności fizycznej dla rozwoju osobistego. Zamiast opracowywać programy profilaktyczne i edukacyjne z naciskiem na aktywność fizyczną dla dzieci i młodzieży w różnych możliwych formach, wdrażane są programy promujące różnorodność i akceptację, które obejmują otyłość wraz z brakiem zainteresowania sprawnością fizyczną. Dotyczy to zwłaszcza szkół niepublicznych.

5. ZAKOŃCZENIE

W obecnej sytuacji, gdy koncepcje aktywności fizycznej są ujednoczone w prawie wszystkich krajach, a badania wyraźnie pokazują, że istnieje korelacja między

aktywnością fizyczną a neurorozwojem, nie ma przeszkód, aby wspierać dzieci, młodzież i osoby starsze poprzez ruch. Pomimo tego, istnieje wyraźna tendencja spadkowa aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Mniejszy odsetek dzieci i młodzieży spełnia zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia. Takie obserwacje są trudniejsze do poczynienia w odniesieniu do siedzącego trybu życia (w tym czasu spędzanego przed ekranami), biorąc pod uwagę, jak szybko zmienia się ich charakterystyka. Po drugie, rozpowszechnienie aktywności fizycznej w społeczności wydaje się wzrastać szkoły. Obejmuje to między innymi poprawę infrastruktury dla działalności finansowej. Trudno powiedzieć, czy istnieje tendencja do uczestnictwa w zorganizowanych działaniach finansowych i sporcie, chociaż programy ministerialne i samorządowe wydają się mieć coraz większy zakres. Po trzecie, obserwujemy brak priorytetowego traktowania promocji aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na szczeblu centralnym i lokalnym. Aby poprawić aktywne finansowo zachowania dzieci i młodzieży w Polsce w przyszłości, potrzebni są liderzy i działania na znacznie większą skalę.

Obecne poglądy organizacji międzynarodowych na temat promowania aktywności fizycznej koncentrują się na wdrażaniu rozwiązań promujących codzienną aktywność fizyczną w różnych sytuacjach. Obejmują one jazdę na rowerze lub chodzenie do szkoły, zabawę w otwartych, bezpiecznych przestrzeniach publicznych oraz aktywność w szkole podczas przerw lub po lekcjach. Kontrastuje to z mało popularną w polskich samorządach ideą promowania aktywności fizycznej wyłącznie przez pryzmat infrastruktury sportowej i zamkniętej. Przeszkodą są lokalne zwyczaje i decydenci.

Literatura

- 1.2.3. Słownik języka polskiego PWN on-line <https://sjp.pwn.pl/>
4. Demel M., Pedagogika zdrowia, WSiP, Warszawa 1980. 3. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, Wyd. AWF, Gdańsk, s. 19-21.
5. Przewęda R., Promocja zdrowia poprzez wychowanie fizyczne, (w:) Karski J.K. (red.), Promocja zdrowia, Ignis, Warszawa 1999, s. 201.
6. Siciński A., Styl życia, kultura, wybór. Szkice, IFiS PAN, Warszawa 2002, s.21.
7. Żukowska Z., Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji, (w:) Pedagogika społeczna, t. 2, Marynowicz-Hetka E. (red.), Wyd. Naukowe PAN, Warszawa 2007, s. 534-552.
8. Kultura fizyczna i kultura zdrowotna współczesnego człowieka - podstawy teoretyczne i znaczenie praktyczne, red. Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008, s.10-19. Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Dębowska E., Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008, s.10-19.
9. Zembura P., Korcz A., Nałęcz H., Cieśla E. (2022). Wyniki Polskiego Raportu Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży za rok 2022. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19 (7), 4276.

10. Tomporowska J., Jaworska U., Skalski D.W., Dębski S. S. , Pedagogika specjalna. Wybrane zagadnienia, Pomorska Szkoła Wyższa, Starogard Gdański 2022, s.107-110.
11. Rymarczyk K., Plastyczność mózgu dziecka - aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i poprawę wyników w nauce, WSiP, Warszawa 2017, s. 31-35; s. 37.
12. Ramachandran V. S. , Neuronauka o podstawach człowieczeństwa, UW, Warszawa 2017, s. 135.
13. Nelson A. J. , Effects of exercise training on dendrite morphology in the cardiorespiratory and locomotor centres of the mature rat brain, Journal of Applied Physiology, 2010, 108(6), 1582-1590.
14. <http://whwtwt.ps.f/n/.worwgw/.cloenatreninntg/dPiusbalbicilaittiieosn.sc/oBmr/apinrBogrreafmings.ssh/tdmysllexia.html> /dostęp 11.01.2023/.
15. S.S. Dębski, Multidynamiczna interdyscyplinarna analityka sensoryczno-poznawcza [w:] Zdrowie, fizjoterapia, kultura fizyczna i pedagogika, Politechnika Pomorska w Starogardzie Gdańskim przy współudziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego we Lwowie, Starogard Gdański-Lwów 2022, s. 34-41.
16. S.S. Dębski, Kwestie bezpieczeństwa zdrowotnego w polskich normach prawnych. Anomalia wobec Konstytucji [w:] Rehabilitacja i wychowanie fizyczne oraz rekreacyjne aspekty rozwoju człowieka, Zeszyt naukowy nr 8, Równe, 2021, s. 150.
17. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0. Dokument wspierający polityki i programy w zakresie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w samorządach i administracji rządowej, URM, Warszawa 2022.
18. Globalny Sojusz na rzecz Aktywnych i Zdrowych Dzieci (2021). Matryca globalna 4.0. Global Alliance for Active Healthy Children. <https://www.activehealthykids.org/4-0/>
19. Aubert S., Barnes, J. D., & Demchenko, I. (2022). Wyniki karty aktywności fizycznej Global Matrix 4.0 dla dzieci i młodzieży: wyniki i analiza z 57 krajów. Journal of Physical Activity and Health.
20. Wytyczne WHO 2020 dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat: synteza dowodów. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 17(1).

Abstract

ДЕБСКИ Славомір Станіслав, ТОМПОРОВСКА Джоланта

МОТОРНА АКТИВНІСТЬ ЯК ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ – ВИБРАНІ ПИТАННЯ

В онтологічному сенсі сучасність – це спосіб існування когось або чогось. Сучасність у праксеологічному розумінні — це галузь наукових досліджень, яка займається методами всіх навмисних людських дій. Сучасність в аксіологічному розумінні є наукою про цінності. Якщо фізична активність піддається поглибленому дослідженню та аналізу, то вона характеризується чітким дуалізмом в онтологічному сенсі, що є наслідком потреб. З одного боку, фізична активність покращує фізичний стан людини і зміцнює організм, а з іншого – викликає ріст і регенерацію нейронів, що покращує інтелектуальні процеси, тобто сприйняття людини. Лише поєднання фізичної активності та науки може принести очікуваний виховний ефект на будь-якому рівні освіти. У прагматичному сенсі спортивні результати індивіда чи команди є чітко визначеною метою фізичної активності. Це часто призводить до використання методів навчання або підтримки зовнішніми продуктами, тобто хімічними речовинами, а також медичними та харчовими продуктами, які використовують, серед іншого, біологічні форми, такі як переливання крові. Ефекти наступні: з аксіологічної точки зору фізична активність спрямовує дію, виключаючи всі інші цінності, крім успіху. Успіх створює реальність, він породжується міждисциплінарними проблемами з можливістю порушення здоров'я людини в ім'я ідеї перемоги понад усе. Такий успіх може призвести до дегуманізації спорту та дегуманізації людей. Поняття гуманізму та чесної гри поступово втрачається. Вищенаведені питання формують основу для дослідження, яке стає дослідницьким викликом.

Ключові слова: фізична активність; спорт; Дегуманізація спортивного життя

Стаття надійшла до редакції 20.07.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Dębski S. S., Tomporowska J. (2023) Aktywność ruchowa jako wyzwanie współczesności – wybrane zagadnienia. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 186-194.

Для нотаток

Для нотаток

Full requirements for the design of the manuscript

Повні вимоги до оформлення рукопису

<https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs>

No editorial responsibility is required for the content of messages sub

За зміст повідомлень редакція відповідальності не несе

To print 29.09.2023. Mind. Printing. Arch. 10,35. Obl.-vid. Arch. 9,89

Format 30x42 / 4, offset paper. Another risography.

Overlay 100, deputy. №

Підп. до друку 29.09.2023. Ум. друк. арк. 10,35. Обл.-вид. арк. 9,89

Формат 30x42/4, папір офсетний. Друк різнографією.

Наклад 100, зам. №

Replication is made from the original layout, made edited
by the magazine « **PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE** »

Тиражування здійснено з оригінал-макету, виготовленого
редакцією журналу «**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC
PERSPECTIVE**»

Editorial and publishing center of khmelnytsky national university
29016, Khmelnytskyi, street Institutska, 7/1, tel. (0382) 72-83-63
Certificate of entry in the state register, series DK № 4489 dated 18.02.2013

Редакційно-видавничий центр Хмельницького національного університету
29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1, тел. (0382) 72-83-63
Свідоцтво про внесення в державний реєстр, серія ДК № 4489 від 18.02.2013 р.
