

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

Науковий журнал

**PHYSICAL CULTURE AND
SPORT:
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

2024, № 1, Том 1

Scientific journal

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

2024, Issue 1, Part 1

Хмельницький 2024
Khmelnyskyi 2024

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

SCIENTIFIC JOURNAL

Professional publication of category "B"

Published since 2022 year

4 time a year

Khmelnytskyi, 2024, № 1, Part 1 (8)

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

Drogobits'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 № 10 from 28.03.2024

Editorial board address:

Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE",
Khmelnytskyi National University, Instytutska 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, 2024, № 1, Том 1 (8)

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 № 10 від 28.03.2024

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

Сьогодення ставить перед науковою спільнотою нові перспективні задачі, розв'язання яких потребує чіткого наукового обґрунтування. У сучасних умовах фізична культура виступає якісною мірою комплексного впливу різних форм, методів та засобів на майбутнього фахівця, у якого слід сформувати вміння ефективно застосовувати свої знання та досвід у практиці, підкреслюючи значимість спорту як засобу для комплексної реабілітації. Спорт і фізична культура в Україні в таких умовах мають мету – формування незламної, фізично активної і здорової української нації і повинні бути пріоритетними напрямками гуманітарної політики нашої країни в подальшому. Тож проблематика форуму не втрачає актуальності.

Молодь усіх європейських країн керується тими самими принципами та цінностями, на яких ґрунтується концепція європейської інтеграції в усіх соціальних вимірах, включаючи фізичну культуру та спорт, причому ця сфера зміцнює країни та народи через спортивну діяльність. різного рівня.

За останні роки роль фізичної культури у вихованні молодого покоління, здатного протистояти суспільним викликам у всіх сферах діяльності, значно зросла. Наразі основна увага приділяється здоров'ю молоді, підвищенню працездатності та, що не менш важливо, підвищенню рівня спортивної майстерності на національному та міжнародному рівнях.

11-12 квітня 2024 року на базі факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» проведено **IV Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії».**

Робота конгресу передбачала проведення роботи за п'ятьма напрямками.

Напрями роботи конгресу:

1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
2. Здоров'язбережувальні технології, фітнес та рекреація.
3. Олімпійський, професійний та параолімпійський спорт.
4. Інноваційні технології професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту, терапії та реабілітації.
5. Новітні підходи застосування засобів реабілітації на сучасному етапі.

Головна мета конгресу – тримати освітній і науковий фронт, створити онлайн платформу для дослідників, науковців та фахівців України й світу для поширення результатів досліджень й обміну досвідом, пошуку ефективних підходів до застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій та мультидисциплінарних практик у інноваційних технологіях професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту, терапії та реабілітації.

Окрім традиційних тем, які обговорювали учасники пленарного і секційних засідань, учасники конгресу зосередили увагу на питанні впливу війни на галузь фізичної культури та спорту, механізми відновлення і фізичної реабілітації, відбудова країни та подальший розвиток науки і освіти.

Загалом в конференції взяли участь понад 100 представників закладів вищої, фахової передвищої і загальної середньої освіти України та представники закладів освіти 9 країн світу (Бельгії, Ізраїлю, Литви, Молдови, Німеччини, Польщі, Румунії, України, Швеції).

Дякуємо всім учасникам за плідну роботу під час Конгресу!

Бажаємо успіхів у всіх починаннях, міцного здоров'я та миру!

CONTENTS

BILYK Tetiana, PITYN Matyan, ZAKHIDNYI Vasyl, STROKUN Mykhailo STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULTS IN FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON ON THE UKRAINIAN CHAMPIONSHIPS FROM 2020-2023	9
DYDITSKA Svitlana, MEDVID Anzhela, SLOBOZHANINOV Andriy METHODS OF USING MOBILE GAMES FOR CHILDREN 8-10 YEARS OLD	18
ZAKHARINA Yevheniia, ZAKHARINA Alisa, HLOBA Tatyana APPROACHES TO THE FORMATION OF RECREATIONAL CULTURE IN THE STUDENT ENVIRONMENT	25
FESHCHAK Kateryna FORMATION OF HEALTH CULTURE IN FUTURE THERAPY AND REHABILITATION SPECIALISTS	33
BAIDIUK Mykola, BAMBURAK Volodymyr, HAURIK Olena CHARACTERISTICS OF THE USE OF INNOVATIVE INVENTORY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL YOUTH	39
DYDITSKA Svitlana, SEMAL Natalia APPLICATION OF EXERCISES FOR FLEXIBILITY IN THE PROCESS OF LESSON ARTISTIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING	46
LIASOTA Tetiana IMPROVING THE COMPETITIVE TRAINING PERIOD OF CROSS-COUNTRY CYCLISTS	54
TSYBANYUK Oleksandra CURRENT PROBLEMS OF USING THE CONCEPTUAL CATEGORY "PROFESSIONAL SPORTS" IN REGULATORY DOCUMENTS	58
MOROZ Olena, MYKYTYUK Olesya PROGRAMMING OF THE VARIABLE FITNESS MODULE (ZUMBA STRONG) IN THE HOMEWORK SYSTEM FOR PHYSICAL EDUCATION FOR HIGH SCHOOL GIRLS	64
MOSEICHUK Yurii, DARIICHUK Serhii FUNDAMENTALS OF COMMUNICATION FORMATION IN THE TRAINING OF A MODERN FOOTBALL REFEREE	73
HAKMAN Anna, GORIUK Petro USAGE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS OF COMBAT SPORTS ATHLETES	78
DARIICHUK Serhii, OSADETS Mykola, PETROV Andriy USING FOOTBALL AS A TOOL TO SOLVE SOCIAL PROBLEMS: EXPERIENCE OF INTERNATIONAL PROJECTS	84
BALATSKA Larisa ACADEMIC HONOR OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES IN THE PROCESS OF STUDYING IN THE SPECIALTY "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"	90
HAKMAN Anna, TIVELIK Maryna THEORETICAL FOUNDATIONS OF FITNESS PROGRAMS FOR THE ELDERLY	96
VASKAN Ivan, KOMAROVA Tetyana ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF MOBILE GAMES ON THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS	102
DONETS Igor THE EFFECT OF SPA PROCEDURES ON THE BODY OF ATHLETES AS A MEANS OF INCREASING AND RECOVERING PERFORMANCE	109
TANASIICHUK Iuliia THE USE OF THE CASE METHOD DURING THE TEACHING OF THE DISCIPLINE «AGE PHYSIOLOGY AND SCHOOL HYGIENE»	115
RYMYK Vladyslav, RYMYK Roman, SYNYTSIA Andrii FACTOR ANALYSIS OF PSYCHO-PHYSICAL TRAINING OF FUTURE POLICE OFFICERS	122
HONCHAR Halyna, ZATULYVITER Anastasiia CURRENT ISSUES OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION	126
VELICHKO Anna THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF INNOVATIVE APPROACHES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS	133
VESELOVSKYI Anatolii, SHEVCHUK Volodymyr CONTENT AND ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ON THE BASIS OF INVOLVEMENT IN THE VALUE POTENTIAL OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	138

KOZHOKAR Maryna, PERVUKHINA Svitlana, SHEVCHUK Anna INFLUENCE OF MEDIA ON PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH	148
LAPYTSKYI Vitalii, KULYK Nina REGULARITIES OF THE AGE DEVELOPMENT OF FEMALE ATHLETES AS THE BASIS OF RATIONAL LONG-TERM TRAINING IN FIELD HOCKEY	154
HNES Nataliia, ZENDYK Olena THE USE OF ROLE-PLAYING GAMES IN SWIMMING LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN	159
KOSHURA Andrii, MOLDOVAN Andriy, BRAZHANIUK Andriy FEATURES OF PHYSICAL THERAPY OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF RECOVERY	165
ROTS Roman, MOZHAROVSKYI Yurii, PROTS Maksym ANALYSIS OF MODERN CHANGES IN THE SPORTS GAME OF FUTSAL	170
OSADETS Mykola, HOLOVACHUK Valentyna PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF FORMING A PERSONAL HEALTHY LIFESTYLE	178
MOSEICHUK Yurii, KOROLIANCHUK Andrii, ABDULA Anatoliy FORMATION OF VALUE ATTITUDES TOWARDS HEALTH IN YOUTH STUDENTS THROUGH PHYSICAL CULTURE	183
KOZHOKAR Maryna, PETRYCHUK Petro OVERCOMING THE NEGATIVE CONSEQUENCES OF STUDENTS' STRESS IN THE CONDITIONS OF MARITAL STATE BY MEASURES OF PHYSICAL CULTURE	188
PALAGNIUK Taras, KIVERNIK Alexandr INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A FACTOR OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES	194
BOBRENKO Svitlana, ANDRIEIEVA Olena LEVEL OF SATISFACTION WITH LIFE AND QUALITY OF LIFE OF PLAYERS IN E-SPORTS	199
SOROKOLIT Nataliia, RYMAR Olha, SHEVTSIV Uliana IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH THE USE OF COMBINED SPORTS GAMES	208
YEREMIIA Yana, YEREMIIA Ivan FORMATION OF THE SUBJECT-METHODICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF MODERN EDUCATION: THEORETICAL ASPECTS	216
GUMENYUK Sergiy, SAPRUN Stanislav, LADYKA Petro FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS	220
MELNYK Valerii, PASICHNYK Viktoriya, KUDRINA Nina FEATURES OF TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE TEAMS IN BEACH HANDBALL AT THE FINAL STAGE OF THE ATTACK	229
TSYBA Yuriy FEATURES OF THE USE OF HYDROTHERAPY AT DIFFERENT TEMPERATURES FOR THE RECOVERY OF PROFESSIONAL ATHLETES	236
GALAN Yaroslav, ZORIY Yaroslav STRATEGIC DIRECTIONS FOR STRENGTHENING THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF SOCIAL CHANGE AND MARTIAL LAW	241
KYSELYTSIA Oksana, BOHDANIUK Antonina, SHTEFIUK Ivan FORMATION OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE FUTURE TEACHER OF THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION IN STUDYING THE EDUCATIONAL COMPONENT "PROFESSIONAL RHETORIC"	247
KURNYSHEV Yurii, IACOB Mihai Radu, CIORBA Constantin EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS AS COMPONENTS OF THE EDUCATIONAL MODEL OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF VOCATIONAL EDUCATION	255
OSADETS Mykola, HORODYNSKYI Serhiy FORMATION OF THE NEED FOR PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF THE FUTURE SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	262
KONDRATSKA Halyna INTERVAL TRAINING IN PHYSICAL REHABILITATION FOR CHRONIC BRONCHI AND LUNG INJURIES	269
LIANNOI Mykhailo, BUHAIENKO Tetiana, BESPALOVA Oksana THE ESSENCE AND STRUCTURE OF THE READINESS OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE FOR THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF FORMING THE MORAL QUALITIES OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS	277

ЗМІСТ

БЛИК Тетяна, ПТИН Мар'ян, ЗАХІДНИЙ Василь, СТРОКУН Михайло СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ БАГАТОБОРСТВІ СЕРЕД ЖІНОК НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ УПРОДОВЖ 2020–2023 РОКІВ	9
ДУДЦЬКА Світлана, МЕДВІДЬ Анжела, СЛОБОЖАНІНОВ Андрій МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ІГР ДЛЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ	18
ЗАХАРІНА Євгенія, ЗАХАРІНА Аліса, ГЛОБА Тетяна ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	25
ФЕЩАК Катерина ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ	33
БАЙДЮК Микола, БАМБУРАК Володимир, ГАУРЯК Олена ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ІНВЕНТАРЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	39
ДУДЦЬКА Світлана, СЕМАЛЬ Наталія ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	46
ЛЯСОТА Тетяна РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ КООРДИНАЦІЇ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ВМХ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ НАВЧАННЯ	54
ЦИБАНЮК Олександра АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТІЙНОЇ КАТЕГОРІЇ «ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ» У НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТАХ	58
МОРОЗ Олена, МИКИТЮК Олеся ПРОГРАМУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ ФІТНЕС (ZUMBA STRONG) У СИСТЕМІ УРОЧНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИЦЬ	64
МОСЕЙЧУК Юрій, ДАРІЙЧУК Сергій ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ СУЧАСНОГО ФУТБОЛЬНОГО АРБИТРА	73
ГАКМАН Анна, ГОРЮК Петро ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ЄДИНОБОРСТВ	78
ДАРІЙЧУК Сергій, ОСАДЕЦЬ Микола, ПЕТРОВ Андрій ВИКОРИСТАННЯ ФУТБОЛУ ЯК ЗАСОБУ У ВИРІШЕННІ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ: ДОСВІД МІЖНАРОДНИХ ПРОЄКТІВ	84
БАЛАЦЬКА Лариса АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»	90
ГАКМАН Анна, ТІВЕЛІК Марина ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІТНЕС ПРОГРАМ ДЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	96
ВАСКАН Іван, КОМАРОВА Тетяна АНАЛІЗ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЗЗСО	102
ДОНЕЦЬ Ігор ДІЯ ЛАЗНЕВИХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ	109
ТАНАСІЙЧУК Юлія ВИКОРИСТАННЯ КЕЙС-МЕТОДУ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ШКІЛЬНА ГІГІЄНА»	115
РИМИК Владислав, РИМИК Роман, СІНИЦЯ Андрій ФАКТОРНІЙ АНАЛІЗ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	122
ГОНЧАР Галина, ЗАТУЛИВІТЕР Анастасія АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	126
ВЕЛИЧКО Анна ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ІНОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	133
ВЕСЕЛОВСЬКИЙ Анатолій, ШЕВЧУК Володимир ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЦІННІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	138

КОЖОКАР Марина, ПЕРВУХІНА Світлана, ШЕВЧУК Ганна ВПЛИВ ЗАСОБІВ МЕДІА НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	148
ЛАПИЦЬКИЙ Віталій, КУЛИК Ніна ЗАКОНОМІРНОСТІ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ ЯК ОСНОВА РАЦІОНАЛЬНОЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ	154
ГНЕСЬ Наталія, ЗЕНДИК Олена ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	159
КОШУРА Андрій, МОЛДОВАН Андрій, БРАЖАНЮК Андрій ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІДНОВЛЕННЯ	165
ПРОЦЬ Роман, МОЖАРОВСЬКИЙ Юрій, ПРОЦЬ Максим АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЗМІН У СПОРТИВНІЙ ГРІ ФУТЗАЛ	170
ОСАДЕЦЬ Микола, ГОЛОВАЧУК Валентина ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	178
МОСЕЙЧУК Юрій, КОРОЛЯНЧУК Андрій, АБДУЛА Анатолій ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	183
КОЖОКАР Марина, ПЕТРИЧУК Петро ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	188
ПАЛАГНІЮК Тарас, КІВЕРНИК Олександр ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	194
БОБРЕНКО Світлана, АНДРСЄВА Олена РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ	199
СОРОКОЛІТ Наталія, РИМАР Ольга, ШЕВЦІВ Уляна УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КОМБІНОВАНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР	208
ЄРЕМІЯ Яна, ЄРЕМІЯ Іван ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ	216
ГУМЕНІЮК Сергій, САПРУН Станіслав, ЛАДИКА Петро ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	220
МЕЛЬНИК Валерій, ПАСІЧНИК Вікторія, КУДРІНА Ніна ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛІ НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ АТАКИ	229
ЦИБА Юрій ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОТЕРАПІЇ РІЗНИХ ТЕМПЕРАТУР ЗАДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ	236
ГАЛАН Ярослав, ЗОРІЙ Ярослав СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН ТА ВОЄННОГО СТАНУ	241
КИСЕЛИЦЯ Оксана, БОГДАНІЮК Антоніна, ШТЕФІЮК Іван ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ВИВЧЕННІ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ПРОФЕСІЙНА РИТОРИКА»	247
КУРНИШЕВ Юрій, ІАСОВ Mihai Radu, CIORBA Constantin ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЯК СКЛАДОВИХ ОСВІТНЬОЇ МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ЗВО	255
ОСАДЕЦЬ Микола, ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	262
КОНДРАЦЬКА Галина ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНИХ УРАЖЕННЯХ БРОНХІВ І ЛЕГЕНЬ	269
ЛЯННОЙ Михайло, БУГАСЬКО Тетяна, БЕСПАЛОВА Оксана СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	277

УДК 797.21(075.8)

БІЛИК Тетяна Миколаївна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0003-4883-4602>e-mail: tbilyk9@gmail.com**ПІТИН Мар'ян Петрович**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>e-mail: pityn7@gmail.com**ЗАХІДНИЙ Василь Романович**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0000-0002-9550-9621>e-mail: zahidnyy@i.ua**СТРОКУН Михайло Ярославович**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0008-1479-6317>e-mail: strokun1991@gmail.com**СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ
БАГАТОБОРСТВІ СЕРЕД ЖІНОК НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ
УПРОДОВЖ 2020–2023 РОКІВ**

На тлі проведення досліджень у різних видах спорту, пов'язаних із з'ясуванням внеску окремих видів змагань до загального спортивного результату в багатоборства, як комплексних видах спорту, для легкоатлетичного багатоборства серед жінок таких досліджень не проводилося. **Мета дослідження:** з'ясувати структуру загального змагального результату спортсменок України в легкоатлетичному багатоборстві на прикладі змагань Чемпіонату України упродовж 2020–2023 років. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів (протоколи Чемпіонату України за 2020–2023 роки), методи математичної статистики. **Результати.** Досягнення високих результатів у легкоатлетичному багатоборстві вимагає не лише фізичної сили, але й стратегічного мислення та ретельної підготовки, вибору пріоритетних дисциплін, що стає ключовою складовою успіху провідних спортсменок. Особливо це стосується семиборства, де спортсменки повинні володіти різними навичками та здібностями для конкуренції на високому рівні. У переможниці з багатоборства 2023 року високі результати зі штовхання ядра, бігу 200м, стрибку у довжину та метання спису. Зазначені показники вказують на те, що у переможниці кращий рівень підготовленості у швидкості та в силових видах. У них є перевага, а ось відносно «провальний» вид, це біг на 800 м. Можна говорити, що спортсменці не вистачає витривалості та результативності у стрибках у висоту, зокрема спостерігався поганий прохід над планкою та проблеми з розбігом. Варто підкреслити наявність достатньо високої конкуренції з бігу на 100 м з бар'єрами, стрибках у висоту та бігу 800м. **Висновок.** Вивчення структури змагального результату на змаганнях Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства упродовж 2020–2023 років вказало, що за останні роки перевага переможниці спостерігається у таких видах як: 100 м з бар'єрами, штовхання ядра та метання спису, біг 200м, стрибки у довжину. В середньому там набирається по 850-1002 очок. Загальний змагальний результат становив 5433 очок у 2020, 5938 очок – 2021, 5838 очок – 2022 році, 6065 очок – 2023 році відповідно. Для інших спортсменок із легкоатлетичного багатоборства рівень результатів є дещо нижчим.

Ключові слова: спортсменки, легкоатлетичне багатоборство, динаміка, результат, види змагань, переможниця, перевага.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.1>

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

Легкоатлетичні багатоборства є складними технічними видами легкої атлетики, які слід розглядати не лише як окремі рухові дії, але як взаємопов'язані вправи. З урахуванням цього, тренування в багатоборстві не можна розглядати механічно як просту суму підготовки в окремих видах.

Це складний і взаємопов'язаний багаторічний педагогічний процес, спрямований на підготовку до досягнення найвищого змагального результату [1, 2, 3, 5, 9].

В сучасному спортивному світі, де конкуренція на вищих рівнях досягає свого піку, визначення пріоритетних дисциплін для провідних спортсменок України в семиборстві визначається не лише фізичною майстерністю, але й стратегічним підходом до

вибору дисциплін, які найкраще відповідають їхнім талантам та амбіціям [6, 11, 13, 14]. Це дослідження покликане дослідити та визначити, які саме дисципліни стають ключовими для високих досягнень провідних спортсменок України в семиборстві.

Сучасний спорт в Україні визначається високою конкурентоспроможністю та досягненнями провідних спортсменів у різних дисциплінах легкої атлетики [4, 9, 10, 12, 15]. Однією з таких вимогових галузей є семиборство, яке вимагає від спортсменів виняткового поєднання фізичної сили, техніки та витривалості. Стрімка еволюція цієї дисципліни в Україні призвела до виникнення талановитих спортсменок, які не тільки представляють країну на міжнародних аренах, але й визначають стандарти високого досягнення [1, 3].

Досягнення високих результатів вимагає не лише фізичної сили, але й стратегічного мислення та ретельної підготовки, вибір пріоритетних дисциплін стає ключовою складовою успіху провідних спортсменок. Особливо це стосується семиборства, де спортсменки повинні володіти різними навичками та здібностями для конкуренції на високому рівні [1, 4, 17].

Водночас на тлі проведення досліджень у різних видах спорту, пов'язаних із з'ясуванням внеску окремих видів змагань до загального спортивного результату [7, 8, 16], в багатоборствах як комплексних видах спорту, для легкоатлетичного багатоборства серед жінок таких досліджень не проводилося.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: з'ясувати структуру загального змагального результату спортсменок України в легкоатлетичному багатоборстві на прикладі змагань Чемпіонату України упродовж 2020–2023 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів (протоколи Чемпіонату України за 2020–2023 роки), методи математичної статистики.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ

ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Національні досягнення у легкоатлетичних багатоборства достатньо відомі у світі. Нагадаємо, що серед спортсменок України є Н. Добринська – олімпійська чемпіонка 2008 року та багаторазова призерка та переможниця різноманітних змагань. Проте, варто зауважити, що за останні 10-15 років популярність та конкурентність представниць цього виду спорту від України знизилася [1, 3].

Тому у межах цього дослідження ми зробили спробу вивчення компонентів змагального результату українських легкоатлеток у багатоборстві за останній період. Який, окрім іншого, обтяжений карантинними обмеженнями та війною (табл. 1).

До аналізування залучені чотири послідовні Чемпіонати України 2020–2023 років та результати усіх учасниць цих змагань.

У переможниці з багатоборства 2023 року дуже високі результати зі штовхання ядра, бігу 200м, стрибку у довжину та метання спису. Зазначені показники вказують на те, що у переможниці кращий рівень підготовленості у швидкості та в силових видах. У них є перевага, а ось відносно «провальний» вид, це біг на 800 м. Можна говорити, що спортсменці не вистачає витривалості та результативності у стрибках у висоту, зокрема спостерігався поганий прохід над планкою та проблеми з розбігом. Також можна підкреслити наявність достатньо високої конкуренції з бігу на 100 м з бар'єрами, стрибках у висоту та бігу 800м.

Результат з бігу на 100м з бар'єрами з кожним роком видимо покращувався (рис. 1). Чинниками цього є підвищення швидкості та вибухової сили [15, 17]. Отже це позитивно вплинуло на результат, але техніка бігу над бар'єром за відгуками тренерів погіршилась. Скоріш за все це зв'язано з тим, що виросла швидкість, а нервова системи не встигає на це відповідно відреагувати. Тому це трохи негативно вплинуло на результат та може бути перспективами для удосконалення процесу підготовки кваліфікованих легкоатлеток у багатоборстві.

Таблиця 1

Результатами в окремих видах змагань та структура змагального результату спортсменок у змаганнях Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства

Рік	Учасниці змагань	Види змагань							Сума
		100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м	
2023	Переможниця (рез./очки)	13,82 1004	174 903	14,83 850	24,77 908	6,07 871	42,28 711	2.20,41 818	6065
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	13,74-14,31 935-1015	170- 179 855-966	11,42-13,24 623-743	25,00-25,96 802-887	5,51-6,03 703-859	35,55-40,62 582-658	2,12,78-2,20,38 818-924	
2022	Переможниця (рез./очки)	14,05 971	174 903	14,58 833	25,49 842	5,59 726	45,13 766	2.22,01 797	5838
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	14,08-14,46 914-954	173- 174 891-903	11,85-12,72 651-711	25,61-25,74 822-832	5,18- 5,79 622-786	32,97-33,08 533-547	2,19,43-2,24,65 754-831	
2021	Переможниця (рез./очки)	14,29 938	173 891	14,48 826	25,33 857	5,97 840	44,51 754	2.19,35 832	5938
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	14,23-14,58 898-946	175- 179 916-966	11,92- 14,57 656-832	25,96-25,57 801-835	5,65-5,96 744-837	34,35-42,89 559-723	2,16,78-2,28,63 710-868	
2020	Переможниця (рез./очки)	14,59 897	167 818	13,64 770	26,01 796	5,90 819	41,33 693	2.34,31 640	5433
	Результати інших спортсменок (рез./очки)	14,56-15,98 717-901	166- 176 806-928	11,12-12,20 603-674	25,70-27,09 704-824	4,98-5,61 554-732	28,48-31,28 448-501	2,21,50-2,42,58 550-803	

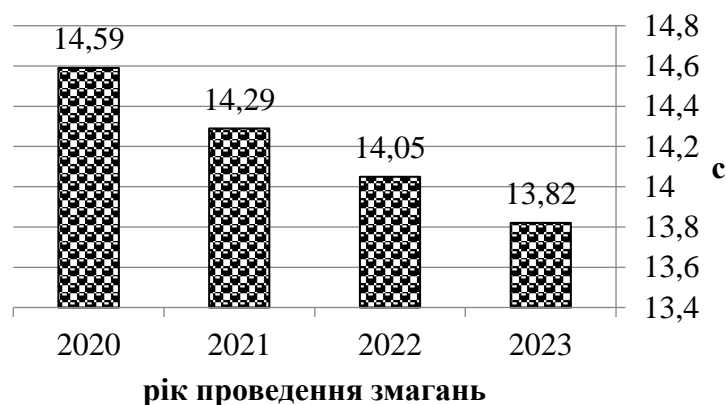


Рис. 1. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в бігу на 100 з бар'єрами м.

Можна констатувати, що на сьогодні усі спортсменки, у тому числі переможниця | стрибають у висоту способом «фозбері» (рис. 2).

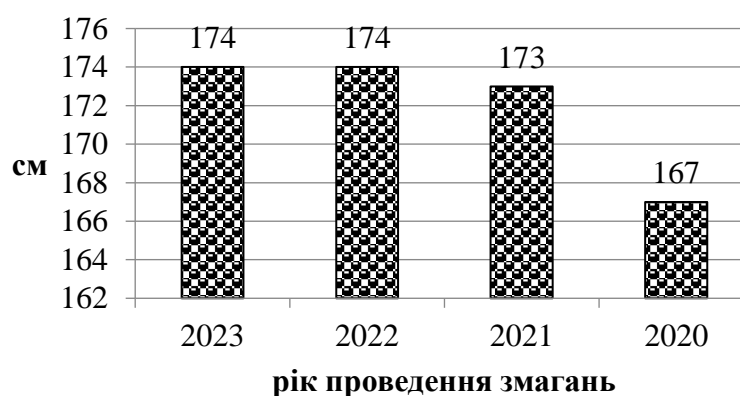


Рис. 2 Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в стрибок у висоту

За результатами у цьому виді програми можна спостерігати певне підвищення значень від 2020 до 2021 року, проте у подальшому найвище значення стрибка у висоту утримується на рівні 174 см. Це не надто конкурентний на міжнародній арені результат, що обов'язково потребує удосконалення.

Щоб покращити результат в стрибках у висоту у подальшому, необхідно збільшити обсяг застосування специфічних підвідних вправ, які в тренувальному процесі повинні бути спрямовані на розвиток вміння виконувати ефективну підготовку до

відштовхування в умовах дії відцентрової сили. Серед них можна рекомендувати: біг по дузі різної кривизни з трьома кроками прискорення наприкінці розбігу; відштовхування за умов дії відцентрової сили; освоєння провідних елементів руху у відштовхуванні; освоєння переходу через планку; освоєння цілісного стрибка [4, 6, 9, 11, 12].

За результатами штовхання ядра переможниці Чемпіонатів України можна спостерігати ситуацію поступового зменшення результативності (рис. 3).

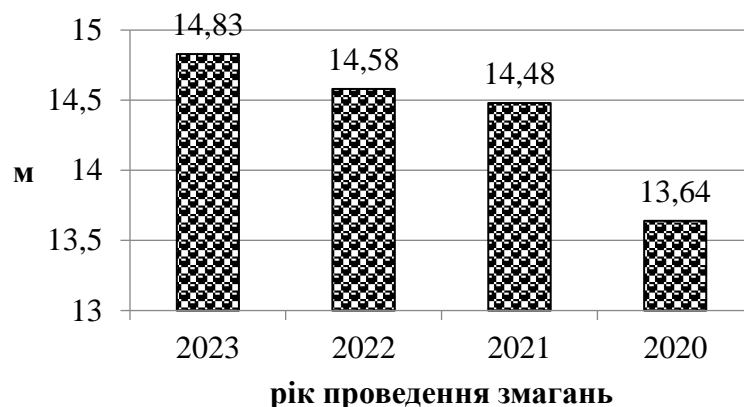


Рис. 3. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства у поштовху ядра

Змагальна вправа характеризується короткочасними вибуховими зусиллями; використання вправ на метання сприяє розвитку таких рухових якостей, як сила та швидкість, розвитку координації рухів, допомагає вирішенню завдань гармонійного розвитку людини. З кожним роком результат переможниці зі штовхання ядра знижується. Скоріш за все це через те, що зростає швидкість та вибухова сила. Це спричиняє до

певної розкординованості й негативно впливає на результат цієї вправи. Через це, при спробі штовхнути ядро, зустрічалися випадки виходу з сектору. Тому для отримання хоча б якихось очок в багатоборстві необхідно робити спроби з достатньою обережністю [9, 10, 15].

З кожним роком результати переможниці Чемпіонату України покращувалися з бігу на 200 м (рис. 4).

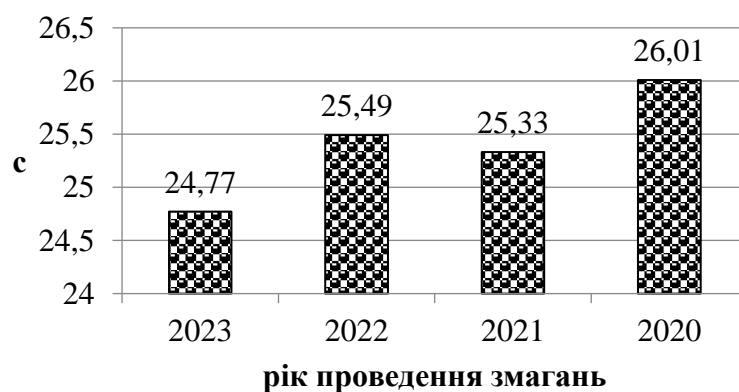


Рис. 4. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в бігу на 200 м.

Це позитивно впливає на динаміку загального результату. Проте, наприклад у 2022 році результат був дещо нижчим за відповідний у 2021 році, що може бути пов'язано із наявністю зустрічного вітру. При зустрічному вітрі, незалежно від його швидкості, витрати енергії на виконання

вправи змагання зростають це негативно вплинуло на результат бігу [14].

Також спостерігаємо покращення результату в стрибках у довжину, що хвилеподібно підвищився від 5,90 (2020) см до 6,07 см (2023), тобто на 17 см (рис. 5).

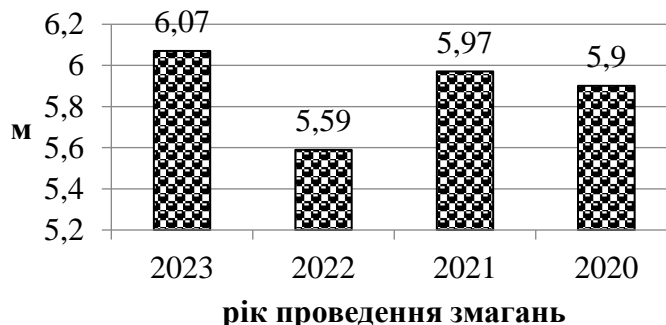


Рис. 5. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в стрибку у довжину з розбігу

Стрибок у довжину складається з розбігу, відштовхування, польоту, приземлення. Під час розбігу необхідно набрати оптимальну горизонтальну швидкість; забезпечити положення тулуба для ефективного відштовхування. Якщо на великій швидкості навчитися відштовхуватися від планки, то це може вплинути позитивно на результат і стрибнути ще далше. Якщо ж спортсменка не встигає відштовхнутися на швидкості це

може негативно вплинути на результат так як стрибок буде мати обмежену інерцію руху [11, 15, 17].

Упродовж досліджуваного періоду у спортсменки-переможниці в 2023 році результат у метанні спису погіршився (рис. 6). Вважаємо, що це могло бути зв'язаним із допущенням ряду технічних помилок і таки чином негативно впливати на результат.

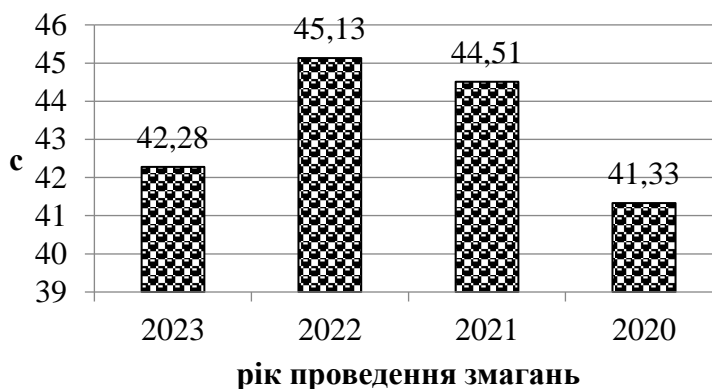


Рис. 6. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в метанні спису

У техніці метання малого м'яча, гранати та спису виділяють три основні фази [2, 5, 6]:

- 1) розбіг (попередній розбіг та кидкові кроки);
- 2) фінальне зусилля (кидок);
- 3) збереження рівноваги (гальмування).

Результат у будь-яких метаннях залежить від початкової швидкості вильоту снаряду, кута вильоту й опору повітря. Також погіршення результату може сприяти травма

ліктя, вона може заважати зробити фінальне зусилля і це теж впливає на результат негативно. Позитивний результат був у переможниці в 2022 році, в неї спостерігається хороша силова та технічна підготовленість та не спостерігалось травм.

Біг на 800 метрів – дисципліна, що належить до середніх дистанцій бігової легкоатлетичної програми (рис. 7).

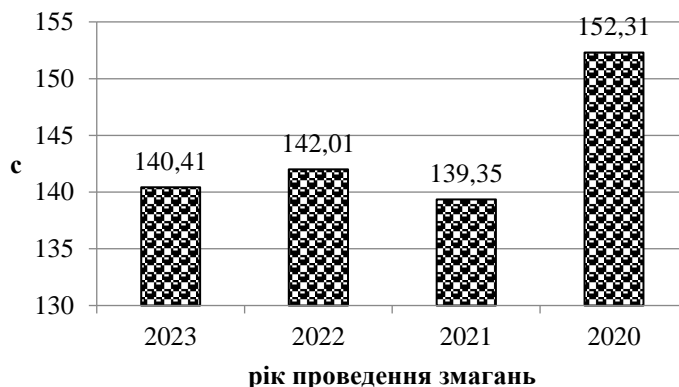


Рис. 7. Динаміка результату переможниці Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства в бігу на 800 м.

Ця дистанція вимагає від спортсменів витривалості (у тому числі швидкісної), спринтерських якостей та тактичного мислення. Переможниці не вистачає загальної витривалості на дистанції це негативно впливає на результат, позитивний результат на дистанції 800м вона може отримати якщо набігає анаеробну роботу та не буде боятися швидко починати бігти по дистанції.

Підсумовуючи аналіз динаміки результатів у окремих видах, відзначимо, що в 2020 році переможниця Чемпіонату України мала результат 5433 очок (рис. 8). У 2021 році для досягнення такого ж результату необхідно було прогресувати та набрати уже 5838 очок. Це досить потужний приріст до результату [9]. Можна охарактеризувати, що спортсменка-переможниця проявила більше

силових, швидкісних якостей та спеціальної витривалості.

У 2022 та 2023 році для досягнення перемоги, спортсменкам необхідно було ще більше збільшити свій результат. За ці два роки лідерка у цій дисципліні досить часто перебувала на тренувальних зборах закордоном де отримувала хорошу підтримку з відновлення та підтримувала більш спокійний психологічний стан.

У цей період для переможниці змагань спостерігається прогрес у результатах бігу на 200м, 800м та 100м з бар'єрами – це пов'язано з тим, що підвищилася швидкість та вибухова сила із-зі цього стартова швидкість стала швидшою, техніка трохи покращилась та напрацювався досвід змагатися.



Рис. 8. Динаміка загальної суми результату переможниць Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства упродовж 2020-2023 рр.

У 2020 році переможниця Чемпіонату України мала результат 5433 очок та з кожним наступним роком поступово прогресувала та на сьогодні результат становить 6065 очок. Водночас інші учасниці також намагаються не відставати, але потрібні деякі можливі

чинники, що впливають на прогрес у легкоатлетичному багатоборстві.

Серед них наступні:

- Фізична підготовка: спортсменки, які мають високий рівень фізичної підготовки, зазвичай можуть досягти кращих результатів

у всіх випробуваннях багатоборства. Збільшення сили, швидкості, витривалості і гнучкості може позитивно позначитися на кожному окремому етапі змагань.

- Технічні навички: вміння виконувати правильні технічні прийоми у всіх випробуваннях (наприклад, стрибки, метання, біг) є ключовим фактором. Технічна вправність може допомогти ефективно використовувати фізичні здібності.

- Психологічна стійкість: успіх у багатоборстві часто вимагає сильної психологічної стійкості. Спортсмени повинні бути здатні керувати стресом, управляти емоціями та дотримуватися плану у конкурентному середовищі.

- Тактика та стратегія тренувального процесу: складання ефективного плану тренувань, враховуючи специфічні вимоги кожного випробування, може позитивно впливати на результати. Врахування сильних та слабких сторін спортсмена допомагає оптимізувати тренувальний процес.

- Інновації та нові методи тренувань: використання новітніх методів тренувань, обладнання та наукових досліджень може допомогти покращити результати.

- Медичний стан та управління травмами: здоров'я та управління травмами важливі для тривалої і стійкої участі у багатоборстві.

- Досвід та навчання: спортсмени, які набувають досвід через багаторічну участь у змаганнях, можуть вдосконалювати свої

навички та стратегії, що призводить до прогресу в результативності.

Враховуючи ці фактори та працюючи над їх вдосконаленням, легкоатлети можуть досягти значного прогресу в своїх результативних показниках у багатоборстві, але на жаль поки що результат за 6000 очок має лише одна спортсменка, також це може бути пов'язане з кращими тренувальними умовами та змагальним досвідом.

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

Вивчення структури змагального результату на змаганнях Чемпіонату України з легкоатлетичного багатоборства упродовж 2020–2023 років вказало, що за останні роки перевага переможниці спостерігається у таких видах як: 100 м з бар'єрами, штовхання ядра та метання спису, біг 200м, стрибки у довжину. В середньому там набирається по 850-1002 очок. Загальний змагальний результат становив 5433 очок у 2020, 5938 очок – 2021, 5838 очок – 2022 році, 6065 очок – 2023 році відповідно. Для інших спортсменок із легкоатлетичного багатоборства рівень результатів є дещо нижчим.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування структури змагального результату спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві на міжнародній арені.

Література

1. Адамчук В. Побудова тренувальних занять спортсменів багатоборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 232–236.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури. Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
3. Асаулюк І. О., Куц О. С. Основи швидкісно-силової підготовки юних семиборок на етапах багаторічного тренування : навч. посіб. Львів, 2001. 66 с.
4. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2006. 39 с.
5. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підр. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
6. Бондаренко С. В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ / 2-ге вид. Кіровоград: Імекс ЛТД, 2007. 224 с.
7. Бріскін Ю. А., Федорова А.А., Пітин М.П. Результативність спортсменів збірної команди України з кульової стрільби у вправах «МГ-5» та «МГ-6» в олімпійських циклах 2000-2008 років. Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 2 (8). С. 189-194.
8. Бріскін Ю., Пітин М., Тимчій Т. Компоненти результативності змагальної діяльності у веслуванні на каное. Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. № 3-4; С. 122-124

9. Бурла А. О., Лянной М. О., Бурла О. А., Кравченко І. М., Іваній І.В., Скачедуб Н. М.. Особливості підготовки жінок у легкоатлетичному семиборстві : монографія. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2023. – 358 с.
10. Микіч М. С., Чорненька Г. В., Савчук М. М., Шарий І. І. Взаємозв'язок швидкісно-силової та технічної підготовленості висококваліфікованих штовхальників ядра. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. Київ, 2010. Вип. 8. С. 171–175.
11. Єднак В. Д., Кучеренко В. М. Біг, стрибки, метання. Тернопіль: ТДПУ, 1999. 80 с.
12. Козлов К. Програмно-нормативне забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів (сучасний стан, проблеми, перспективи). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. №4(98). С. 97-102.
13. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. 98 с.
14. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. Вінниця, 2009. 125 с.
15. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
16. Пітин М.П., Стецькович С.Р., Стецькович Н.М. Вагомість внеску дисциплін сучасного п'ятиборства в загальний спортивний результат виду спорту. Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. № 2 (6). С. 156-161.
17. Ткаченко В.Т. Практикум з легкої атлетики : навч. посіб. Київ: Освіта Україна, 2011. 268 с.

References

1. Adamchuk, V. (2016), Construction of training sessions for all-round athletes. Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science Vinnytsia Ave.: "Planer" LLC, no. 1. Pp. 232–236.
2. Artyushenko, O. F. (2006), Track and field: a study guide for students of physics. of culture. Cherkasy: Ed. Vovchok O. Yu., 424 p.
3. Asauliuk, I. O. & Kuts, O. S. (2001), Basics of speed-strength training of young heptathletes at the stages of long-term training: training. Lviv, 66 p.
4. Akhmetov, R. F. (2006), Theoretical and methodological bases of management of the system of long-term training of athletes of speed and strength sports (based on the research material of high jumps): autoref. thesis ... doctor of sciences in physics. education and sports. Kyiv, 39 p.
5. Akhmetov, R.F., Maksimenko, H.M. & Kutek, T.B. (2013), Athletics: sub. Zhytomyr: I. Franko ZhDU, 340 p.
6. Bondarenko, S. V. (2007), Fundamentals of techniques and methods of teaching athletics exercises / 2nd ed. Kirovohrad: Imex Ltd. 224 p.
7. Briskin, Yu.A., Fedorova, A.A. & Pityn, M.P. (2008), The performance of athletes of the national shot put team of Ukraine in exercises "MG-5" and "MG-6" in the Olympic cycles of 2000-2008. Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU. no. 2 (8). Pp. 189-194.
8. Briskin, Yu., Pityn, M. & Tymchii, T. (2008), Components of competitive performance in canoeing. Sports Bulletin of Prydniprova. no. 3-4; Pp. 122-124
9. Burla, A.O., Liannoi, M.O., Burla, O.A., Kravchenko, I.M., Ivani, I.V. & Skachedub, N.M.. (2023), Peculiarities of women's training in athletics heptathlon: a monograph. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. 358 p.
10. Mykich, M.S., Chornenka, G.V., Savchuk, M.M. & Sharyi I.I. (2010), Relationship between speed, strength and technical fitness of highly qualified shot putters. Scientific journal of the National ped. Drahomanov University. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Kyiv. vol. 8. Pp. 171–175.
11. Yednak, V. D. & Kucherenko, V. M. (1999), Running, jumping, throwing. Ternopil: TDPU. 80 p.
12. Kozlov, K. (2018), Program and normative support of long-term training of track and field athletes (current state, problems, prospects). Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). no. 4(98). Pp. 97-102.
13. Kucherenko, V.M. & Yednak, V.D. (2001), Athletics. Ternopil.: V. Hnatyuka TDPU. 98 p.
14. Prysiazhniuk, D.S. (2009), Athletics. Organization and holding of competitions. Competition rules. Vinnytsia. 125 p.
15. Konestyapin, V. & Svishta, Ya. (2016), Optimization of physical and technical training in high-speed strength sports of athletics: monograph. Lviv: LDUFK. 220 p.
16. Pityn, M.P., Stetskovich, S.R. & Stetskovich, N.M. (2011), The importance of the contribution of the disciplines of modern pentathlon to the overall sports result of the sport. Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU, no. 2 (6). Pp. 156-161.
17. Tkachenko, V.T. (2011), Practicum on athletics: training manual. Kyiv: Education Ukraine, 268 p.

Abstract**BILYK Tetiana, PITYN Matyan, ZAKHIDNYI Vasyi, STROKUN Mykhailo****STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULTS IN FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON ON THE UKRAINIAN CHAMPIONSHIPS FROM 2020-2023**

*Research in various sports has examined the contribution of individual events to the overall athletic performance in multi-event sports, such as decathlon and heptathlon. However, similar studies have not been conducted for women athletic heptathlon. **Purpose:** This study aimed to analyze the structure of the overall competitive results of Ukrainian female athletes in heptathlon based on the Ukrainian Championships from 2020 to 2023. **Methods:** The study employed theoretical analysis, data generalization, and analysis of documentary materials (protocols of the Ukrainian Championships from 2020 to 2023) using mathematical statistics methods. **Results:** Achieving high results in heptathlon requires not only physical strength but also strategic thinking and thorough preparation, including the choice of priority disciplines, which becomes a key component of success for leading athletes. This is especially true for heptathlon, where athletes must possess various skills and abilities to compete at a high level. The winner of the 2023 heptathlon demonstrated high results in shot put, 200m run, long jump, and javelin throw. These indicators indicate that the winner had a better level of preparation in speed and strength events. However, the 800m run was a relatively "failed" event for the winner, suggesting a lack of endurance and performance in high jump, including poor clearance of the bar and problems with the run-up. It is worth noting that there was a high level of competition in the 100m hurdles, high jump, and 800m run. **Conclusion:** The study of the competitive results structure at the Ukrainian Championships in heptathlon from 2020 to 2023 showed that in recent years, the winner has had an advantage in the following events: 100m hurdles, shot put, javelin throw, 200m run, and long jump. On average, the winner scored between 850 and 1002 points in these events. The total competitive result was 5433 points in 2020, 5938 points in 2021, 5838 points in 2022, and 6065 points in 2023. The level of results for other female heptathlon athletes was somewhat lower.*

Keywords: female athletes, heptathlon, dynamics, result, types of competitions, winner, advantage.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2024 р.

ДУДЦЬКА Світлана Петрівна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>e-mail: s.duditska@chnu.edu.ua**МЕДВІДЬ Анжела Миколаївна**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>e-mail: a.medvid@chnu.edu.ua**СЛОБОЖАНІНОВ Андрій Анатолійович**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-9729-8111>e-mail: a.slobozhaninov@chnu.edu.ua**МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ІГР ДЛЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ**

В даний час все більше ставиться під сумнів ефективність та доцільність застосування існуючих методик фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Раціональна організація та застосування різноманітних засобів на уроках фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичних кондицій учнів молодших класів є актуальним завданням для практики фізичного виховання. Великі можливості для вдосконалення фізичних та функціональних можливостей дітей 8-10 річного віку, а також зміцнення їх здоров'я, закладені в уроках фізичної культури з переважним використанням рухливих ігор. У статті досліджуються особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей 8-10 річного віку. Сучасний стан фізичного виховання діти цього віку характеризується недостатньою ефективністю. Одним із визначальних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку у загальноосвітній школі, є забезпечення на уроках з фізичного виховання інтересу дітей до занять з використанням різноманітних рухливих ігор та вправ різної спрямованості в яких яскраво виражена роль рухів. Результати дослідження полягають в класифікації рухливих ігор на основі обліку реакції ЧСС у дітей 8-10 річного віку під час виконання ігрових дій (за зонами інтенсивності) та відповідної спрямованості на вдосконалення фізичних здібностей дітей, визначено місце та обсяг рухливих ігор і ігрових вправ у структурі уроку фізичної культури та запровадження у практику фізичного виховання школярів молодших класів, що дозволяє моделювати зміст навчальних фізкультурних занять, активізувати рухову діяльність учнів, підвищити їх інтерес до уроків фізичною культурою, а також сприяє вдосконаленню рухової підготовленості та зміцненню здоров'я дітей.

Ключові слова: рухливі ігри, ігрові вправи, діти молодшого шкільного віку, зони інтенсивності, моделювання навчальних занять, індекс здоров'я.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.2>

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

Згідно з останніми даними, стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку оцінюється як незадовільний, що викликає занепокоєння освітян, лікарів, громадськості. Це виражається в низьких показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану стійкості до захворювань дитячого населення. За даними наукових досліджень більше третини дітей зазнають постійних навчальних навантажень і утруднення у засвоєнні звичайних освітніх предметів Л.М. Рибалко (2001).

Великі можливості для вдосконалення фізичних та функціональних можливостей школярів, а також зміцнення їх здоров'я, закладені в уроках фізичної культури з переважним використанням рухливих ігор.

Ця обставина пов'язана з тим, що особливості розвитку та функціонування основних систем організму дітей молодшого віку найбільше адаптуються саме до ігрової діяльності. І.О.Сидорук, А.М. Гірак, Т.В. Гамма, І.О. Орел (2021).

Таким чином, саме фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я. Це положення підтверджується дослідженнями А.В. Запорожця (1986), Н.М. Анікеєвої (1986), Л.І. Божович (1995), Г.С. Нікіфорова (2006), Л.В. Волкова (2008), І.Д. Бега (2012). Переважне використання ігрових засобів і методів у фізичному вихованні

школярів молодших класів, на думку багатьох фахівців, вважається важливою і необхідною умовою комплексного вдосконалення фізичних якостей, формування рухових навичок, підвищення рівня фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів. Рухливі ігри стоять на вищому щаблі інтересів дітей, тому можна вважати, що науково-обгрунтоване використання переважно ігрових засобів на уроці сприятиме оптимальному вирішенню завдань фізичного виховання, сприятиме формуванню гармонійної особистості Л.М. Рибалко (2021), Л.Шейко (2022).

В останні роки виконано велику кількість наукових праць та обгрунтовано застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів Л.М.Рибалко (2021), Н. Москаленко, Н.Полякова (2019), Т.Ю. Круцевич, Н.Є.Пангелова (2017). У дослідженнях звертається увага на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор П. Ф. Рибалко (2020), розвитку координаційних здібностей молодших школярів Н. Є. Нестерчук, І. О. Сидорук, І.Р., Зарічнюк Д. П. Чоповський (2022). Виявлено, що за допомогою рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. А. М. Гірак Т. В. Гамма І. О. Орел (2021). Ігрова діяльність висуває певні вимоги до проявлення сенсомоторних реакцій, переробки інформації, мислення, уваги Н. Є. Нестерчук, І. О. Сидорук І. Р., Зарічнюк Д. П., Чоповський (2022).

Тим не менш, використання ігрового матеріалу на уроках фізичної культури залишається несистематизованим, що у свою чергу ускладнює підбір рухливих ігор та ігрових вправ для навчальних занять у початкових класах. Очевидно, що вирішення цього питання представляє певний науково-теоретичний та прикладний інтерес для вдосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління. У зв'язку з теоретичною та практичною значимістю сформульовано проблему дослідження, яка полягає в обгрунтуванні організаційно-методичних умов фізичного виховання учнів початкових класів, заснованого на використанні рухливих ігор та ігрових вправ. Формування здоров'я дітей повноцінний розвиток їхнього організму - одна з основних

проблем у сучасному суспільстві. У період шкільного дитинства у дитини закладаються основи здоров'я, всебічної фізичної підготовленості та гармонійного розвитку. Це і визначило тему нашого дослідження.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей нашого дослідження полягає в обгрунтуванні методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури у початкових класах. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз літературних джерел, метод соціологічного опитування (анкетування), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, лікарський контроль, методи математичної статистики.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. класифікувати рухливі ігри, що використовуються у фізичному вихованні школярів молодших класів, для їх оптимальності підбору та застосування на уроках фізичної культури;
2. розробити методику використання рухливих ігор на уроках з фізичної культури у початкових класах;
3. довести ефективність методики заснованої на використанні рухливих ігор для вдосконалення рухової підготовленості та підвищення рівня здоров'я учнів.

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

В дослідженні проводився основний педагогічний експеримент у ЗОШ №16 міста Чернівці на протязі шести місяців визначався ступінь ефективності запропонованої методики використання рухливих ігор на уроках з фізичного виховання у початковій школі та вплив на вдосконалення процесу фізичного виховання, підвищення рівнів фізичного розвитку та рівня здоров'я учнів. Для його реалізації були сформовані експериментальна та контрольна група. Обидві групи включали по 25 дітей восьмирічного віку - хлопчиків та дівчаток. Експериментальна група протягом шести місяців на уроках фізичної культури займалася за розробленою нами методикою з використанням в уроці фізичної культури

рухливих ігор та ігрових вправ. Контрольна група займалася за програмою, навчання учнів молодших класів. Тестування рухової підготовленості та рівня здоров'я учнів проводилися на початку та наприкінці нашого дослідження.

Одним із важливих завдань сучасного уроку є підбір засобів фізичного виховання з урахуванням вікових особливостей учнів та їх інтересів. До таких засобів відносяться рухливі ігри та ігрові вправи, які особливо цікаві 84% дітей молодшого шкільного віку, причому, 64% школярів позитивно відгукуються про уроки фізичної культури, тому що в них присутні ігри.

В результаті анкетного опитування вчителів фізичної культури було виявлено, що 81% позитивно ставляться до використання рухливих ігор на уроках фізичної культури як провідного засобу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Однак лише 66,1% респондентів самі використовують ігровий метод під час уроків з учнями початкових класів, їх 62,2% вчителів регулярно застосовують рухливі ігри та ігрові вправи, але обсяг ігрового матеріалу, що використовується на уроці фізичної культури у початкових класах, не перевищує 30% часу заняття. Опитування батьків показали, що багато хто з них вважає що фізичне виховання дітей виключно функція вчителів фізичної

культури, пояснюючи це дефіцитом свого часу (22,1%), відсутністю в себе спеціальних знань, умінь та навичок (17,9%), а також рядом інших причин (14,7%). На думку 46,3% батьків учнів початкових класів, провідним та найбільш ефективним засобом фізичного виховання та оздоровлення школярів молодших класів є рухливі ігри та ігрові естафети, оскільки вони емоційні та цікаві дітям. Позитивне ставлення до проведення уроків фізичної культури переважно засобами рухливих ігор висловили 84,2% опитаних батьків. Внаслідок проведених нами попередніх педагогічних досліджень було визначено, що рухливі ігри, їх зміст, інтенсивність та спрямованість більшою мірою відповідають вимогам, що пред'являються до засобів і методів фізичного виховання школярів молодших класів.

Проаналізувавши ігри, що рекомендуються до застосування та використовуються у фізичному вихованні школярів молодших класів, ми класифікували їх за зонами інтенсивності на основі зміни ЧСС при виконанні ігрових дій та відповідної спрямованості на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення фізичних якостей учнів (таблиця 1), а також для цілеспрямованого їх використання у підготовчій, основній та заключній частинах уроків.

Таблиця 1

Класифікація рухливих ігор на основі обліку реакції ЧСС при виконанні ігрових дій (за зонами інтенсивності) та спрямованості на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення фізичних якостей

Групи рухливих ігор	Середній показник ЧСС в рухливих іграх уд/хв.	Спрямованість ігор на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення рухових здібностей
1. Ігри низької інтенсивності	До -145	Аеробне енергозабезпечення м'язової діяльності; розвиток та вдосконалення загальної витривалості та інших фізичних якостей (гнучкості, координаційних здібностей, швидкості реакції)
2. Ігри середньої інтенсивності	146-170	розвиток аеробно-анаеробних механізмів енергозабезпечення та вдосконалення витривалості
3. Ігри великої інтенсивності	171-185	розвиток анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення м'язової діяльності, що сприяє вдосконаленню спеціальної витривалості
4. Ігри високої інтенсивності	186 і вище	Розвиток кардіореспіраторних функцій (анаеробно-алактатне енергозабезпечення), пов'язаних з проявом різних видів витривалості
5. Ігри швидко- силового характеру	До 145	розвиток та вдосконалення сили та швидко-силових здібностей, удосконалення нервово-м'язового апарату

На основі класифікації ігор та ігрових вправ, при переважному використанні рухливих ігор різної інтенсивності, урок фізичної культури має таку модель (таблиця 2).

Ігрова підготовча частина уроку, де використання рухливих ігор та ігрових вправ (20% від загального часу уроку) спрямоване на організацію учнів, вирішення завдань

загальної та спеціальної розминки, підготовку організму школярів до виконання завдань основної частини уроку. З цією метою рекомендується послідовне використання ігор та ігрових вправ низької, середньої та великої інтенсивності, що сприяють поступовому впрацьовуванню всіх функцій, що забезпечують м'язову діяльність, при збільшенні ЧСС у допустимих для

підготовчої частини уроку максимальних меж - 180 уд/хв (в 1,5-2 рази від вихідного значення).

В основній частині уроку для розвитку фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок застосовуються поєднання рухливих ігор та ігрових вправ усіх груп класифікації (20% часу уроку). За ними слідує вправи, що включають вивчення нових рухових дій, у поєднанні з іграми низької та середньої інтенсивності як підготовчі так і підвідні вправи; ігри та ігрові вправи для закріплення раніше вивчених рухових дій (від 10 до 15%

часу уроку). Далі передбачаються гри на вдосконалення фізичних здібностей та набутих рухових умінь та навичок учнів. Доцільно включення рухливих ігор та ігрових вправ великої та високої інтенсивності, а також ігри швидко-силової спрямованості (20% часу уроку).

У заключній частині уроку (10% загального часу уроку), використовуються ігри та ігрові вправи низької інтенсивності зниження рухової активності дітей, приведення організму у стан спокою, нормалізації ЧСС.

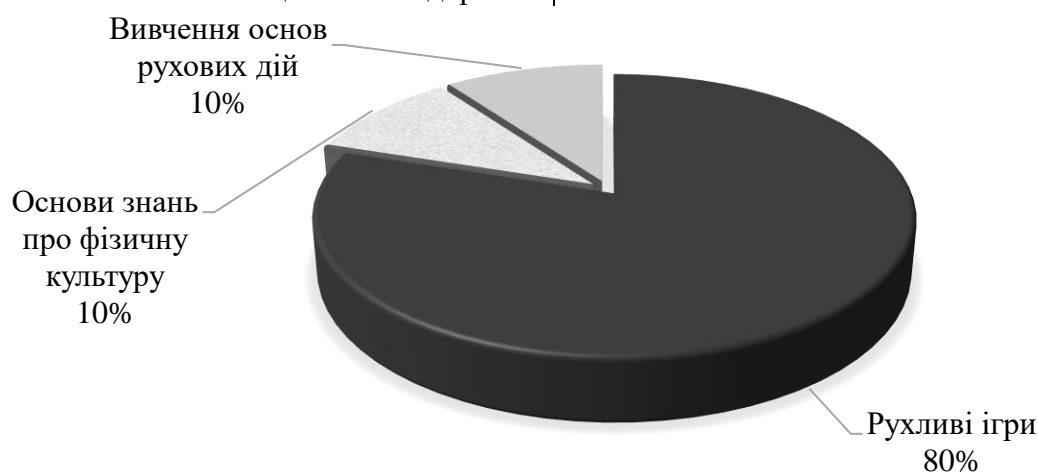
Таблиця 2

Модель змісту уроку фізичної культури при переважному використанні рухливих ігор для учнів 1 – 4 класів

Частина уроку	Дозування	Завдання і зміст уроку	Засоби
Підготовка частини (25%)	7-10 хв.	Організація учнів, загальна та спеціальна розминка, підвищення функціонального та емоційного стану учнів.	Ігри низької, середньої та великої інтенсивності (перша, друга та третя групи)
Основна частина 30 хв. (65%)	6-8 хв. 18%	Повторення, закріплення та вдосконалення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей та здібностей	Ігри, ігрові вправи всіх груп класифікації
	12 хв. 27%	Вивчення нових рухових дій, передбачених програмою	Спеціальні вправи та рухливі ігри в якості підвідних та підготовчих вправ (низької та середньої інтенсивності)
	10 хв. 20%	Ігри на вдосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей	Ігри, ігрові вправи та змагання всіх груп класифікації
Заключна частина (10%)	5 хв.	Приведення організму в стан спокою, нормалізація ЧСС	Ігри першої групи (Низька інтенсивність)

Нашу програму переважно складають рухливі ігри та ігрові вправи, рекомендовані дітям 8-10 річного віку, для їхнього фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я

школярів. На ігри та ігрові вправи у кожному класі відводиться у середньому до 80 % усього навчального часу (мал. 1).



Мал.1. Програма методики занять для дітей 8-10 річного віку

До особливостей розробленої нами програми слід зарахувати такі елементи:

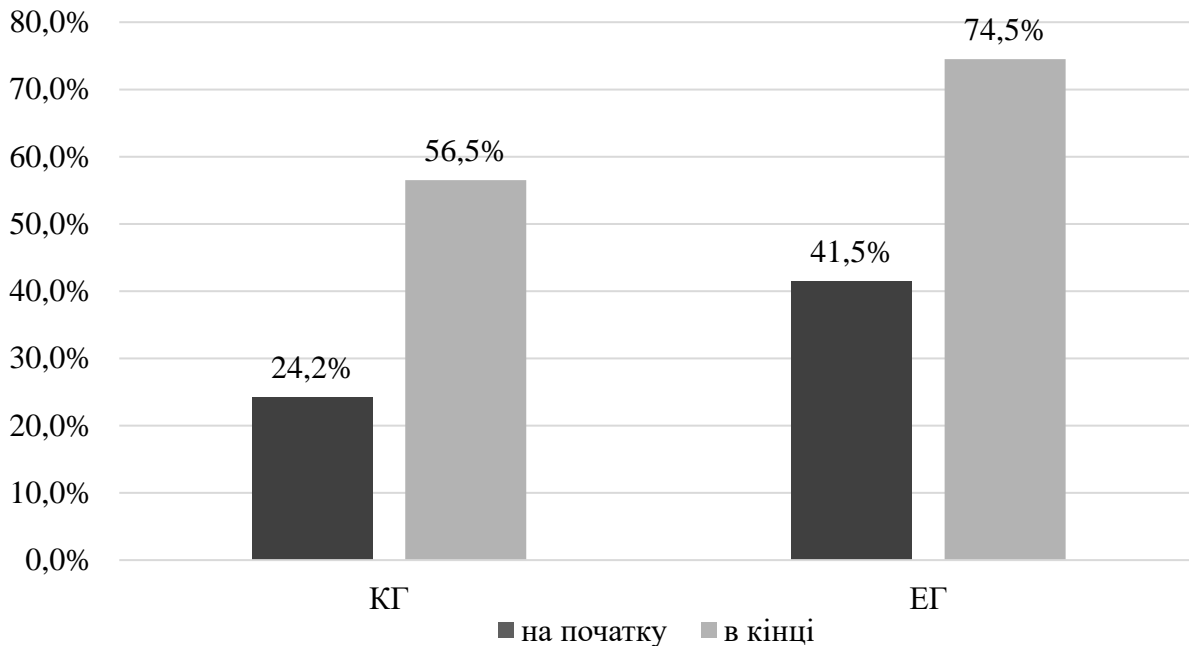
- Проведення уроків фізичної культури на основі використання рухливих ігор різної інтенсивності та спрямованості;

- навчання учнів основним способам рухової діяльності, у тому числі, засобами рухливих ігор та ігрових вправ, вдосконалення набутих умінь та навичок виключно ігровим методом;

- теоретичний розділ програми включає відомості про фізичну культуру, її роль у житті людини, основи гігієни, відомості про рухливі ігри в цілому, а також про значення рухливих ігор для розвитку організму, удосконалення рухових якостей та зміцнення здоров'я учнів.

Протягом експерименту нами фіксувалася кількість дітей, які не хворіли жодного разу протягом нашого дослідження, що дозволяло обчислити індекс здоров'я у

досліджуваних групах. Так, у контрольній групі число дітей, які жодного разу не хворіли на початок нашого дослідження складав 24,2%, а в експериментальній - 41,5%. Загалом, за весь експериментальний період, індекс здоров'я учнів контрольної групи збільшився на 56,5%, тоді як в експериментальній групі число школярів, що жодного разу не хворіли, достовірно збільшилося на 74,5% (мал. 2).



Мал.2. Індекс здоров'я в контрольній та експериментальній групі за час проведення експерименту

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з фізичного виховання школярів молодших класів свідчить, що рухливі ігри є одним з найбільш ефективних та адекватних засобів для дітей 8 - 10-ти річного віку у фізичному вихованні: вони несуть важливі освітні, оздоровчі та виховні функції, сприяють збільшенню раціональної рухової активності, що покращує рівні фізичного розвитку, рухової підготовленості та стану здоров'я дітей. Рухливі ігри виконують важливу роль у формуванні особистісно- суспільних та морально-вольових якостей дітей та підлітків.

Рухливі ігри класифіковані на п'ять груп за ступенем їх впливу на тих, хто займається: реакції ЧСС при виконанні ігрових дій (за зонами інтенсивності) та спрямованості на розвиток функціональних можливостей та вдосконалення фізичних якостей: перша група – ігри низької інтенсивності.

При цьому функції організму спрямовані на аеробне енергозабезпечення м'язової діяльності, середня ЧСС не перевищує 145 уд/хв. Ігри спрямовані на розвиток та вдосконалення загальної витривалості та інші фізичні якості такі як (гнучкість, координацію та швидкості реакції).

- друга група – ігри середньої інтенсивності, де середнє значення ЧСС у грі становить $160 \pm 2,05$ уд/хв. Режим виконання ігрових дій цієї групи сприяє розвитку аеробно-анаеробного механізму енергозабезпечення та вдосконаленню витривалості.

- третя група - ігри великої інтенсивності, середня величина ЧСС і під час яких коливається не більше 171 - 185 уд/мин.

Характер та тривалість виконання ігрових дій супроводжує розвиток анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення м'язової діяльності, що сприяє вдосконаленню спеціальної витривалості.

- четверта група - це ігри високої інтенсивності, у яких середня величина частоти серцевих скорочень може досягати $186 \pm 2,41$ уд/хв і більше. Відповідає виконанню ігрових дій, спрямованих на розвиток кардіореспіраторної функції (анаеробно-алактатне енергозабезпечення), пов'язаних із проявом різних видів витривалості.

- п'ята група - ігри швидкісно-силової спрямованості, пов'язані з короткочасними швидкісно-силовими напруженнями та подоланням'язового опору, що впливають на м'язову систему, сприяючи ущільненню та збільшенню товщини м'язового волокна. Серцево-судинна система при виконанні ігрових дій швидкісно-силового характеру не має значного навантаження, а ЧСС в середньому становить 145 уд/хв.

Розроблено методику використання рухливих ігор та ігрових вправ різної інтенсивності та спрямованості на уроках з фізичної культури з учнями молодших класів, визначено місце та обсяг рухливих ігор та ігрових вправ у структурі уроку фізичної культури для початкової школи (до 80% часу уроку):

- у вступній частині уроку застосовуються ігри з метою організації учнів, загальної та спеціальної розминки до основної частини уроку, активізації вегетативних функцій та підвищення емоційного стану дітей які займаються (6-10 хв - 20% від загального часу уроку);

- в основній частині уроку для розвитку фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок застосовуються поєднання рухливих ігор та ігрових вправ усіх груп класифікації; для вивчення нових рухових дій - ігри низької та середньої інтенсивності як підготовчі так і підвідні вправи (до 50%) часу уроку);

- у заключній частині використання ігор та ігрових вправ низької інтенсивності для зниження активності дітей, приведення організму у стан спокою, нормалізації ЧСС (приблизно 10 % часу уроку).

У результаті факторного аналізу визначено структуру рухової підготовленості учнів молодших класів під впливом уроків з використанням рухливих ігор, представлену такими домінуючими показниками: в контрольній групі фактор здоров'я (56,5), в експериментальній групі – фактор здоров'я (74,5%). Встановлено, що рухливі ігри, як одна з видів вправ, що застосовуються на заняттях з фізичного виховання школярів молодших класів, викликають у учнів найбільший інтерес до фізичної культури (84%), сприяють підвищенню їх емоційного стану, бажанню займатися та виконувати завдання на уроці. (64%), що, відповідно, збільшує рухову активність школярів та сприяє підвищенню ефективності навчальних занять.

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

Визначено класифікацію рухливі ігри на основі обліку реакції ЧСС у школярів молодших класів під час виконання ігрових дій (за зонами інтенсивності) та відповідної спрямованості на вдосконалення фізичних здібностей дітей на п'ять груп: ігри низької інтенсивності, ігри середньої інтенсивності, ігри великий інтенсивності, ігри високої інтенсивності, ігри швидкісно-силової спрямованості. Проаналізовано місце та обсяг рухливих ігор та ігрових вправ у структурі уроку фізичної культури для початкової школи (у середньому до 80% часу уроку). Розроблено методику використанні рухливих ігор на уроках з фізичної культури у початкових класах, яка сприяє рухової підготовленості та підвищення рівня здоров'я учнів. Проведення уроків фізичної культури з використанням рухливих ігор, забезпечує більш успішне освоєння програмного матеріалу на уроках з фізичної культури у початкових класах забезпечує більш ефективне вдосконалення рівнів рухової підготовленості та стану здоров'я дітей 8-10 річного віку.

Література

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. 3 К (97). С. 25–32.
2. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. С. 17–22

3. Дудіцька С.П. Підвищення фізичного розвитку молодших школярів з використанням рухливих ігор // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 177-179.
4. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану / Н. Москаленко, Н. Полякова, О. Микитчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 2. - С. 28-34.
5. Сергієнко В.П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць. Київ, 2018. С. 150–153
6. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

References

1. Aksonova O.P., Kyrylenko L.V. Shkola kompetentnosti na urokakh z fizychnoi kultury v pochatkovykh klasakh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2018. 3 K (97). S. 25–32.
2. Bondarchuk N.Ia. Interes molodshykh shkoliariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu yak psyholohichni kryterii dyferentsiatsii u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipropetrovsk, 2014. S. 17–22
3. Duditska S.P. Pidvyshchennia fizychnoho rozvytku molodshykh shkoliariv z vykorystanniam rukhlyvykh ihor // Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni T.H. Shevchenka. Vypusk 44. Seria: pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport: Zbirnyk. – Chernihiv: ChDPU, 2007. – № 44. – С. 177-179.
4. Metodichni osnovy orhanizatsii rukhovoї diialnosti ditei molodshoho doshkilnoho viku zalezhno vid rivnia fizychnoho stanu / N. Moskalenko, N. Poliakova, O. Mykytchuk // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. - 2019. - № 2. - S. 28-34.
5. Serhiienko V.P. Osoblyvosti sotsialnoho rozvytku ditei molodshoho shkilnoho viku z riznym rivnem rukhovoї aktyvnosti. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zbirnyk naukovykh prats. Kyiv, 2018. S. 150–153
6. Tomenko O.A. Riven rukhovoї aktyvnosti shkoliariv ta shliakhy yoho pidvyshchennia v umovakh zahalnoosvitnoi shkoly. Pedahohika, psyholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv, 2008. 2. S. 141–146.

Abstract

DYDITSKA Svitlana, MEDVID Anzhela, SLOBOZHANINOV Andriy

METHODS OF USING MOBILE GAMES FOR CHILDREN 8-10 YEARS OLD

Currently, the effectiveness and expediency of using existing methods of physical education of children of primary school age is increasingly being questioned. The rational organization and use of various means in physical education lessons in order to strengthen the health and improve the physical condition of students of lower grades is an urgent task for the practice of physical education. Great opportunities for improving the physical and functional capabilities of children aged 8-10 years, as well as strengthening their health, are laid in physical culture lessons with the predominant use of mobile games. The article examines the peculiarities of mobile games in the system of physical education of children aged 8-10 years. The current state of physical education of children of this age is characterized by insufficient efficiency. One of the defining tasks that are solved in the process of physical education of children of primary school age in a comprehensive school is to ensure in physical education lessons children's interest in activities using various mobile games and exercises of different orientations in which the role of movements is clearly expressed. The results of the study consist in the classification of mobile games based on the heart rate response of children aged 8-10 years during the performance of game activities (by intensity zones) and the corresponding focus on improving children's physical abilities, the place and volume of mobile games and game exercises in the structure of the lesson are determined of physical culture and introduction into the practice of physical education of schoolchildren of younger grades, which allows modeling the content of educational physical education classes, activates the motor activity of students, increases their interest in physical culture lessons, and also contributes to the improvement of motor readiness and strengthening of children's health.

Key words: mobile games, game exercises, children of primary school age, intensity zones, simulation of educational activities, health index.

Стаття надійшла до редакції 09.01.2024 р.

ЗАХАРІНА Євгенія Анатоліївна

Національний університет «Запорізька політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-0222-3385>zaharinaevgenia@gmail.com**ЗАХАРІНА Аліса Геннадіївна**

Український гуманітарний інститут, м. Буча

<https://orcid.org/0000-0003-4184-1140>alisa201088@gmail.com**ГЛОБА Тетяна Анатоліївна**

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

<https://orcid.org/0000-0003-3442-4250>Tatyana.Globa05@gmail.com**ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Ця стаття розглядає підходи до формування рекреаційної культури в студентському середовищі та її переваги. Охарактеризовано роль рекреаційної культури в житті студентської молоді, її вплив на комплексний розвиток та благополуччя студентів. Автори акцентують увагу на важливості створення сприятливих умов для розвитку рекреаційної культури в освітніх інституціях, зокрема через забезпечення відповідної інфраструктури, організацію заходів та мотиваційну підтримку студентів.

Надано авторське визначення «рекреаційна культура» яке розглядається як інтегрована система прийнятих поведінкових моделей, набутого досвіду та форм активності, спрямованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб індивідів під час їхнього дозвілля за допомогою заходів та діяльності у сфері оздоровлення та рекреації.

У цьому дослідженні ми провели аналіз соціологічних, культурологічних, психологічних та адаптивних підходів до вивчення рекреаційної культури. Ми виявили, що ці підходи допомагають зрозуміти вплив рекреаційних активностей на благополуччя особистості, соціальні взаємодії та здоров'я, а також оцінити ефективність різних стратегій управління рекреаційними ресурсами. Висвітлено, що комплексний підхід до дослідження, який охоплює різні наукові дисципліни, є ключовим для глибшого розуміння рекреаційної культури.

Зазначено, що ключовими напрямками для формування рекреаційної культури серед студентської молоді, є: інтеграція різноманітних видів фізичної активності для залучення студентів до регулярних фізичних занять; розвиток мотивації та самостійності в виборі видів рухової активності, залучення сучасних технологій, як-от фітнес-додатки, онлайн-тренування, віртуальні спортивні змагання для молоді.

В статті також висвітлюються перспективи подальших розвідок у цьому напрямку, які включають інтеграцію технологій, міждисциплінарні дослідження, соціальну інклюзію, екологічну стійкість, глобалізацію, психологічні аспекти, економічний вплив та розвиток освітніх програм.

Ключові слова: рекреація, рухова активність, рекреаційна культура, підходи, студентська молодь.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.3>

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

У контексті сучасного динамічного світу, інтенсифікація навчального процесу та зростаюче використання інформаційних технологій в освітній сфері ставлять перед студентською молоддю підвищені вимоги, що в свою чергу актуалізує потребу в ефективному рекреаційному відпочинку. Рекреаційна культура у цьому контексті виступає не лише як засіб відновлення фізичних та психічних сил, але й як важливий компонент розвитку особистісної гармонії, соціальної адаптації та загального благополуччя студентів.

Сучасний навчальний процес часто супроводжується стресами та емоційним вигоранням. Регулярна рекреаційна діяльність сприяє зниженню рівня стресу, покращує настрій та загальне психоемоційне самопочуття, що є важливим для збереження високого рівня мотивації та продуктивності у навчанні. Фізична виховання активність, що становить основу рекреаційної діяльності, відіграє ключову роль у забезпеченні та вдосконаленні фізичного здоров'я, особливо важливе для студентської аудиторії, більшість часу якої проходить у нерухомому стані [1, 3, 7, 9].

За інформацією Національної асоціації рекреації та парків (National Recreation and Park Association), яка є провідною

некомерційною організацією в США, рекреаційна культура є соціально-культурним явищем, що об'єднує різні види діяльності, спрямовані на відпочинок та відновлення людини у вільний від роботи, навчання та інших обов'язків час. Вона включає в себе як матеріальні, так і духовні досягнення, створені в суспільстві для задоволення рекреаційних потреб [14].

Вчені у своїх наукових працях [4, 5, 9] вказують на важливість адресування виклику розвитку рекреаційної культури серед молоді через існуючі протиріччя. З одного боку, існує попит на культуру відпочинку студентів та необхідність її наукового та методичного супроводу в аспекті фізичного виховання, з іншого – відсутність ефективних рішень для задоволення цього попиту. Також проблема полягає в бажанні молоді до самовираження та творчості, але при цьому вони стикаються з труднощами в організації власного дозвілля для досягнення цих цілей. Крім того, не в повній мірі використовуються можливості фізичної рекреації для розвитку культури відпочинку, що підкреслює потребу в детальному і систематичному дослідженні цієї теми.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Рекреаційні заходи, включаючи різноманітні спортивні заходи, значно сприяють соціальній інтеграції студентів. Такі активності відіграють ключову роль у створенні та поглибленні соціальних відносин, а також у виробленні навичок комунікації та командної роботи, що є незамінними для кар'єрного прогресу та особистісного зростання. Залучення до різноманітних видів дозвілля допомагає студентам розширити свої інтереси та захоплення, стимулює креативне мислення. Цей процес не тільки збагачує індивідуальний життєвий досвід, але й сприяє адаптації до різноманітних навчальних та побутових ситуацій.

Згідно з дослідженнями О. О. Садовського [10], збільшення рухової активності може бути досягнуто шляхом розвитку їх рекреаційної культури. Садовський розробив теоретичну основу для створення рекреаційної культури серед студентів, що спрямована на підвищення їх залучення до систематичних занять

рекреаційно-оздоровчими програмами. Цей підхід включає аналіз соціально-психологічних, педагогічних та організаційних аспектів, що лежать в основі програм, та передбачає взаємодію між цілями, завданнями, принципами, компонентами, етапами впровадження та критеріями ефективності. Також він визначив організаційно-методичні умови для ефективної реалізації цієї культури в університетському середовищі [10].

На важливості детального аналізу мотиваційних факторів студентів як ключового елементу для їх активної участі в програмах фізичної культури та спорту акцентувала свою увагу Н.Л. Корж [6]. Вона підкреслює необхідність інтеграції різноманітних спортивно-оздоровчих видів активності в навчальні програми, які б відображали індивідуальні інтереси та спонукали б студентів до саморозвитку в області фізичної культури. Такий підхід має на меті не лише покращення фізичної підготовки студентської молоді, але й зміцнення їх здоров'я в цілому [6].

Різнорманітні аспекти використання вільного часу та рекреаційних активностей привертала увагу багатьох учених, включаючи Андрееву О.В. (2019), Данилка В.М. (2018), Круцевич Т.Ю. (2018), Пангелову Н.Є. (2019), Садовського О. (2016), Ячнюка М. (2012) та інших. Їхні роботи охоплювали широкий спектр тем, від впливу рекреаційних заходів на фізичне та емоційне здоров'я до аналізу факторів, які стимулюють участь у рекреаційних активностях, і розробки методів заохочення здорового способу життя серед різних демографічних груп, зокрема серед молоді України.

Так, рекреація характеризується волонтерством, різноманітністю форм і змісту діяльності, відсутністю економічних мотивів та доступністю. Основні види відпочинку включають умовно пасивний та активний (з домінуванням фізичної чи розумової діяльності), руховий (фізичний), творчий (креативний), культурно-розважальний, суспільно-громадський [8].

Аналіз наявних досліджень виявив, що рекреаційна культура в академічному контексті охарактеризована як свідомо обрана студентами активність, що включає фізичні вправи з метою покращення їх психофізіологічного стану, забезпечення

розваги та багатогранного розвитку особистості у процесі отримання професійної освіти [1, 7, 12]. Ця культура розглядається як важлива складова загальної культури, спрямована на відновлення духовної енергії, профілактику духовного вигорання та сприяння здоровому способу життя через активне і змістовне проведення вільного часу. Це, у свою чергу, передбачає вираження особистісних якостей таких, як освіченість, фізична підготовленість та самовдосконалення.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета – охарактеризувати сучасні підходи до формування рекреаційної культури в студентському середовищі. Методи дослідження: аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз.

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

Огляд існуючих наукових праць [1, 7, 10, 11] засвідчують, що рекреаційна культура являє собою комплексну систему, що об'єднує різноманітні форми активного відпочинку, такі як організація дозвілля, спортивні заходи, туристичні поїздки, культурні події та інші активності, спрямовані на розвиток фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. Значення рекреаційної культури в контексті студентського середовища особливо велике, оскільки воно спрямоване не лише на розвагу, але й на комплексне відновлення та розвиток особистості.

По-перше, рекреаційна культура сприяє відновленню фізичних сил студентів через залучення до регулярних фізичних вправ та спортивних активностей. Це не тільки покращує фізичне здоров'я, але й сприяє формуванню здорового способу життя.

По-друге, рекреаційна культура має важливе значення для психічного відновлення студентів. Активний відпочинок, такий як участь у культурних заходах або туристичних поїздках, дозволяє студентам відволіктися від академічних занять, знижує рівень стресу та сприяє психологічному релаксу.

По-третє, через участь в рекреаційних заходах студенти мають можливість розвивати свої креативні здібності та соціальні навички. Групові активності, такі як командні ігри або спільні туристичні походи, сприяють формуванню навичок командної роботи, лідерства, а також вміння взаємодіяти з різними соціальними групами.

Рекреаційна культура в студентському середовищі також відіграє ключову роль у формуванні цілісної особистості, яка здатна ефективно функціонувати в соціальному середовищі та адаптуватися до різноманітних життєвих обставин. Включення студентів у рекреаційні програми та заходи може сприяти не тільки їхньому особистісному зростанню, але й покращенню академічної успішності за рахунок зниження рівня стресу та підвищення мотивації.

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що рекреаційна культура відіграє фундаментальну роль у житті студентської спільноти, сприяючи формуванню здорового, гармонійно розвиненого та соціально активного індивіда. Тому інвестування у розвиток рекреаційної культури є важливим аспектом освітньої політики та управління навчальними закладами.

Синтез теоретичних даних для уточнення поняття «рекреаційна культура» дав змогу розробити авторське визначення, в якому «рекреаційна культура» розглядається як інтегрована система прийнятих поведінкових моделей, набутого досвіду та форм активності, спрямованих на вдоволення фізичних, духовних і соціальних потреб індивідів під час їхнього дозвілля за допомогою заходів та діяльності у сфері оздоровлення та рекреації.

Аналізуючи сучасні теоретичні концепції у сфері технологій педагогічного проектування [1], зазначають на необхідність застосування інтегрованого підходу при створенні програм рекреаційних занять. Так системний підхід визначають, як основу, що дозволяє охопити процес діяльності як єдине ціле, забезпечуючи взаємозв'язок та ієрархічну співвідповідність різних аспектів. Цей підхід допомагає враховувати складність і багатогранність рекреаційної діяльності, підкреслюючи необхідність інтеграції різноманітних системно-структурних підходів. Нормативно-цільовий

підхід, на їх думку, визначає важливість встановлення чітких цілей, проектування структури, змісту та результатів діяльності відповідно до загальноприйнятих стандартів і норм. Особистісно-орієнтований підхід акцентує на важливості спрямованості рекреаційної діяльності на розвиток індивідуальної фізичної культури та культури здоров'я [1].

Таким чином, ці методологічні основи відіграють ключову роль у плануванні та реалізації рекреаційних програм, дозволяючи створити ефективні, цілісні та особистісно-орієнтовані заняття. Вони сприяють не тільки досягненню високих результатів у розвитку фізичних здібностей учасників, але й у формуванні стійких навичок догляду за власним здоров'ям та розвитку культури здорового способу життя.

У фаховій літературі [7] представлено три підходи до визначення рекреаційної культури: аксіологічний (розглядає рекреаційну культуру як форму її нормативно-ціннісної регуляції та матеріально-технічного забезпечення, змістовну наповненість вільної життєдіяльності); акмеологічний (розглядає культуру дозвілля як прагнення людини виразити свою сутність, розкрити соціальну активність, що сприяє всебічному розвитку особистості; спосіб реалізації та збагачення основних сутнісних сил людини у процесі вільно обраної діяльності); адаптивний (культура дозвілля розглядається як спосіб організації дозвілля, спосіб опанування творчим потенціалом вільного часу) [7].

Ключовим є виокремлення підходів до розуміння рекреаційної культури. В контексті нашого дослідження розглянемо більш детально соціологічний, культурологічний, психологічний та адаптивний підходи. Вони можуть бути розглянуті з декількох наукових перспектив, зокрема через призму соціології, психології, екології, культурології та управління. Дослідження в цій області можуть спрямовуватися на вивчення впливу рекреаційних активностей на індивідуальне благополуччя, соціальні взаємодії, здоров'я, а також на оцінку ефективності різних стратегій управління рекреаційними ресурсами. Ці підходи можуть бути різноманітними, в залежності від контексту та дисципліни, в якій вони розглядаються (рис. 1).

Адаптивний підхід до рекреаційної культури передбачає гнучке та інноваційне ставлення до організації відпочинку, дозвілля та розвитку культурних практик, що враховує змінні потреби індивідів та спільнот, а також екологічні, соціально-економічні та технологічні зміни в суспільстві.

Цей підхід виходить з припущення, що рекреаційна культура не є статичною, а постійно еволюціонує у відповідь на нові тенденції, соціально-економічні умови, технологічні інновації, екологічні зміни та культурні перетворення.

До основних аспектів адаптивного підходу ми робимо наголос на необхідності адаптувати рекреаційні діяльності та програми до змінних потреб та інтересів студентів та різних груп населення, включаючи різні вікові категорії, соціальні групи та осіб з особливими потребами.

Інтеграція новітніх технологій у рекреаційну діяльність відкриває широкі можливості для покращення доступності, різноманітності та якості рекреаційного досвіду [1, 11]. Можна розглядати декілька ключових напрямків дослідження та розвитку в цій сфері, а саме:

- вивчення впливу мобільних додатків на рекреаційну активність та використання їх для планування подорожей, трекінгу фізичної активності та віртуальних екскурсій, що значно буде впливати на залученість користувачів та їхнє задоволення від рекреаційних активностей;

- створення доступних інтерфейсів для людей з обмеженими можливостями, забезпечуючи рівний доступ до рекреаційних ресурсів;

- розробка рекреаційних програм та ініціатив, що враховують соціально-економічний контекст і забезпечують доступність рекреаційних ресурсів для всіх верств населення.

Адаптивний підхід дозволяє рекреаційній культурі бути відкритою до інновацій та змін, сприяє інклюзивності та доступності рекреації для ширшого кола учасників. Він також підкреслює важливість взаємодії між різними секторами (державним, приватним, громадським) у створенні адаптивної та сталої рекреаційної культури.

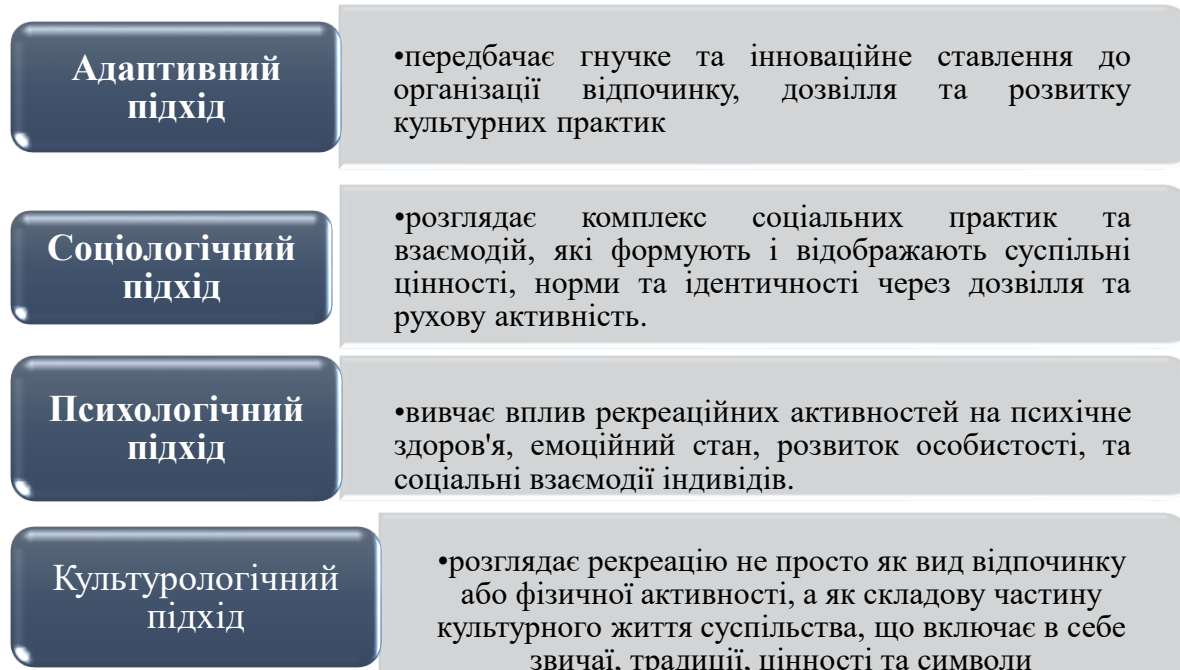


Рис. 1. Підходи до визначення рекреаційної культури

Соціологічний підхід фокусується на вивченні рекреаційної культури як частини соціальних структур, норм та цінностей, що формуються у суспільстві та вивчає, як людські взаємодії та соціальні інститути впливають на розвиток та сприйняття рекреаційної культури.

У соціологічному підході рухова активність розглядається не лише як засіб підтримки фізичного здоров'я, але й як феномен, що має значний соціальний вимір. Соціологія спорту та фізичної культури вивчає, як рухова активність впливає на соціальні структури, ідентичності, взаємодії та інституції, а також розглядає, як суспільні фактори формують участь індивідів у фізичних вправах і спорті. Рухова активність сприяє зміцненню соціальних зв'язків через спортивні заходи, колективні заняття спортом та змагання, які стимулюють розвиток відчуття спільності, підтримки та взаєморозуміння між студентами та слугують майданчиком для демонстрації їх групових цінностей та прагнень.

Соціологічні дослідження Coakley, J. (2014) вказують на існування нерівностей у доступі до спортивних ресурсів, залежно від соціально-економічного статусу, гендеру, віку, раси чи етнічної приналежності. Така стратифікація може впливати на можливості студентської спільноти займатися фізичною активністю, їхній вибір видів спорту та рівень участі [13].

Таким чином, соціологічний підхід відкриває шлях для розуміння більш широкого соціального контексту, в якому відбувається рухова активність, та її значення для студентської спільноти та різних груп населення.

На нашу думку, *психологічний підхід* до рекреаційної культури вивчає вплив рекреаційних активностей на психічне здоров'я, емоційний стан, розвиток особистості, та соціальні взаємодії індивідів. Він акцентує на значенні дозволя та відпочинку для психологічного благополуччя студентів, підкреслюючи роль рекреації у зменшенні стресу, покращенні настрою, розвитку особистісних якостей, та підтримці соціальної взаємодії. Цей підхід використовує знання з психології для розробки та впровадження рекреаційних програм та ініціатив, які спрямовані на покращення якості життя та сприяння загальному розвитку індивіда через активне та змістовне дозволя.

Численні дослідження [1, 7, 11] показують, що регулярна рухова активність має позитивний вплив на психічне здоров'я, знижуючи симптоми депресії, покращуючи настрій та зменшуючи стрес. У підсумку, психологічний підхід до рухової активності підкреслює її багатогранний вплив на людину, включаючи покращення психічного здоров'я, емоційного благополуччя, когнітивних функцій, а також розвиток

позитивної самооцінки та мотивації до здорового способу життя.

Культурологічний підхід у вивченні рекреаційної культури аналізує рекреаційні практики через культурні, історичні, соціальні, психологічні та філософські аспекти, розглядаючи їх як відображення культурної ідентичності та вектори соціальної інтеграції. Основна увага приділяється символічному значенню рекреаційних активностей, їхньому впливу на формування особистості, зміцненню соціальних зв'язків та сприянню культурному розмаїттю [2, 3]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти значення рекреації у житті суспільства, її вплив на культурну ідентичність та соціальну динаміку. Він також відкриває шляхи для розробки більш інклюзивних, доступних та культурно значущих рекреаційних програм та політик.

Кожен з цих підходів допомагає глибше зрозуміти різні аспекти рекреаційної культури, її значення для індивідів і суспільства, а також механізми її формування та розвитку.

Тому формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі позанавчальних занять з фізичного виховання є важливим аспектом сучасної освітньої діяльності. Це спрямовано не тільки на підтримку фізичної форми, але й на розвиток цілісної особистості, включаючи соціальні, психологічні та емоційні компоненти. На нашу думку, ключові напрямки для ефективного формування рекреаційної культури серед студентської молоді, це: інтеграція різноманітних видів фізичної активності для залучення студентів до регулярних фізичних занять; розвиток мотивації та самостійності в виборі видів рухової активності, залучення сучасних технологій, як-от фітнес-додатки, онлайн-тренування, віртуальні спортивні змагання для молоді. Регулярна організація спортивних змагань, фестивалів, турнірів між факультетами або університетами стимулює інтерес до регулярних занять спортом, виховує почуття здорової конкуренції та прагнення до перемоги.

Формування рекреаційної культури у студентської молоді через позанавчальні заняття з фізичного виховання вимагає комплексного підходу, який включає як розвиток фізичних навичок, так і виховання

ціннісного ставлення до власного здоров'я та активного способу життя.

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

У світлі зазначених аспектів, рекреаційна культура є невід'ємною складовою життя студентської молоді, відіграючи важливу роль у їхньому комплексному розвитку та благополуччі. Враховуючи високу зайнятість та психофізичні виклики, які характеризують студентське життя, освітнім інституціям слід приділяти особливу увагу створенню сприятливих умов для розвитку рекреаційної культури. Це включає забезпечення відповідної інфраструктури, організацію заходів та мотиваційну підтримку студентів.

Розуміння рекреаційної культури вимагає багатодисциплінарного підходу, що включає соціологічні, психологічні, культурологічні та інші перспективи. Це дозволяє досліджувати вплив рекреаційних активностей на різні аспекти життя студентів, включаючи благополуччя, соціальні взаємодії та здоров'я, а також оцінювати ефективність стратегій управління рекреаційними ресурсами. Формування рекреаційної культури серед студентів є важливим завданням для освітніх установ, оскільки це не тільки покращує якість життя студентів, але й сприяє підготовці гармонійно розвинених особистостей, здатних ефективно адаптуватися в сучасному світі.

У нашому дослідженні ми детально розглянули соціологічний, культурологічний, психологічний та адаптивний підходи до вивчення рекреаційної культури. Ці підходи дозволяють аналізувати вплив рекреаційних активностей на індивідуальне благополуччя, соціальні взаємодії та здоров'я, а також оцінювати ефективність управління рекреаційними ресурсами. Дослідження в цій області може бути проведено з різних наукових перспектив, включаючи соціологію, психологію, екологію, культурологію та управління, що забезпечує багатогранний підхід до розуміння рекреаційної культури.

Перспективи подальших розвідок у напрямку рекреаційної культури включають інтеграцію технологій, міждисциплінарні дослідження та розробку освітніх програм для студентської молоді.

Література

1. Андреева О.В., Благій О.Л., Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції*. Львів : ЛДУФК; 2018. С. 6-13.
2. Баглай О.І. Культурологічний підхід до професійної підготовки майбутнього фахівця туристичного профілю. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки* 2 (93). 2018. С. 28-33.
3. Базильчук В., Особливості застосування культурологічного і синергетичного підходів до розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. *Молодь і ринок* 3/211. 2023.С. 94-98.
4. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* 2., 2015. С. 44-52.
5. Кожевникова Л., Дзюба З., Бреславська Г. Формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки / Волинський НУ ім. Лесі України*. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 145-149.
6. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. і спорту. Дніпро, 2016. 19 с.
7. Круцевич Т.Ю., Андреева О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 175-179. URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/78787878/1443>
8. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О., Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики* № 12, 2022 С. 144-149 https://www.researchgate.net/publication/364572007_REKREACIA_AK_SOCIALNO-KULTURNE_AVISE_II_RIZNOVIDI_TA_HARAKTERISTIKI
9. Пішун С.Г., Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Пішун Сергій Григорович. Суми, 2005. 254 с.
10. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : дис.. на здобуття наук. ступеня. к. фіз. вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /О.О. Садовський. Київ, 2017. 237 с.
11. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S94-S101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>
12. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Hakman A, Zakharina I, Synihovets I, Zaitsev V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport.*; 23(117): 937-943; DOI:10.7752/jpes.2023.04117.
13. Coakley J. (2014). *Sports in Society: Issues and Controversies*. Великобританія: McGraw-Hill Education. 384.
14. National Recreation and Park Association. Режим доступу: <https://www.nrpa.org/>

References

1. Andryeyeva O.V, Blagij O.L. (2018) Suchasni pidhodi do proektuvannya ozdorovcho-rekreacijnoyi diyalnosti riznih grup naselennya. Problemi aktivizaciyi rekreacijno-ozdorovchoyi diyalnosti naselennya : materialy HI Mizhnarodnoyi naukovopraktichnoyi konferenciyi. Lviv : LDUFK; S. 6-13.
2. Baglaj O.I. (2018). Kulturologichnij pidhid do profesijnoyi pidgotovki majbutnogo fahivcy turistichnogo profilyu. Visnik Zhitomirskogo derzhavnogo universitetu imeni Ivana Franka. Pedagogichni nauki 2 (93). S. 28-33.
3. Bazilchuk V., (2023). Osoblivosti zastosuvannya kulturologichnogo i sinergetichnogo pidhodiv do rozvitku ruhovoyi aktivnosti studentiv zasobami sportivnih igor v osvitnomu seredovishi universitetu. Molod i rinok 3/211. S. 94-98.
4. Dutchak M. (2015). Paradigma ozdorovchoyi ruhovoyi aktivnosti: teoretichne obgruntuvannya i praktichne zastosuvannya. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu 2. S. 44-52.
5. Kozhevnikova L., Dzyuba Z., Breslavskaya G. (2008). Formuvannya kulturi dozvillya suchasnogo studenta v konteksti tehnologizaciyi navchalnogo procesu. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zbirnik naukovih prac Volinskogo derzh. un-tu im. Lesi Ukrayinki / Volinskij NU im. Lesi Ukrayini. Luck, T. 2. S. 145-149.
6. Korzh N.L. (2016). Formuvannya cinnisnogo stavlennya u studentiv do fizichnoyi kulturi v procesi samostijnih zanyat: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. i sportu. Dnipro, 19 s.
7. Krucevich T.Yu., Andryeyeva O.V., Blagij O.L., Sadovskij O.O. (2018). Problema formuvannya rekreacijnoyi kulturi studentskoyi molodi v umovah aktivnogo dozvillya. Molodij vchenij. № 4.2 (56.2). S. 175-179. URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/78787878/1443>
8. Nikolenko O. I., Gamma T. V., Zarichanska L. O., Nesenchuk O. L., Zinchuk T. O., (2022). Reabilitacijni ta fizkulturno-rekreacijni aspekti rozvitku lyudini. Rekreatiya yak socialno-kulturne yavishe, yiyi riznovidi ta harakteristiki № 12, S. 144-149 https://www.researchgate.net/publication/364572007_REKREACIA_AK_SOCIALNO-KULTURNE_AVISE_II_RIZNOVIDI_TA_HARAKTERISTIKI

9. Pishun S.G., (2005). Formuvannya kulturi dozvillya studentiv vishih navchalnih zakladiv v umovah roboti studentskogo klubu : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / Pishun Sergij Grigorovich. Sumi, 2005. 254 s.
10. Sadovskij O.O. (2017). Formuvannya rekreacijnoi kulturi studentskoyi molodi v procesi fizichnogo vihovannya : dis.. na zdobuttya nauk. stupenya. k. fiz. vih. 24.00.02 – fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naseleण्या /O.O. Sadovskij. Kiyiv. 237 s.
11. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S94-S101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.3s.13>
12. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Hakman A, Zakharina I, Synihovets I, Zaitsev V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport.*; 23(117): 937-943; DOI:10.7752/jpes.2023.04117.
13. Coakley J. (2014). *Sports in Society: Issues and Controversies*. Velikobritaniya: McGraw-Hill Education. 384 s.
14. National Recreation and Park Association. Rezhym dostupu: <https://www.nrpa.org/>.

Abstract

ZAKHARINA Yevheniia, ZAKHARINA Alisa, HLOBA Tatyana

APPROACHES TO THE FORMATION OF RECREATIONAL CULTURE IN THE STUDENT ENVIRONMENT

This article examines approaches to forming a recreational culture in the student environment and its benefits. The role of recreational culture in the life of student youth, its impact on comprehensive development, and student welfare are characterized. The authors focus on the importance of creating favorable conditions for the development of recreational culture in educational institutions, particularly through providing appropriate infrastructure, organizing events, and motivational support for students.

An author's definition of "recreational culture" is provided, which is considered as an integrated system of accepted behavioral models, acquired experience, and forms of activity aimed at satisfying the physical, spiritual, and social needs of individuals during their leisure time through events and activities in the field of health and recreation.

In this study, we conducted an analysis of sociological, culturological, psychological, and adaptive approaches to the study of recreational culture. We found that these approaches help understand the impact of recreational activities on personal well-being, social interactions, and health, as well as assess the effectiveness of various strategies for managing recreational resources. It is highlighted that a comprehensive approach to research, encompassing different scientific disciplines, is key to a deeper understanding of recreational culture.

It is noted that the key directions for forming a recreational culture among student youth include integrating various types of physical activity to engage students in regular physical exercises; developing motivation and independence in choosing types of physical activity; involving modern technologies, such as fitness apps, online training, and virtual sports competitions for youth.

The article also highlights the prospects for further explorations in this direction, which include integrating technologies, interdisciplinary research, social inclusion, ecological sustainability, globalization, psychological aspects, economic impact, and the development of educational programs.

Keywords: recreation, physical activity, recreational culture, approaches, student youth.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2024 р.

ФЕЩАК Катерина

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0009-0007-8595-8056>e-mail: katerina.feshchak@dspu.edu.ua**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Стаття присвячена актуальній проблемі формування культури здоров'я. В наш час, цій темі присвячено велику кількість досліджень, так як ця тема зараз стала актуальною, як ніколи. Визначено рівень сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації. На основі аналізу літературних джерел виокремлено підходи до питання здоров'язбереження майбутніми фахівцями з терапії та реабілітації. З'ясовано, що саме ці фахівці допомагають у відновленні втраченого здоров'я, а отже, мають володіти засобами й методами послідовного і безперервного реабілітаційного процесу. Наголошено, що такий процес відбувається за умови накопичення знань медико-біологічного, психолого-педагогічного та спортивно-педагогічного циклу дисциплін, які опановує майбутній фахівець з терапії та реабілітації, навчаючись у закладі вищої освіти. Саме в процесі навчання фахівець з терапії та реабілітації має навчитися не лише застосовувати набуті знання у процесі своєї трудової діяльності, але й використовувати їх у власному повсякденному житті. Обґрунтовано, що постійні стреси, криза в екології, яка набула глобального масштабу, епідемії, і врешті-решт війна стали реаліями, з якими стикається кожен сучасний український студент. Такі умови, беззаперечно, впливають на стан молодого організму. При чому не лише на фізичну складову здоров'я, але й психологічний стан і взаємини молоді людини в соціумі. На основі проведеного анкетування зі студентами, що навчаються за спеціальністю «Терапія та реабілітація», виявлено рівень сформованості культури здоров'я, ведення здорового способу життя, розуміння важливості використання технологій здоров'язбереження у життєдіяльності майбутніми фахівцями. На завершення, дано рекомендації щодо того, на що слід звернути особливу увагу для формування культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Ключові слова: культура здоров'я, фахівець, терапія, реабілітація, здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, освітнє середовище.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.4>

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

Розвиток сучасного суспільства спрямований на те, щоб у центрі освітнього середовища стояла людина та її здоров'я, оскільки ці категорії є найціннішими і найважливішими. Водночас, ми маємо невтішну статистику стосовно того, який спосіб життя ведуть учасники освітнього процесу, зокрема студентська молодь. Зазвичай це пов'язано з досить низькою поінформованістю студентів щодо важливості питань здоров'язбереження, дбайливого ставлення до власного здоров'я, розуміння аспекту культури здоров'я тощо. Тому у сьогоденні важливою умовою постає запровадження в освітній процес різноманітних технологій, що матимуть значний вплив на життєдіяльність кожної особистості.

Саме проблемі аналізу й систематизації ефективності таких технологій присвячена стаття. Для дослідження обрано майбутніх

фахівців з терапії та реабілітації, які повинні добре знати й орієнтуватися в етапному, відновному комплексному лікуванні захворювань, ушкоджень, збереженні та зміцненні складників здоров'я людини. Цих навичок вони мають навчитися не лише у своїй професійній діяльності, що пов'язана з процесом відновлення організму, а й у звичайному повсякденному житті. У такий спосіб формується розуміння культури здоров'я, важливості актуальних питань, пов'язаних із здоровим способом життя та здоров'язбереженням.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Існує низка програм, у яких знайшли своє відображення трактування поняття «культура здоров'я». Серед них нормативно-правові документи, що стосуються фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я в Україні: Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1995 – 2005 роки); Державна програма розвитку

фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки (2006 рік); Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки (2011 рік); Загальнодержавна програма «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012 – 2020 роки (2011 рік).

Слід зазначити, що українське законодавство від проголошення Незалежності дбає й постійно модернізує підходи щодо підготовки фахівців з терапії та реабілітації. Існує низка законів, на яких базується підготовка висококваліфікованих і конкурентоспроможних кадрів даної галузі. Серед них Закон «Про освіту» (1991 рік; останні зміни, внесені згідно із Законом № 3505-IX від 08.12.2023 року); «Про вищу освіту» (2002 рік; останні зміни, внесені згідно із Законом № 3504-IX від 08.12.2023 року); «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» (2007 рік); «Про фізичну культуру і спорт» (2011 рік); Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)» (1993 рік), Національна доктрина розвитку освіти (2002 рік) та Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 рік) [1].

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сьогодні усе більше й більше науковців обґрунтовують важливість запровадження в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій, які допомагають сформувати у студентів не лише розуміння поняття «культура здоров'я», але й реалізувати найважливіші аспекти у повсякденному житті. Так, Крупа В.В. [2] у своєму дослідженні висвітлила питання щодо необхідності накопичення професійних компетентностей, які має здобути фахівець з фізичної реабілітації у процесі навчання, виокремлюючи серед таких компетентностей й формування культури здоров'я; Міхеєнко О.І. [3] наголошує на важливості застосування «здоров'язміцнювальних технологій» у процесі підготовки майбутніх фахівців з реабілітації; Башанець Н.А. [4], Шукатка О.В. [5] свої дослідження присвятили формуванню культури здоров'язбереження майбутніх економістів. Незважаючи на інший напрямок підготовки фахівців, ці дослідження дають багато

корисної інформації щодо питання здоров'язбереження студентами загалом.

Багато корисної інформації щодо питань важливості здоров'я як однієї з найбільших цінностей, міститься у Настанові з мінімальних очікуваних компетенцій початкового рівня освітньої підготовки фізичного терапевта у Європейському регіоні Світової Конфедерації фізичної терапії [6]. У Настанові пояснюється, як важливо підтримувати здоровий спосіб життя. Зазначено, що фахівець з терапії та реабілітації у процесі навчання має набути відповідні вміння та навички, а у процесі запровадження здоров'язбережувальних чинників має спиратися на біопсихосоціальну модель. Ця модель є широким поглядом на реабілітацію пацієнтів. Вона пояснює техніку ефективного здійснення реабілітаційних заходів з врахуванням не лише фізичного аспекту реабілітації, але й психологічного стану пацієнта та реалізацію таких заходів у суспільстві. У Настанові наголошується, що така модель є ефективною і при запровадженні здорового способу життя, оскільки мотивація щодо дотримання його основних принципів є надзвичайно важливою. Досягти цього можна різними засобами: через бесіди з пацієнтом і пояснення йому причинно-наслідкових зв'язків щодо дотримання чи недотримання принципів здоров'язбереження. Тільки така цілісна робота може справді змінити ситуацію на краще та й сформувати картину здоров'я у людини.

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН

Як ми бачимо з аналізу останніх досліджень, проблемі формуванню культури здоров'я у наш час приділяється значна увага. Проблема здоров'язбереження та пропагування здорового способу життя запроваджена в систему освіти та застосовується в освітньому середовищі закладів вищої освіти [7].

Щодо майбутніх фахівців з терапії та реабілітації, то слід зазначити, що їх навчають компетентностей, які допомагають у процесі збереження й відновлення здоров'я організму. Це саме ті фахівцями, які у подальшому будуть спонукати до бережливого ставлення не лише до власного здоров'я, але й здоров'я оточуючих, показуючи на практиці, як важко

відновити втрачені функції та пристосуватися до життя вже з наявними обмеженнями.

Проте досить мало уваги в освітньому процесі приділяється проблемі, наскільки самі майбутні фахівці з терапії та реабілітації у своєму житті дотримуються основ здорового способу життя, якою мірою у них особисто сформоване розуміння поняття «культура здоров'я», адже у будь-якій справі варто розпочинати з себе, пройшовши шлях формування культури здоров'я, і лише потім пропагувати здоровий спосіб життя іншим.

5. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета – визначити рівень сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Завдання дослідження:

- на основі літературних джерел, проаналізувати важливі аспекти дослідження з окресленої проблеми;
- провести анкетування для визначення рівня сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації;
- систематизувати та проаналізувати отримані дані;
- зробити відповідні висновки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та програмно-нормативних документів, анкетування і систематизація отриманих даних.

Об'єкт дослідження – культура здоров'я майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Предмет дослідження – рівень сформованості складових культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

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

Поняття «культури здоров'я» є надзвичайно об'ємним, що не дозволяє в межах статті повною мірою розкрити усі його складники та на належному рівні їх пояснити. Найперше, слід усвідомити, що це поняття по-різному трактується «в залежності від кута зору, під яким ми будемо на нього дивитися» [8].

До прикладу, з точки зору культури, є три основні складові, які визначають культуру здоров'я:

- філософія здоров'я – це сукупність принципів та бачень щодо розуміння буття

людини, в тому числі і її здоров'я;

- наука здоров'я – це здобутки сучасної науки, які так чи інакше стосуються здоров'я людини (до таких наук належить медицина, педагогіка, психологія);

- мистецтво здоров'я – це, по-суті, вміння людини бути здоровим та дбати про власний організм.

Коли ми розглядаємо культуру здоров'я окремої особистості, то виокремлюємо тілесне, душевне та духовне здоров'я [9].

Стосовно медицини у понятті «культура здоров'я» виділяють фізичне, психологічне та соціальне здоров'я. Такий підхід називають холістичним, тобто людина вважається здоровою не лише за відсутності фізичних вад, але й при відчутті повного, у тому числі психологічного і соціального, благополуччя [10]. На цій класифікації зробимо акцент у дослідженні, бо саме вона буде найбільш зрозумілою та звичною для майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Дослідження проводилось на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. До участі були залучені 78 студентів перших та других курсів, які в майбутньому стануть фахівцями з терапії та реабілітації. Вони склали експериментальну групу. На основі проведеного анкетування, що містило 12 запитань, ми ставили мету з'ясувати розуміння студентами важливості поняття здоров'я як незаперечної істини:

- 4 питання стосувалися фізичного здоров'я (а саме: рухової активності, здорового сну, раціонального харчування та наявності шкідливих звичок);

- 4 питання – психологічного здоров'я (позитивного настрою, мотивації щодо дотримання здорового способу життя та розпорядку дня);

- 4 питання містили зміст розуміння соціального здоров'я студентів (а саме: їх адаптацію в соціумі, спілкування, міжособистісні зв'язки тощо).

Відповідь на кожне запитання оцінювалася в балах від 0 до 5. В результаті кожен студент міг отримати максимум 60 балів. По завершенні бали підсумовувалися і підводилися підсумки:

1. студенти, які набрали від 0 до 20 балів мали низький рівень сформованості культури

здоров'я, що давало можливість зробити висновок про неналежний рівень до власного здоров'я;

2. студенти, які набрали від 20 до 40 балів мали середній рівень сформованості культури

здоров'я;

3. ті, хто набрали від 40 до 60 балів мали високий рівень сформованості культури здоров'я та у власному житті дбають про своє здоров'я.

Таблиця 1.

Результати дослідження (по курсах)

Бали	I курс		II курс	
	Кількість студентів	Відсоток студентів	Кількість студентів	Відсоток студентів
0-20 балів	8	20,5%	6	15,4%
20-40 балів	18	46,2%	19	48,8%
40-60 балів	13	33,3%	14	35,8%

Таблиця 2.

Загальні результати дослідження

Бали	Кількість студентів	Відсоток студентів
0-20 балів	14	17,9%
20-40 балів	37	47,5%
40-60 балів	27	34,6%

Серед проблем, з якими студенти стикаються у повсякденному житті, вони виокремили: неврахування їхніх побажань, пов'язаних з проживанням у гуртожитках, недотримання умов належного харчування, нехтування режимом дня, низька рухова активність, стреси, які студенти отримують, перебуваючи в соціальному середовищі (маються на увазі події, що відбуваються з часу повномасштабного вторгнення росії в Україну). Це, безумовно, впливає не лише на здоров'я, але й результативність певного виду діяльності.

Наступний важливий момент – це психологічне (ментальне) здоров'я. Воно виходить далеко за рамки простої відсутності порушень психіки у людини. Психологи стверджують, що це саме той стан, за якого людина відчуває благополуччя, тобто коли вона почувається здоровою та задоволеною власним життям. Така людина живе, працює, творить з піднесеним настроєм та налаштуванням виключно у позитивному руслі. У неї з'являється найголовніше – мотивація. А змотивована людина здатна на все, адже сформувані в людини мотивацію до дотримання нею здорового способу життя – це вже великий крок до його дотримання.

Щодо соціального здоров'я, то це вміння людини налагоджувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки з іншими. Ця сфера невід'ємно пов'язана з психологічним здоров'ям, бо тільки задоволена власним

життям людина може діяти, навчатись, працювати, адекватно комунікувати з іншими. І навпаки, людина, у якої немає тісних міжособистісних стосунків з іншими, має проблеми щодо реалізації власних життєвих задумів, залишається невдоволеною своїми планами, і поступово втрачає найцінніше – здоров'я.

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

Підготовка висококваліфікованих спеціалістів з терапії та реабілітації, які не лише добре розуміються у складниках здоров'я, вміють застосовувати здоров'язбережувальні технології на практиці, під час роботи з пацієнтами, але й самі у своєму повсякденному житті ведуть здоровий спосіб життя, є надзвичайно важливою проблемою – бо лише власним прикладом можна показувати, як важливо слідкувати за здоров'ям, при чому робити це регулярно.

Однак, як засвідчили результати опитування, не усі студенти, що у майбутньому стануть фахівцями з терапії та реабілітації, на належному рівні дбають про власне здоров'я. Виходячи з цього, варто запроваджувати в освітньому процесі закладів вищої освіти біопсихосоціальну модель задля формування у студентів стійкої

мотивації щодо дотримання ними здорового способу життя та розуміння важливості культури здоров'я, адже сформовані знання культури здоров'я – це повне задоволення власним життям і здоров'ям, бажання навчатись, працювати, діяти у соціумі з позитивним настроєм та налагодженням

міжособистісних взаємини з іншими, вміння комунікувати та при цьому самому відчувати себе щасливим. Отже, фізичне, соціальне, психологічне – це саме ті складники здоров'я, які мають перебувати тільки у сукупності, тому й працювати з ними треба комплексно.

Література

1. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: *монографія*. Київ: ЛПРЛ, 2012. – С. 172-181.
2. Крупа В.В. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації: *дис. канд. пед. наук: 13.00.04*. Хмельницький, 2013. – С. 255-258.
3. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти: *монографія*. Суми: Університетська книга, 2015. – С. 254-260.
4. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: *дис. доктора пед. наук: 13.00.04*. Одеса, 2012. – С. 163-168.
5. Шукатка О.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології: *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04* «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2013. – С. 15-22.
6. Настанова з мінімальних очікуваних компетенцій початкового рівня освітньої підготовки фізичного терапевта у Європейському регіоні Світової Конфедерації фізичної терапії. Українська асоціація фізичної терапії [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://uapt.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/Expected_Minimum_Competencies_ua_final_web.pdf
7. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – С. 166-174.
8. Антонюк Л.В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі. *Основи здоров'я*. 2014. – № 4. – С. 6-8.
9. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2012. – № 1/2. – С. 44-47.
10. Каленіченко Л. Г. Здоров'язбережувальні технології в практиці викладання різних навчальних дисциплін. *Основи здоров'я*. 2017. – № 6. – С. 17-25.

References

1. Byelikova N.O. Pidhotovka maybutnih fahivtsiv z fizychnoi rehabilitatsii do zdorov'yazberezhual'noi diyal'nosti: teoriya ta medodyka: *monohrafiya*. Kyiv: LIRL, 2012. – S. 172-181.
2. Krupa V.V. Formuvannya profesynoyi kompetentnosti maybutnih fahivtsiv z fizychnoyi rehabilitatsiyi: *dys. kand. ped. nauk: 13.00.04*. Hmel'nyts'kyu, 2013. – S. 255-258.
3. Miheyenko O.I. Pidhotovka maybutnih fahivtsiv zi zdorov'ya lyudyny do zastosuvannya zdorov'yazmitsnyval'nyh tehnolohiy: teoretyko-metodychni aspekty: *monohrafiya*. Sumy: Universytets'ka knyha, 2015. – S. 254-260.
4. Bashavets' N.A. Teoretyko-metodychni zasady formuvannya kul'tury zdorov'yazberezhennya yak svitohlyadnoyi oriyentatsiyi studentiv vyshchych ekonomichnyh navchal'nyh zakladiv: *dys. doktora ped. nauk: 13.00.04*. Odesa, 2012. – S. 163-168.
5. Shukatka O.V. Formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti maybutnih ekonomistiv na zasadah aksiolohiyi: *avto-ref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spets. 13.00.04* «Teoriya i metodyka profesynoyi osvity». Hmel'nyts'kyu, 2013. – S. 15-22.
6. Nastanova z minimal'nyh ochikuvanyh kompetentsiy pochatkovoho rivnya osvith'oyi pidhotovky fizychnoho terapevta u Yevropeys'komu rehioni Svitovoyi Konfederatsiyi fizychnoyi terapiyi. Ukrayins'ka asotsiatsiya fizychnoyi terapiyi [Elektronnyy resurs] // Rezhym dostupu: https://uapt.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/Expected_Minimum_Competencies_ua_final_web.pdf
7. Meleha K.P. Suchasni tehnolohiyi zdorov'yazberezhennya: navch. posibnyk. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 2018. – S. 166-174.
8. Antonyuk L.V. Formuvannya zdorov'yazberezhual'noho seredovyscha v navchal'nomu zakladi. *Osnovy zdorov'ya*. 2014. – № 4. – S. 6-8.
9. Berezhna T. Stvorennya zdorovoho seredovyscha navchal'noho zakladu yak shlyah zberezheniya i zmitsnennya zdorov'ya uchniv. *Ridna shkola*. 2012. – № 1/2. – S. 44-47.
10. Kalenichenko L.H. Zdorov'yazberezhual'ni tehnolohiyi v praktytsi vykladannya riznyh navchal'nyh dystsyplin. *Osnovy zdorov'ya*. 2017. – № 6. – S. 17-25.

Abstract
FESHCHAK Kateryna

FORMATION OF HEALTH CULTURE IN FUTURE THERAPY AND REHABILITATION SPECIALISTS

The article deals with the urgent problem of fostering a culture of health. Nowadays, a large number of studies are devoted to this topic, as it has become more relevant than ever. The level of health culture formation in future specialists in therapy and rehabilitation is determined. It specifies various approaches to the issue of health preservation by future therapy and rehabilitation specialists based on the analysis of literary sources. The fact that these specialists help to restore health, means they should be able to apply methods of a consistent and continuous rehabilitation process. Such a process takes place subject to the accumulation of knowledge of the biomedical, psychological, pedagogical and sports and pedagogical cycle of disciplines mastered by a future specialist in therapy and rehabilitation while studying at a university. It is in the process of training that a therapy and rehabilitation specialist must learn not only to apply the acquired knowledge in the course of their work, but also to use it in their own daily life. It is substantiated that constant stress, the global environmental crisis, epidemics, and eventually war have become the reality every modern Ukrainian student has to face. Such conditions undoubtedly affect the state of the young body. And not only on the physical component of health, but also on the psychological state and relationships of a young person in society. Based on a questionnaire conducted with students majoring in Therapy and Rehabilitation, the article shows the level of health culture, healthy lifestyle, and understanding of the importance of using health technologies in the life of future professionals. In conclusion, recommendations are given on what should be paid special attention to in order to form a culture of health in future specialists in therapy and rehabilitation.

Key words: *health culture, specialist, therapy, rehabilitation, health-saving technologies, healthy lifestyle, educational environment.*

Стаття надійшла до редакції 10.01.2024 р.

БАЙДЮК Микола

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7219-7653>e-mail: m.baidiuk@chnu.edu.ua**БАМБУРАК Володимир**

Чернівецький медичний фаховий коледж БДМУ

<https://orcid.org/0009-0000-1730-3890>e-mail: vovabamburak1@gmail.com**ГАУРЯК Олена**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>e-mail: o.hauriak@chnu.edu.ua**ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ІНВЕНТАРЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сучасна освіта перебуває в постійному русі вперед, адаптуючись до змін у суспільстві та технологічному прогресі. Однією з важливих галузей, яка не залишається осторонь від цього процесу, є фізичне виховання. Це ключовий компонент розвитку особистості учня, який впливає на фізичне, емоційне та соціальне здоров'я. Сучасне фізичне виховання вимагає актуальних підходів та інноваційних засобів, які сприяють підвищенню якості навчання і розвитку фізичних навичок учнів. Один з ключових аспектів цього процесу - використання інноваційного інвентарю. Уроки фізичної культури в навчальних закладах нарівні з іншими предметами є важливим інструментом для гармонійного розвитку дитини. Через заняття спортом у дітей розвиваються навички співпраці в команді, вміння дотримуватися дисципліни, розвивається лідерський потенціал, формується толерантність та здорова конкуренція.

Дослідження полягало у теоретичному аналізі використання інноваційного обладнання на уроках фізичної культури та визначенні інтересу до його використання.

Проведення початкового анкетування підтвердило наші здогадки, що більшість респондентів мало знайомі з такими видами обладнання, як балансувальна подушка (89,5%), TRX петлі (80,2%) та jumping батут (86%). Це свідчить про те, що це обладнання може бути корисним для поліпшення фізичних здібностей дітей.

Після проведення початкового опитування ми представили інноваційне обладнання і провели майстер-клас з його використання та впливу на організм під час регулярних занять.

Завершенням даного заходу було повторне опитування, спрямоване на визначення інтересу до занять з представленим обладнанням.

Аналізуючи результати опитування, ми визначили, що 74 (86%) респонденти позитивно ставляться до впровадження цього обладнання на уроках фізичної культури, а лише 2 (2%) відповіли негативно. Тому можна зробити висновок, що діти позитивно реагують на впровадження нових інноваційних форм діяльності та обладнання. Під час проведення майстер-класу всі учасники виявили інтерес та зацікавленість до вправ з використанням описаного обладнання. На нашу думку, різноманіття занять з використанням степ-платформ, фітнес резинок, балансувальних подушок, TRX та jumping батутів може мотивувати учнів відвідувати уроки фізичної культури та займатися самостійно, а також відволікти їх від сидячого способу життя та збільшити рухову активність протягом тижня.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, степ-платформа, балансувальна подушка, фітнес резинка, TRX, батут jumping.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.5>

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

Сучасні діти змінили ігри на подвір'ї на спілкування в месенджерах, а спортивний інвентар – на смартфон. За таких умов, уроки фізичної культури мають додаткову місію – не просто двічі-тричі на тиждень змушувати учнів рухатися, а й заохотити та призвичаїти їх до фізичної активності, здорового способу життя та піклування про своє тіло.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

За словами провідних вчених (О.В. Гаркава, Н.В. Москаленко, S.J. Fairclough), фітнес-індустрія швидко розвивається і використовує всі накопичені за багато років досягнення в оздоровчій фізичній культурі для модернізації та створення новітніх фітнес-технологій та інвентарю які також можна впроваджувати у процес фізичного виховання учнівської молоді. Ця індустрія пропонує

велику кількість різноманітних фізичних тренувань.

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

Викладачі відзначають, що з новим поколінням необхідно застосовувати інший підхід. Ці молоді люди мають творчий підхід, бажають зберігати свою індивідуальність і не прагнуть просто вписуватися в оточуючий їх натовп. Вони мають амбіції до досягнень, але часто бракує терпіння та зосередженості. Важко змусити їх до виконання завдань, якщо вони не розуміють, на що це спрямовано.

Тим часом, серед них зростає кількість дітей із низьким рівнем фізичної підготовки та проблемами здоров'я, такими як гіподинамія, порушення опорно-рухового апарату, проблеми з дихальною та серцево-судинною системами. Це обмежує їх у можливостях для тренувань, проте це ні в якому разі не повинно стати причиною відмови від фізичної активності.

На нашу думку, фізична культура має навчити сьогодишню дитину правильно використовувати власне тіло в різних ситуаціях, здобути основні знання, уміння та навички які допоможуть дітям в майбутньому дорослому житті.

Беззаперечно, фізична культура відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я дитини, як фізичного, так і емоційного. На нашу думку, фізична культура має навчити сьогодишню дитину правильно використовувати власне тіло в різних ситуаціях, здобути основні знання, уміння та навички які допоможуть дітям в майбутньому дорослому житті.

Тому, саме фізкультура має допомогти дітям гармонійно розвиватися, підвищувати можливості організму, вдосконалювати своє тіло.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Завдання дослідження – полягає в тому щоб теоретично охарактеризувати використання інноваційного інвентарю на уроках (заняттях) з фізичної культури (виховання) та визначити інтерес до занять з ним.

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

Заняття з фізичної культури в навчальному закладі на рівні з іншими дисциплінами є відмінним інструментом для всебічного розвитку дитини. Завдяки спорту в дитини розвиваються вміння працювати в команді, дисципліна, лідерство, толерантність і здорова конкуренція. Не кажучи вже про те, що фізкультура -це в першу чергу фізичне та емоційне здоров'я дитини. Але, на жаль, батьки часто недооцінюють важливість фізкультури та фокусують увагу своїх дітей на інших дисциплінах .

Аналізуючи сучасні тенденції фізичного виховання необхідно впроваджувати інноваційний інвентар на заняттях фізичної культури, щоб мотивувати сучасну молодь до занять.

Степ-платформа — це спортивне обладнання у вигляді невеликої лавки. Її використовують для занять степ-аеробікою, а також для виконання кардіо, пліометричних і силових вправ. Крім того, за допомогою степ-платформи можна ускладнювати класичні вправи, вигадувати різні їх варіації.

Використання степ-платформи у фізичному вихованні школярів може бути важливим інструментом для поліпшення якості занять та залучення учнів до активного фізичного руху. Ось деякі переваги та можливості використання степ-платформи:

Степ-платформа дозволяє реалізувати багато різноманітних вправ для розвитку групових та індивідуальних навичок. Це може включати кардіо-вправи, роботу з м'язовим тонусом, розтяжку тощо.

Робота на степ-платформі допомагає у розвитку координації рухів та покращує баланс, що є важливим для здоров'я та уникнення травм.

Використання ступу дозволяє збільшити серцево-судинне навантаження, що сприяє поліпшенню витривалості та загального стану здоров'я.

Вправи на степ-платформі допомагають у розвитку м'язової сили та витривалості, особливо у нижній частині тіла.

Вчителі можуть адаптувати завдання на степ-платформі до рівня фізичної підготовки кожного учня, роблячи заняття ефективним та доступним для всіх [5, 7].

Балансувальна подушка - надувний гумовий міхур в формі лінзи. Ступінь пружності подушки можна змінювати, нагнітаючи або витравляючи з неї повітря. Поверхня має особливий рельєф, який виконує масажні функції.

Використання балансувальної подушки у фізичному вихованні школярів є ефективним засобом для розвитку координації, стійкості та м'язового тону. Ось деякі користі та можливості цього обладнання:

Використання балансувальної подушки викликає нестійкість, що вимагає від учня постійного контролю рухів. Це сприяє поліпшенню координації та балансу.

Під час використання балансувальної подушки, м'язи коригують свою роботу для підтримки стійкості. Це допомагає в розвитку силових можливостей.

Регулярні заняття з використанням балансувальної подушки можуть сприяти розробці та зміцненню м'язів, що відповідають за стійкість.

Розвиток силових та координаційних якостей допомагає у зменшенні ймовірності травм при фізичних навантаженнях.

Вчителі можуть адаптувати вправи з використанням балансувальної подушки до рівня фізичної підготовки кожного учня, надаючи можливість працювати в комфортному темпі [1, 2].

Фітнес-резинка – це еластична стрічка зі спеціального матеріалу у вигляді кільця. Навантаження на м'язи забезпечується за рахунок опору, яке виникає при розтягуванні резинки. Регулювати навантаження можна змінюючи амплітуду розтягування петлі.

Використання фітнес-резинок у фізичному вихованні школярів є ефективним методом для розвитку силових та координаційних якостей. Ось деякі переваги та можливості цього виду обладнання:

Фітнес-резинки надають опір під час виконання різних вправ. Це допомагає у розвитку м'язової сили та витривалості.

Різні рівні опору у фітнес-резинок дозволяють адаптувати навантаження до різних рівнів фізичної підготовки кожного учня.

За допомогою фітнес-резинок можна зосередитися на тренуванні конкретних м'язових груп, що особливо важливо для балансу та розвитку тіла.

Виконання вправ з фітнес-резинками вимагає від учня контролю рухів та уваги до власної позиції, що сприяє розвитку координації та стійкості.

Фітнес-резинки можна використовувати як у спортзалі, так і на вулиці, що дозволяє розширити можливості фізичних тренувань [2, 5, 6].

TRX - це вид спортивного обладнання для занять з вагою власного тіла. Він являє собою дві строми, які об'єднані між собою і закріплені на певній висоті.

Використання системи TRX (Total Resistance eXercise) у фізичному вихованні школярів є важливим інструментом для розвитку силових, координаційних та стабілізаційних навичок. Вона базується на використанні власної ваги тіла у комбінації з тренувальними стрічками. Ось деякі переваги та можливості використання TRX у фізичному вихованні школярів:

Вправи з використанням TRX дозволяють навантажувати різні м'язові групи, що сприяє розвитку м'язової сили та витривалості.

Робота з TRX вимагає від учня контролю рухів, що сприяє розвитку координації та покращенню балансу.

За допомогою TRX можна легко адаптувати навантаження до різних рівнів фізичної підготовки кожного учня, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості.

Система TRX пропонує велику кількість різних вправ, що дозволяє вчителю створювати різноманітні та цікаві тренувальні програми [2, 4].

Батут Jumping – це професійне обладнання розраховане для масового користування у фітнес клубах, студіях, та вдома.

Використання jumping батута (також відомого як тренажер для стрибків) у фізичному вихованні школярів є ефективним і цікавим способом поліпшення фізичної підготовки та розвитку координації. Ось деякі переваги та можливості використання jumping батута:

Стрибки на батуті сприяють підвищенню ритму серця, покращуючи роботу серцево-судинної системи та загальний рівень витривалості.

Під час стрибків на батуті активізуються різні м'язові групи, що дозволяє покращити загальну м'язову силу та тонус.

Стрибки вимагають від учнів точності та координації рухів, що сприяє розвитку цих важливих навичок.

Стрижки на батуті можуть бути ефективним видом фізичної активності, сприяючи зниженню зайвої ваги та підтримці здоров'я.

Регулярні тренування на батуті можуть покращити здатність швидко реагувати та приймати рішення в умовах швидкого руху.

При стрибках на батуті частина навантаження поглиблюється у пружину, що допомагає зменшити навантаження на суглоби і хребет [2].

Дослідження було проведено на базі Чернівецького медичного фахового коледжу

БДМУ та Чернівецької гімназії №14 Чернівецької міської ради. В ньому взяли участь 86 респондентів.

На початку дослідження ми провели анкетування, що визначало обізнаність школярів та студентів I курсу коледжу, щодо того, чи знають діти про такі види інноваційного інвентарю, як ним користуватися, які вправи можна виконувати та ін. Проаналізувавши відповіді респондентів, виявилось що більшість не володіють інформацією про даний інвентар окрім степ-платформи та фітнес резинок, так як названі види більш-менш розповсюдженні у загальному використанні.



Рис. 1. Обізнаність респондентів щодо інноваційного інвентарю та його використання

На рис. 1. можна побачити, що більшість респондентів мало обізнані про такі види інвентарю як: балансувальна подушка -89,5%, TRX петлі – 80,2% та jumping батут – 86%. З цього можна зробити висновок, що даний інвентар слід застосовувати для покращення фізичних якостей дітей.

Після проведення початкового опитування, нами було проведено презентацію інноваційного обладнання та майстер клас, як даним інвентарем можна користуватися, та яким чином він впливає на організм при систематичних заняттях.

Завершенням презентації стало повторне опитування, яке мало на меті визначити інтерес до занять з представленим інвентарем. Анкетування містило питання: «Чи хотіли б ви використовувати такий інвентар на уроках (заняттях) з фізичної культури?», «Чи знаєте Ви який позитивний ефект несуть заняття з даним обладнанням?», «Чи хотіли б Ви використовувати представлені види інвентарю при самостійних заняттях?» та ін.

Так, аналізуючи питання анкети ми визначили, що - 74 (86%) респондентів позитивно ставляться до впровадження даного інвентарю у заняття з фізичної

культури, і лише 2 (2%) відповіли – «Не бажають» рис. 2.



Рис. 2. Інтерес до використання інноваційного інвентарю на заняттях фізичної культури

Тому ми можемо констатувати, що діти позитивно ставляться до того щоб впроваджувати нові – інноваційні види діяльності та інвентар. Під час проведення майстер-класу діти всі учасники проявляли інтерес та цікавість до даних вправ з використанням описаного вище обладнання. На нашу думку урізноманітнення занять із застосуванням степ-платформ, фітнес резинок, балансувальних подушок, TRX та Jumping батутів можуть змотивувати учнів відвідувати уроки фізичної культури, самостійні заняття, та як результат відволікти молодь від сидячого способу життя, збільшити рухову активність впродовж тижня.

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

Використання спеціального обладнання, такого як балансувальна подушка, фітнес-резинки, TRX та jumping батут, може значно розширити можливості фізичного виховання у шкільному віці. Кожен з цих засобів має свої переваги: вони сприяють розвитку різних фізичних якостей, поліпшують координацію та забезпечують можливість індивідуалізувати навчальний процес.

Загалом, правильно організовані заняття з фізичного виховання у поєднанні з використанням спеціальних тренажерів

можуть суттєво сприяти загальному фізичному розвитку та здоров'ю школярів. Наголошення на безпеці, правильній техніці виконання вправ та індивідуальних особливостях кожного учня є ключовими аспектами успішного впровадження цих методів у навчальний процес.

Дослідження полягало у теоретичному аналізі використання інноваційного обладнання на уроках фізичної культури та визначенні інтересу до його використання.

Проведення початкового анкетування підтвердило наші здогадки, що більшість респондентів мало знайомі з такими видами обладнання, як балансувальна подушка (89,5%), TRX петлі (80,2%) та jumping батут (86%). Це свідчить про те, що це обладнання може бути корисним для поліпшення фізичних здібностей дітей.

Після проведення початкового опитування ми представили інноваційне обладнання і провели майстер-клас з його використання та впливу на організм під час регулярних занять.

Завершенням даного заходу було повторне опитування, спрямоване на визначення інтересу до занять з представленим обладнанням.

Аналізуючи результати опитування, ми визначили, що 74 (86%) респонденти позитивно ставляться до впровадження цього обладнання на уроках фізичної культури, а лише 2 (2%) відповіли негативно. Тому можна

зробити висновок, що діти позитивно реагують на впровадження нових інноваційних форм діяльності та обладнання. Під час проведення майстер-класу всі учасники виявили інтерес та зацікавленість до вправ з використанням описаного обладнання. На нашу думку, різноманіття

занять з використанням степ-платформ, фітнес резинок, балансувальних подушок, TRX та jumping батутів може мотивувати учнів відвідувати уроки фізичної культури та займатися самостійно, а також відволікти їх від сидячого способу життя та збільшити рухову активність протягом тижня.

Література

1. Байдюк М.Ю., Бамбурак В.Б., Кошура А.В. Використання інноваційного інвентарю на уроках фізичної культури. Фізична терапія, ерготерапія: сучасні виклики та перспективи розвитку: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернівці 15.02.2024 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2024. 118-121 с.
2. Бамбурак В.Б. Використання інноваційного інвентарю у процесі фізичного виховання учнівської молоді: практик. Рекомендації / укл.: Бамбурак В.Б., Байдюк М.Ю., Музика В.І. Чернівці: Чернівецький мед. фах. коледж, 2023. 57 с.
3. Білецька, В. В., Бондаренко, І. Б.. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. Київ: НАУ. 2013. 52 с
4. Гета, А. В. (). Можливості використання функціональних петель TRX у системі оздоровлення жінок першого зрілого віку. In: Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава. 2020. 184-186 р.
5. Кібальник, О. Я. . Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків /О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Київ. №.2. 2009. 42-46 с.
6. Пангелова, Н.. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм / Н. Пангелова, Т. Круцевич, Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2022. 78-88 С.
7. Терещенко, І. . Використання степ-сходинки як засобу розвитку координації рухів дошкільнят. Дошкільна освіта.. № 3. 2010. 71-74 С.

References

1. Baidiuk M.YU, Bamburak V.B., Koshura A.V. Vykorystannya innovatsiynoho inventaryu na urokakh fizychnoyi kul'tury. Fizychna terapiya, erhoterapiya: suchasni vyklyky ta perspektyvy rozvytku: materialy Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (m. Chernivtsi 15.02.2024 roku) / za redaktsiyeyu YA.B. Zoriya. Chernivtsi: Chernivets'kyu nats. un-t, 2024. 118-121 s.
2. Bamburak V.B. Vykorystannya innovatsiynoho inventaryu u protsesi fizychnoho vykhovannya uchniv's'koyi molodi: prakt. Rekomendatsiyi / ukl.: Bamburak V.B., Baidiuk M.YU., Muzyka V.I. Chernivtsi : Chernivets'kyu med. fakh. koledzh, 2023. 57 s.
3. Bilets'ka, V. V., Bondarenko, I. B.. Fizychno vykhovannya. Ozdorovchyy fitnes: praktykum / V. V. Bilets'ka, I. B. Bondarenko. Kyiv: NAU. 2013. 52 s
4. Heta, A. V. (). Mozhyvosti vykorystannya funktsional'nykh petel' TRX u systemi ozdorovlennya zhinko pershoho zriloho viku. In: Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny: materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. Poltava. 2020. 184-186 p.
5. Kibal'nyk, O. YA. . Zmist fitnes-tekhnolohiyi dlya pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv /O. YA. Kibal'nyk // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnyk naukovykh prats'. Kyiv. №.2. 2009. 42-46 s.
6. Panhelova, N.. Suchasni pidkhody do klasyfikatsiyi fitnes-prohram / N. Panhelova, T. Krutsevych, N. Moskalenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. № 1. 2022. 78-88 S.
7. Tereshchenko, I. . Vykorystannya step-skhodynyky yak zasobu rozvytku koordynatsiyi rukhiv doshkil'nyat. Doshkil'na osvita.. № 3. 2010. 71-74 S.

Abstract

BAIDIUK Mykola, BAMBURAK Volodymyr, HAURIAK Olena

CHARACTERISTICS OF THE USE OF INNOVATIVE INVENTORY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL YOUTH

Modern education is constantly evolving, adapting to changes in society and technological progress. One important field that is not left behind in this process is physical education. It is a key component in the development of a student's personality, influencing their physical, emotional, and social well-being. Contemporary physical education requires current approaches and innovative tools that contribute to enhancing the quality of learning and developing students' physical skills. One key aspect of this process is the use of innovative equipment. Physical education classes in educational institutions are as important as other subjects, serving as a vital tool for the holistic development of a child. Through sports activities, students develop teamwork skills, discipline, leadership potential, tolerance, and healthy competition.

The study aimed to theoretically analyze the use of innovative equipment in physical education classes and determine interest in its utilization.

The initial survey confirmed our suspicions that the majority of respondents were unfamiliar with equipment such as balance pillows (89.5%), TRX straps (80.2%), and jumping trampolines (86%). This indicates that this equipment could be beneficial for improving children's physical abilities.

Following the initial survey, we introduced the innovative equipment and conducted a workshop on its usage and its impact on the body during regular sessions.

The conclusion of this event was a follow-up survey aimed at determining interest in engaging with the presented equipment.

Analyzing the survey results, we found that 74 (86%) respondents had a positive attitude towards implementing this equipment in physical education classes, with only 2 (2%) responding negatively. Therefore, it can be concluded that children respond positively to the introduction of new innovative activities and equipment. During the workshop, all participants showed interest and enthusiasm for exercises using the described equipment.

In our opinion, diversifying activities with the use of step platforms, fitness bands, balance pillows, TRX, and jumping trampolines can motivate students to attend physical education classes and engage in independent workouts, diverting them from sedentary lifestyles and increasing physical activity throughout the week.

Key words: *physical education, schoolchildren, step platform, balancing pillow, fitness rubber band, TRX, trampoline jumping.*

Стаття надійшла до редакції 28.01.2024 р.

ДУДІЦЬКА Світлана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<http://orcid.org/0000-0001-5015-2465>e-mail: s.duditska@chnu.edu.ua**СЕМАЛЬ Наталія**

Ужгородський національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>e-mail: natalija.semal@uzhnu.edu.ua**ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Художня гімнастика відноситься до видів спорту, де рухи оцінюються за якістю їх виконання, а завдання спортсмена - показати здатність керувати своїми рухами, проявляти вміння поєднувати їх в координаційні акти різного ступеня складності, використовуючи статичне і динамічне виконання з максимальним проявом. Юні спортсменки повинні виконувати в змагальних композиціях амплітудні елементи неодмінною умовою виконання цих елементів є наявність значної рухливості в різних суглобах. Саме тому на етапі початкової підготовки зростає вимоги до амплітуди рухів та базових навичок які не можливі без розвитку гнучкості.

В даній роботі доведено зміст вправ на гнучкість та їх спрямоване застосування у структурі навчально-тренувальних занять. Досліджено застосування вправ для розвитку гнучкості, і якісного навчання юних гімнасток на стадії початкової підготовки. Проаналізовано показники фізичної підготовленості гімнасток початкової підготовки та доведено вплив гнучкості на формування найпростіших базових навичок юних гімнасток. В ході дослідження встановлено, що на етапі початкової підготовки розвиток гнучкості для послідовного освоєння необхідно проводити в три етапи: перший етап-суглобова гімнастика для освоєння елементів «школи рухів», другий етап спеціалізована рухливість у суглобах для освоєння базових та профілюючих елементів, третій етап підтримка досягнутого рівня гнучкості для освоєння змагальних композицій.

Ключові слова: художня гімнастика, початкова підготовка, суглобова гімнастика, школа рухів, статичні і динамічні вправи, пасивна та активна гнучкість.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.6>

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

Гімнастика відноситься до видів спорту, де рухи оцінюються за якістю їх виконання, а завдання спортсмена - показати здатність керувати своїми рухами, проявляти вміння поєднувати їх в координаційні акти різного ступеня складності, використовуючи статичне і динамічне виконання з максимальним проявом [3]. Активна гнучкість є основою для виконання майже всіх елементів, так як реалізується за рахунок власних м'язових зусиль, у свою чергу, вона збільшується в міру розвитку пасивної гнучкості, яка проявляється під впливом зовнішніх сил [1, 8]. Розвиток пасивної гнучкості може впливати на прояв силових якостей. У той же час, чим більша активна гнучкість, тим при більшій кількості положень проявляється статична сила [7, 15, 16].

Отже, недостатня пасивна та активна рухливість у суглобах може обмежувати рівень прояву інших фізичних якостей, які

необхідні для ефективного освоєння гімнастичних елементів. При оцінюванні високо амплітудних елементів, що виконуються у художній гімнастиці одним із складових показників якості виконання є техніка виконання та амплітуда рухів ланок тіла у формоутворюючій фазі [7].

Багатьма авторами (Білокопитова Ж.А., 1983, Карпенко Л.А., 1989, Макарова Є.В., 1999) відзначається необхідність побудови програмного матеріалу з використанням вправ на гнучкість в навчально-тренувальному процесі, під час якого формуються якості й навички, які в подальшому дозволяють освоювати більше число структурно рухових дій на високому технічному рівні. Нестача гнучкості може суттєво впливати на формування найпростіших базових навичок. Так, недолік рухливості в гомілковостопних суглобах знижує «чисте» з точки зору «школи» рухів виконання специфічних видів ходьби та бігу, ефективного поштовху в виконанні стрибкових вправ [2]. Рухливість у плечових суглобах важлива для роботи з предметами

[1], для ефективного виконання стрибків, рівноваги, поворотів [2, 3, 6]. Велике значення для освоєння рухових дій з наповненням заданих амплітуд у елементах має рівень рухливості у кульшових суглобах [7]. Для освоєння гімнастичних елементів потрібна рухливість у всіх відділах хребта [2].

Отже, на етапі початкової підготовки необхідно цілеспрямовано розвивати гнучкість і рухливість у суглобах, що беруть участь у освоєнні високо амплітудних елементів для ефективного процесу навчання юних гімнастів.

За даними наукових досліджень Ю.В.Голенкова, А.В.Галкіна, обрунтовано та експериментально перевірено ефективність впливу вправ художньої гімнастики на розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку (2015), О.В.Рябченко,

Т.М. Кравчук (2011), Т.І. Нестерова (2018), характеризує вплив засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання, Р.Андреева (2009), О.Власюк, А.В.Федоряка,

Є.В. Целуйко (2017), досліджували проблему розвитку гнучкості дівчат 7-8 років які займаються художньою гімнастикою.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей нашого дослідження полягає в обґрунтуванні застосування вправ для розвитку гнучкості, на стадії початкової підготовки в художній гімнастиці дітей 6-7 років.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. Визначити застосування вправ для розвитку гнучкості на етапі початкової підготовки юних гімнасток.

2. Проаналізувати показники фізичної підготовленості гімнасток початкової підготовки.

3. Довести вплив гнучкості на формування найпростіших базових навичок гімнастів та показники фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки.

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

При розробці спеціальних вправ для розвитку гнучкості на кожному етапі основним є ефективність їх застосування і випереджальний ефект розвитку. Процес розвитку гнучкості у спортсменів представлений у літературі трьома етапами: етап суглобової гімнастики; етап спеціалізованої рухливості у суглобах та етап підтримки досягнутого рівня гнучкості [7]. Послідовність застосування цих етапів у спортивній практиці різних видів спорту обґрунтована відомостями про позитивні результати в процесі розвитку гнучкості [1]. На кожному майбутньому етапі для виконання навчальних завдань необхідний прояв оптимальної рухливості в різних суглобах.

Тому перший етап необхідно присвятити розвитку переважно пасивно-динамічної та пасивно-статичної гнучкості. Це можна пояснити з погляду висловленого в літературі доказу, що пасивна гнучкість розвивається швидше, ніж активна, створюючи основу для розвитку активної гнучкості [1]. Тому багато дослідників рекомендують наступне співвідношення вправ на гнучкість, що виконуються в занятті: пасивних – 70%, а активних – 30% [2].

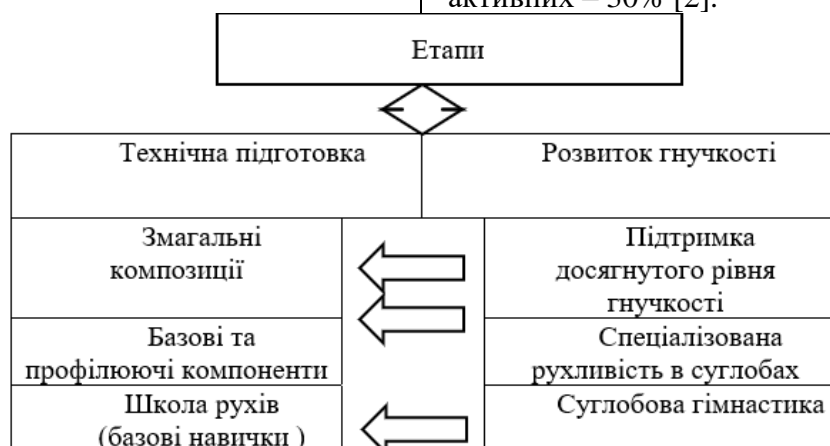


Рис. 1. Етапи послідовного розвитку гнучкості та освоєння амплітудних елементів

На другому і третьому етапах співвідношення вправ, що поповнюються для розвитку гнучкості на занятті, повинно становити 50% активних і 50% пасивних. Це пов'язано з тим, що вправи на гнучкість розробляються і застосовуються з таким розрахунком, щоб забезпечити спрямоване та диференційоване вплив на вдосконалення рухових здібностей та формування навиків [1, 2, 7]. Відповідно змінюється і характер застосування вправ, спрямованих на збільшення рухливості в суглобах. Спеціальні вправи на гнучкість застосовуються таким чином, щоб забезпечити координаційну схожість з руховими діями та амплітудою рухів, а також враховуючи статичне та динамічне виконання вправ.

Зміст навчальних завдань етапу «суглобова гімнастика». Вправи на першому етапі спрямовані на розвиток рухливості суглобів. Ця якість особливо важлива для гімнасток-початківців при освоєнні «школи рухів». Спрямованість першого етапу (суглобова гімнастика) передбачає переважний розвиток пасивної рухливості в гомілковостопних, тазостегнових і плечових суглобах, необхідних для формування рухів, та освоєння певних елементів (поворотів, нахилів).

Вправи етапу «суглобова гімнастика» для розвитку рухливості в суглобах.

1. Пасивно-статистичні вправи.
2. Пасивно-динамічні вправи.
3. Активно-статистичні вправи.
4. Активно-динамічні вправи

гомілковостопних суглобах (одночасно і по черзі).

У міру зміцнення м'язово-зв'язувального апарату та розвитку координаційних здібностей на основі виконання найпростіших координаційних вправ (поєднання рухів рук, ніг та голови в різних варіантах для подальшого освоєння елементів) необхідно вивчення базових навичок [7], які вимагають прояву сумарної рухливості.

Зміст навчальних завдань другого етапу «спеціалізована рухливість у суглобах», є використання спеціальних вправ на гнучкість з переважною спрямованістю їх по амплітуді, напрямку рухів, а також з урахуванням статичного і динамічного виконання.

Таким чином, для занять з гімнастками-початківцями необхідний вибір вправ, які

відповідають віковим особливостям і індивідуальним можливостям юних гімнастів та застосування цих вправ в процесі занять. Побудова занять навчального характеру передбачає ознайомлення та вивчення нового матеріалу, що вимагає від юних спортсменів підвищення уваги для успішного освоєння, а від тренера чіткого послідовного представлення циклу елементів, що подаються на основі принципів «від простого до складного».

Технічна підготовка гімнасток на етапі початкової підготовки складається з основних компонентів: хореографічна, музично-ритмічна, а також безпредметна й предметна підготовка. На думку Лисицької Т.С. (1982) безпредметна підготовка виділяє у своєму змісті стрибкову, рівноважну й обертальну. У предметній підготовці виділяють такі її основні параметри: кидок і ловля предмета, перекати, махи, обертання, різні маніпуляції. Неабияке значення має така особливість, що на етапі початкової спортивної спеціалізації навчання юних гімнасток базується на основі раніше засвоєних „безпредметних” рухових навичках [1].

Ми вважаємо, що представлені нами вправи для кожного етапу дозволять раціонально розвивати різні види гнучкості і рухливості в суглобах для ефективного освоєння амплітудних елементів.

Для перевірки ефективності застосування вправ на гнучкість у процесі занять з юними гімнастками 6-7 років першого року навчання на етапі початкової підготовки було проведено педагогічний експеримент.

Перед проведенням експерименту діти були попередньо відібрані за зовнішніми даними за програмою ДЮСШ і зарахування до групи початкової підготовки першого року навчання. За результатами попереднього тестування діти були розподілені з урахуванням їхньої підготовленості на дві рівнозначні групи – контрольну і експериментальну (по п'ятнадцять осіб у кожній). Достовірність відмінностей отриманих даних визначали за t-критерієм Стьюдента. На початку експерименту достовірних відмінностей між групами за рівнем фізичної підготовленості не спостерігалось (табл. 1). Технічна підготовленість була прийнята за нульовий

варіант, тому що діти раніше не навчалися гімнастичним елементам.

У період педагогічного експерименту контрольна та експериментальна групи тренувалися на базі (ДЮСШ №1) м. Чернівці, у різні години. Режим занять тричі на тиждень, згідно з програмою ДЮСШ. Тривалість кожного заняття складала 90 хвилин. Навчально-тренувальний процес будувався відповідно до програми ДЮСШ з художньої гімнастики для груп початкової підготовки першого року навчання, а також з урахуванням внесених до програми змін відповідно до сучасних правил змагань.

Експеримент проводився з використанням стандартних умов, тривав протягом шести місяців. Всього в період експерименту в кожній групі було проведено по 67 занять. Сумарний обсяг роботи з розвитку гнучкості протягом експерименту у всіх групах був однаковий.

Протягом експерименту гімнастики контрольної групи тренувалися за методикою, що базується на раніше проведених дослідженнях і існуючих рекомендаціях [1, 7], що передбачають застосування вправ на гнучкість концентровано. У частинах заняття

при цьому відсутнє цілеспрямоване варіювання активних і пасивних вправ на гнучкість у статичному та динамічному виконанні.

У експериментальній групі в процесі цілеспрямованого розвитку гнучкості застосовувались вправи на рухливість у суглобах. Вправи на гнучкість розподілялися і відповідно поповнювалися в структурі заняття з урахуванням освоєнням програмного матеріалу у вигляді навчальних завдань.

У процесі проведення експерименту здійснювався контроль як за розвитком гнучкості, так і за якістю освоєнням програмного матеріалу. Для детальнішої перевірки запланованих педагогічних впливів наприкінці кожного наступного місяця проводилися контрольні заняття. На цих заняттях юні гімнастки вивчали тести, що дозволяють визначити показники розвитку гнучкості та рухливості в суглобах. Після закінчення педагогічного експерименту в обох групах було проведено тестування з фізичної підготовленості, а також контрольне заняття з технічної підготовленості.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах до експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при $n = 15$ у кожній групі)

№	Тести	Експериментальна група ($x \pm a$)	Контрольна група ($x \pm a$)	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градуси)	167,7 ± 6,3	166,1 ± 7,0	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	36,1 ± 7,3	37,1 ± 7,2	> 0,05
3.	Шпагат правої (градуси)	151,2 ± 11,2	152,4 ± 9,6	> 0,05
4.	Шпагат лівої (градуси)	148,6 ± 8,6	149,8 ± 8,8	> 0,05
5.	Шпагат подовжній (градуси)	148,7 ± 7,5	152,3 ± 9,7	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градуси)	76,8 ± 5,0	77,3 ± 4,8	> 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градуси)	76,1 ± 4,7	76,7 ± 4,6	> 0,05
8.	Нахил уперед (см)	4,2 ± 3,3	3,5 ± 3,6	> 0,05
9.	Нахил назад на колінах (см)	20,9 ± 1,6	21,3 ± 1,9	> 0,05
10.	Міст (см)	37,6 ± 6,7	36,3 ± 6,8	> 0,05
11.	Проба Ромберга (секунди)	4,7 ± 3,2	4,8 ± 2,8	> 0,05
12.	Стрибок у довжину з місця (см)	103,8 ± 10,0	104,9 ± 10,2	> 0,05
13.	3 положення лежачи - ноги вперед за 15 сек (у раз)	12,3 ± 1,4	12,9 ± 1,3	> 0,05

Аналізуючи дані, одержання після першого етапу (двох місяців, з вересня по жовтень) проведення експерименту, слід зазначити, що в показниках, що відображають рівень розвитку гнучкості і рухливості в суглобах, між експериментальною і контрольною групою достовірних відмінностей не виявлено ($P > 0,05$), хоча поліпшення показників випробуваних з експериментальної групи відбулися на більшу величину, ніж у випробуваних контрольної

групи (табл.2). Це, на наш погляд, пояснюється тим, що двох місяців недостатньо для застосування вправ на гнучкість у структурі навчально-тренувальних занять для того, щоб з'явилися достовірні зміни в показниках.

У процесі другого етапу проведення експерименту протягом наступних трьох місяців (з листопада по січень) нами виявлено, що зростання показників розвитку гнучкості та рухливості в суглобах між

експериментальною та контрольною групою відбувається нерівномірно.

Таблиця 2

Показники розвитку гнучкості у гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах після першого етапу проведення експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при $n = 15$ у кожній групі)

№	Тести	Експериментальна група ($x \pm a$)	Контрольна група ($x \pm a$)	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градуси)	168,9 \pm 7,0	166,3 \pm 6,9	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	32,9 \pm 6,4	36,2 \pm 7,0	> 0,05
3.	Шпагат правої (градуси)	157,8 \pm 9,5	155,7 \pm 9,2	> 0,05
4.	Шпагат лівої (градуси)	155,1 \pm 7,6	152,7 \pm 7,8	> 0,05
5.	Шпагат подовжній (градуси)	154,0 \pm 6,5	154,1 \pm 9,6	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градуси)	78,0 \pm 4,6	77,5 \pm 4,6	> 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градуси)	77,2 \pm 4,1	76,9 \pm 4,5	> 0,05
8.	Нахил уперед (см)	5,9 \pm 2,6	4,8 \pm 2,9	> 0,05
9.	Нахил назад на колінах (см)	19,6 \pm 1,3	20,6 \pm 1,9	> 0,05
10.	Міст (см)	33,8 \pm 6,0	34,7 \pm 6,4	> 0,05

Це полягає в тому, що через три місяці достовірні відмінності ($P < 0,05$) спостерігаються в тестах, які не відображають пасивну рухливість у плечових суглобах. Достовірні відмінності виявлені також у тесті «нахил вперед», що відображає сумарну рухливість, та виявляється в тазостегнових суглобах і хребтному стовпі. Це свідчить про те, що поліпшення показників відбулося у випробовуваних експериментальної групи.

Подальші статистичні розрахунки показали через чотири місяці у гімнасток експериментальної групи, порівняно з контрольною групою, достовірно відрізняються в наступних тестах «нахил назад стоячи на колінах» і «лежачи на спині права нога вперед-вгору». Це свідчить про те, що достовірно з'явилася активна гнучкість у хребтному стовпі, а також в тазостегнових суглобах (на праву ногу).

Після п'яти місяців проведення експерименту нами виявлені достовірні поліпшення показників у тестах «шпагат правої та лівої», а також «лежачи на спині ліва нога вперед-вгору». Отримані результати поліпшення не за всіма показниками свідчать про гетерохронність розвитку рухливості в різних суглобах, що підтверджується літературними даними [1, 3, 7].

За результатами, отриманими в процесі другого етапу (з листопада по січень) педагогічного експерименту, нами встановлено, що достовірно ($P < 0,05$) поліпшення показників, що відображають розвиток гнучкості та рухливості в суглобах,

відбулося в семи з десяти тестів у гімнасток експериментальної групи (табл. 3).

У трьох тестах – «міст», «подовжній шпагат» і «рухливість у гомілковостопних суглобах» відмінності не достовірні ($P > 0,05$). В основі застосування вправ для розвитку гнучкості в навчально-тренувальних заняттях лежить раціональне поєднання вправ, застосування яких пов'язано з ефективністю занять.

Після закінчення педагогічного експерименту в обох групах юних гімнасток було проведено тестування для визначення фізичної підготовленості.

Аналіз отриманих даних показав, що в результаті цілеспрямованого розвитку гнучкості за допомогою застосування суглобової гімнастики у структурі занять гімнасток 6-7 років в експериментальній групі відбулися статистично достовірні позитивні зміни у більшості досліджуваних показниках фізичної підготовленості (табл. 3).

У педагогічному експерименті в процесі розвитку гнучкості реалізовувався показник пов'язаний з технічною підготовкою юних гімнасток.

У процесі перших двох місяців проведення експерименту (вересень - жовтень) реалізовувалась робота з розвитку пасивної гнучкості з урахуванням задіяних суглобів та освоєння елементів «школи» рухів і базових навичок) з програми початкової підготовки.

Послідовність освоєння елементів що вимагають прояву гнучкості, реалізовувалась

у вигляді навчальних завдань, спрямованих на постановку «школи» рухів і формування найпростіших базових навиків, за твердженням багатьох дослідників, що є основою для якісного освоєння базових елементів [3].

Передбачене виконання дітьми 6-7 років вправ на гнучкість (на першому етапі) з

навчальних завдань «школа рухів» не вимагає великої рухливості в суглобах, тому діти освоюють вправи на оптимальних амплітудах, що підтверджується аргументами, вказаними багатьма вченими [1, 6,].

Таблиця 3

Показники гнучкості у гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах після другого етапу експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при $n = 15$ у кожній групі)

№	Тести	Експериментальна група ($x \pm a$)	Контрольна група ($x \pm a$)	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градуси)	170,9 ± 6,1	167,9 ± 6,2	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	23,7 ± 6,8	28,6 ± 5,2	< 0,05
3.	Шпагат правої (градуси)	176,3 ± 7,4	170,4 ± 8,3	< 0,05
4.	Шпагат лівої (градуси)	170,1 ± 6,3	161,8 ± 6,4	< 0,05
5.	Шпагат подовжній (градуси)	165,1 ± 7,6	162,8 ± 7,9	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градуси)	87,5 ± 2,9	82,9 ± 4,0	< 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градуси)	83,5 ± 3,1	80,8 ± 3,5	< 0,05
8.	Нахил уперед (см)	10,7 ± 2,2	8,5 ± 2,1	< 0,05
9.	Нахил назад стоячи на колінах (см)	16,7 ± 1,9	17,9 ± 1,3	< 0,05
10.	Міст (см)	25,7 ± 4,9	29,2 ± 5,1	> 0,05

Гімнастками експериментальної групи спеціальне вправи на гнучкість виконувалися з максимальною амплітудою перед освоєваними елементами. В освоєваних елементах амплітуди штучно занижувалися при початковому навчанні базовим і профілюючим елементам (цілісне виконання на середині зали). Це узгоджується з думками

багатьох дослідників [2, 7,], які вважають, що при початковому розучуванні вправ їх потрібно виконувати на малих амплітудах, щоб не спотворювати «школу» рухів у техніці елемента. У контрольній групі всі вправи на гнучкість, а також базові елементи виконувалися з максимальною амплітудою.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах після експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при $n = 15$ у кожній групі)

№	Тести	Експериментальна група ($x \pm a$)	Контрольна група ($x \pm a$)	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градусів)	171,1 ± 5,8	169,0 ± 5,9	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	23,5 ± 6,5	28,2 ± 4,8	< 0,05
3.	Шпагат правої (градусів)	177,3 ± 5,5	172,2 ± 7,6	< 0,05
4.	Шпагат лівої (градусів)	171,3 ± 5,8	164,5 ± 5,7	< 0,05
5.	Шпагат подовжній (градусів)	168,0 ± 7,4	165,1 ± 7,4	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градусів)	87,7 ± 2,6	83,4 ± 3,4	< 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градусів)	83,9 ± 2,7	81,2 ± 3,3	< 0,05
8.	Нахил уперед (см)	11,0 ± 1,8	9,1 ± 1,9	< 0,05
9.	Нахил назад на колінах (см)	16,3 ± 2,0	17,7 ± 1,4	< 0,05
10.	Міст (см)	25,0 ± 5,1	28,7 ± 4,7	> 0,05
11.	Проба Ромберга (секунд)	7,7 ± 3,2	5,9 ± 2,8	> 0,05
12.	Пріжок в довжину з місця (см)	109,8 ± 7,9	107,9 ± 9,2	> 0,05
13.	3 положення лежачи - ноги вперед за 15 сек (у раз)	14,0 ± 1,1	13,3 ± 1,1	> 0,05

При аналізі експертних оцінок, отриманих на контрольному занятті в листопаді, нами зазначено, що між оцінками якості виконання елементів у випробуваних контрольній ($1,0 \pm 0,7$) і експериментальній груп ($1,1 \pm 0,7$) відмінності не достовірні ($P > 0,05$) (мал. 2).

Проведений аналіз проміжних даних, отриманих на контрольних заняттях в

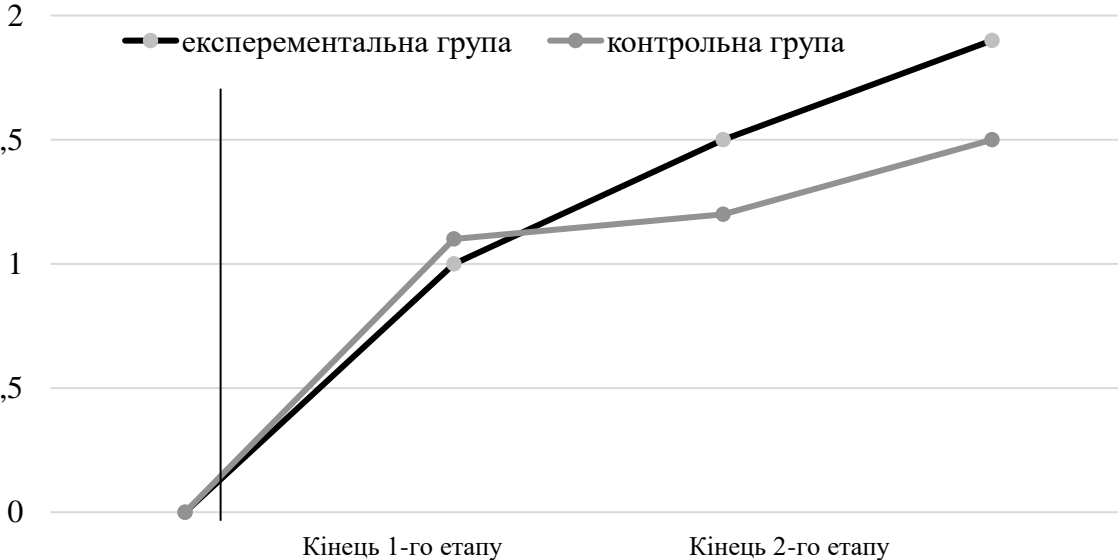


Рис. 1. Експертна оцінка якості виконання елементів (з урахуванням необхідних амплітуд рухів) структурних груп «труднощі тіла» юними гімнастками в період експерименту

Це можна пояснити тим, що на другому етапі нами було збільшено співвідношення виконуваних активно-статичних і активно-динамічних вправ на гнучкість, які виконувались у поєднанні з базовими та профілюючими елементами. Тому, як показали описані раніше дані, у гімнасток експериментальної групи достовірно збільшились показники, що відображають рівень розвитку гнучкості та активної рухливості в суглобах.

Дослідження показали, що послідовний розвиток гнучкості та освоєння елементів технічної підготовки у юних гімнасток на етапі початкової підготовки необхідно реалізовувати поступово: суглобова гімнастка для освоєння елементів «школи рухів»; спеціалізована рухливість у суглобах для освоєння базових та профілюючих елементів; підтримання досягнутого рівня гнучкості та рухливості в суглобах для освоєння змагальних композицій.

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

наступні два місяці другого етапу, показав, що оцінка якості виконання елементів з урахуванням необхідних амплітуд у гімнасток експериментальної групи ($1,5 \pm 0,6$ і $1,9 \pm 0$) ($P < 0,05$), ніж у гімнасток контрольної групи ($1,2 \pm 0,6$ та $1,5 \pm 0,5$) (мал. 2).

Нами визначено зміст вправ на гнучкість та їх спрямоване застосування у структурі навчально-тренувальних занять. В ході дослідження встановлено, що на етапі початкової підготовки юні гімнастки виконують вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки такі як шпагат, міст, глибокі нахили, які розвивають активну та пасивну рухливість кульшових суглобів та хребтного стовпа. Ці засоби спрямовані на розвиток різних видів гнучкості і рухливості в суглобах. При виборі спеціальних засобів нами визначені вправи пасивної та активної гнучкості у суглобах. Розвиток гнучкості для послідовного освоєння необхідно проводити в три етапи. Показники фізичної та технічної підготовленості гімнасток експериментальної групи достовірно перевищують ($P < 0,05$) показники гімнасток контрольної групи. Аналіз показників фізичної підготовленості юних гімнасток 6-7 років свідчить про те, що найбільш значущою фізичною якістю є гнучкість.

Отже, методична правильна побудова та підбір ефективних засобів та методів навчально-тренувального процесу з застосуванням вправ на гнучкість на етапі

початкового навчання сприяють поліпшенню рівня навиків амплітудних елементів та фізичної підготовки юних гімнасток, що в

свою чергу, якісно відіб'ється на подальших етапах багаторічної спортивної підготовки.

Література

1. Андреева О.Ф. Основы художной гимнастики: монография. Київ: Молодь, 1998. 120с.
2. Андреева, Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць / Р. Андреева // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. - 2009. – Т. 1. – С. 6-9.
3. Аркаєв Л.Я. Методологічні основи сучасної системи підготовки гімнастів вищого класу. *Теорія та практика фізичної культури*. 1997. № 11. С.17–25.
4. Баландин В.А. Вікові особливості динаміки показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психічних процесів дітей 6-10 років у період підготовки та адаптації до навчання в школі шестирічок. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*. 2001. № 3. С.39–42.
5. Бауэр В.А. Рациональное дозирование навантажень під час навчання техніці рухів дітей шестирічок. *Теорія та практика фізичної культури*. 1990. № 11. С.18–21.
6. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Молодь, 1996. 86с.
7. Захарова Л.М. Про розвиток гнучкості у юних гімнасток 7-8 років. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*. 2006. № 4. С.63–65.

References

1. Andriieva O.F. Osnovy khudozhnoi himnastyky: monohrafiia. Kyiv: Molod, 1998. 120s.
2. Andriieva, R. Osoblyvosti pobudovy navchalno-trenavalnoho protsesu yunyykh himnastok-khudozhnyts / R. Andriieva // Moloda sportyva nauka Ukrainy : zb. nauk. prats. - 2009. – Т. 1. – С. 6-9.
3. Arkaiev L.Ia. Metodolohichni osnovy suchasnoi systemy pidhotovky himnastiv vyshchoho klasu. Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury. 1997. № 11. S.17–25.
4. Balandin V.A. Vikovi osoblyvosti dynamiky pokaznykiv fizychnoho rozvytku, fizychnoi pidhotovlenosti ta psykhichnykh protsesiv ditei 6-10 rokiv u period pidhotovky ta adaptatsii do navchannia v shkoli shestyrichok. Fizychna kultura: vykhovannia, osvita, trenuvannia. 2001. № 3. S.39–42.
5. Bauzr V.A. Ratsionalne dozuvannia navantazhen pid chas navchannia tekhnitsi rukhiv ditei shestyrichok. Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury. 1990. № 11. S.18–21.
6. Bilokopytova Zh.A. Khudozhnia himnastyka dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. Kyiv: Molod, 1996. 86s.
7. Zakharova L.M. Pro rozvytok hnuchkosti u yunyykh himnastok 7-8 rokiv. Fizychna kultura: vykhovannia, osvita, trenuvannia. 2006. № 4. S.63–65.

Abstract

DYDITSKA Svitlana, SEMAL Natalia

APPLICATION OF EXERCISES FOR FLEXIBILITY IN THE PROCESS OF LESSON ARTISTIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Rhythmic gymnastics refers to sports where movements are evaluated by the quality of their performance, and the task of the athlete is to show the ability to control his movements, to demonstrate the ability to combine them into coordination acts of varying degrees of complexity, using static and dynamic performance with maximum manifestation. Young sportswomen must perform amplitude elements in competitive compositions, the essential condition for performing these elements is the presence of significant mobility in various joints. That is why, at the stage of initial training, the requirements for amplitude of movements and basic skills have increased, which are not possible without the development of flexibility.

This work proves the content of flexibility exercises and their targeted application in the structure of educational and training sessions. The application of exercises for the development of flexibility, for the quality training of young gymnasts at the stage of initial training, has been studied. The indicators of the physical fitness of female gymnasts of elementary training were analyzed and the influence of flexibility on the formation of the simplest basic skills of young gymnasts was proven. During the study, it was established that at the stage of initial training, the development of flexibility for sequential mastering must be carried out in three stages: the first stage is joint gymnastics for mastering the elements of "school movements", the second stage is specialized mobility in the joints for mastering basic and profiling elements, the third stage is maintaining the achieved level of flexibility for mastering competitive compositions.

Key words: *rhythmic gymnastics, initial training, joint gymnastics, school of movements, static and dynamic exercises, passive and active flexibility.*

Стаття надійшла до редакції 17.02.2024 р.

Тетяна ЛЯСОТА

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-2147-2280>t.liasota@chnu.edu.ua

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ КООРДИНАЦІЇ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ВМХ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ НАВЧАННЯ

Програма розвитку спеціальних координаційних здібностей хлопчиків (10-11 років), що займаються ВМХ-гасе, на етапі початкової спортивної підготовки.

Педагогічний експеримент проводився на базі ДЮСШ «Буревісник» м. Чернівці, з спортсменами 10-11 років, які займаються ВМХ-гасе у тренера Мельника Олександра. У експерименті брали участь 20 велосипедистів, які були розподілені рівномірно на дві групи по 10 осіб.

Ігровий метод використовується в процесі фізичного виховання велосипедистів для комплексного вдосконалення рухової діяльності у ускладнених умовах. Цим ми удосконалили навчально-тренувальну програму підготовки велосипедистів ВМХ-гасе.

Застосування ігрового методу на тренувальних заняттях юних спортсменів показало суттєві відмінності у природі результату за показниками спеціальної координації між експериментальною та контрольною групами. За показниками спеціальної координації велосипедистів ВМХ контрольної групи, які займалися за традиційною програмою, приріст становив в середньому від 16% до 30%. Натомість, приріст результату за показниками координаційні здібностей експериментальної групи зріс суттєво і становив від 27% до 93%.

Теоретичне обґрунтування та експериментальне застосування програми розвитку спеціальних координаційних здібностей у ВМХ-гасе на етапі початкової спортивної підготовки ігровим методом.

Ключові слова: процес підготовки велосипедистів, ВМХ-гасе, програма підготовки, координаційні здібності, ігровий метод.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.7>

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

ВМХ відноситься до екстремальних видів спорту, що стрімко розвиваються в останні роки [9,12,16]. В Україні цей вид спорту почав поширюватися наприкінці минулого століття, і нині перебуває у стадії активного розвитку. Проте матеріально-технічне та науково-методичне забезпечення ВМХ в Україні перебуває на недостатньому рівні, що пояснює низький рейтинг спортсменів на світовій арені [4,7]. Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами [5,11,17].

Особлива увага у підготовці гонщика у ВМХ вимагає робота над удосконаленням стартової реакції, стартового розгону, удосконаленням техніки проходження перешкод, віражів та фінішуванням [2,6,12,14].

Одним із найперспективніших напрямів удосконалення технічної майстерності спортсменів ситуаційних, екстремальних

видів спорту, зокрема ВМХ-гасе, є розвиток координаційних здібностей [1,3,8,10].

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне застосування програми розвитку спеціальних координаційних здібностей у ВМХ-гасе на етапі початкової спортивної підготовки ігровим методом.

Методами дослідження були: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний метод, метод математичної статистики.

Проведення педагогічного експерименту відбулося на базі ДЮСШ «Буревісник» м. Чернівці за участю велосипедистів ВМХ-гасе 10-11 років. У кількості 20 осіб і поділені на дві групи по 10 спортсменів.

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

Одним із методів фізичного виховання велосипедистів є ігровий метод.

Основу цього методу становить певним чином упорядкована ігрова рухова діяльність

відповідно до образного чи умовного «сюжетом» (задумом, планом гри), у якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації [11,13].

Зміст ігрового методу

1. Сюжетно-рольова основа. (Діяльність організується з урахуванням умовного сюжету).

2. Відсутність жорсткої регламентації дій

3. Емоційність.

4. Мінливість умов.

До основних переваг ігрового методу слід зарахувати:

- ефективність при вирішенні завдань навчання руховим навичкам та виховання фізичних якостей;

Для розвитку координаційних здібностей ми запровадили у програму тренувальних занять експериментальної групи ігровий метод.

ігри обиралися і проводилися відповідно до теми заняття, до місця проведення та погодних умов;

- ігри проводилися 5 разів по 15-30 хвилин у структурі тренувального заняття, яке тривало 1 годину 30 хвилин.

- контрольна група тренувалася за загальноприйнятою методикою.

Застосування ігрового методу на тренувальних заняттях юних спортсменів показало суттєві відмінності у прирості результату за показниками спеціальної координації між експериментальної та контрольною групами

Тестування спеціальної координації проводилось за показниками: точність проїзду по прямій лінії, поворот руля вправо на 30^0 , поворот руля вліво на 30^0 , проїзд по прямій лінії 15 м, їзда на велосипеді 15 м з об'їздом кеглів, виконання віражу, проїзд перешкоди з трампліну, збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни», імітація старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу.

За показниками спеціальної координації велосипедистів ВМХ контрольної групи, які займалися за традиційною програмою, приріст становив в середньому від 16% до 30% (табл. 1).

Приріст показника на точність проїзду по прямій лінії, у ЕГ становив 66,1%, у КГ – 32,8% відповідно. Приріст показника поворот руля вправо на 30^0 , у ЕГ зріс на 54,1% і на 30% у КГ.

Приріст показників у повороті руля вліво на 30^0 , у експериментальної групи групи був кращим ніж у спортсменів контрольної групи.

Тест на проїзд по прямій лінії на 15 метрів покращили спортсмени ЕГ на 47,6%, натомість у КГ цей показник зріс на 22,7%.

Суттєвою різницею у прирості результату була у тесті їзди на велосипеді 15 метрів з об'їздом кеглів. Так, експериментальна група показала приріст результату на 45,3%, а контрольна група лише 18,4%.

Виконання віражу покращилося у експериментальній групі на 56%, у спортсменів контрольної групи цей показник зріс усього на 28,5%.

Таблиця 1.

Показники спеціальної координації велосипедистів ВМХ контрольної групи за 3 спроби, (n=10)

Показники	До експерименту	Після експерименту	Приріст %
	X±σ	X±σ	
Точність проїзду по прямій лінії, кількість відхилень, к-ть помилок	24,4±2,0	16,4±1,8	32,8
Поворот руля вправо на 30^0 , величина помилки, градуси, к-ть помилок	26, 3±2,1	18, 4±1,8	30,04
Поворот руля вліво на 30^0 , величина помилки, градуси, к-ть помилок	28,4±2,6	18,6±2,6	34,5
Проїзд по прямій лінії 15 м, с	4,4±1,2	3,4±1,0	22,7
Їзда на велосипеді 15 м з об'їздом кеглів, с	7,6±1,6	6,2±1,2	18,4
Виконання віражу, с	3,6±1,4	2,8±1,0	28,5
Проїзд перешкоди з трампліну в зворотному напрямку, с	15,8±1,6	13,2±1,1	16,5
Збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни», с	6,4±2,1	8,8±2,2	27,3
Імітація старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу, с	1,1±0,8	1,0±0,6	10

Натомість, приріст результату за показниками координаційних здібностей

експериментальної групи зріс суттєво і становив від 27% до 93% (Табл. 2).

Таблиця 2.

Показники спеціальної координації велосипедистів ВМХ експериментальної групи за 3 спроби, (n=10)

Показники	До експерименту	Після експерименту	Приріст
	X±σ	X±σ	%
Точність проїзду по прямій лінії, кількість відхилень, к-ть помилок	24,8±2,0	8,4±1,8	66,1
Поворот руля вправо на 30°, величина помилки, градуси, к-ть помилок	26, 6±2,2	12, 2±1,2	54,1
Поворот руля вліво на 30°, величина помилки, градуси, к-ть помилок	28,8±2,8	12,4±2,1	56,9
Проїзд по прямій лінії 15 м, с	4,2±1,1	2,2±0,8	47,6
Їзда на велосипеді 15 м з об'їздом кеглів, с	7,68±1,4	4,2±1,1	45,3
Виконання віражу, с	4,1±1,2	1,8±1,0	56,09
Проїзд перешкоди з трампліну в зворотному напрямку, с	15,6±1,4	8,6±1,2	44,8
Збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни», с	6,6±2,0	12,8±2,0	93,9
Імітація старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу, с	1,1±0,6	0,8±0,2	27,3

Що свідчить про ефективність застосованого методу гри.

Суттєве зростання результату показника на проїзд перешкоди з трампліну показали юні спортсмени експериментальної групи. Так, у них він зріс на 44,8%, а у контрольної групи усього на 16,5%.

Найбільший приріст ЕГ показала у тесті на збереження рівноваги в положенні «упор переднім колесом до стіни». Він становив 93,9%, а у КГ він зріс усього на 27,3%.

Показник у імітації старту на зоровий сигнал зі стартового пагорбу був кращим у спортсменів ЕГ, 27,3% і 10% відповідно.

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

Застосування ігрового методу у програмі підготовки велосипедистів ВМХ-гасе на початковому рівні навчання рекомендовано для використання в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів. Координаційні здібності спортсменів суттєво впливають на час проходження дистанції і, в свою чергу на кінцевий результат то, застосований ігровий метод у фізичній підготовці спортсмена, можна вважати, ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 10-11 років.

Отже, застосування ігрового методу в тренувальному процесі позитивно впливає на розвиток і удосконалення координаційних здібностей хлопчиків 10-11 років, які займаються ВМХ-гасе.

Література

1. Баранов М. Г. Велосипедний спорт (трек) :навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М. Г. Баранов, В. А. Савенко, В. П. Осадчий, В. О. Орел. – К. : ЗАТ «Броварська друкарня», 2004. – 103 с.
2. Бондарчук О. П. Періодизація спортивного тренування. К.: Олімпійська література, 2005 - 304 с.
3. Велосипедний спорт. Навчальна програма Київ 2017 https://www.kmcycling.com/wp-content/uploads/2017/10/Navchalna_programa_Velosport_2017.pdf
4. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" Дутчак М. В. – Київ, 2009. – 41 с.
5. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
6. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів О. М. Лисенко Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81–86.
7. Лясота ТІ, Гнесь НО. Вдосконалення змагального періоду підготовки велосипедистів з крос-кантрі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 56-60
8. Маутенбайк URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення 11.06.23)
9. Навчальна Програма З Велоспорту URL: <http://www.kmcycling.com/2017/10/navchalna-programa-z-velosportu> (дата звернення 11.06.23)
10. Ефективні поради щодо тренувань МТВ URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-training-tips> (дата звернення 17.11.22)
11. Платонов, В. Н. Загальна теорія та методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті В. Н. Платонов Київ: Олімпійська література, 1991. 600с.

12. Підготовка до катання на гірських велосипедах URL: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-train-for-mountain-biking.html> (дата звернення 11.06.23)
13. 4-тижневий план, щоб стати кращим гірським велосипедистом URL: <https://blog.mapmyrun.com/the-4-week-plan-to-become-a-better-mountain-biker/> (дата звернення 11.06.23)
14. Тренування на гірському велосипеді: як розвивати та підтримувати МТВ фітнес, силу та витривалість URL: <https://www.singletracks.com/progression/mountain-bike-training-how-to-build-and-maintain-mtb-fitness-strength-and-endurance/> (дата звернення 11.06.23)
15. Інтервальне Тренування МТВ: Повний Посібник URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-interval-training> (дата звернення 11.06.23)
16. Friel, J. The mountain Bikers Training Bible J. Friel. Velopress, BoulderColorado, USA, 2000. 320 p.
17. Jarvie G. Sport, Culture and Society: An introduction / Jarvie. – NY: Routledge, 2006. – 432 p.

References

1. Baranov M. G. Cycling (track): study. program for DYUSSH, SDYUSHOR, ShVSM. M. G. Baranov, V. A. Savenko, V. P. Osadchyi, V. O. Orel. - K.: CJSC "Brovarska printing house", 2004. - 103 p.
2. Bondarchuk O. P. Periodization of sports training. K.: Olympic literature, 2005 - 304 p.
3. Cycling. Training program Kyiv 2017 https://www.kmccycling.com/wp-content/uploads/2017/10/Navchalna-programa_Velosport_2017.pdf
4. M. V. Dutchak. Theoretical and methodological foundations of the formation of the sports system for all in Ukraine: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups" M. V. Dutchak – Kyiv, 2009. – 41 p.
5. Columbet O.M. Development of coordination abilities of youth: Monograph. - K.: Education of Ukraine, 2014. - 420 p.
6. Lysenko O. M. Physiological reactivity and features of mobilization of functional capabilities of highly qualified athletes O. M. Lysenko Actual problems of physical culture and sports. – 2003. – No. 1. – P. 81–86.
7. Lyasota TI, Gnes NO. Improving the competitive training period of cross-country cyclists. Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture. 2023 March 29; 40: 56-60
8. Mautenbike URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (access date 11.06.23)
9. Training program on cycling URL: <http://www.kmccycling.com/2017/10/navchalna-programa-z-velosportu> (date of application 11.06.23)
10. Effective MTB Training Tips URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-training-tips> (accessed 11/17/22)
11. Platonov, V. N. General theory and methods of training athletes in Olympic sports V. N. Platonov Kyiv: Olympic Literature, 1991. 600p.
12. Preparation for mountain biking URL: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-train-for-mountain-biking.html> (access date 11.06.23)
13. 4 Week Plan to Become a Better Mountain Biker URL: <https://blog.mapmyrun.com/the-4-week-plan-to-become-a-better-mountain-biker/> (access date 11.06.23)
14. Mountain Bike Training: How to Build and Maintain MTB Fitness, Strength and Endurance URL: <https://www.singletracks.com/progression/mountain-bike-training-how-to-build-and-maintain-mtb-fitness-strength-and-endurance/> (accessed 06/11/23)
15. MTB Interval Training: The Complete Guide URL: <https://www.highnorth.co.uk/articles/mtb-interval-training> (accessed 11.06.23)
16. Friel, J. The mountain bikers training Bible J. Friel. Velopress, BoulderColorado, USA, 2000. 320 p.
17. Jarvie G. Sport, Culture and Society: An introduction / Jarvie. - NY: Routledge, 2006. - 432 p.

Abstract LIASOTA Tetiana

IMPROVING THE COMPETITIVE TRAINING PERIOD OF CROSS-COUNTRY CYCLISTS

The program for the development of special coordination abilities of boys (10-11 years old) engaged in VMH-gase at the stage of initial sports training. Theoretical substantiation and experimental application of the program for the development of special coordination abilities in the VMH-Gas at the stage of initial sports training using the game method.

The following methods were used during the research: theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical method, method of mathematical statistics. The pedagogical experiment was conducted on the basis of Burevisnyk Junior High School in Chernivtsi, with 10-11-year-old athletes engaged in BMX-rece with coach Oleksandr Melnyk. 20 cyclists participated in the experiment, who were divided evenly into two groups of 10 people each.

The game method is used in the process of physical education of cyclists for comprehensive improvement of motor activity in difficult conditions. With this, we have improved the educational and training program for the training of cyclists of the VMH-gase. The use of the game method in the training classes of young athletes showed significant differences in the increase of the result according to the indicators of special coordination between the experimental and control groups. According to the indicators of special coordination of BMX cyclists of the control group, who were engaged in the traditional program, the increase was on average from 16% to 30%. On the other hand, the increase in the result according to the indicators of coordination abilities of the experimental group increased significantly and amounted from 27% to 93%.

Key words: *training process of cyclists, VMH-gase, training program, coordination abilities, game method.*

Стаття надійшла до редакції 14.01.2024 р.

ЦИБАНЮК Олександра

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-5367-5747>e-mail: o.tsibanyuk@chnu.edu.ua**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТІЙНОЇ КАТЕГОРІЇ
«ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ» У НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТАХ**

В статті розглянуті актуальні проблеми використання понятійної категорії «професійний спорт» у нормативних документах. Доведено, що чітке закріплення та розуміння основних понять і термінів є запорукою успішної реалізації правових норм у будь-якій сфері правового регулювання та їх застосування у практичній діяльності всіма суб'єктами; вказав, що якість самого документу безпосередньо залежить від несуперечливості й логічної впорядкованості саме правової термінології, її відповідності національним та міжнародним стандартам. Автор, посилаючись на дослідження науковців, визначила характерні особливості спорту як соціального інституту: використання відчуття азарту для мотивації людей до споживання спортивних послуг; нестабільна якість спортивного видовища як товару й надвисока лояльність споживачів до нього; баланс конкуренції між суперниками; взаємозв'язок прибутків та тривалості спортивного сезону. Проаналізовано особливості використання терміну «професійний спорт» задля вдосконалення правового регулювання суспільних відносин, які формуються між суб'єктами професійної спортивної діяльності. До актуальних проблем також віднесено випадки ототожнення дефініції «професійний спорт» і «спорт вищих досягнень». Крім того спостерігається тенденція активізації своєрідної синтезованої співпраці між олімпійським і професійним спортом: легка атлетика, фехтування, плавання пішли шляхом комерціалізації та професіоналізації. Наголошено, що незважаючи на відмінності та різночитання, головними спільними ознаками дефініції стали комерціалізація професійного спорту – отримання прибутку внаслідок надання послуг щодо виробництва і продажу видовища, участь кожної складової професійного спорту: людських ресурсів, інфраструктури, спортивних споруди тощо.

Ключові слова: дефініція, закон, нормативні документи, проблеми, професійний спорт, регламентування, спортсмени.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.8>

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

Значимість професійного спорту в сучасному світі окреслена ширше чим засіб посилення престижу тої чи іншої країни, адже успіхи підсилюють їх позиції в глобальному співтоваристві. Професійний спорт проявив себе як важливий чинник мотивації, спонукання до активного способу життя, регулярних тренувань та збалансованого харчування; створення нових, значущих економічних можливостей, зокрема робочих місць, залучаючи державні інвестиції та спонсорські кошти, стимулювання розвитку туризму та фізкультурно-спортивної, транспортної, туристичної інфраструктури. Професійні спортсмени як люди із потужним суспільним впливом є носіями ідей співробітництва, миру та міжкультурної комунікації. Крім того, саме спорт як професійна діяльність сприяє соціальній інтеграції, об'єднуючи людей різних соціальних, культурних та етнічних груп; різних за віком, статтю тощо.

Швидкоплинність сучасного світу з однієї сторони, та технологічні тенденції розвитку професійного спорту з другої, вимагають вдосконалення технологій та наукових досліджень в галузі фізичної підготовки, медицини, біомеханіки та інших суміжних галузей.

Такий широкий спектр впливовості вимагає, зокрема швидкого та ефективного поступу самого професійного спорту. Особливої уваги заслуговує питання правового регулювання професійного спорту. Пункт 13 Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.) наголосив на державному зацікавленні подальшого розвитку професійного спорту на комерційних засадах. Так, на законодавчому рівні регулюються економічні та трудові відносини у професійному спорті, розробляються заходи щодо захисту інтересів спортсменів-професіоналів [1]. Проте, на даному етапі впровадження Доктрини врегулювання відносин у сфері професійного спорту залишаються або неврегульованими, або такими, що вимагають удосконалення.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Звичайно, що вище визначені проблеми стануть темами досліджень окремих аспектів правового регулювання професійного спорту в нормативних документах країн світу. Так, цій темі присвячені праці українських учених Ю. Бріскіна, В. Гавриліна, С. Ліщука, М. Линця, С. Мердова, Н. Нероди, А. Полянського тощо й зарубіжних учених Я. Блекшоу, Р. Періш, Х. Шікі. Дані дослідження здебільшого розглядають проблеми історичного розвитку та моделей професійного спорту, проте містять аналіз правового статусу професійного спортсмена та механізму обмеження його прав.

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

Актуальною залишається і проблема сутності та змісту законодавчої дефініції професійного спорту, його співвідношення з поняттями спорту, спорту вищих досягнень тощо.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті визначаємо виокремлення проблеми використання понятійної категорії «професійний спорт» у нормативних документах.

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

Аналіз чинної нормативно-правової бази у сфері професійного спорту свідчить про відсутність загальних світових, європейських, національних стандартів щодо законодавчих термінів. На думку О. Туряниці, можемо навіть засвідчити факт ігнорування елементарних правил формальної логіки в процесі побудови законодавчих дефініцій [8, с. 61].

Автор дисертаційного дослідження наголосив на тому, що чітке закріплення та розуміння основних понять і термінів є запорукою успішної реалізації правових норм у будь-якій сфері правового регулювання та їх застосування у практичній діяльності всіма суб'єктами; вказав, що якість самого

документу безпосередньо залежить від несуперечливості й логічної впорядкованості саме правової термінології, її відповідності національним та міжнародним стандартам [8, с. 63-64].

Порушення вимог чіткості, логічності та лінгвістично правильності у визначені законодавчої дефініції; наявності найсуттєвіших для правильного застосування терміну ознак; потреби врахування колізій призводить до неузгодженості й неупорядкованості сучасного законодавства, нечіткості, неясності та неоднозначності у розумінні та застосуванні законодавчих приписів. Це цілком стосується і базових термінів сфери спорту, розуміння яких на сьогоднішній день залишається чітко не визначеним, а законодавчо закріплена дефініція є недостатньо досконалою, оскільки не враховує всіх ознак цієї діяльності на сучасному етапі розвитку.

Правильне визначення поняття «спорт» принципово важливе для розуміння його окремих різновидів, в тому числі і професійного спорту, і, як наслідок, правового регулювання відносин у сфері професійного спорту. Засвідчуємо наявність низки різних визначень в історичному відрізьку початок ХІХ ст. – друга половина ХХ ст.: «спортом є соціальний інститут виховання, що має характер ігрової фізичної діяльності, пов'язаної зі співставленням рівня розвитку фізичних та духовних можливостей» [8, с. 64]; спорт – спеціалізоване фізичне виховання, спрямоване на опанування майстерності в окремих видах рухової активності [8, с.63]. Причиною різного тлумачення став, зокрема значний часовий проміжок між появою перших форм змагальної діяльності і виникненням самого поняття «спорт», яке почало також вживатися для позначення форм розваг, рекреації, змагальної діяльності («disportare» – латинська, «розважатись» або «приносити задоволення») [там само].

На думку Н. Нероди, для спорту як для соціального інституту характерні особливості, що визначають наявність методів управління спортивними організаціями: використання відчуття азарту для мотивації людей до споживання спортивних послуг; нестабільна якість спортивного видовища як товару й надвисока лояльність споживачів до нього; баланс

конкуренції між суперниками; взаємозв'язок прибутків та тривалості спортивного сезону [6, с. 30]

Звичайно, в українському середовищі ми використовуємо трактування, що визначене в розділі 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: «спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них» [12]. Фахівці-правознавці Ю. Рєпкіна, О. Турянця, зазначили, що дане визначення спорту чітко розділило поняття «спорт» й «фізична культура», показало їхнє реальне співвідношення, але не наголосило, і навіть не вказало на одну із найважливіших характеристик сучасного спорту – його професіоналізацію та комерціалізацію [13, с. 61].

Погоджуємось з думкою М. Ткалича про неоднозначність, й навіть, хибність визначення спорту з точки зору юридичної техніки, оскільки чітко не вказано, який вид діяльності, окрім фізичної та інтелектуальної, може претендувати на роль спорту [14, с. 25]. Таким чином, очевидно, що вітчизняне законодавче визначення спорту потребує істотного вдосконалення.

Така ситуація призвела до появи авторських визначень терміну «спорт», наприклад, як діяльність суб'єктів у сфері фізичної культури, що спрямована на виявлення й уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній та психологічній підготовці, в інтелектуальному розвитку з метою досягнення спортивного результату шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них (О. Турянця) [8, с. 63-64].

На сьогоднішній день важливим різновидом спорту є професійний спорт. Його адекватне розуміння набуває особливого значення задля вдосконалення правового регулювання суспільних відносин, які формуються між суб'єктами професійної спортивної діяльності. Необхідно визначити, що напрями спорту – дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів фізичної культури і спорту, спорт ветеранів війни, олімпійський спорт,

неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю тощо сформульовані наступним чином згідно правок від 15.02.2022 р., тобто у відносно актуальній редакції [12].

Щодо трактування терміну «професійний спорт» (стаття 38 закону України Про фізичну культуру і спорт, зміни внесені 06.09.2022 р.), то згідно тексту закону, це – комерційний напрям діяльності у спорті, пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних змагань та заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку [12].

Діяльність у професійному спорті спортсменів, тренерів та інших фахівців, яка полягає у підготовці та участі у спортивних змаганнях серед спортсменів-професіоналів і є основним джерелом їх доходів, провадиться відповідно до цього Закону, Кодексу законів України про працю та інших нормативно-правових актів, а також статутних та регламентних документів відповідних суб'єктів сфери фізичної культури і спорту та міжнародних спортивних організацій. Спортсмен набуває статусу спортсмена-професіонала з моменту укладення контракту з відповідними суб'єктами сфери фізичної культури і спорту про участь у змаганнях серед спортсменів-професіоналів [12].

Ще однією актуальною проблемою використання даного поняття стали випадки ототожнення дефініцій «професійний спорт» і «спорт вищих досягнень». Аналіз нормативно-правових документів тематичного спрямування, висновків науковців дозволяє стверджувати, що поняття «спорт вищих досягнень» є значно ширшим, однак розглядати їх у співвідношенні цілого та складової є некоректним. З одного боку, ці терміни активно взаємодіють між собою забезпечують певний поступ спорту (наприклад, професійні спортсмени у складі національних збірних команд), а з іншого – його реалізація здійснюється в протилежних напрямках: комерційна основа професійного спорту, отримання прибутку як мета видовищних спортивних заходів; досягнення високих спортивних результатів за рахунок створення умов для максимального розвитку індивідуальних здібностей спортсменів (спорт вищих досягнень) [8, с. 69-70].

Зазначимо, що поняття «професійного спорту» є безпосередньо пов'язаним з такими

напрямами спорту, як аматорський та олімпійський спорт, аде історичне поняття професійного спорту формувалося в якості протилежного по відношенню до аматорського. Суттєва різниця професійного спорту від олімпійського та аматорського в тому, що для нього характерні, система змагань, зорієнтована на постійну підтримку атмосфери жорсткої конкуренції; пріоритетний розвиток прибуткових у ближній та дальній перспективі видів спорту; інтеграція американського професійного спорту в країни Європи, Азії та Африки; ефективна система «розкрутки» спортивних зірок (Ю. Суха); система соціального захисту спортсменів.

Проте, незважаючи на характерні відмінності, з останньої чверті ХХ ст. спостерігається тенденція активізації своєрідної синтезованої співпраці між олімпійським і професійним спортом: так, легка атлетика, фехтування, плавання пішли шляхом комерціалізації та професіоналізації [6, с. 34].

О. Туряниця, у власному дослідженні визнав, що в сучасному науковому середовищі існують дві кардинальні думки щодо ефективності тлумачення терміну «професійний спорт»: одні як вдалий випадок (спираючись на статтю 38 закону України «Про фізичну культуру і спорт»), а переважна більшість – піддає це визначення значній критиці.

М. Попичев, критикуючи вище вказане визначення професійного спорту, відмітив, що ним майже не охоплюється коло суб'єктів, учасників у такій діяльності, й не згадується спорт вищих досягнень. Крім того, науковець наголошує, що професійний спорт необхідно розглядати як напрям, який охоплює підприємницьку, трудову та іншу (не заборонену законодавством) діяльність спортсменів-професіоналів, тренерів та інших фахівців, пов'язану з організацією і проведенням змагань і досягненням високих спортивних результатів [15]. На думку Ю. Рєпкіна, професійний спорт – це

комерційна (підприємницька) діяльність, пріоритетною метою якої визнається отримання прибутків через задоволення інтересів спортивних організацій, спортсменів, що обрали спорт своєю професією і глядачів [13, с. 19].

На думку М. Линця професійний спорт є одним із різновидів підприємницької діяльності, основним продуктом або товаром якої є виробництво спортивного видовища за участі функціонерів і спортсменів-професіоналів [4, с. 63-64].

Незважаючи на відмінності та різночитання, головними спільними ознаками дефініції стали комерціалізація професійного спорту – отримання прибутку внаслідок надання послуг щодо виробництва і продажу видовища, участь кожної складової професійного спорту: людських ресурсів, інфраструктури, спортивних споруди тощо. Наведені вище дефініції терміну «професійний спорт» дозволяють зробити висновок, що кожна із них містить правдиві судження, але не є досконалими: нечіткість та незрозумілість позиції щодо конкретизації інтересів, які повинні бути задоволені під час спортивних змагань, нівелювання потреби популяризації професійного спорту в Україні, досягнення високих спортивних результатів та презентації нашої країни на спортивних змаганнях міжнародного рівня.

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

Підсумовуючи зазначене вище, вважаємо за доцільне професійний спорт визначити як комерційний напрям діяльності у сфері спорту, пов'язаний з підготовкою (організацією) та проведенням видовищних спортивних заходів за участі професійних спортсменів з метою отримання прибутку та досягнення високих спортивних результатів. Тісно пов'язаним з визначенням «професійний спорт» також є поняття «професійний спортсмен».

Література

1. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> (дата звернення: 26.02.2024).
2. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Білобров В. М. Професійний спорт: проблеми визначення та законодавчого регулювання. *Правовий часопис Донбасу*. 2017. № 3-4 (61). С. 102-106.
3. Ліщук С. В. Механізми державного регулювання розвитку фізичної культури та спорту України. Київ, 2016. 20 с.

4. Линець М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі. *Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя: Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів, 1999. С. 63-64.
5. Нерода Н. Організаційні та правові засади європейського професійного спорту: дис. ... канд. наук з фіз. вих-ня і спорту. Львів, 2018. 240 с.
6. Нерода Н., Бріскін Ю. Періодизація розвитку професійного спорту в Європі. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2016. № 2 (24). С. 3-10.
7. Полянський А. О. Правові проблеми регулювання праці професійних спортсменів в Україні. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди.* Харків, 2011. Вип. 16. С. 47-53.
8. Туряниця О.О. Конституційно-правове регулювання професійного спорту в Україні. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 081 «Право». Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». Ужгород, 2022. URL: [file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/12301685_dlya_etsp_turyanitsya_oo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/12301685_dlya_etsp_turyanitsya_oo%20(1).pdf)
9. Ian Blackshow. Is there such a thing as sports law. *Global Sports Law And Taxation Report.* November 2010. P. 6-9.
10. Parrish Richard. Sports Law and Policy in the European Union. Manchester, 2003. 398 p
11. Shixi Huan. The Practice of China's Sports Law. *International Sports LawReview (I.S.L.R.).* Athens, 2002. P.255-270.
12. Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 26.02.2024)
13. Рєпкіна Ю. М. Адміністративно-правові основи регулювання фізичної культури і спорту: автореф. дис... канд. юрид. наук. Київ, 2010. 19 с.
14. Ткалич М. О. Законодавче регулювання правового статусу професійних спортсменів в Україні: *збірник наукових праць Національного університету Державної податкової служби України.* 2015. Київ. Вип. 1 (2). С. 24-28.
15. Попичєв М. І. Проблемні питання правового регулювання професійного спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* Чернігів, 2014. № 118. С. 282-285.

References

1. Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku fizychnoi kultury i sportu: Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 28 veresnia 2004 roku № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> (data zvernennia: 26.02.2024).
2. Havrylin V. O., Merdov S. P., Bilobrov V. M. Profesiinyi sport: problemy vyznachennia ta zakonodavchoho rehuliuвання. *Pravovyi chasopys Donbasu.* 2017. № 3-4 (61). S. 102-106.
3. Lishchuk S. V. Mekhanizmy derzhavnogo rehuliuвання rozvytku fizychnoi kultury ta sportu Ukrainy. Kyiv, 2016. 20 s.
4. Lynets M. M. Formuvannia pravovykh zasad profesiinogo sportu v Yevropi. Rol fizychnoi kultury i sportu v zdorovomu sposobi zhyttia: Materialy IV Vseukr. nauk.-prakt. konf. Lviv. 1999. S. 63-64.
5. Neroda N. Orhanizatsiini ta pravovi zasady yevropeiskoho profesiinogo sportu: dys. ... kand. nauk z fiz. vykh-nia i sportu. Lviv, 2018. 240 s.
6. Neroda N., Briskin Yu. Periodyzatsiia rozvytku profesiinogo sportu v Yevropi. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport.* 2016. № 2 (24). S. 3-10.
7. Polianskyi A. O. Pravovi problemy rehuliuвання pratsi profesiinykh sportsmeniv v Ukraini. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. H. S. Skovorody.* Kharkiv, 2011. Vyp. 16. S. 47-53.
8. Turianytsia O.O. Konstytutsiino-pravove rehuliuвання profesiinogo sportu v Ukraini. Dysertatsiia na здобуття naukovoho stupenia doktora filosofii za spetsialnistiu 081 «Pravo». Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad «Uzhhorodskyi natsionalnyi universytet». Uzhhorod, 2022. URL: [file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/12301685_dlya_etsp_turyanitsya_oo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/12301685_dlya_etsp_turyanitsya_oo%20(1).pdf)
9. Ian Blackshow. Is there such a thing as sports law. *Global Sports Law And Taxation Report.* November 2010. P. 6-9.
10. Parrish Richard. Sports Law and Policy in the European Union. Manchester, 2003. 398 p
11. Shixi Huan. The Practice of Chinas Sports Law. *International Sports LawReview (I.S.L.R.).* Athens, 2002. P.255-270.
12. Zakon Ukrainy Pro fizychnu kulturu i sport. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (data zvernennia: 26.02.2024)
13. Riepkina Yu. M. Administratyvno-pravovi osnovy rehuliuвання fizychnoi kultury i sportu: avtoref. dys... kand. yuryd. nauk. Kyiv, 2010. 19 s.
14. Tkalych M. O. Zakonodavche rehuliuвання pravovoho statusu profesiinykh sportsmeniv v Ukraini: zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoho universytetu Derzhavnoi podatkovoi sluzhby Ukrainy. 2015. Kyiv. Vyp. 1 (2). S. 24-28.
15. Popychiev M. I. Problemni pytannia pravovoho rehuliuвання profesiinogo sportu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka.* Chernihiv, 2014. № 118. S. 282-285.

Abstract
TSYBANYUK Oleksandra

CURRENT PROBLEMS OF USING THE CONCEPTUAL CATEGORY "PROFESSIONAL SPORTS" IN REGULATORY DOCUMENTS

The article examines the current problems of using the conceptual category «professional sport» in normative documents. It has been proven that a clear consolidation and understanding of the main concepts and terms is the key to the successful implementation of legal norms in any field of legal regulation and their application in practical activities by all subjects; pointed out that the quality of the document itself directly depends on the consistency and logical orderliness of the legal terminology itself, its compliance with national and international standards. The author, referring to the research of scientists, identified the characteristic features of sport as a social institution: the use of a sense of excitement to motivate people to consume sports services; the unstable quality of the sports spectacle as a product and the extremely high loyalty of consumers to it; balance of competition between rivals; the relationship between earnings and the duration of the sports season. The peculiarities of the use of the term «professional sport» are analyzed in order to improve the legal regulation of social relations that are formed between subjects of professional sports activity. Current problems also include cases of equating the definitions of «professional sport» and «high-performance sport». In addition, there is a tendency to intensify a kind of synthesized cooperation between Olympic and professional sports: athletics, fencing, swimming have gone the way of commercialization and professionalization. It was emphasized that despite the differences and different readings, the main common features of the definition were the commercialization of professional sports - making a profit as a result of providing services related to the production and sale of the spectacle, the participation of every component of professional sports: human resources, infrastructure, sports facilities, etc.

Key words: definition, law, regulatory documents, problems, professional sports, regulations, athletes.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2024 р.

МОРОЗ Олена

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-4142-2712>e-mail: o.moroz@chnu.edu.ua**МИКИТЮК Олеся**

м. Берлін, Німеччина

ПРОГРАМУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ ФІТНЕС (ZUMBA STRONG) У СИСТЕМІ УРОЧНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

В умовах сьогодення від початку впровадження реформ Нової української школи відмічаються позитивні та якісні зміни. Одним із нововведень НУШ є модельна навчальна програма, що має на меті розвивати фізичні якості школярів за допомогою включення до її складу варіативних модулів з різних видів спорту.

У науковій статті обґрунтовано концептуальний підхід щодо організації навчального процесу з використанням елементів «Zumba strong», як варіативного модуля для учнів старших класів. Експериментально доведено, що цілеспрямоване використання засобів «Zumba strong» на уроках фізичної культури забезпечує вірогідне покращення компонентів фізичного стану старшокласниць. Наукове дослідження присвячене розробці варіативного модуля фітнес з елементами «Zumba strong» та використанням методики інтервального функціонального тренінгу для дівчат старшокласниць на уроках фізичної культури. З можливістю в подальшому розроблений варіативний модуль використовувати для формування сучасних методик компетентнісного навчання та нових освітніх технологій в умовах Нової української школи. Практичні розробки було впроваджено у навчальний процес закладу загальної середньої освіти, а також на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Отримані нами результати педагогічного експерименту по впровадженню варіативного модуля «Zumba Strong» переконливо свідчать про його ефективність та дозволяють констатувати, що запропоновані засоби позитивно вплинули, як на корекцію маси тіла дівчат старшокласниць так і на формування гармонійної тілобудови. Засоби «Zumba Strong» забезпечили значний приріст результатів кардіореспіраторної системи у учасниць експерименту і тим самим сприяли покращенню їх резервних можливостей.

Ключові слова: рухова активність, засоби фітнесу, варіативний модуль, урок фізичної культури.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.9>

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

У сучасних умовах метою фізичного виховання шкільної молоді є формування їх фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу до занять фізичної культури, накопичення знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Аналіз досліджень останніх років показує, що стан здоров'я, фізичний розвиток школярів значною мірою залежить від їх способу життя, основними складовими якого є: харчування, фізичні вправи, загартовування організму, активний відпочинок [3,7,8,14].

Кардинально змінити ситуацію неможливо через існуючу в країні традиційну систему охорони здоров'я [1,4,11]. Частково цю проблему можна вирішити за допомогою фізичного виховання, як найбільш ефективного засобу профілактики захворювань, зміцнення генофонду та усунення інших соціальних проблем шляхом

розробки та впровадження варіативних модулів з сучасними видами рухової активності [4,9,15].

Вже зараз можна констатувати, що в умовах сьогодення від початку впровадження реформ Нової української школи (НУШ) відмічаються позитивні та якісні зміни показників у процесі проведення занять з фізичної культури зі школярами початкових класів.

Одним із нововведень НУШ є модельна навчальна програма, що має на меті розвивати фізичні якості школярів за допомогою включення до її складу варіативних модулів з різних видів спорту. У процесі пошуку інноваційних підходів щодо роботи з учнями старших класів на уроках фізичної культури, нами була розглянута можливість впровадження варіативного модуля «Zumba Strong», як одного із складових модельної навчальної програми.

Особливість модуля «Zumba Strong» полягає у поєднанні на уроці фізичної культури силового та аеробного (кардіо)

навантаження, яке виконується з почерговою зміною ритму. Важливо, що дані заняття проводяться під музичний супровід з чіткою синхронізацією рухів і музики.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Здоров'язбережувальні технології є пріоритетними у вихованні учнівської молоді будь-якого закладу загальної середньої освіти. Рівень здоров'я школярів-старшокласників більшою мірою залежать від умов зовнішнього середовища, побуту та способу повсякденного життя [1,4,11].

На протязі останніх років рядом науковців вивчався вплив програми «Zumba Strong» не тільки на фізичний стан організму тих хто займається, але і на психо-емоційний стан. Таким чином, було встановлено, що саме висока емоційність під час занять являється прискорювачем досягнення основної мети покращення фізичних показників [12,13].

Аналіз показників функціонального стану старшокласників, урахувавши особливості впливу оздоровчих фітнес-занять на організм школярів, дає підґрунтя стверджувати про можливість подальшого застосування вправ «Zumba Strong» як варіативного модуля на уроках фізичної культури зі старшокласницями в умовах модельної навчальної програми Нової української школи [5,6,10].

Разом з тим відмічаємо, що сучасні методики компетентнісного навчання та нові освітні технології з фізичного виховання для учнів старших класів на стадії формування, тому дослідження щодо ефективності занять з елементами «Zumba Strong» для шкільної молоді, які представлені в даній науковій роботі є актуальними та перспективними в умовах Нової української школи, як однієї із складових модельної навчальної програми з фізичної культури для старшокласників, що містить варіативний модуль «Zumba Strong». [1,2].

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті - визначення комплексного впливу засобів фітнес-тренувань «Zumba Strong» на фізичний стан старшокласниць під час уроків фізичної культури.

В процесі експериментального дослідження було окреслено основне

завдання наукової роботи, спрямоване на розробку та перевірку ефективності варіативного модуля фітнес з використанням елементів «Zumba Strong» направлених на розвиток та вдосконалення основних компонентів фізичного стану старшокласниць.

Гіпотезою дослідження вважається вперше обґрунтований концептуальний підхід щодо організації навчального процесу з використанням елементів «Zumba strong», як варіативного модуля для учнів старших класів. Експериментальне підтвердження, особливостей використання засобів «Zumba strong» на уроках фізичної культури забезпечує вірогідне покращення компонентів фізичного стану старшокласниць.

Практична значимість дослідження полягає у розробці варіативного модуля з елементами «Zumba strong» та використанням методики інтервального функціонального тренінгу для дівчат 11 класу на уроках фізичної культури. Розроблений варіативний модуль можна використовувати для формування сучасних методик компетентнісного навчання та нових освітніх технологій в умовах Нової української школи.

У дослідженні, тривалістю 3 місяці, прийняло участь 34 учениці 11 класу ліцею №20 м. Чернівці, Чернівецької області. Усі дівчата 11 класу віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи та на момент педагогічного експерименту не мали жодних відхилень у стані здоров'я.

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

В основу варіативного модуля лягли базові принципи функціональної фітнес-програми «Zumba Strong», яка розшифровується як інтервальне навантаження високої інтенсивності. Особливостями даного модуля є поєднання силового та аеробного (кардіо) навантаження. В свою чергу силові вправи спрямовані на роботу з власною вагою тіла. Даний вид занять проводився під музичний супровід з відповідною синхронізацією рухів та музики.

Основна частина складалася з чотирьох блоків у яких чергувалися виконання силових та танцювальних вправ зі зміною

інтенсивності їх виконання. Останній блок вправ проводився у положенні сидючи і лежачи на спеціальних килимках де застосовувалися вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та інших частин тіла. Усі рухи чітко регламентовані музичним ритмом та поєднані таким чином, щоб періоди високоінтенсивного навантаження чергувалися із активним відпочинком.

Заключна частина уроку носила оздоровчий характер і була спрямована на поступове зниження функціональної активності і приведення організму в стан відносного спокою. Основними засобами заключної частини були релаксаційні та енергостимулюючі вправи, стретчинг.

Було підбрано чотири комплекси «Zumba Strong» кожний з яких виконувався ученицями 11-А та 11-Б класів протягом одного мікроциклу тричі на тиждень. Старшокласниці виконували запропоновані їм вправи протягом одного мікроциклу на двох уроках фізичної культури, які відбувалися за шкільним розкладом, а також відвідували третє факультативне заняття за власним бажанням.

Кожна програма містила три рівні складності: «Low-base-max» (низький-базовий-високий), що дає можливість адаптуватися до фізичного навантаження старшокласницям з різним рівнем фізичної підготовленості.

Рекомендована інтенсивність під час аеробного навантаження відповідала значенням – 60-75 % від МСК; силового навантаження – 40-60 % від максимального.

Методичні особливості побудови занять із використанням засобів «Zumba Strong» базувалися на послідовному поєднанні роботи з вагою власного тіла з різними вправами аеробного спрямування, а також стретчингом і релаксацією. Силовий сегмент заняття передбачав використання різних рухів із вагою власного тіла у статичному та динамічному режимах для забезпечення локального, регіонального, загального впливу на опорно-м'язовий апарат. Танцювальний сегмент заняття та блок аеробіка передбачав виконання загальних та спеціальних базових кроків, які впливали на розвиток загальної витривалості як базової фізичної якості та координаційних здібностей. Релаксаційний сегмент, який був у кінці кожного заняття

направлений у першу чергу на відновлення основних систем організму.

Навчальний процес у школі з дисципліни «фізична культура» передбачав вибір чітких стратегій та визначення орієнтирів для побудови занять. Основною метою впровадження варіативного модуля «Zumba Strong» на уроках фізичної культури є розвиток та вдосконалення основних рухових якостей та підвищення рівня фізичної працездатності. Обрана нами стратегія розвитку і вдосконалення фізичних якостей є необхідною умовою для успішної здачі державних тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Використання засобів «Zumba Strong» для дівчат 11 класу супроводжувалося регулярним застосуванням педагогічного контролю та самоконтролю, що дало змогу визначати ступінь толерантності до фізичного навантаження, диференціювати та індивідуалізувати педагогічний процес.

В якості критеріїв ефективності впровадження варіативного модуля «Zumba Strong» використовували показники, які відображали фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної і дихальної системи, рівень фізичної працездатності, розвиток основних рухових якостей.

Аналіз результатів фізичного розвитку на початку педагогічного експерименту, які представлені в таблиці 1, дав можливість нам виявити за показником ІМТ серед числа досліджуваних 4 дівчини з надлишковою масою тіла, що становить 11,8% від загальної вибірки і 3 дівчини навпаки з дефіцитом маси тіла, що становить 8,8%.

Серед дівчат з надлишковою масою тіла власні значення ІМТ перебували в діапазонах від 25,8 до 27,3 у.о. у дівчат з дефіцитом маси тіла власні значення ІМТ перебували в діапазонах 17,2 – 17,8 у.о. Середньо груповий результат ІМТ у дівчат на початку педагогічного експерименту згідно шкали градації знаходився в межах норми. Середньо групові показники фізичного розвитку, які відображають тотальні розміри тіла відповідали віковим нормам. Аналіз результатів динамометрії правої і лівої кисті вказує на виражену асиметрію розвитку м'язів у дівчат 11 класу. Середньо групові

результати сили правої кисті на 3,9 кг вищі за результати лівої кисті.

Аналіз результатів фізичного розвитку, які були отримані на кінець педагогічного експерименту відображають в першу чергу природні біологічні зміни, які відбуваються у даному сенситивному періоді. Так, середньо груповий результат ДТ у дівчат збільшився на 0,1% ($p>0,05$), ОГК на 0,2% ($p>0,05$), а обхват плеча на 0,4% ($p>0,05$). Використання на уроках фізичної культури великого арсеналу функціональних базових вправ силового спрямування та спеціальних танцювальних

кроків дозволило нам при повторному тестуванні отримати позитивні результати у показниках, які відображають гармонійність тілобудови. Засоби «Zumba Strong» сприяли корекції таких показників як ІМТ на 2,1% ($p>0,05$), МТ на 2,6% ($p>0,05$), обхват талії на 3,3% ($p>0,05$). Слід також вказати на позитивну динаміку у дівчат, які мали надлишкову масу тіла, їх індивідуальні результати ІМТ на кінець педагогічного експерименту наблизились до норми і перебували в діапазонах 25,2- 25,9 у.о.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку дівчат 11 класу протягом педагогічного експерименту, під впливом занять «Zumba Strong», (n=34)

Досліджувані показники	До ПЕ		Після ПЕ		±Δ, %	p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
ДТ, см	164,1	5,68	164,3	5,21	0,1	$p>0,05$
МТ, кг	57,9	11,01	56,4	4,27	2,6	$p>0,05$
ІМТ, кг·м ²	23,3	4,88	22,8	3,04	2,1	$p>0,05$
ОГК, см	87,6	4,71	87,8	3,67	0,2	$p>0,05$
Обхват плеча, см	27,1	2,23	27,2	1,38	0,4	$p>0,05$
Обхват талії, см	68,7	4,21	66,4	2,15	3,3	$p>0,05$
Обхват стегон, см	91,6	6,44	90,4	5,28	1,3	$p>0,05$
Динамометрія правої кисті, кг	18,1	5,36	18,3	4,14	1,1	$p>0,05$
Динамометрія лівої кисті, кг	14,2	4,18	14,3	3,86	0,7	$p>0,05$

Примітка: ±Δ, % - різниця на кінець педагогічного експерименту

Показники динамометрії правої і лівої кисті теж зазнали незначних позитивних змін, але приріст результатів був домінуючим на правій кисті, хоча на заняттях фізичні навантаження ми розподіляли рівномірно. На нашу думку, для корекції асиметричного розвитку м'язів потрібний більш тривалий період часу.

Наступним етапом нашої наукової роботи було дослідження впливу засобів «Zumba Strong» на кардіореспіраторну систему дівчат

11 класу. На етапі формування експерименту усі досліджувані показники серцево-судинної і дихальної системи у дівчат 11 класу перебували в межах фізіологічних норм, нами не було виявлено жодних відхилень у досліджуваній вибірці. Отримані результати при повторному тестуванні, які представлені в таблиці 2 вказують на вірогідні статистичні ($p<0,05$; $p<0,01$) зміни у багатьох досліджуваних показниках.

Таблиця 2

Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи дівчат 11 класу протягом педагогічного експерименту, під впливом занять «Zumba Strong», (n=34)

Досліджувані показники	До ПЕ		Після ПЕ		±Δ, %	p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
ЧСС _{сп.} , уд·хв. ⁻¹	88,9	7,44	81,6**	3,31	8,2	<0,01
АТ _{сис.} , мм рт. ст.	111,2	5,87	113,9	5,55	2,4	>0,05
АТ _{діаст.} , мм рт.ст.	72,8	8,66	73,1	4,13	0,4	>0,05
Сатурація, %	96,4	1,22	96,4	0,78	0,0	>0,05
Проба Штанге, с	30,4	4,84	35,5*	3,59	16,8	<0,05
Проба Генче, с	19,1	5,12	23,8**	2,11	24,6	<0,01

Примітка: ±Δ, % - різниця на кінець педагогічного експерименту;

Примітка: * різниця статистично значима на рівні $p<0,05$; ** різниця статистично значима на рівні $p<0,01$

Тобто, позитивний вплив на серцево-судинну і дихальну систему старшокласниць обумовлений побудовою занять «Zumba Strong» по принципу високо інтенсивного

інтервального тренінгу. Кардіо навантаження різної інтенсивності сприяли оптимізації роботи серцево-судинної системи у дівчат 11 класу. Після педагогічного експерименту у

дівчат спостерігається зменшення середнього групового результату ЧСС у стані відносного спокою на 8,2% ($p < 0,01$), показники артеріального тиску теж зазнали позитивних змін що свідчить про підвищення економічності роботи серцево-судинної системи.

Показник сатурації, який відображає насиченість киснем капілярної крові у старшокласниць протягом педагогічного експерименту перебував у межах норми.

Показники проб із затримкою дихання мали позитивну динаміку з найбільшим приростом результату. У дівчат 11 класу за

три місяці занять «Zumba Strong» середньо груповий результат проби Штанге вірогідно збільшився на 16,8% ($p < 0,05$), а проби Генча на 24,6% ($p < 0,01$). Отримані результати вказують на збільшення резервних можливостей та механізмів дихання у дівчат 11 класу.

Одним із важливих показників ефективності впровадження засобів «Zumba Strong» є позитивна динаміка рівня фізичної працездатності у дівчат. На рисунку 1 в графічній інтерпретації представлений порівнювальний аналіз результатів індексу Руф'є протягом педагогічного експерименту.

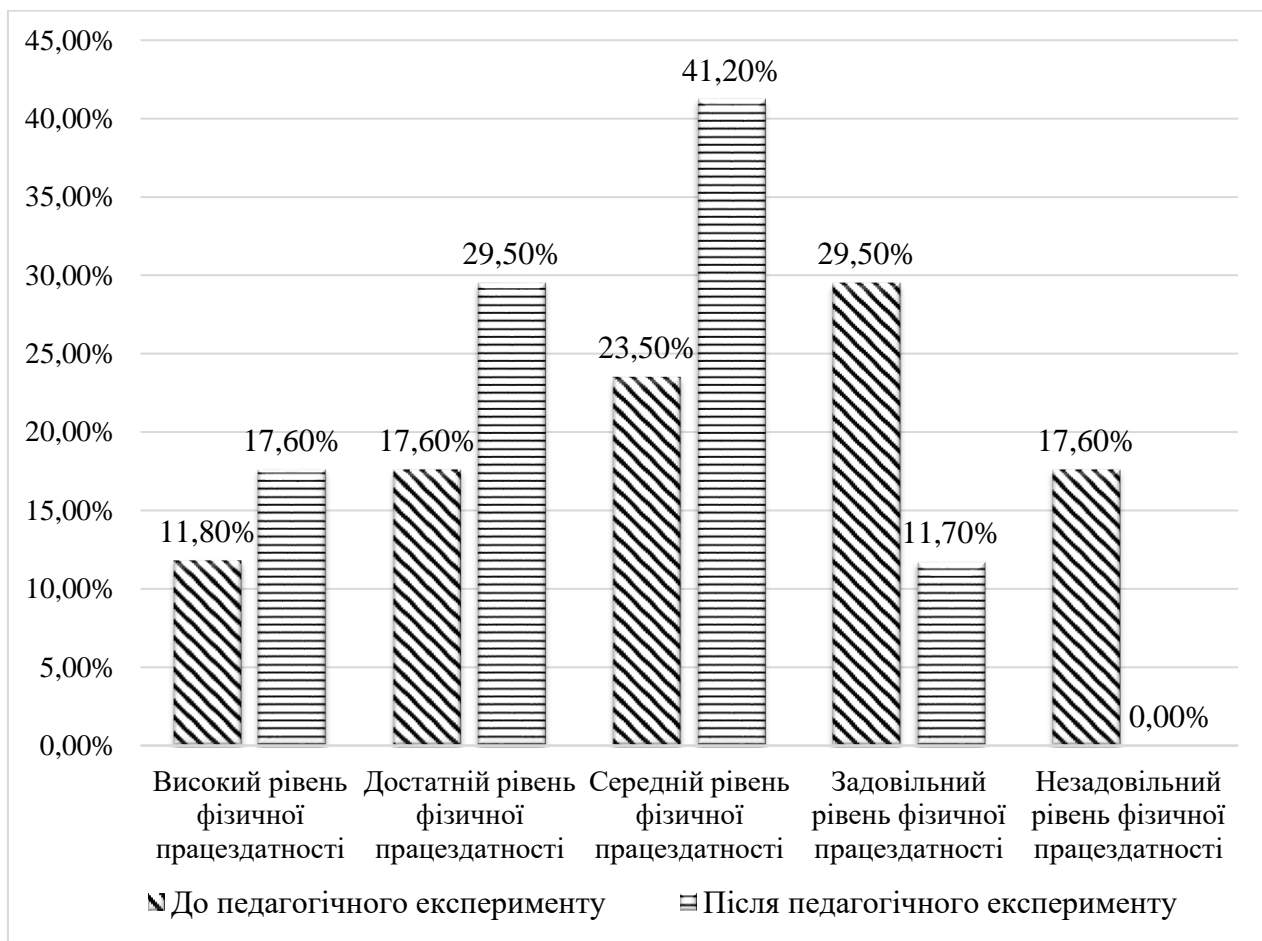


Рис. 1. Динаміка результатів фізичної працездатності за індексом Руф'є у дівчат 11 класу під впливом занять «Zumba Strong»

Аналіз результатів індексу Руф'є у дівчат 11 класу на кінець педагогічного експерименту дає підстави вважати засоби «Zumba Strong» досить ефективними для підвищення рівня фізичної працездатності. У переважної більшості дівчат (42,1%) по завершенню педагогічного експерименту власні значення індексу Руф'є відповідають середньому рівню, на 11,9% зросла кількість осіб з достатнім рівнем і на 5,8% зросла кількість осіб з високим рівнем фізичної

працездатності. У порівнянні з результатами отриманими на початку педагогічного експерименту кількість осіб, які мали задовільний рівень зменшилася до 11,7% ($n=4$) і взагалі відсутні особи з низьким рівнем фізичної працездатності.

Наступним важливим компонентом оцінки впливу засобів «Zumba Strong» є визначення динаміки результатів основних рухових якостей, що представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Динаміка результатів основних рухових якостей у дівчат 11 класу протягом педагогічного експерименту, під впливом занять «ZumbaStrong», (n=34)

Досліджувані показники	До ПЕ		Після ПЕ		±Δ, %	p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Стрибки на скакалці за 1хв. раз	91,4	11,85	116,9*	8,37	27,9	p<0,05
Згинання рук в упорі на колінах, раз	12,3	1,84	15,1**	1,31	22,8	p<0,01
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. раз	33,8	4,03	37,2*	3,15	10,1	p<0,05
Нахил тулуба вперед, см	11,2	2,87	14,3*	1,92	27,7	p<0,05
Човниковий біг 4x9 м,с	11,2	1,33	10,6	0,53	5,4	p>0,05
Ускладнена проба Ромберга, с	11,6	3,47	15,8**	2,19	36,2	p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	154,7	12,37	160,4	10,46	3,7	p>0,05

Примітка: ±Δ, % - різниця на кінець педагогічного експерименту;

Примітка: * різниця статистично значима на рівні p<0,05; ** різниця статистично значима на рівні p<0,01

Використаний нами комплекс педагогічних тестів дав змогу визначити динаміку основних рухових якостей у дівчат 11 класу під впливом засобів «Zumba Strong». Аналіз результатів зі стрибків на скакалці за 1 хвилину вказує на вірогідне (p<0,05) покращення у дівчат даного показника. Даний тест ми використовували з метою оцінки витривалості, тому значний його приріст вказує на здібності до тривалого виконання роботи та характеризує функціональні резерви організму.

Силкові якості визначали за допомогою тестів згинання рук в упорі на колінах та піднімання тулуба в сід. Вірогідний приріст (p<0,01; p<0,05) середньо групових результатів на кінець педагогічного експерименту спостерігається у обох тестах, зокрема у дівчат на 22,8% виріс результат у згинанні рук в упорі на колінах та на 10,1% результат у підніманні тулуба в сід. Розвиток силових якостей відіграє важливу роль для життєдіяльності людини, так як скелетні м'язи приймають активну участь в реалізації повсякденних потреб організму та приймають участь в регуляції фізіологічних функцій організму. Така динаміка результатів на кінець педагогічного експерименту обумовлена застосуванням великого арсеналу фізичних вправ спрямованих на зміцнення м'язів верхнього та нижнього кору та м'язів стабілізаторів. Сприяли такому розвитку силових якостей застосування методу динамічних зусиль, статодинамічного методу, методу ізометричних зусиль, методу неграничних зусиль.

Позитивна динаміка у дівчат спостерігається і у результатах рухових тестів які характеризують гнучкість і статичну

рівновагу. Загальновідомо, що однією з характеристик опорно-рухового апарату є рухливість в суглобах. Розвиток гнучкості у дівчат визначали за результатами тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи». За результатами тестування на кінець педагогічного експерименту спостерігається вірогідне (p<0,05) покращення гнучкості на 27,7%, що обумовлено в першу чергу використанням в заключній частині уроку великого арсеналу вправ зі стретчингу.

Функція статичної рівноваги у дівчат також зазнала вірогідних (p<0,01) позитивних змін під впливом занять «Zumba Strong». Середньо статистичний результат на кінець педагогічного експерименту виріс у дівчат на 36,2%. Саме виконання спеціальних танцювальних кроків Меренге», «Сальса», «Регетон», «Кумбія» сприяло розвитку координаційних здібностей старшокласниць.

Розвиток спритності оцінювали за результатами човникового бігу 4x9 м, а швидко-силові здібності за тестом стрибок у довжину з місця. Виконання тесту на спритність вимагало від дівчат 11 класу максимальної мобілізації та точності виконання рухів. Отримані нами результати на кінець педагогічного експерименту вказують на зменшення часу виконання тестової вправи з човникового бігу 4x9 м на 5,4% (p>0,05) і свідчать про позитивний вплив засобів «Zumba Strong». Динаміка даної рухової якості у дівчат 11 класу обумовлена в першу чергу танцювальним вправам, які застосовувалися на кожному уроці і потребували від школярок концентрації уваги і швидкої реакції.

Порівняння результатів дівчат 11 класу зі стрибків у довжину з місця на початку і вкінці

педагогічного експерименту вказує на незначний приріст у даній тестовій вправі. Середньо груповий результат під впливом занять «Zumba Strong» покращився на 3,7% ($p > 0,05$).

На нашу думку у тестових вправах на визначення спритності та швидко-силових якостей незначний приріст результату обумовлений малою тривалістю педагогічного експерименту.

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

Отримані нами результати педагогічного експерименту по впровадженню варіативного модуля «Zumba Strong» для старшокласниць переконливо свідчать про його ефективність. Можемо констатувати, що запропоновані засоби позитивно вплинули, як на корекцію маси тіла дівчат так і на формування гармонійної тілобудови.

Засоби «Zumba Strong» забезпечили значний приріст результатів кардіореспіраторної системи у дівчат 11 класу і тим самим сприяли покращенню її резервних можливостей.

Саме завдяки заняттям варіативного модуля «Zumba Strong» з використанням

методики інтервального функціонального тренінгу під час занять, дало можливість збільшити аеробні можливості організму, про що свідчить підвищення рівня фізичної працездатності у дівчат на кінець педагогічного експерименту.

Як показали результати наших досліджень, запропонований варіативний модуль «Zumba Strong» мав позитивний вплив на розвиток рухових якостей у дівчат 11 класу. За три місяці занять у дівчат приріст результатів у рухових тестах складав від 3,7 % до 36,2 %, що вказує на доцільність використання запропонованих засобів і методів з метою покращення окремих рухових якостей.

Отже, запропонований нами варіативний модуль «Zumba Strong» має комплексний позитивний вплив на усі компоненти фізичного стану дівчат 11 класу і може бути рекомендований до впровадження у заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО). Зокрема, дане дослідження створює підґрунтя для подальших досліджень, пов'язаних з обґрунтуванням оздоровчої програми «Zumba Strong» для хлопців старшого шкільного віку з метою корекції компонентів рівня їх фізичного стану.

Література

1. Белікова, Н., Подубінська, С. (2019). Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець Подільський. Вип. 14. С. 15-19.
2. Василенко, М. М. (2018). Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : [дисертація] Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 544 с.
3. Данилко, В. М. (2017). Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Молодий вчений. № 4. С. 50-53.
4. Дубинська, О. Я., Мариченко, О. В., Бея, А. В. (2019). Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої школи на основі застосування ментального фітнесу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук.журн. / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва та ін.]. Суми. № 8 (92). С. 54-66.
5. Дубинська, О. Я., Петренко, Н. В. (2017). Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді : проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 358 с.
6. Задворний, Б. Р. (2017). Стретчинг як спосіб урізноманітнення уроків фізичного виховання в школі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3 (84). С. 188-191.
7. Захаріна, Є. А. (2015). Технології оздоровчого фітнесу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Вип. 42. С. 123-128.
8. Захожий, В., Дикий, О. (2016). Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, № 3. С. 53-59.
9. Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., Безверхня, Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 224 с.
10. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова

активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Указ Президента України №42/2016 від Список використаних джерел 413 09.02.2016 р.] [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-2020-%D1%80#Text>

12. Фітнес-школа Сафарі (2018). <http://fitness-school.safari.ua>.
13. Чеховська, Л. Я. (2019). Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського. 293 с.
14. Andrieieva, O., Akimova-Ternovska, M., Yarmak, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Ocheretko, B., Trofimenko, V., Denysova, L., Blagii, V. (2021). Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont* 19 (2021) S2: 89-94, DOI 10.26773/smj.210915.
15. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>.

References

1. Bielikova, N., Podubinska, S. (2019). Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury. *Visnyk Kamianets Podilskoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyčne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Kamianets Podilskiy. Vyp. 14. S. 15-19.*
2. Vasylenko, M. M. (2018). *Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidgotovky maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity : [dysertatsiia] Kyiv : Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova, 544 s.*
3. Danylo, V. M. (2017). Korektsiia fizychnoho stanu uchniv starshoho shkilnoho viku. *Molodyi vchenyi. № 4. S. 50-53.*
4. Dubynska, O. Ya., Marychenko, O. V., Bielia, A. V. (2019). Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi prohramy na fizychnu pidgotovlenist ta psykhychnyi stan divchat starshoi shkoly na osnovi zastosuvannia mentalnoho fitnesu. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii : nauk.zhurn. / MON Ukrainy, Sumskiy derzh. ped. un-t im. A. S. Makarenka ; [redkol.: A. A. Sbruieva ta in.]. Sumy. № 8 (92). S. 54-66.*
5. Dubynska, O. Ya., Petrenko, N. V. (2017). Suchasni fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi ta studentskoi molodi : proektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti : monohrafiia. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. 358 s.
6. Zadvornyi, B. R. (2017). Stretchynh yak sposib uriznomanitnennia urokiv fizychnoho vykhovannia v shkoli. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 3 (84). S. 188-191.*
7. Zakharina, Ye. A. (2015). Tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu v pidgotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Vyp. 42. S. 123-128.*
8. Zakhoshyi, V., Dykyi, O. (2016). Osoblyvosti fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidgotovlenosti starshoklasnykiv. *Fizyčne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Lutsk, № 3. S. 53-59.*
9. Krutsevych, T. Yu., Vorobiov, M. I., Bezverkhnia, H. V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Olimpiiska literatura, 224 s.*
10. *Matematychni metody obrobliennia ta modeliuvannia rezultativ eksperymentalnykh doslidzhen : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2021. 216 s.*
11. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – здорова natsiia» [Указ Президента України №42/2016 від Spysok vykorystanykh dzherel 413 09.02.2016 r.] [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-2020-%D1%80#Text>
12. *Fitnes-shkola Safari (2018). http://fitness-school.safari.ua.*
13. Chekhovska, L. Ya. (2019). *Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi : monohrafiia. Lviv : LDUFK imeni Ivana Boberskoho. 293 s.*
14. Andrieieva, O., Akimova-Ternovska, M., Yarmak, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Ocheretko, B., Trofimenko, V., Denysova, L., Blagii, V. (2021). Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont* 19 (2021) S2: 89-94, DOI 10.26773/smj.210915.
15. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>.

Abstract

MOROZ Olena, MYKYTYUK Olesya

PROGRAMMING OF THE VARIABLE FITNESS MODULE (ZUMBA STRONG) IN THE HOMEWORK SYSTEM FOR PHYSICAL EDUCATION FOR HIGH SCHOOL GIRLS

Since the beginning of the New Ukrainian School reforms, positive and qualitative changes have been observed. One of the innovations of the NUS is a model curriculum that aims to develop the physical qualities of schoolchildren by including variable modules in various sports.

The scientific article substantiates the conceptual approach to the organization of the educational process using the elements of "Zumba strong" as a variable module for high school students. It has been experimentally proved that the

purposeful use of "Zumba strong" tools in physical education lessons provides a significant improvement in the components of the physical condition of high school students. The research is devoted to the development of a variable fitness module with elements of "Zumba strong" and the use of interval functional training for high school girls in physical education classes. The developed variable module can be used in the future to form modern methods of competency-based learning and new educational technologies in the context of the New Ukrainian School. The practical developments were implemented in the educational process of a general secondary education institution, as well as in the professional development courses for teachers.

The results of the pedagogical experiment on the implementation of the variable module "Zumba Strong" convincingly testify to its effectiveness and allow us to state that the proposed tools had a positive impact on both the correction of body weight of high school girls and the formation of a harmonious body structure. The "Zumba Strong" products provided a significant increase in the results of the cardiorespiratory system in the participants of the experiment and thus contributed to the improvement of its reserve capacity.

Key words: physical activity, fitness equipment, variable module, physical education lesson.

МОСЕЙЧУК Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-2457-6552>

ДАРІЙЧУК Сергій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-8089-1293>
s.dariichuk@chnu.edu.ua

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ СУЧАСНОГО ФУТБОЛЬНОГО АРБИТРА

В статті розглянуто основи формування комунікації у підготовці сучасного футбольного арбітра, доведено що розширення функцій судді в сучасному спорті, ускладнення завдань суддівства, урізноманітнення змісту спортивної діяльності обумовлюють підвищення вимог до особистості спортивного судді. Теоретичний аналіз літератури на тему дослідження дозволив виділити кілька аспектів професійної діяльності футбольного арбітра: індивідуальний аспект суддівства – систематичне формування знань, умінь й навичок, а також здібностей футбольного арбітра за допомогою теоретичного та практичного навчання суддівству, зокрема в обраному виді спорту. Обґрунтовано компоненти ефективного організованого процесу підготовки футбольних арбітрів, а саме: основ теорії і методики суддівства (філософія, механіка, правила гри); психолого-педагогічних характеристик персони футбольного арбітра, його мотивації; фізичної підготовленості людей до суддівства; чинники забезпечення успішності такої діяльності; система контролю і самоконтролю підготовленості арбітрів. Крім того, важливим визначені засоби, методи і методичні прийоми, що забезпечують фізичну, теоретичну і психологічну підготовленість арбітра, оперативність його мислення, і, що важливо, уміння спілкуватися, знання рідної і іноземної мов. У рамках «Communication Skills» – мистецтві передавати та отримувати інформацію, нами виділено чотири основні вектори: управління ситуаціями (рішення щодо ситуації), що відбуваються як би «всередині» матчу безпосередньо на футбольному полі; управління ситуаціями (рішення щодо ситуації) навколо матчу (у тому числі біля футбольного поля); управління бригадою арбітрів (асистентами арбітра, резервним арбітром, відео асистентами арбітра), рішення щодо інформації партнерів; управління аудиторією глядачів (зокрема реакція вплив і тиск трибун, залежно від прийнятих рішень). Визначені найбільш важливі «вузькі» проблемні області арбітражу у футболі: контроль і управління грою; послідовність прийнятих рішень; єдиний підхід до трактовки правил гри; визначення місця порушення тощо.

Ключові слова: арбітр, комунікація, фахова підготовка, футбол, «Communication Skills».

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.10>

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

Рівень розвитку сучасного спорту створив умови коли все складніше об'єктивно оцінити (фігурне катання, стрибки у воду), зафіксувати показаний результат (фехтування) або визначити перевагу одного спортсмена над іншим (легка атлетика, біатлон, спортивні ігри).

Розвиток сучасного футболу, процес, якому притаманна постійна потреба оптимізації, урізноманітнення та інтенсифікації тренувального процесу, а також певна специфіка змагальної діяльності, ставить його перед учасниками у досить умови, що постійно змінюються. Так, спостерігається тенденція зростання вимог до футбольних арбітрів, які диктує безпосередньо цей процес.

Розширення функцій арбітра в сучасному спорті, ускладнення завдань суддівства, урізноманітнення змісту спортивної діяльності обумовлюють підвищення вимог до особистості футбольного арбітра. Сьогодні, за переконанням В. Згоби, К. Кравчука, В. Паєвського, І. Пащенко, І. Помещикової, М. Прошкіна, до представників суддівського корпусу виділяються певні вимоги: сучасна освіта, високий рівень інтелектуального, морального, етичного розвитку, глибокі знання теорії й практики спорту. Визначними характеристиками арбітра є ідейна й моральна чистота, добропорядність і чесність, і що важливо, безмежна любов до спорту, що безпосередньо впливає на якісний розвиток змагального процесу.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз досліджень та публікацій В. Згоби, К. Кравчука, В. Паєвського, І. Помещикової, М. Прошкіна дозволив констатувати, що об'єктивність суддівства в сучасному спорті часто викликає сумніви, особливо у видах спорту, де рішення судді базується на його особистій, суб'єктивній позиції, наприклад спортивні ігри [1, с. 8-10; 2, с. 106-109; 3, с. 192-195; 4, с. 53-55].

Проблеми діяльності футбольних арбітрів аналізували А. Абдула, В. Ніколаєнко, Т. Чопілко, В. Шаленко, В. Перевозник, В. Хелсен. Проте, ці роботи присвячені потенційним можливостям удосконалення їх фізичної підготовки та питанням теоретичного обґрунтування ефективності індивідуального підходу до побудови тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів. При чому зміст спеціальної фізичної підготовки описано фрагментарно або ж не вивчено взагалі.

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

В такому ж стані перебуває питання загального аналізу напрямів або векторів професійної діяльності, зокрема комунікаційних умінь і навичок [5; 6; 7; 8].

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті визначаємо виокремлення основ формування комунікації у підготовці сучасного футбольного арбітра як одного із векторів його професійної діяльності.



Рис.1. Основні аспекти професійної діяльності спортивних суддів

Рішення судді є основою, базою для якого стають оціночні критерії ситуацій, що виникають, й процеси комунікації.

А. Самчук, розглядаючи систему підготовки і перепідготовки суддів наголошував на формуванні таких

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

Теоретичний аналіз літератури на тему дослідження дозволив виділити кілька аспектів професійної діяльності спортивних суддів. Це чотири засадничих сторони, до яких віднесено індивідуальний аспект суддівства – систематичне формування знань, умінь й навичок, а також здібностей спортивного арбітра за допомогою теоретичного та практичного навчання суддівству, зокрема в обраному виді спорту.

У соціальному відношенні суддівство як діяльність сприяє об'єднанню різноманітних соціальних груп людей на спортивних змаганнях, розвитку та зміцненню соціалізації особистості через участь у змаганнях та реалізації потреби у самоствердженні, самореалізації. Культурний аспект суддівства полягає у професійній орієнтації в спільній діяльності на вищу культуру управління спортивними заходами, на інноваційні процеси в суддівській діяльності. І останній, четвертий аспект, моральний аспект суддівства – готовність бути моральним зразком, долати проблеми фінансових ресурсів, тиск ззовні, залежність від засобів масової інформації, вболівальницької спільноти, залишаючись при цьому об'єктивним (рис.1.).

У практиці суддівства під час футбольного матчу управління грою здійснюється через рішення арбітра.

компонентів ефективного організованого процесу, а саме:

- основ теорії і методики суддівства (філософія, механіка, правила гри);
- психолого-педагогічних характеристик персони футбольного арбітра, його мотивації;

- фізичної підготовленості людей до суддівства;
- чинники забезпечення успішності такої діяльності;
- система контролю і самоконтролю підготовленості арбітрів.

Крім того, важливим визначені засоби, методи і методичні прийоми, що забезпечують фізичну, теоретичну і психологічну підготовленість судді, оперативність його мислення, і, що важливо, вміння спілкуватися, знання рідної і іноземної мов [12, с. 80].

Комунікативні навички – це здібності, які використовує людина, коли надає та отримує різну інформацію (Ж. Норсхап). Хоча ці навички можуть бути звичайною частиною повсякденного робочого життя, чітке, ефективне та ефективне спілкування є надзвичайно важливою та корисною навичкою. Навички спілкування передбачають слухання, мовлення, спостереження та співчуття. Також корисно зрозуміти різницю в тому, як спілкуватися за допомогою взаємодії віч-на-віч, у професійній діяльності, телефонних розмовах і цифрових комунікацій, таких як електронна пошта та соціальні мережі [13].

До основних комунікативних навичок відносимо активне слухання (вдячне або уважне слуханням), яке означає пильну увагу до співрозмовника або співрозмовників. Практика активного слухання дозволяє сформувати повагу до ваших колег і підвищити розуміння у спільній діяльності.

Використання правильного методу спілкування. Враховуючи специфіку

змагальної діяльності у футболі, важливо враховувати аудиторію, інформацію, якою будете ділитися та найкращий спосіб для цього. Такі риси, як доброзичливість, позитивність (жести, посмішка під час розмови чи похвала) сприяють налагодження продуктивні стосунки з колегами-арбітрами, спостерігачами арбітражу, футболістами та їх тренерами, керівниками команд тощо.

Впевненість футбольного арбітра – категорія фахова, адже рішення, яке виноситься, в певному сенсі пливає на перспективні відносини кожного, хто знаходиться на футбольному полі, їх оточуючих тощо. Саме впевненість у правильності обраного рішення повинна базуватись на знаннях, практичному досвіді та комунікації із бригадою арбітрів. Чіткість та розбірливість, гучність, тональність і тембр розмови є умовою ефективної комунікації [13].

У рамках «Communication Skills» – мистецтві передавати та отримувати інформацію, нами виділено чотири основні вектори (дивись рис. 2):

Перший вектор – управління ситуаціями (рішення щодо ситуацій), що відбуваються як би «всередині» матчу безпосередньо на футбольному полі.

Другий вектор – управління ситуаціями (рішення щодо ситуацій) навколо матчу (у тому числі навколо меж футбольного поля).

Третій вектор – управління партнерами (асистентами арбітра, резервним арбітром, відео асистентами арбітра), рішення щодо інформації партнерів.

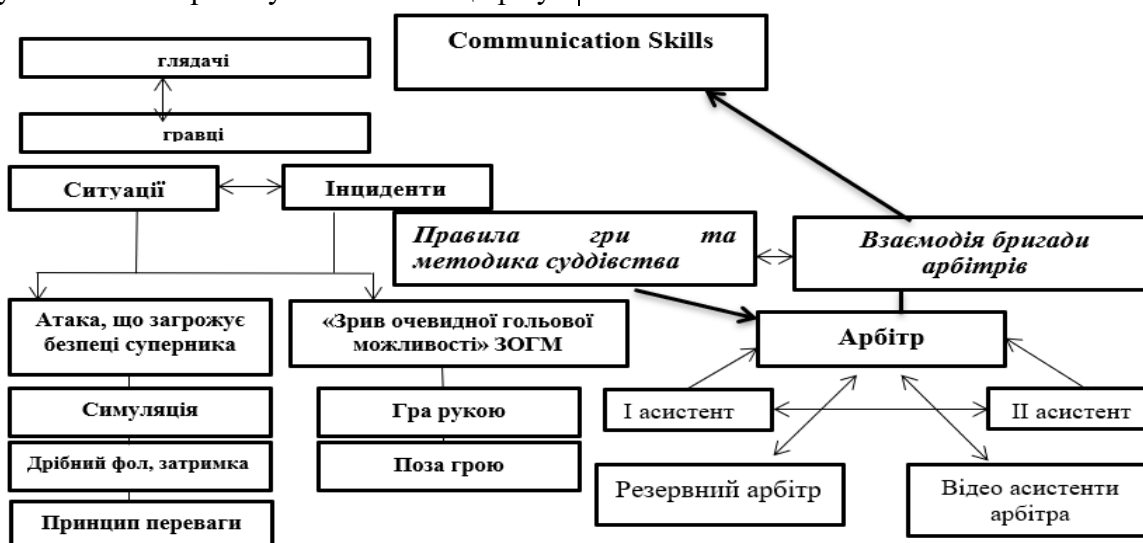


Рис.2 Основні складові системи комунікації під час змагань з футболу

Четвертий вектор – управління аудиторією глядачів (зокрема реакція вплив і тиск трибун, залежно від прийнятих арбітром рішень) (рис.1.2).

Дослідниками визначені найбільш важливі «вузькі» проблемні області арбітражу у футболі: контроль і управління грою; послідовність прийнятих рішень; єдиний підхід до трактування правил ігри; визначення місця порушення (у штрафному майданчику чи поза ним); оцінка єдиноборств, пов'язаної із «дрібним» фолом та використанням заборонених ліктів під час боротьби за м'яч у повітрі; призначення або не призначення пенальті; застосування або незастосування дисциплінарних санкцій; положення «поза грою».

6. ВИСНОВКИ І ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСПЕКТИВИ

ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, розглядати комунікативну підготовленість до професійної діяльності як вихідну умову ефективності цієї діяльності, що інтегрує в собі особистісні та професійні аспекти життєдіяльності арбітра. Систематизація різноманітного фактичного матеріалу щодо проблеми підготовленості арбітра до практичної діяльності неможлива без аналізу особливостей цієї діяльності, оскільки структура діяльності та умови її перебігу визначають структуру готовності арбітра до її здійснення. Повноцінна комунікація як ефективна навичка підвищення фахового рівня футбольного арбітра є перспективною темою для подальших наукових досліджень.

Література

1. Згоба В. Структура рухової активності суддів у гандболі. Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичного виховання та спорту. Вип. 9. Л., 2005. Т.1. С. 8–10.
2. Паєвський В. В., Кравчук К. Р. Напрями удосконалення професійної підготовленості суддів з волейболу. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Зб. стат. Х міжн. наук. конф. Белгород–Харьков, 2014. С. 106–109.
3. Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Печников О. Д. Підвищення рівня спеціальної підготовленості молодих баскетбольних арбітрів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 192–195.
4. Паєвський В., Прошкін М. Значення суддівства в сучасному спорті. *Спортивні ігри*. 2017. №2. С. 53–55.
5. Абдула А. Б. Удосконалення фізичної підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. Харків. ДАФК. Х., 2011. 20 с.
6. Ніколаєнко В., Чопілко Т. Теоретичне обґрунтування ефективності індивідуального підходу до побудови тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. №2. 2016. URL: file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/Theoretical_reasoning_of_individual_approach_effic.pdf (дата звернення: 1.03.2024)
7. Шаленко В. В., Перевозник В. І. Підготовка арбітрів у футболі : метод. реком. для студ. спеціалізації «Футбол». Х. : ХДАФК, 2001. 92 с.
8. Helsen W. Performance training in football refereeing. UEFA Referee Commiti, 2005. 200 p.
9. Волощук Н.В. Підготовка арбітрів початкової кваліфікації у футболі. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Спорт». Київ – 2020. 72 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787878/3038/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%89%D1%83%D0%BA_%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 1.03.2024)
10. Абдула А. Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Х., 2013. №5. С. 3–6.
11. Абдула А. Б. Дослідження рухової діяльності арбітрів у футболі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. №5. С. 85–87.
12. Самчук А. В. Структура та зміст діяльності арбітрів у футболі. Магістерська робота за спеціальністю 8.010203 «олімпійський та професійний спорт». Лівів, 2010. 82 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2564/1/2010+%D0%BC%D0%B0%D0%B3_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf. (дата звернення: 1.03.2024)
13. 10 Communication Skills for Your Life and Career Success. URL: <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/communication-skills> (дата звернення: 1.03.2024)

References

1. Zghoba V. Struktura rukhovoï aktyvnosti suddiv u handboli. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zbirnyk naukovykh prats z haluzi fizychnoho vykhovannia ta sportu. Vyp. 9. L., 2005. T.1. S. 8–10.
2. Paievskiy V. V., Kravchuk K. R. Napriamy udoskonalennia profesiinoï pidhotovlenosti suddiv z volebolu. Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladiv. Zb. stat. Kh. mizhn. nauk. konf. Belhorod–Kharkov, 2014. S. 106–109.
3. Pomeschchykova I. P., Pashchenko N. O., Pechnykov O. D. Pidvyshchennia rivnia spetsialnoi pidhotovlenosti molodykh basketbolnykh arbitriv. Slobozhanskyi nauko-sportyvnyi visnyk. 2013. № 5. S. 192–195.
4. Paievskiy V., Proshkin M. Znachennia suddivstva v suchasnomu sporti. Sportyvni ihry. 2017. №2. S. 53–55.
5. Abdula A. B. Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv riznoi kvalifikatsii: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.01. Kharkiv. DAFK. Kh., 2011. 20 s.
6. Nikolaienko V., Chopilko T. Teoretychne obgruntuvannia efektyvnosti individualnoho pidkhotu do pobudovy trenuvalnoho protsesu zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. №2. 2016. URL: file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/Theoretical_reasoning_of_individual_approach_effic.pdf (data zvernennia: 1.03.2024)
7. Shalenko V. V., Perevoznyk V. I. Pidhotovka arbitriv u futboli : metod. rekom. dlia stud. spetsializatsii «Futbol». Kh. : KhDAFK, 2001. 92 s.
8. Helsen W. Performance training in football refereeing. UEFA Referee Commitee, 2005. 200 p.
9. Voloshchuk N.V. Pidhotovka arbitriv pochatkovoï kvalifikatsii u futboli. Kvalifikatsiina robota na zdobuttia stupenia mahistra za spetsialnistiu 017 Fizychna kultura i sport, osvithnoiu prohramoiu «Sport». Kyiv – 2020. 72 s. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3038/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%89%D1%83%D0%BA_%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y (data zvernennia: 1.03.2024)
10. Abdula A. B. Doslidzhennia antropometrychnykh ta funktsionalnykh pokaznykiv arbitriv riznoi kvalifikatsii u futboli. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu. Kh., 2013. №5. S. 3–6.
11. Abdula A. B. Doslidzhennia rukhovoï diialnosti arbitriv u futboli. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu : nauk. monohr. / za red. S. S. Yermakova. Kh., 2007. №5. S. 85–87.
12. Samchuk A. V. Struktura ta zmist diialnosti arbitriv u futboli. Mahisterska robota za spetsialnistiu 8.010203 «olimpiiskiy ta profesiinyyi sport». Liviv, 2010. 82 s. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2564/1/2010+%D0%BC%D0%B0%D0%B3_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf. (data zvernennia: 1.03.2024)
13. 10 Communication Skills for Your Life and Career Success. URL: <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/communication-skills> (data zvernennia: 1.03.2024)

Abstract

DARIICHUK Serhii, MOSEICHUK Yurii

FUNDAMENTALS OF COMMUNICATION FORMATION IN THE TRAINING OF A MODERN FOOTBALL REFEREE

The article examines the basics of the formation of communication in the training of a modern football referee, it is proved that the expansion of the referee's functions in modern sports, the complication of refereeing tasks, and the diversification of the content of sports activities lead to an increase in the requirements for the personality of a sports referee. The theoretical analysis of the literature on the topic of the study made it possible to highlight several aspects of the professional activity of sports referees: the individual aspect of refereeing is the systematic formation of knowledge, skills and abilities, as well as the abilities of a sports referee with the help of theoretical and practical training in refereeing, in particular in the chosen sport. The components of an effective organized process of training football referees are substantiated, namely: the basics of refereeing theory and methodology (philosophy, mechanics, rules); psychological and pedagogical characteristics of a football referee's personality, his motivation; physical fitness of people for judging; factors ensuring the success of such activities; a system of control and self-monitoring of arbitrators' training. In addition, it is important to determine the means, methods and methodological techniques that ensure the physical, technical and psychological preparation of the judge, the efficiency of his thinking, and, what is important, the ability to communicate, knowledge of native and foreign languages.

Within the framework of "Communication Skills" - the art of transmitting and receiving information, we have highlighted four main vectors: situation management (decisions regarding situations) that take place, as it were, "inside" the match directly on the football field; management of situations (decisions regarding situations) around the match (including around the boundaries of the football field); management of partners (assistants, fourth referee), decision regarding information of partners; management of the audience (in particular, the reaction, influence and pressure of the stands, depending on the decisions made by the judge).

Key words: referee, communication, professional training, football, «Communication Skills».

Стаття надійшла до редакції 01.03.2024 р.

ГАКМАН Анна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>
an.hakman@chnu.edu.ua

ГОРЮК Петро

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-6112-2771>
p.goriuk@chnu.edu.ua

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ЄДИНОБОРСТВ

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. Для досягнення мети використовувалися теоретичні взаємодоповнюючі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, щодо особливостей навчально-тренувального процесу у єдиноборствах, зокрема, використання фітнес технологій у досліджуваному процесі. Робота базується на аналізі наукової літератури, присвяченої удосконаленню спеціальної витривалості бійців змішаних єдиноборств у віці 18-21 років. Виявлено відсутність єдиної точки зору на застосування інноваційних методів фітнес-тренінгу в цьому контексті. Роблено порівняльний аналіз, вказуючи на переваги бійців, які використовують інноваційні методи, і рекомендації їх впровадження в інші клуби. Досліджено структуру та характеристики змагальних поєдинків у єдиноборствах, визначено техніко-тактичні дії та їх вплив на координаційні здібності. Проведено експерименти, що підтвердили ефективність методів розвитку координаційних здібностей. В інших дослідженнях встановлено важливість планування передзмагальної підготовки та оптимізацію тренувань для поліпшення аеробної витривалості. Розглянуто методику силовой підготовки юних спортсменів у рукопашному бою, а також виявлено варіації швидкісно-силових вправ для розвитку фізичних якостей. Досліджено фактори вибору спортивної спеціалізації та визначено важливість індивідуальних термінів досягнення рівня кваліфікації у бойових мистецтвах. Вказано на значення тренування за філософією бойових мистецтв, спрямованого на удосконалення людини в духовній, інтелектуальній та тілесній цілеспрямованості. Висновки. Отже, досліджено різноманітні методи вдосконалення спеціальної витривалості бійців змішаних єдиноборств. Експерименти підтверджують переваги інноваційного фітнес-тренінгу у тренувальному процесі єдиноборств. Отримані дані створюють основу для розвитку фітнес-технологій. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку ігрової фітнес-технології для пінкратіоністів.

Ключові слова: панкратіон, фітнес, технологія, тренувальний процес, функціональний стан.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>

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

Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств є актуальним і важливим аспектом сучасного спорту. Ці технології дозволяють досягти оптимальної фізичної та психологічної підготовки, покращити результати та запобігти травмам [13].

Однією з ключових переваг використання фітнес-технологій є можливість індивідуалізації тренувальних програм. Кожен спортсмен має свої унікальні потреби і може вимагати індивідуального підходу до підготовки. За допомогою сучасних технологій можна створити персоналізовані програми, які враховують потужність, швидкість, витривалість та інші фізичні характеристики кожного спортсмена [15].

Додатково, фітнес-технології дозволяють забезпечити ефективну моніторингу прогресу. Спортивні тренери можуть використовувати різноманітні датчики та програмне забезпечення для відстеження фізичних показників спортсменів під час тренувань та змагань [8]. Це дозволяє аналізувати дані, виявляти слабкі місця та розвивати стратегії для покращення результатів.

Крім того, фітнес-технології сприяють покращенню психологічної підготовки спортсменів. Вони можуть використовуватися для створення спеціальних програм ментального тренування, включаючи медитацію, візуалізацію та релаксацію. Це допомагає спортсменам підвищити концентрацію, контролювати стрес та досягати оптимального стану під час змагань.

Загалом, використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств є необхідним елементом для досягнення високих результатів у сучасному спорті. Вони дозволяють індивідуалізувати підготовку, моніторити прогрес та покращувати як фізичні, так і психологічні аспекти тренувань.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Багато експертів досліджували проблеми фізичної підготовки в єдиноборства. Низка авторів визначає важливість фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, які спеціалізуються на змішаних єдиноборствах, серед яких Алексєєв, Ананченко, і Бойченко (2014); Вілігорський О., Слобожанінов А. (2023); Єрохін Д.В. (2022); Кривенцова І., Огарь Г., Паніна О. (2020). Багато науковців зосереджували своє дослідження на проблемах системи та організації спортивної підготовки молодих спортсменів, спрямованих на підтримку подальшого прогресу у безперервному підвищенні спортивних досягнень (Чумак Ю., Ананченко К. (2015); Кусякова і Лопатіна (2016)). Інші фахівці досліджували оптимізацію методики швидко-силової підготовки юних спортсменів (Кравчук Т., Огарь Г., Кондратович Б. (2019); Марандян К. Бойченко Н. (2019); Алексєєв А. Чертов В. (2016)).

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналізуючи існуючі методичні засади підготовки юних спортсменів у єдиноборств, все актуальнішими постають питання комплексної підготовки спортсмена до стартів, із швидким та ефективним відновленням. найбільш раціональними, на нашу думку, є фітнес технології. Ці технології дозволяють досягти оптимальної фізичної та психологічної підготовки, покращити результати та запобігти травмам задля професійного зростання спортсмена.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств.

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

На підставі аналізу спеціалізованої літератури [7] стосовно удосконалення спеціальної витривалості бійців змішаних єдиноборств (18-21 років) інноваційними методами фітнестренінгу можна визначити, що в цей момент відсутня єдина точка зору з цього питання. Дослідження показало, що на початку експерименту обидві групи бійців мали однакові показники, відповідні їхній кваліфікації. Проте наприкінці експерименту виявлено достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами за всіма показниками. Порівняльний аналіз свідчить про перевагу бійців, які тренуються інноваційними методами фітнес-тренінгу, рекомендуючи їх для практичного впровадження в інші клуби [7].

Наконечний І., Зорій Я. досліджували структуру та характеристику змагальних поєдинків у єдиноборствах, які використовують бійцівську й ударну техніку [8]. Науковцями визначено техніко-тактичні дії, що найчастіше використовуються, та виявлено їх вплив на спеціальні координаційні здібності. Запропонована класифікація технічних дій руками, ногами і боротьби, відображаючи специфіку змагальних поєдинків. Визначено характеристики техніко-тактичної підготовленості та якості виконання технічних дій урахувавши вагові категорії. Експеримент підтвердив ефективність розроблених методів розвитку координаційних здібностей, що підвищує якість техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках [8].

У плануванні передзмагальної підготовки тхеквондистів важливо враховувати результати досліджень, які вказують на негативні зрушення при виконанні коротких інтервальних вправ. Це проявляється у збільшенні концентрації лактату, підвищенні ЧСС, об'ємів видиху та кисню, та зменшенні КІО2. Регламентування інтенсивності та тривалості вправ з урахуванням специфіки змагань дозволяє краще контролювати стомлення. Доведено, що для підвищення аеробної витривалості ефективніше обирати більш тривалі інтервали відпочинку (2

хвилини). Різноманітні тренувальні вправи без суттєвого стомлення рекомендується планувати 2-3 рази на тиждень, зокрема для поліпшення швидкісно-силових можливостей проводити інтервали відпочинку до 30 секунд. Зміна параметрів виконаної серії вправ, поділ на інтервали та регулювання за фізіологічними показниками сприяють оптимізації тренувань [9].

Чернозуб А., Адамович Р., Штефюк І. при розкритті структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої, вказують що у тренувальному процесі для розвитку швидкісно-силових якостей використовуються різноманітні вправи, такі як кидки набивного м'яча, вистрибування з положення бойової стійки, а також біг з прискоренням та зміною напрямку. Удосконалення гнучкості включає махові рухи, нахили, розтяжки та інші вправи. Для підготовки до рукопашного бою з повним контактом важливо розподіляти час між різними компонентами тренування, звертаючи увагу на загальну, технічну та тактичну підготовку, а також фізичну витривалість. Застосування спеціалізованих вправ у спеціальній підготовці сприяє ефективній підготовці спортсменів, забезпечуючи оптимальний розвиток необхідних фізичних якостей та навичок [15].

У методиці силової підготовки дзюдоїстів 16-17 років використовувались різноманітні засоби тренувань, розділені на три етапи тривалістю від 8 до 9 тижнів. На перших двох етапах акцент був роблений на розвиток силових якостей різних частин тіла. Застосування інтервально-колового методу на третьому етапі надавало комплексний характер силовим вправам. Програма розвитку включала роботу над силовою витривалістю, абсолютною силою, вибуховою та швидкісною силою, а також швидкісно-силовою витривалістю. У структурі мікроциклу враховувались навчально-тренувальні заняття на татамі та робота над силовими здібностями, досягаючи значних покращень у силовій підготовці юних спортсменів порівняно з контрольною групою [1].

Досліджено важливий фактор у виборі спортивної спеціалізації та досягненні високого результату – тренуваність. Аналіз анкет та результатів змагань спортсменів, які

займаються самбо чи дзюдо, вказує на важливість індивідуальних термінів досягнення певного рівня кваліфікації. Побудовані варіаційні криві розподілу темпів зростання спортивної майстерності, визначивши групи швидко та повільно тренуються. З'ясовано, що швидко тренувані борці досягають рівня кваліфікації на 3-4 роки швидше, ніж повільно тренувані. Досліджено тривалість підготовки самбістів та дзюдоїстів до рівня кандидата у майстри спорту. Виявлено різницю у тривалості тренувань для досягнення високого рівня майстерності [3].

Згідно досліджень В. Саєнко та С. Іванчікова, Тай-бо, як фітнес-система, об'єднує інтерес до бойових мистецтв та оздоровчих практик у всьому світі. Дослідження вказують на різноманіття програм, що надає ця система, створюючи можливості для вибору оптимального тренування різним верствам населення. Такий підхід дозволяє досягти покращення фізичної активності, формування здорового способу життя та досягнення оптимального самопочуття для підтримки довголіття [11].

Узагальнюючи, філософські аспекти національних видів єдиноборств, а також філософія бойових мистецтв Сходу вирізняються своєрідним підходом до удосконалення людини в духовній, інтелектуальній та тілесній цілісності. Українські види єдиноборств мало досліджені в літературі порівняно зі східними бойовими мистецтвами. Європейські системи спорту визначаються розвагою та грою, фокусуючись на перемозі за певних правил і під суддівством. Видмінна риса єдиноборств – не розвага, а тренування до останнього дня. Дотримання філософських принципів українських та східних єдиноборств є методологічною основою виховання високих моральних якостей та знаходження ефективних форм фізичного виховання [4].

Отже, наявність різноманітних які використовуються у підготовці єдиноборств, породжує об'єктивні протиріччя та визначає умови їх прояву. Це ставить перед науковцями, тренерським та навчальним персоналом актуальне завдання розробки та обґрунтування інноваційної фітнес-технології із спрямованістю на урізноманітнення та удосконалення тренувального процесу. Таким чином, вирішення виявлених протиріч у організації та методиці проведення фітнес

тренувань для спортсменів з використанням педагогічного контролю та самоконтролю є актуальним завданням.

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

Отже, на основі аналізу літературних джерел про вдосконалення спеціальної витривалості бійців змішаних єдиноборств 18-21 років за допомогою інноваційних методів фітнестренінгу виявлено розбіжності у підходах. Експеримент підтвердив переваги інноваційного фітнес-тренінгу для змішаних єдиноборств. Дослідження І. Наконечного та Я. Зорія розкриває структуру та ефективність техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках, що підкреслює актуальність їхніх методик. В контексті передзмагальної підготовки тхеквондистів виявлено необхідність регулювання інтенсивності та

тривалості вправ для поліпшення фізичних можливостей. Методика силової підготовки дзюдоїстів 16-17 років, розділена на три етапи, демонструє ефективність в досягненні значних покращень. Дослідження В. Сасенка та С. Іванчікова вказують на важливість фітнес-системи Тай-бо для покращення фізичної активності. Загалом, висновки досліджень дозволяють підкреслити важливість інноваційних методів тренувань у різних галузях спорту, враховуючи специфіку кожного виду єдиноборств та вікові особливості спортсменів. Отримані дані слугують основою для подальшого розвитку та оптимізації тренувальних програм з використанням фітнес технології.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку будуть спрямовані на розробку та апробацію ігрової фітнес-технології у річному циклі тренувань пінкратіоністів, що враховує рівень функціональних можливостей організму.

Література

1. Алексеев А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В.. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою).ХДАФК, Харків. 2014. 136.
2. Бойченко Н. В., Голубничий Р. В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 2016 : 2 (5), 11-13.
3. Вілігорський Олександр, Слобожанінов Андрій. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура* 40 (2023): 18-22.
4. Годлевський П.М., Свирида В.С. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя Філософські обрії сьогодення: збірник тез доповідей і статей VI Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон: ХДАУ, 2018: 41-45.
5. Горюк П., Даниленко О. Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців у міжсезонні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 К(132) 21: 60-64.*
6. Горюк Петро. Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура* 32 (2019): 55-59.
7. Єрохін Д. В. Удосконалення спеціальної витривалості бійців змішаних єдиноборств за допомогою інноваційних засобів фітнес-тренінгу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник Б. В. Кокарев. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 54 с.
8. Зорій Я.Б., Наконечний І.Ю. Вплив динаміки кросфіту на застосування техніко-тактичних дій в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 К(132) 21: 83-88*
9. Кокарев, Б., Кокарева, С., Гацуля, О., Журавльов, Ю., & Яковлев, А. Підвищення ефективності передзмагальної підготовки кваліфікованих спортсменів у тхеквондо WTF за рахунок застосування засобів високоінтенсивного фітнес-тренінгу. *Єдиноборства*, 2024; (2 (32)): 26-39.
10. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*, 2019. 1(11): 46–54.
11. Кривенцова Ірина, Огарь Геннадій, Паніна Ольга. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*; 2020: № 1(15) : 13-21
12. Марандян, К. Н.,& Бойченко, Н.В. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. Проблеми перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2019. 1, 48-51.
13. Тропін Ю.М., Панов П.П., Белобаба С.Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 2017. 3(5), 82-84.
14. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*, 2018. (4), 69-79.

15. Чернозуб А.А., Р.Г.Адамович, І.К.Штефюк. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *Український журнал медицини, біології та спорту* 4, № 5 (2019): 395-402.
16. Чумак Ю.А., Ананченко К. В. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів, Єдиноборства, 2015. 11: 167-171.

References

1. Alexeev, A. F., Ananchenko, K. V., Boychenko, N. V. Theory and Methods of Teaching Judo and Sambo: A Textbook for 3rd-Year Students (Credit-Module System). KhDAFK, Kharkiv. 2014. 136.
2. Boychenko, N. V., Holubnychy, R. V. Features of Physical Training of Female Judo Practitioners. *Martial Arts*, 2016: 2 (5), 11-13.
3. Vilyhorskyi, Oleksandr, Slobozhaninov, Andrii. Analysis of Individual Training Features in Martial Arts. *Bulletin of Precarpathian University. Series: Physical Education* 40 (2023): 18-22.
4. Hodlevskyi, P. M., Svyryda, V. S. Fundamentals of the Philosophy of Martial Arts as a Theoretical Aspect of Physical Education and Healthy Lifestyle. *Philosophical Horizons of Today: Collection of Abstracts and Articles of the VI International Scientific-Practical Conference*. Kherson: KhDAU, 2018: 41-45.
5. Horyuk, P., Danilenko, O. Psychophysiological Condition of Combat Sports Athletes in the Off-Season. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series No. 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Works / Ed. O. V. Tymoshenko*. Kyiv: Publishing House of NPDU named after M.P. Dragomanov, 2021. Issue 4 K(132) 21: 60-64.
6. Horyuk, Petro. Basketball as a Means of Transition from Strength Training to Speed Training in Combat Sports during the Off-Season. *Bulletin of Precarpathian University. Series: Physical Education* 32 (2019): 55-59.
7. Yerokhin, D. V. Improvement of Special Endurance of Mixed Martial Artists Using Innovative Fitness Training Tools: Master's Thesis in Physical Education and Sports. Supervisor: B. V. Kokarev. Zaporizhzhia: ZNU, 2022. 54.
8. Zoriy, Y. B., Nakonechny, I. Y. Impact of CrossFit Dynamics on the Application of Technical and Tactical Actions in Martial Arts. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series No. 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Works / Ed. O. V. Tymoshenko*. Kyiv: Publishing House of NPDU named after M.P. Dragomanov, 2021. Issue 4 K(132) 21: 83-88.
9. Kokarev, B., Kokareva, S., Hatsula, O., Zhuravlyov, Y., & Yakovlev, A. Improving the Efficiency of Pre-Competition Preparation of Qualified Taekwondo WTF Athletes through the Use of High-Intensity Fitness Training Tools. *Martial Arts*, 2024; (2 (32)): 26-39.
10. Kravchuk, T. M., Ogarr, G. O., Kondratovich, B. Y. Speed-Strength Orientation of Training for Young Sambo Wrestlers. *Martial Arts*, 2019. 1(11): 46-54.
11. Kriventsova, I., Ogarr, H., Panina, O. Strength Training in the Educational and Training Process of Young Judo Practitioners. *Martial Arts*; 2020: No. 1(15): 13-21.
12. Marandian, K. N., & Boychenko, N. V. Improvement of Speed-Strength Abilities of 15-16 Year Old Judo Practitioners. *Problems and Prospects of Development of Sports Games and Martial Arts in Higher Educational Institutions*, 2019. 1, 48-51.
13. Tropin, Y. M., Panov, P. P., Bielobaba, S. B. Physical Training of Wrestlers. *Martial Arts*, 2017. 3(5), 82-84.
14. Khurtenko, O. V., Dmytrenko, S. M. Pedagogical Technologies for Improving the Physical and Technical Training of Boxers. *Martial Arts*, 2018. (4), 69-79.
15. Chernozub, A. A., R. G. Adamovich, I. K. Shtefyuk. Scientific Substantiation of the Structure and Content of Training Load for Athletes Specializing in Hand-to-Hand Combat. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport* 4, No. 5 (2019): 395-402.
16. Chumak, Yu. A., Ananchenko, K. V. Organization of Educational and Training Process for Young Judo Practitioners. *Martial Arts*, 2015. 11: 167-171.

Abstract

HAKMAN Anna, GORIUK Petro

USAGE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS OF COMBAT SPORTS ATHLETES

The aim of the research is to theoretically justify the use of fitness technologies in the training process of combat sports athletes. The study employed complementary theoretical research methods, including analysis and synthesis of scientific-methodical literature on the features of educational and training processes in combat sports, particularly the use of fitness technologies. The work is based on the analysis of scientific literature dedicated to improving the special endurance of mixed martial artists aged 18-21. The absence of a unified perspective on the application of innovative fitness training methods in this context was identified. A comparative analysis revealed the advantages of fighters utilizing innovative methods, recommending their implementation in other clubs. The structure and characteristics of competitive bouts in combat sports were explored, determining the tactical actions and their impact on coordination abilities. Experiments confirmed the effectiveness of methods for developing coordination abilities. Other studies highlighted the importance of planning pre-competition training and optimizing workouts for improving aerobic endurance. The methodology of strength training for young hand-to-hand combat athletes was examined, identifying variations of speed-strength exercises for physical development. Factors influencing the choice of sports specialization were investigated, emphasizing the

significance of individual timelines to achieve qualification levels in martial arts. The value of training based on martial arts philosophy, aimed at enhancing individuals in spiritual, intellectual, and physical aspects, was emphasized. In conclusion, various methods for improving the special endurance of mixed martial artists were studied. Experiments validated the advantages of innovative fitness training in combat sports. The obtained data provide a foundation for the development of fitness technologies. Future research will focus on creating a game-based fitness technology for pankrationists.

Keywords: *pankration, fitness, technology, training process, functional state.*

Стаття надійшла до редакції 19.02.2024 р.

ДАРІЙЧУК Сергій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-8089-1293>
s.dariichuk@chnu.edu.ua

ОСАДЕЦЬ Микола

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-2343-2220>
m.osadets@chnu.edu.ua

ПЕТРОВ Андрій

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
<https://orcid.org/0000-0003-4058-7793>
petrov.andriy@kpnua.edu.ua

ВИКОРИСТАННЯ ФУТБОЛУ ЯК ЗАСОБУ У ВИРІШЕННІ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ: ДОСВІД МІЖНАРОДНИХ ПРОЄКТІВ

Автори статті проаналізували потенційні можливості та реальну реалізацію футболу як засобу вирішення соціальних проблем на прикладі міжнародних соціальних проєктів. Обґрунтовано, що саме масовість зацікавлених у розвитку даного виду спорту, його популярність, медійність відомих гравців, а також простота організації призвели того, що саме футбол вибрано у якості інструментарію у таких проєктах. Так, спрацьовує концепція «знаходимо соціально-гуманітарну проблему в окремо взятій країні, формуємо стратегію дій і вирішуємо її засобами, зокрема футболу». На прикладі проєкту «Активні та по-футбольному спортивні» (Гана) наведені можливі результати: а) знання, уміння та навички, сформовані протягом нього (створення мікропідприємств); б) реальна можливість для креативної молоді розвивати власні бізнес ідеї; в) нові робочі місця; г) популяризація футболу через продаж футбольної атрибутики «Активні та по-футбольному спортивні»; д) створення унікального продукту – футбольного м'яча для складних ігрових умов. Проаналізовані дотичні проєкти в Грузії та Колумбії, виокремлені мети та завдання їх впровадження. Доведено, що саме спортивні заходи що «дружні» до дітей та програм захисту їхніх прав. Тобто об'єктом уваги залишаються діти та представники молоді. Проілюстровано діяльність Асоціації крос-культурних проєктів «Cross Cultures» (Данія), яка наразі виступає основним донором проєкту «Відкриті уроки футболу» («Open Fun Football Schools»), який реалізується в Україні. Визначено, що проєкт відкритий для всіх і націлений не на досягнення спортивного результату за будь-яку ціну, а на отримання радості від гри незалежно від рівня здібностей дитини, впровадження цінностей здорового способу життя молоді, профілактику та подолання дитячої злочинності і конфліктів, забезпечення рівного доступу до футболу дівчат, сиріт, дітей з особливими потребами. активних громадян.

Ключові слова: діти, молодь, концепція «Спорт для всіх», проєкт, соціально-гуманітарна проблема, спорт, футбол.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.12>

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

Спорт скеровує людину на вдосконалення від спорту для всіх та розкриття таланту до підкоренні п'єдесталу пошани. Однак, спорт має бути ще й інструментом розвитку суспільства в економічному, екологічному, соціальному та інших напрямках діяльності людини.

Спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати власні фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття. Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення таланту в дітей і підлітків, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття їх можливостей,

досягнення духовного й фізичного вдосконалення та цих засадах оволодіння висотами спортивної майстерності.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

Активна діяльність громадських організацій світового рівня у соціальних та гуманітарних напрямках, використання футболу та інших видів спорту як ефективного засобу вирішення конкретних для кожної країни проблем є актуальною темою для досліджень. Так, основні засади впровадження футболу, його методика викладання представлена в роботах С. Дарійчука, Ю. Мосейчука. Сучасні світові ініціативи у сфері фізичного виховання і спорту розглянула О. Цибанюк, потенційні можливості впровадження концепції «Спорт

заради розвитку», зокрема у фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу закладів загальної середньої освіти в українському сьогоденні проаналізували О. Качан та В. Пристинський.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті стало обґрунтування використання футболу як засобу у вирішенні соціальних проблем: досвід міжнародних проєктів.

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

Концепція «Спорт заради розвитку» – це звернення уваги на проблему формування нової цінності, ідея якої полягає в тому, що виконання фізичних вправ для фізичної підготовки та ведення здорового способу життя доцільно поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини. Саме вона спонукала для впровадження футболу як засобу, інструментарію в таких проєктах.

Інтерес до футболу, сформований протягом ХХ та ХХІ ст., робить його дієвим

засобом міжнародних спортивних і гуманітарних зв'язків [2, с. 116].

Футбольні клуби, громадські, зокрема футбольні організації реалізують низку проєктів, що важливо не тільки у футбольній сфері, а й соціально-гуманітарній площині. Так, спрацьовує концепція «знаходимо соціально-гуманітарну проблему в окремо взятій країні, формуємо стратегію дій і вирішуємо її засобами, зокрема футболу» (дивись рис. 1). Наприклад, проєкт «Активні та по-футбольному спортивні» (Гана) запропонував підприємницькі тренінги для не працевлаштованої молоді, що в результаті а) сформував знання, уміння та навички створення мікропідприємств; б) дозволив креативній молоді розвивати власні бізнес ідеї; в) створені нові робочі місця; г) популяризував футбол через продаж футбольної атрибутики «Активні та по-футбольному спортивні»; д) створив унікальний продукт – футбольний м'яч для складних ігрових умов. Кожен учасник отримав старт-ап капітал у вигляді футбольної атрибутики «Активні та по-футбольному спортивні», яку міг збути у своїх громадах, а після цього використати отримані кошти для реінвестування у власний бізнес [2, с. 95].



Рис.1 Алгоритм реалізації проєкту «Активні та по-футбольному спортивні» (Гана)

Не менш переконливими є й приклади реалізації ідей «Спорт заради розвитку» в інших країнах світу. Так, у Руанді соціальний проєкт «Спорт заради миру і злагоди» мав на меті сприяння інтеграції уразливих верств населення – дітей-сиріт шляхом їх участі в спільних спортивних заходах. Він пролонгує Програму Дитячого фонду ООН, залучаючи до співпраці Міністерство освіти Руанди [2, с. 96-97].

Ключова мета цієї програми – забезпечити використання спорту як засобу підтримки єдності та примирення серед учнів.

Соціальний проєкт «Футбол для миру» уряд Колумбії реалізує в тандемі з Верховним комісаром з миру та приватним бізнесом країни. В його рамках заплановане облаштування футбольних майданчиків на землях місцевих громад задля виховання толерантності та навичок ефективного

вирішення конфліктів. Так, реалізованим меседжем стало усвідомлення, що всі діти, зокрема ті, які беруть / брали участь у військових діях, рівні в своїх правах, жодну дитину не може бути «виключено із суспільного життя чи маргіналізовано» [там само]. Ще одним напрямом стало ствердження гендерної рівності: дівчата й хлопці грають у командах разом, що правда правила гри дещо змінені. Так, при розіграші м'яча його не торкнулася жодна дівчинка, то «гол» не зараховується. Офіційні дані дають можливість підтвердити масовість заходів: у 2017 році змаганнями та тренуваннями було охоплено понад 20 тис. підлітків і молодих людей віком від 11 до 22 років та залучено як волонтерів або координаторів 5 тис. тренерів із 50 міст і сіл.

Взагалі, завдання дотичних проєктів визначаються загалом як підтримка та розширенні вже існуючих ініціатив. Звернемо увагу, що часто це саме спортивні заходи що «дружні» до дітей та програм захисту їхніх прав. Тобто об'єктом уваги залишаються діти та представники молоді.

У Грузії популярним заходом є «Чемпіонат з футболу серед школярів». Починаючи з 2001 року ЮНІСЕФ, спільно з численними партнерами, організовує чемпіонат з футболу серед дитячих та юнацьких команд на Кубок Президента Грузії. Цей щорічний захід, який проводиться вже п'ятнадцять років поспіль, дозволив відкрити нові таланти та об'єднати молодь навколо здорових спортивних заходів, метою якого є популяризація здорового способу життя та запобігання шкідливим звичкам, зокрема, вживанню алкоголю і наркотиків, серед дітей та молоді.

Організаторами турніру є Державна канцелярія Грузії, ЮНІСЕФ, Міжнародний дитячий фонд та Федерація футболу Грузії. Щороку участь в чемпіонаті беруть понад 45 тис. дітей з двох тисяч шкіл. У майбутньому ЮНІСЕФ планує активніше просувати навчальний компонент цієї ініціативи, що передбачає навчання (тренінги) для молоді з питань ВІЛ/СНІДу та прав дітей. Окрім того, завдяки фінансуванню Данського національного комітету в справах ЮНІСЕФ Дитячий фонд ООН має намір розширити турнір з метою сприяння миру серед громад, що проживають у зонах конфлікту.

Проєкт «Відкриті уроки футболу» («Open Fun Football Schools») здійснюється в рамках підтримки Європейським Союзом громадянського суспільства, органів місцевої влади та прав людини в Україні. Основними виконавцями в реалізації проєкту виступають Асоціація крос-культурних проєктів «Cross Cultures» (Данія), Федерація футболу України Всеукраїнська Фундація «Захист прав дітей», StreetFootballWorld (Німеччина) в партнерстві з Міністерством освіти і науки України та Національною поліцією України.

Місія «Cross Cultures» – використовувати емоції при заняттях спортом задля об'єднання для гри та співпраці, долаючи етнічні, соціальні та релігійні розбіжності, і сприяти мирному співіснуванню, соціальній згуртованості та стійкості.

З цієї метою Cross Cultures у 1998 році запровадила програму Open Fun Football Schools у охопленій війною Боснії та Герцеговині. Ініціатива виявилася настільки ефективною в об'єднанні людей, що її впроваджено у 23 країнах (з яких 17 діють сьогодні) й охопила понад 1,8 мільйона прямих бенефіціарів, тут серед 104 000 волонтерів. Програма заснована на ідеї «ви можете виграти війну, але не можете виграти мир». Основною тезою проєкту стало те, що «насиленницький конфлікт викликає в усіх нас найбільш деструктивні емоції – негативні емоції, які підживлюють ескалацію конфлікту до ще більшого насильства та руйнування, і які часто відіграють набагато важливішу роль, ніж будь-які етнічні, історичні, політичні чи релігійні причини, які часто вважаються корінними причинами конфлікту» (дивись рис.2).

Доповідь «Трамплін», представлена Боснією на Міжнародній молодіжній раді 2022 у Тунісі виокремила ідею проєкту наступним чином:

«1. Війна та насильницький конфлікт роз'єднують людей і перешкоджають спілкуванню; 2) Відкриті веселі футбольні школи об'єднують людей для взаємодії в безпечному середовищі; 3) Коли люди спілкуються, можуть розквітнути мир і позитивні стосунки» [6].

Тобто, символічна ілюстрація ідеї боснійської делегації полягала у тому, що саме завдяки футбольному м'ячу (футболу) можна з'єднати зруйнований війною або військовими конфліктами світ (голуба куля на

«містечку життя»). Підхід Fun Sports від Cross Cultures створює «безпечний простір», руйнує бар'єри між людьми, сприяючи формуванню нових поглядів та стосунків, які можуть розвиватися за межами футбольного поля (дивись рис.3).

Тому зусилля з розбудови миру повинні бути організовані для сприяння спілкуванню

та співпраці між ворогуючими групами, щоб вони відчували щось спільне. Це, у свою чергу, підвищує довіру та розуміння «іншого» та допомагає людям знайти спосіб жити разом у мирі: «Наші програми завжди беруть початок у розбудові миру, використовуючи якості спорту» [7].

SPRINGBOARD STORY ILLUSTRATION

Springboard story created by Bosnia at our International Youth Council 2022 in Tunisia



1) War and violent conflict tears people apart and prevents communication

Рис.2 Ілюстрація доповіді делегації Боснії «Трамплін», Туніс, 2022 р.

Зокрема, Cross Cultures використовує веселі спортивні заходи в громаді, щоб об'єднати дітей, молодь і дорослих, які проживають у «чутливих» до конфліктів районах, щоб спілкуватися, взаємодіяти, грати та співпрацювати, подолаючи етнічні, соціальні та релігійні розбіжності.

Одним із напрямів проекту стала освіта молоді – «молодіжного лідерства», спільнота молодих волонтерів, де здобувають знання, уміння і навички щодо організації масової діяльності в даному конкретному контексті.

1) War and violent conflict tears people apart and prevents communication



Рис. 3. Асоціація крос-культурних проєктів «Cross Cultures»: «з'єднаємо людей!»

Проект відкритий для всіх і націлений не на досягнення спортивного результату за

будь-яку ціну, а на отримання радості від гри незалежно від рівня здібностей дитини,

впровадження цінностей здорового способу життя молоді, профілактику та подолання дитячої злочинності і конфліктів, забезпечення рівного доступу до футболу дівчат, сиріт, дітей з особливими потребами. Проект залучає до спільної участі не лише майбутніх гравців, але й майбутніх волонтерів і соціально активних громадян.

Проект Української асоціації футболу «Відкриті уроки футболу» (OpenFunFootballSchools) за підтримки УЄФА – це:

- психосоціальна підтримка дітей військових ЗСУ, дітей ВПО, дітей, постраждалих від війни;
 - об'єднання і дружба дітей ВПО з місцевими дітьми, соціальна інтеграція;
 - інклюзивне середовище, учасники незалежно від рівня здібностей, статі, а також участь дітей з особливими освітніми потребами;
 - знання з безпеки в умовах війни;
 - філософія масового футболу - радість від гри замість результату будь-якою ціною;
 - виховання здорового способу життя;
 - розвиток волонтерства;
- активізація місцевих громад через міжсекторні мережі (вчителі, тренери,

психологи, фахівці з безпеки, батьки, молодіжні лідери, місцева влада, меценати та інші) [4].

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

Отже, футбол як вид діяльності актуальний інструментарій для запровадження в контексті міжнародних соціальних проектів. Серед чинників, чому саме футбол обраний як засіб, виокремленні популярність даного виду спорту, його потенціал щодо задоволення природних потреб у русі, об'єднання дітей та молоді навколо здорових спортивних заходів, популяризації здорового способу життя та запобігання шкідливим звичкам, зокрема, вживанню алкоголю і наркотиків, девіантної поведінки тощо. Здатність узгоджувати власні дії, поняття «чесної гри», навички використовувати отриманні знання і уміння у подальшому житті, формування антибулінгової свідомості – ось не повний перелік переваг реалізації подібних проектів.

Література

1. Дарійчук С.В. Спортивно-педагогічне удосконалення (футбол) : навч. метод. посіб. Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 224 с.
2. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. Монографія. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.
3. Мосейчук Ю.Ю. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : метод. рекомендації / укл. Ю.Ю. Мосейчук. Чернівці : Чернівець. нац. унт, 2010. 60 с.
4. Стартував новий сезон національного проекту «Відкриті уроки футболу». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/usi-novivni-novini-2015-09-21-startuvav-novij-sezon-nacziionalnogo-proektu-«vidkriti-uroki-futbolu»> (дата звернення: 27.02.2024).
5. Цибанюк О. О. Сучасні світові ініціативи у сфері фізичного виховання і спорту – програми, проекти, документи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 5 (150) 2022. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. С. 116–119.
6. Open fun football schools URL: <https://ccpa.eu/open-fun-football-schools/> (дата звернення: 22.02.2024)
7. Open Fun Football Schools» URL: <https://www.newdemocracyfund.org/2022/12/02/open-fun-football-schools/#:~:text=The%20Open%20Fun%20Football%20School,social%20inclusion%2C%20and%20active%20citizenship> (дата звернення 23.02.2024).

Reference

1. Dariichuk S.V. Sportyvno-pedahohichne udoskonalennia (futbol) : navch. metod. posib. Chernivtsi : Cherniv. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2022. 224 s.
2. Kachan O. A., Prystynskiy V. M. Kontsepsiia «Sport zarady rozvytku» u fizkulturno-ozdorovchii i sportyvno-masovii roboti zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Monohrafiia. Sloviansk: vyd-vo B. I. Matorina, 2022. 162 s.
3. Moseichuk Yu.Iu. Sportyvni ihry z metodykoiu vykladannia (futbol) : metod. rekomendatsii / ukl. Yu.Iu. Moseichuk. Chernivtsi : Chernivets. nats. unt, 2010. 60 s.
4. Startuvav novyi sezon natsionalnogo proiektu «Vidkryti uroky futbolu». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/usi-novivni-novini-2015-09-21-startuvav-novij-sezon-nacziionalnogo-proektu-«vidkriti-uroki-futbolu»> (data zvernennia: 27.02.2024).

5. Tsybaniuk O. O. Suchasni svitovi initsiatyvy u sferi fizychnoho vykhovannia i sportu – prohramy, proieky, dokumenty. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 5 (150) 2022. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. S. 116–119.

6. Open fun football schools URL: <https://ccpa.eu/open-fun-football-schools/> (data zvernennia: 22.02.2024)

7. Open Fun Football Schools» URL: <https://www.newdemocracyfund.org/2022/12/02/open-fun-football-schools/#:~:text=The%20Open%20Fun%20Football%20School,social%20inclusion%2C%20and%20active%20citizenship> (data zvernennia 23.02.2024).

Abstract

DARIICHUK Serhii, OSADETS Mykola, PETROV Andriy

USING FOOTBALL AS A TOOL TO SOLVE SOCIAL PROBLEMS: EXPERIENCE OF INTERNATIONAL PROJECTS

The authors of the article analyzed the potential opportunities and real implementation of football as a means of solving social problems using the example of international social projects. It is substantiated that the mass of people interested in the development of this sport, its popularity, the media coverage of famous players, as well as the simplicity of the organization led to the fact that football was chosen as a tool in such projects. Yes, the concept "find a social and humanitarian problem in a particular country, form a strategy of actions and solve it by means, in particular football", works. On the example of the project "Active and football-like sports" (Ghana), possible results are given: a) knowledge, skills and abilities formed during it (creating micro-enterprises); b) a real opportunity for creative youth to develop their own business ideas; c) new jobs; d) popularization of football through the sale of football paraphernalia "Active and football sports"; e) creation of a unique product - a soccer ball for difficult playing conditions. Related projects in Georgia and Colombia are analyzed, the goals and objectives of their implementation are highlighted. It has been proven that it is sports events that are "friendly" to children and programs for the protection of their rights. That is, children and representatives of youth remain the object of attention. The activities of the Cross Cultures Association (Denmark), which is currently the main donor of the Open Fun Football Schools project implemented in Ukraine, are illustrated. It was determined that the project is open to everyone and is not aimed at achieving a sports result at any cost, but at getting joy from the game regardless of the level of the child's abilities, introducing the values of a healthy lifestyle for young people, preventing and overcoming children's crime and conflicts, ensuring equal access to football for girls, orphans, children with special needs. active citizens.

Key words: children, youth, "Sports for all" concept, project, social and humanitarian problem, sport, football.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2024 р.

БАЛАЦЬКА Лариса

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7963-2726>e-mail: l.balatska@chnu.edu.ua**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

У статті проведено аналіз обізнаності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» щодо правил академічної доброчесності за допомогою опитування в Google Forms. Мета дослідження полягає у моніторингу результатів анкетування здобувачів вищої освіти рівня «бакалавр» та «магістр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» щодо усвідомлення поняття «академічної доброчесності». Результати дослідження. В анкетуванні прийняли участь 76 студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт: 1 курсу – 40,8%, 3 курсу- 32,9 %, 4 курсу – 15,8%, 6 курсу – 10,5%. Серед респондентів 86,8% знайомі з поняттям "академічна доброчесність" 6,6% - «не знайомі», «важко відповісти» – 6,6%. Науково-педагогічні працівники (НПП) інформують про процедуру дотримання академічної доброчесності-96,1%; 3,3% - не володіють цією інформацією. Поняття «плагіат» знайоме та можливі ризики порушення - 94,7%, «важко відповісти» - 3,9% , не знайомі з цим поняттям- 1,3% студентів. 76,3% респондентам відомо про використання в університеті програмного забезпечення для автоматичного виявлення плагіату у самостійних, індивідуальних, курсових, кваліфікаційних роботах; «не відомо»-11,8 %; «важко відповісти»- 11,8%. Доводить випадки до НПП про порушення академічної недоброчесності «ТАК»- 50%, «НІ»- 14,5%, «важко відповісти»- 35,5%. Про нормативно-правові документи в ЗВО щодо зазначеного питання знають - 67,1% здобувачів; 17,1 % – «НІ»; 15,8 % важко відповісти. Висновки: відмічаємо високий показник обізнаності про поняття «академічна доброчесність» здобувачів - 98,8%. Загалом опитані добре розуміють усі наслідки порушень та процедуру дотримання академічної доброчесності під час навчання в університеті. Певна частка здобувачів - 17,1% неознайомлені з нормативними документами, які діють в ЗВО щодо принципів академічної доброчесності. Зазначені недоліки будуть предметом розгляду під час планових та методичних засідань кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: академічна доброчесність, плагіат, здобувачі вищої освіти «бакалавр», «магістр» , спеціальність «Фізична культура і спорт».

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.13>

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

Надважливий складник вищої школи як соціального інституту – це академічна доброчесність. За визначенням Закону України «Про освіту», академічна доброчесність – важливий складник державної політики у сфері освіти. Утвердження чесності та етичних цінностей в освітньому процесі і науковій діяльності сприятиме формуванню високої академічної культури, носіями якої мають бути науковопедагогічні та наукові працівники і здобувачі освіти (Закон України «Про вищу освіту», 2014) [10].

В Пояснювальній записці до Проекту Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про освіту» щодо посилення відповідальності за порушення академічної доброчесності», як зазначають Бондаренко І., Кураса Г., Головаченко, І., Бондаренко О.,

звернено увагу на результати досліджень загальнонаціонального опитування студентів ЗВО (2015 р.). Більше, як дві третини здобувачів вважає, що завантажити матеріал з Інтернету або купівля курсових та дипломних робіт – це нормальна практика. Біля 50% респондентів зазначає «легкість» придбання або завантаження академічного тексту. Відсутність уваги з боку викладачів, заходів покарання призводить до продовження використання методів нечесного навчання [2, 10].

Оцінити рівень обізнаності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» щодо правил академічної доброчесності освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» вирішено за допомогою опитування в Google Forms. Отож, наскільки є сформованим бажання бути чесним між собою та іншими учасниками навчального процесу покажуть нам результати проведеного анкетування [11].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ.

Питання академічної доброчесності в галузі фізичної культури і спорту досліджували у своїх роботах І. Бондаренко, І. Головаченко, Г. Кураса, О. Бондаренко, А. Бардінова., Зданюк В., М. Прозар.[1,2, 3, 5].

Щодо питань формування професійної етики майбутніх фахівців фізичної культури та спорту вивчали Л. Зінченко, О. Шиманова, Л. Хоружа, Є.Пінчук, О. Попова, О. Корносенко, О. Даниско, С. Хлібкевич та ін. [6,7, 13, 14, 15,16].

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

У відповідності до стандартів та рекомендацій щодо забезпечення якості освіти в Європейському просторі вищої освіти передбачено, що заклади вищої освіти повинні заохочувати студентів до активної участі в соціологічних опитуваннях щодо підвищення якості освіти [12].

Також, враховуючи вимоги законодавства України щодо внутрішньої системи забезпечення якості освіти, починаючи з 2016 р., в ЧНУ ім. Юрія Федьковича щорічно проводиться опитування студентів.

Професорсько-викладацьким складом університету, органами студентського самоврядування, була внесена низка пропозицій щодо включення в навчання питання дотримання вимог академічної доброчесності, зокрема через опитування [4,8,9].

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у моніторингу результатів анкетування здобувачів вищої освіти рівня «бакалавр» та «магістр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» щодо усвідомлення поняття «академічної доброчесності».

Завдання дослідження - здійснити аналіз через опитування про дотримання студентами принципів та норм академічної доброчесності, виявити компетентність за порушення даних норм та правил.

Матеріал та методи дослідження. В процесі аналізу використовувались наступні методи наукового дослідження: узагальнення, аналіз та синтез, порівняння, анкетування. Вивчення нормативної документації у сфері освіти.

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

Основоположними принципами академічної доброчесності є: принцип нульової толерантності до даного поняття, презумпція невинуватості, принцип справедливості, принцип прозорості, принцип чесності, та ін. [8].

У правилах академічної доброчесності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича від 28.11.2016 року прописано, що академічна доброчесність обов'язкова для кожного члена університетської спільноти. Особа, яка підозрюється в скоєнні аморального вчинку чи неетичного діяння, має право на використання усіх легітимних засобів для захисту власної честі та ділової репутації [9].

Студенти знайомляться з відповідними правилами під час вступу до Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, інші члени спільноти під час укладання контракту.

В зв'язку з цим, нами було запропоноване опитування щодо знання правил академічної доброчесності, встановлення відповідальності щодо порушення. В анкетуванні прийняли участь 76 студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт: 1 курсу – 40,8%, 3 курсу- 32,9 %, 4 курсу – 15,8%, 6 курсу – 10,5%.

Анкета складалася з 15 запитань, які дали нам зробити наступний висновок: серед респондентів 86,8% знайомі з поняттям "академічна доброчесність" 6,6% - «не знайомі», «важко відповісти» – 6,6%.

Під час освітнього процесу 96,1% респондентів вказали про інформованість науково-педагогічними працівниками про процедури дотримання академічної доброчесності, 3,3% не володіють цією інформацією (рис. 1).

Сутність поняття «плагіат» студентам знайома та можливі ризики, які з ним пов'язані -94,7%. «Важко відповісти» на це

запитання- 3,9% студентів, не знайомі з цим поняттям- 1,3%.

Як виявилось з результатів, 76,3 % респондентам відомо про використання в університеті програмного забезпечення для

автоматичного виявлення плагіату у самостійних, індивідуальних, курсових, кваліфікаційних роботах; «не відомо»-11,8 %; «важко відповісти»- 11,8%.

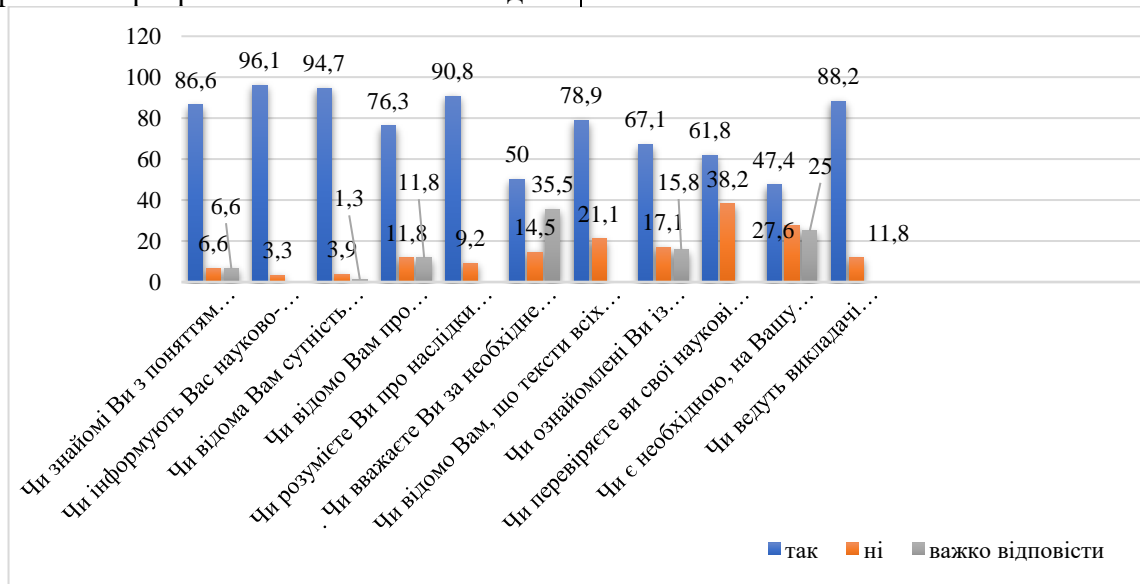


Рис. 1. Результати опитування здобувачів вищої освіти щодо дотримання норм та принципів академічної доброчесності, %.

Одне з питань анкети передбачало відповідь про наслідки порушень академічної доброчесності в університеті: 90,8 % опитуваних знайомі з наслідками, 9,2% не знайомі.

У запитанні чи необхідно доводити до відома викладачів, адміністрації закладу освіти інформацію про подібні дії (плагіат) здобувачів вищої освіти? Студенти відповіли наступним чином: «ТАК»- 50%, «НІ»- 14,5%, «важко відповісти»- 35,5%.

На питання анкети: «Чи відомо Вам, що тексти всіх наукових робіт в університеті

проходять перевірку на рівень плагіату?» маємо наступні результати: «ТАК» 78,9%, «НІ»- 21,1%.

«Чи ознайомлені з нормативними документами, які діють в нашому ЗВО щодо принципів академічної доброчесності: 67,1 % здобувачів вищої освіти знайомі, 17,1 % дали відповідь – «НІ»; 15,8 % важко відповісти на дане запитання.

На питання: «Чи перевіряєте ви свої наукові праці на унікальність (оригінальність) тексту?» перевіряють- 61,8% ; «ні» 38,2%.

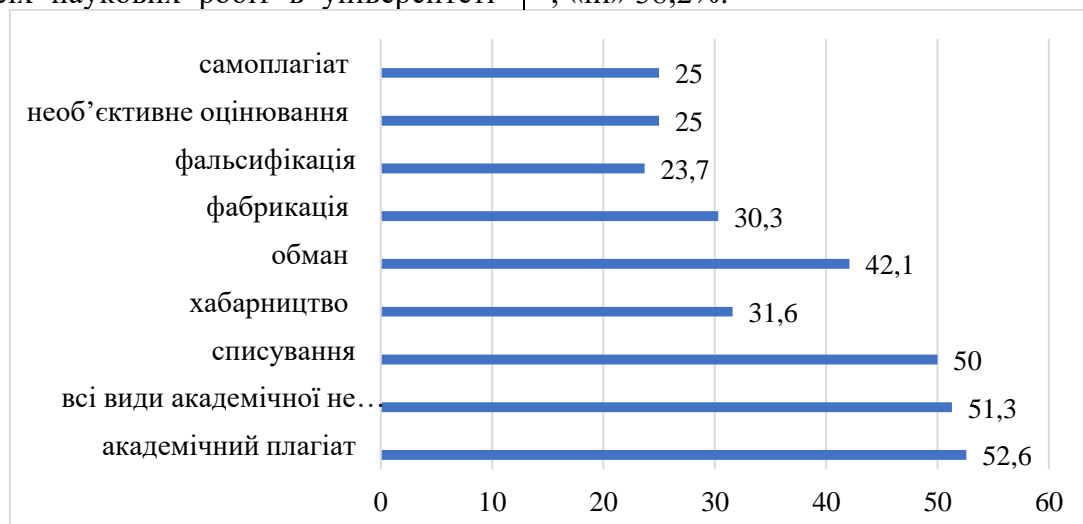


Рис. 2. Результати запитання «Які з наведених елементів, на Вашу думку, є проявами академічної недоброчесності?», %.

Проведення семінарів, вебінарів, круглих столів, ін. заходів про поняття та дотримання принципів академічної доброчесності, академічного письма, оцінки правомірності запозичень в текстах наукових публікацій з-поміж здобувачів вищої освіти вважають доречними 47,4 % респондентів, 27,6 % важко було відповісти на це питання, 25 % не підтримують описані заходи.

Респондентами відмічено, що на їх думку є проявами академічної недоброчесності.

Обирали із переліку поданих відповідей (Рис.2). Найбільшу кількість із запропонованих варіантів відповідей здобувачі зазначили: академічний плагіат – 52,6 %; всі види академічної не доброчесності відомі- 51,3%; списування – 50 %; хабарництво – 31,6 %; обман – 42,1%; фабрикація – 30,3 %.

Менше 30 % набрали такі відповіді: фальсифікація – 23,7 %; необ'єктивне оцінювання – 25%; самоплагіат – 25%.

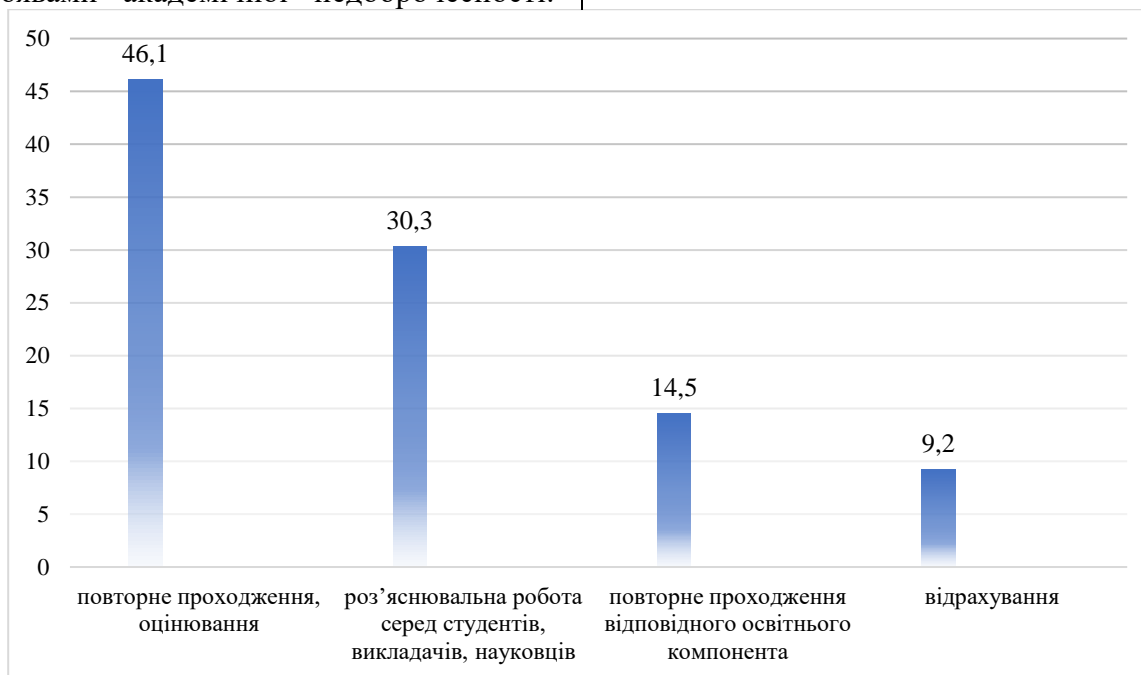


Рис. 3. Результати опитування питання «Які санкції щодо здобувачів вищої освіти Ви вважаєте доцільними у разі виявлення і доведення фактів прояву академічної недоброчесності»

Питання в опитуванні щодо санкцій для здобувачів вищої освіти у разі виявлення і доведення фактів прояву академічної недоброчесності, найбільший відсоток обрала відповідь: (Рис.3)- повторне проходження матеріалу, оцінювання – 46,1%; роз'яснювальна робота серед студентів, викладачів, науковців – 30,3%; повторне проходження відповідного освітнього компонента – 14,5%; - відрахування – 9,2%.

«Що є причиною порушення академічної недоброчесності?» студенти своїми відповідями пояснили: 34,2% - необхідність великого обсягу письмових робіт ; 22,4% - вважають, що була інша причина ; 13,2%- немає інтересу до тем письмових робіт; 11,6%- немає покарання за плагіат ; 7,9% - обмежений доступ до необхідної інформації; 3,9% - відсутність чітких правил; 6,6%- повторюваність тем письмових робіт.

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

Підводячи підсумок анкетного опитування щодо академічної доброчесності очима учасників освітнього процесу, необхідно відмітити наступне - поняття «академічна доброчесність» впевнено входить у сучасну складову освітнього процесу підготовки здобувачів першого та другого рівня освіти 017 «Фізична культура і спорт».

Необхідно відмітити високий показник обізнаності здобувачів який складає 98,8% - загалом опитані добре розуміють усі наслідки порушень та процедуру дотримання академічної доброчесності під час навчання в університеті.

Варто відмітити, що є частка здобувачів - 17,1%, які неознайомлені з нормативними документами, які діють в ЗВО щодо принципів академічної

добročесності. Зазначені недоліки будуть предметом розгляду під час планових та методичних засідань кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Література

1. Бардінова А. О. Академічна доброчесність як головний чинник формування професійної етики майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах вишу. Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту : матеріали регіональної науково-практичної онлайн-конференції. Полтава : Сімон, 2021. С. 4-8.
2. Бондаренко, І., Кураса, Г., Головаченко, І., & Бондаренко, О. Академічна доброчесність у системі освіти в галузі фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (23), 2022.С. 29–38. вилучено із <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/253857>
3. Гребенюк Т. В. Академічна доброчесність : навчальний посібник для студентів 1-го курсу всіх спеціальностей медичних та фармацевтичних факультетів. Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. – 108 с.
4. Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (2023). Взято з <https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chnivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>
5. Зданюк В. В., Прозар М. В. Академічна доброчесність очима здобувачів ОПП «Тренер з видів спорту». Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т. 2. С. 119-121. URI: <https://tinyurl.com/47zd2ya3> (дата звернення: 28.07.2022).
6. Зінченко Л. В. Особливості професійної етики майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конф. "Духовно-моральнісні основи та відповідальність особистості у долі людської цивілізації", 11 - 12 листопада 2021 р. / ред. О. Г. Романовський. Харків : НТУ "ХПІ", 2020. Вип. 52 (56). С. 44-50.
7. Корносенко О., Даниско О., Хлібкевич С. Дотримання академічної етики у науково-дослідницькій діяльності майбутніх фахівців вищої кваліфікації в університеті. *Українська професійна освіта*. № 11. 2022. С. 108-115.
8. Положення про виявлення та запобігання плагіату Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (2023). Взято з <https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwb/polozhennia-chnu-pro-plahiat-2023plusdodatky-31102023.pdf>
9. Правила академічної доброчесності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (2016). Взято з <https://www.chnu.edu.ua/media/lnojdab4/pravyla-akademichnoi-dobrochesnosti.pdf>
10. Ст. 42 ЗУ Про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України. 2017. URL: https://kodeksy.com.ua/pro_osvitu/statja-42.htm
11. Стандарт вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «бакалавр» [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України. 2019. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichnakultura-i-sport-bakalavr.pdf>
12. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG) (2015). Взято з https://www.britishcouncil.org/sites/default/files/standards-and-guidelines_for_qa_in_the_eha_2015.pdf
13. Тівелік М.В., Гакман А.В., Медвідь А.М. Теоретико-методологічні засади різновидів фітнесу для осіб похилого віку. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 192 – 195.
14. Хоружа Л. Л. Етична компетентність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика : монографія. К. : Преса України, 2003. – 319 с.
15. Шиманова О. Етика і професійна етика : навч-метод. посібник . Львів.: ПП Сорока Т. Б., 2013. – 132 с.
16. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtistik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., **Balatska, L.**, & Aliksiev, O. Physiological Characteristics of Young People in the Absence of Mandatory Physical Activity Required at the University. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 2023. 253–262.

Reference

1. Bardinova A. O. Akademichna dobrochesnist yak holovnyi chynnyk formuvannia profesiinoi etyky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu v umovakh vyshu. Novitni teoretyko-metodychni y metodolohichni zasady rozvytku fizychnoho vykhovannia i sportu : materialy rehionalnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii. Poltava : Simon, 2021. S. 4-8.
2. Bondarenko, I., Kurasa, H., Holovachenko, I., & Bondarenko, O. Akademichna dobrochesnist u systemi osvity v haluzi fizychnoi kultury. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, (23), 2022.S. 29–38. vylucheno iz <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/253857>
3. Hrebeniuk T. V. Akademichna dobrochesnist : navchalnyi posibnyk dlia studentiv 1-ho kursu vsikh spetsialnostei medychnykh ta farmatsevychnykh fakultetiv. Zaporizhzhia : ZDMU, 2021. – 108 s.

4. Etychnyi kodeks Chernivetskoho natsionalnoho universytetu imeni Yurii Fedkovycha (2023). Vziato z <https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>
5. Zdaniuk V. V., Prozar M. V. Akademichna dobrochesnist ochyma здобувачив OPP «Тренер з видів спорту». Наукові праці Кам'янського-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-кн т. Кам'янський : Кам'янський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т. 2. С. 119-121. URI: <https://tinyurl.com/47zd2ya3> (дата звернення: 28.07.2022).
6. Zinchenko L. V. Osoblyvosti profesiinoi etyky maibutnix fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu. Problemy ta perspektyvy formuvannya natsionalnoi humanitarno-tekhnichnoi elity : zb. nauk. pr. za materialamy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. "Dukhovno-moralnisni osnovy ta vidpovidalnist osobystosti u doli liudskoi tsyvilizatsii", 11 - 12 lystopada 2021 r. / red. O. H. Romanovskiy. Kharkiv : NTU "KhPI", 2020. Vyp. 52 (56). S. 44-50.
7. Kornosenko O., Danysko O., Khliblekych S. Dotrymannya akademichnoi etyky u naukovu-doslidnytskii diialnosti maibutnix fakhivtsiv vyshchoi kvalifikatsii v universyteti. Ukrainska profesiina osvita. № 11. 2022. S. 108-115.
8. Polozhennia pro vyjavlennia ta zapobihannia plahiatu Chernivetskoho natsionalnoho universytetu imeni Yurii Fedkovycha (2023). Vziato z <https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwwgb/polozhennia-chnu-pro-plahiat-2023plusdodatky-31102023.pdf>
9. Pravya akademichnoi dobrochesnosti Chernivetskoho natsionalnoho universytetu imeni Yurii Fedkovycha (2016). Vziato z <https://www.chnu.edu.ua/media/Inojdab4/pravya-akademichnoi-dobrochesnosti.pdf>
10. St. 42 ZU Pro osvitu vid 05.09.2017 № 2145-VIII [Elektronnyi resurs] / Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. 2017. URL: https://kodeksy.com.ua/pro_osvitu/statja-42.htm
11. Standart vyshchoi osvity zi spetsialnosti 017 Fizychna kultura i sport osvitnoho stupenia «bakalavr» [Elektronnyi resurs] / Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. 2019. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichnakultura-i-sport-bakalavr.pdf>
12. Standarty i rekomendatsii shchodo zabezpechennia yakosti v Yevropeiskomu prostori vyshchoi osvity (ESG) (2015). Vziato z https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standards-and-guidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf
13. Tivelik M.V., Hakman A.V., Medvid A.M. Teoretyko-metodolohichni zasady riznovydiv fitnessu dlia osib pokhyloho viku. Innovatsiina pedahohika. 2020. Vyp. 22. Т. 4. S. 192 – 195.
14. Khoruzha L. L. Etychna kompetentnist maibutnoho vchytelia pochatkovykh klasiv: teoriia i praktyka : monohrafiia. K. : Presa Ukrainy, 2003. – 319 s.
15. Shymanova O. Etyka i profesiina etyka : navch-metod. posibnyk . Lviv.: PP Soroka T. B., 2013. – 132 s.
16. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtysik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., & Aliksiev, O. Physiological Characteristics of Young People in the Absence of Mandatory Physical Activity Required at the University. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 2023. 253–262.

Abstract
BALATSKA Larisa

ACADEMIC HONOR OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES IN THE PROCESS OF STUDYING IN THE SPECIALTY "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"

The article analyzes the awareness of higher education students majoring in 017 "Physical Culture and Sports" of the bachelor's and master's degrees regarding the rules of academic integrity using a Google Forms survey. The purpose of the study is to monitor the results of a survey of bachelor's and master's degree students majoring in 017 "Physical Culture and Sports" on the understanding of the concept of "academic integrity".

Results of the study. The survey involved 76 students majoring in 017 Physical Culture and Sports: 1st year - 40.8%, 3rd year - 32.9%, 4th year - 15.8%, 6th year - 10.5%. Among the respondents, 86.8% are familiar with the concept of "academic integrity," 6.6% are "not familiar," and 6.6% found it difficult to answer. Research and teaching staff (RTS) are informed about the procedure for maintaining academic integrity - 96.1%; 3.3% do not have this information. The concept of "plagiarism" is familiar and possible risks of violation - 94.7%, "difficult to answer" - 3.9%, 1.3% of students are not familiar with this concept. 76.3% of respondents are aware of the use of software for automatic detection of plagiarism in independent, individual, course, and qualification works at the university; 11.8% do not know; 11.8% find it difficult to answer. To report cases of academic dishonesty to the SPE "YES" - 50%, "NO" - 14.5%, "difficult to answer" - 35.5%. The regulatory and legal documents in higher education institutions on this issue are known to 67.1% of applicants; 17.1% - "NO"; 15.8% found it difficult to answer. Conclusions: We note a high level of awareness of the concept of "academic integrity" among applicants - 98.8%. In general, the respondents have a good understanding of all the consequences of violations and the procedure for maintaining academic integrity while studying at the university. A certain proportion of applicants - 17.1% - are not familiar with the regulations in force in the HEI regarding the principles of academic integrity. These shortcomings will be the subject of consideration during the planned and methodological meetings of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports.

Key words: *academic integrity, plagiarism, bachelor's and master's degree students, specialty "Physical Culture and Sports".*

Стаття надійшла до редакції 21.01.2024 р.

ГАКМАН Анна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>
an.hakman@chnu.edu.ua

ТІВЕЛІК Марина

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0009-0005-7076-4772>
m.tivelik@chnu.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІТНЕС ПРОГРАМ ДЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування основних напрямків та принципів реалізації фітнес програм для осіб зрілого віку. Для досягнення цілей дослідження використовуються теоретичні методи, що включають аналіз наукової літератури, систематизацію даних та концептуальний аналіз. Вивчаються наукові публікації з області фітнесу для зрілого віку, а також аналізуються результати попередніх досліджень. Застосовується компаративний аналіз різних програм фітнесу для зрілого віку для визначення найефективніших підходів та принципів. Такі методи дозволяють обґрунтувати основні напрямки та принципи реалізації фітнес програм для цільової аудиторії. Сучасна рухова активність для жінок першого зрілого віку включає різноманітні напрямки, такі як танцювальний фітнес, силовий фітнес та бодібілдинг, які не лише поліпшують функціональний стан організму, але й коригують масу тіла. У літературі виокремлено понад 100 сучасних фітнес-програм, класифікованих за категоріями, такими як аеробна витривалість, силова витривалість, корекція фігури та координаційні здатності. Дослідники визначають важливість індивідуальності, безпеки, поступовості, різноманітності, адаптації та підтримки в розробці та впровадженні фітнес програм для цільової аудиторії. Принципи індивідуалізації, безпеки, поступовості, різноманітності, адаптації та підтримки визначаються як ключові для досягнення фізичного та психологічного благополуччя в зрілому віці. Висновки: На сьогодні, здоров'я та активний спосіб життя є пріоритетом, теоретичні засади фітнес-програм для зрілого віку актуальні та значущі. Індивідуалізація, безпека та поступовість тренувань, сприяння здоров'ю, соціальній інтеграції та психологічному комфорту – ключові аспекти. Різноманітні програми, враховуючи індивідуальні потреби, свідчать про актуальність фітнесу для зрілого віку. Теоретичні підходи сприяють створенню гнучких та ефективних стратегій для підтримки здоров'я та якості життя.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фітнес, зрілий вік.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.14>

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

Теоретичні засади фітнес-програм для осіб зрілого віку нині є дуже актуальними, оскільки вони враховують унікальні потреби і можливості цієї категорії населення. Зі зростанням середнього віку населення та підвищенням свідомості про здоровий спосіб життя, фітнес стає важливим елементом підтримки фізичного та психічного здоров'я [1, 2, 11].

Основна актуальність теоретичних підходів полягає в їхньому спрямуванні на забезпечення безпеки та ефективності тренувань для цієї групи населення. Ці принципи враховують фізіологічні зміни, які супроводжують старіння, і спрямовані на збереження м'язової маси, підтримку гнучкості та покращення кардіоваскулярної системи [3].

Зрілі особи також мають різноманітні медичні і психологічні потреби, тому індивідуалізація фітнес-програм є надзвичайно важливою [10]. Теоретичні засади дозволяють розробляти програми, що враховують попередній досвід, наявність хронічних захворювань та інші індивідуальні особливості.

Враховуючи соціальні аспекти, фітнес для осіб зрілого віку може сприяти створенню сприятливих спільнот, підтримуючи соціальну інтеграцію та зменшуючи відчуття соціальної ізоляції [1].

Нові дослідження також наголошують на важливості рухової активності для когнітивних функцій і психічного здоров'я, що робить теоретичні підходи до фітнесу для зрілих людей ще більш актуальними в контексті загальної підтримки здоров'я та якості життя. Враховуючи ці аспекти, теоретичні засади фітнес-програм для осіб зрілого віку стають ключовим інструментом у

підтримці активного, здорового життя для цієї групи населення.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

У науковому фокусі досліджень особливостей занять фітнесом у зрілому віці зосереджено чи мало уваги дослідників вітчизняного та міжнародного простору. Так роботи Акімова М., Андрєєвої О., Мічуди Ю. були присвячені удосконаленню організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку [1]. Пантік В. В. описав зміст, структуру та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування [7]. Мотиваційні та функціональні засади силового фітнесу було представлено у дослідженні Emini N.N., Bond M.J. [10]. Низька науковців досліджували сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості для осіб зрілого віку [4, 6, 8, 9].

Однак, в розрізі часу та специфікою реалізації, нами **виділено невирішені раніше частини** проблеми дослідження, а саме, визначення основних напрямків фітнес програм, принципів їх організації, які можна реалізувати з особами зрілого віку, в особливих умовах сьогодення для України.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування основних напрямків та принципів реалізації фітнес програм для осіб зрілого віку.

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

Сьогодні існує значна різноманітність форм рухової активності, які можуть впливати не лише на функціональний стан організму, але й коригувати масу тіла жінок першого зрілого віку. Згідно з висловленням Н. Еміні та М. Бонд, сучасні системи та

фітнес-технології в фізкультурно-оздоровчій індустрії переважно спрямовані на такі основні напрямки, як танцювальний фітнес, силовий фітнес та бодібілдинг [10]. Варто відзначити, що в науковій та методичній літературі існує значна різноманітність видів та класифікацій цих напрямків.

Погоджуючись з думкою вчених В. Ленової та Н. Хлус, ми визнаємо, що кожен з цих напрямків має важливі відмінності один від одного, такі як різні структури моделей занять, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, і техніка спеціалізованих фізичних вправ. Проте дослідники вважають, що ключовими для вирішення базових завдань є рівень підготовки, статеві та вікові особливості людини [4].

Давайте розглянемо поняття "фітнес-програми" та визначимо їхні цілі. Таким чином, за О. В. Онопрієнко, "фітнес-програма" - це організована послідовність дій, спрямована на розвиток фітнесу, мета якої полягає в максимальній підтримці людей у зробленні рухової активності необхідним компонентом їхнього життя. Учасники програми повинні свідомо обирати вид активності, адекватно оцінювати свої рухові навички для отримання задоволення від рухової активності [6].

На сьогодні існує понад 100 сучасних фітнес-програм, які дослідники поділяють на три категорії [9]. Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник та В. В. Субота [5] розглядають основні категорії фітнес-програм як програми аеробної витривалості, силової витривалості та корекції фігури, а також програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості (див. Рис. 1).

Фітнес-програми аеробної витривалості, такі як step aerobics, total body workout, high-impact, high-low impact, і rope skipping, належать до першої категорії за класифікацією Я. Олексієнка та його колег [5]. Детальний огляд кожної з цих програм подано на Рис. 2.



Рис. 3. Результати опитування питання «Які санкції щодо здобувачів вищої освіти Ви вважаєте доцільними у разі виявлення і доведення фактів прояву академічної недоброчесності»



Рис. 2 Фітнес-програми аеробної витривалості [5]

У другій групі фітнес-програм науковці об'єднали програми, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекцію фігури (Рис. 3).

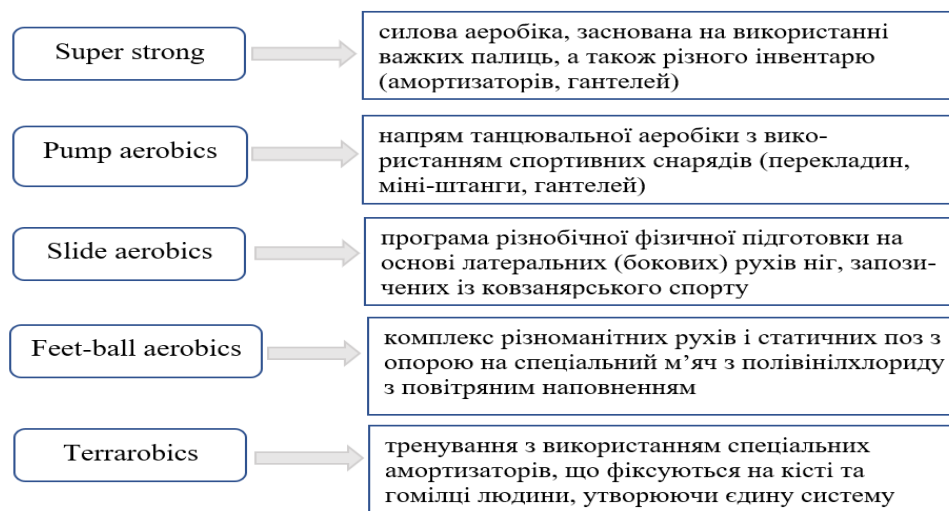


Рис. 3 Фітнес-програми силової витривалості та корекції фігури [5]

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник та В. В. Субота відзначають окремо фітнес-програми, які базуються на руховій активності силової спрямованості, такі як бодібілдинг, калланетика, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, шейпінг та вправи за системою

Пілатеса. У завершення вони пропонують третю категорію фітнес-програм, яка охоплює тренування координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації/розслаблення (див. Рис. 4).

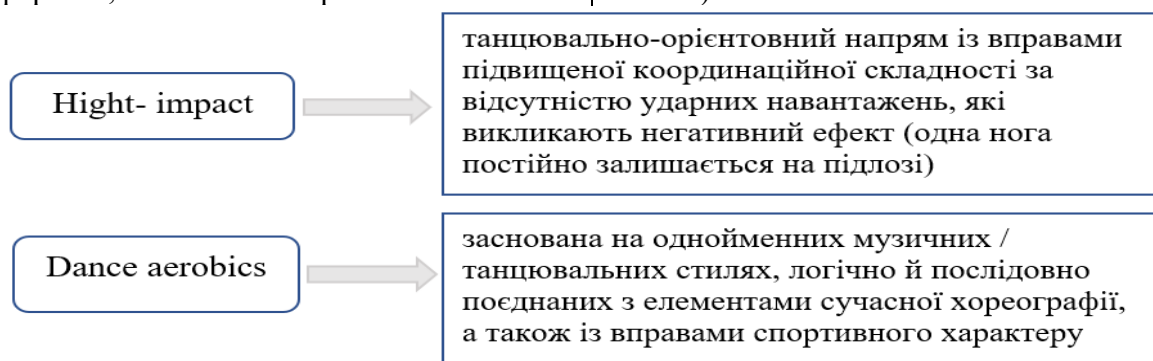


Рис. 4. Фітнес-програми координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації [5]

О. В. Онопрієнко розглядає сучасні фітнес-програми як поєднання раніше існуючих технологій, які об'єднують спеціально підібрані фізичні вправи комплексної дії або вибрану дію на конкретні функціональні системи організму [6] (Рис. 5).

Вчений В. Пантік рекомендує перед складанням програми силового фітнесу врахувати чотири основні аспекти: вибір типу фітнес-тренування; частоту занять; тривалість заняття; інтенсивність тренування [7].

Щодо структури силової фітнес-програми, на його думку, вона має включати такі складові: розминку; основний етап забезпечення енергією м'язів; силову частину;

розтяжку для розвитку гнучкості; заключну частину.

Після аналізу науково-методичної літератури з цього питання можемо погодитися з висновком Ю. О. Усачова, що фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні впроваджуються через різноманітні фітнес-програми як форми рухової активності, організовані для групових або індивідуальних занять. Ці програми можуть спрямовуватися на поліпшення здоров'я та підтримку фізичної форми або на розвиток рухових і спортивних здібностей на високому рівні [8].

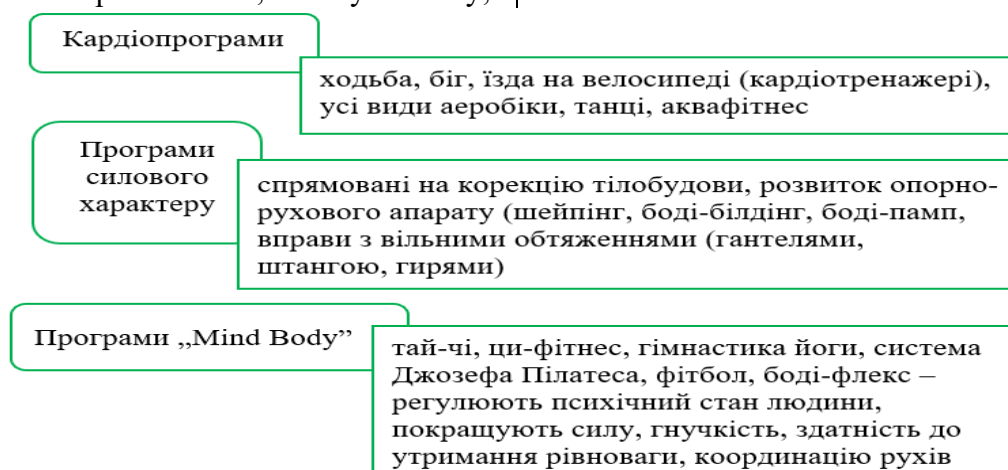


Рис. 5 Види сучасних фітнес-програм за О. Онопрієнко [6]

Загалом, фітнес програма для осіб зрілого віку повинна бути розроблена з урахуванням особливостей цільової аудиторії і спрямована на поліпшення загального здоров'я, фізичної форми і якості життя. На думку Пантіка В. [7]

ключовими принципами занять оздоровчим фітнесом є:

– індивідуалізації – кожна людина має свої унікальні потреби і обмеження. Фітнес програма повинна бути розроблена з

урахуванням індивідуальних особливостей, таких як рівень фізичної підготовки, наявність медичних протипоказань та попередній досвід тренувань.

– безпеки – під час тренувань для людей зрілого віку особливо важливо уникати травм і перенапружень. Програма повинна бути безпечною і містити елементи розминки, потягувань та навантаження, які відповідають фізичним можливостям кожної особи.

– поступовості – тренування повинні бути поступовими, з поступовим збільшенням інтенсивності та тривалості. Це дозволяє організму адаптуватися до нових навантажень і зменшує ризик перенапруження.

– різноманітності – фітнес програма має бути різноманітною, щоб уникнути монотонності і підтримувати інтерес до тренувань. Вона може включати різні види вправ, такі як аеробні вправи, силові тренування, розтяжки та вправи для підтримання рівноваги.

– адаптації – програма повинна бути здатна адаптуватися до змін у стані здоров'я та фізичній формі особи зрілого віку. Наприклад, при наявності медичних протипоказань або обмежень, тренування можуть бути змінені або модифіковані для забезпечення безпеки.

– підтримки і мотивації – важливо створити сприятливу атмосферу та надати підтримку для учасників програми. Це може включати індивідуальне консультування з тренером, мотиваційну підтримку та спільноту з іншими учасниками.

Загалом, фітнес програма для осіб зрілого віку повинна бути гнучкою,

індивідуалізованою і спрямованою на підтримку фізичного та психологічного благополуччя.

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

У сучасному світі, де збереження здоров'я та активного способу життя стає все більшою пріоритетною задачею, теоретичні засади фітнес-програм для осіб зрілого віку виявляються надзвичайно актуальними та значущими. З урахуванням фізіологічних особливостей цієї групи населення, програми розробляються для підтримки загального здоров'я, поліпшення фізичної форми та попередження травм. Зокрема, вони індивідуалізовані, забезпечуючи безпеку та поступовість тренувань. Здоров'я, соціальна інтеграція та психологічний комфорт – ось ключові аспекти, які фітнес-програми для зрілого віку враховують. Зростаюча кількість різноманітних програм, враховуючи індивідуальні особливості та потреби, свідчить про їхню актуальність у сприянні активному та здоровому старінню. Загалом, теоретичні підходи до фітнес-програм для зрілого віку не лише реагують на потреби цільової аудиторії, але й допомагають створювати гнучкі та ефективні стратегії для підтримки здоров'я та якості життя у цьому важливому періоді.

Перспективи подальших розвідок будуть спрямовані на вивчення мотиваційних та методологічних засад фітнес занять осіб зрілого віку.

Література

1. Акімова Марія, Андреева Олена, Мічуда Юрій. Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* 1 (2022): 37-43.
2. Гакман А., Дудіцька С., Слобожанінов А., Ковтун О. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 7 (127). С. 33–37. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33004>.
3. Гакман Анна, Мінтянська Олександра. Особливості занять фітнесом для жінок першого зрілого віку. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конференції (6-7 квітня 2023 р., м. Чернівці)/за ред. ЯБ Зоря. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 168 с. : 137.*
4. Леонова В.А., Хлус Н.О. Модельні показники фізичного розвитку й рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Вінниця: Ландо ЛГД, 2012. 48 с.
5. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021 р., № 74, Т. 3. С. 49-54.
6. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

7. Пантік В. В. Зміст, структура та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування для студентів ЗВО. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 155. С. 187-191.
8. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум / Ю. О. Усачов, С. П. Пунда, В. В. Білецька. К. : НАУ, 2014. 56 с.
9. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
10. Emini N.N., Bond M.J. Motivational and psychological correlates of bodybuilding dependence. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014. 3 (3). P. 182-188.
11. Kashuba, V., Andriieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., ... & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 152-157.

Reference

1. Akimova Mariia, Andriieva Olena, Michuda Yurii. Udoslonaennia orhanizatsiino-upravlinskoho zabezpechennia ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti osob zriloho viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* 1 (2022): 37-43.
2. Hakman A., Duditska S., Slobozhaninov A., Kovtun O. Ozdorovchyi vplyv zaniat akvafitnesom na orhanizm zhinok pershoho zriloho viku. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 2020. № 7 (127). S. 33-37. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33004>.
3. Hakman Anna, Mintianska Oleksandra. Osoblyvosti zaniat fitnesom dlia zhinok pershoho zriloho viku. *Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy: mater. IV Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii (6-7 kvitnia 2023 r., m. Chernivtsi)/za red. YaB Zoriia.– Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2023. 168 s.: 137.*
4. Leonova V.A., Khlus N.O. Modelni pokaznyky fizychnoho rozvytku y rukhovoï pidhotovlenosti studentskoi molodi pivnichnoho rehionu. *Vinnytsia: Lando LHD, 2012. 48 s.*
5. Oleksienko Ya. I., Dudnyk I. O., Subota V. V. Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnologii. *Pedahohika formuvannia tvorchoï osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 2021 r., № 74, T. 3. S. 49-54.
6. *Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk: posibnyk [Elektronnyi resurs] / uporiad. O.V. Onopriienko, O.M. Onopriienko; M-vo osvity i nauky Ukrainy, Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy : ChDTU, 2020. 194 s.*
7. Pantik V. V. Zmist, struktura ta pedahohichni pryntsyipy pobudovy fitnes-prohram syloвого spriamuvannia dlia studentiv ZVO. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*. 2018. № 155. S. 187-191.
8. *Fizyчне vykhovannia. Fitnes-tekhnologii sylovoi spriamovanosti: praktykum / Yu. O. Usachov, S. P. Punda, V. V. Biletska. K. : NAU, 2014. 56 s.*
9. *Shkola O.M., Osiptsov A.V. Suchasni fitnes-tekh-nologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamova-nosti: navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR. Kharkiv, 2017. 217 s.*
10. Emini N.N., Bond M.J. Motivational and psychological correlates of bodybuilding dependence. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014. 3 (3). R. 182-188.
11. Kashuba, V., Andriieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., ... & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 152-157.

Abstract

HAKMAN Anna, TIVELIK Maryna

THEORETICAL FOUNDATIONS OF FITNESS PROGRAMS FOR THE ELDERLY

The aim of our research is to theoretically substantiate the main directions and principles of implementing fitness programs for the elderly. The research employs theoretical methods, including the analysis of scientific literature, data systematization, and conceptual analysis. Scientific publications on fitness for the elderly are studied, along with an analysis of previous research findings. A comparative analysis of various fitness programs for the elderly is applied to determine the most effective approaches and principles. Contemporary physical activity for first-age women encompasses diverse realms such as dance fitness, strength training, and bodybuilding, improving both the functional state of the body and body weight correction. Over 100 modern fitness programs are classified into categories like aerobic endurance, strength endurance, figure correction, and coordination abilities. Researchers emphasize the importance of individualization, safety, progression, variety, adaptation, and support in developing and implementing fitness programs for the target audience. The principles of individualization, safety, progression, variety, adaptation, and support are identified as crucial for achieving physical and psychological well-being in mature age. Conclusions: Today, health and an active lifestyle are a priority, making the theoretical foundations of fitness programs for the elderly relevant and significant. Individualization, safety, and gradual progression of training, promoting health, social integration, and psychological comfort are key aspects. Diverse programs catering to individual needs underscore the relevance of fitness for the elderly. Theoretical approaches contribute to the creation of flexible and effective strategies to support health and quality of life.

Keywords: health and recreational physical activity, fitness, elderly.

Стаття надійшла до редакції 01.01.2024 р.

ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>e-mail: i.vaskan@chnu.edu.ua**КОМАРОВА Тетяна**

Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»

<https://orcid.org/0000-0003-1260-2570>e-mail: kafedrapdatu@gmail.com**АНАЛІЗ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЗЗСО**

Метою статті є вивчення впливу комплексу рухливих ігор на рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО. Методи. аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), психолого-педагогічне спостереження; тестування; методи статистичної обробки даних. В статті проаналізовано значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності при формуванні рухової активності учнів середніх класів та проведено аналіз педагогічних умов, що дозволяють проводити педагогічний процес при формуванні рухової активності учнів середніх класів використовуючи комплекс рухливих ігор. Проведене дослідження показало, що в сучасному освітньому просторі модернізація освіти є одним з пріоритетних завдань держави. Перехід від загальноприйнятого викладання фізичної культури до впровадження профільної фізичної культури у школі визнається одним із ключових напрямків оновлення освітнього процесу. Ефективність профільності фізичної культури в школі залежить від наявності відповідної матеріально-технічної бази, розвитку спортивних традицій у регіоні та наявності кваліфікованих кадрів. Реалізація профільної фізичної культури в школі створює передумови для досягнення високих спортивних результатів та ефективного формування рухової активності учнів. Ця ініціатива сприяє особистісно-орієнтованому підходу до учнів і дозволяє більш гнучко адаптувати навчальну програму. Зміни, пов'язані із впровадженням профільної фізичної культури в школах, допомагають вчителям виявити та розвинути особисті здібності учнів, сприяючи формуванню компетентної особистості на їх основі. Комплекс рухливих ігор, спрямований на розвиток фізичних якостей та покращення рухової активності, позитивно впливає на покращення показників рухової активності школярів середнього шкільного віку та сприяє підвищенню їхньої мотивації та інтересу до занять фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, учні середнього шкільного віку, комплекс рухливих ігор.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.15>

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

Рухова активність відіграє важливу роль у життєдіяльності учнів середнього шкільного віку, оскільки цей період є ключовим для фізичного та психічного розвитку особистості. Значення рухової активності учнів середнього шкільного віку включає в себе вплив на фізичне, психічне здоров'я учнів, соціальний розвиток та формування основних навичок ведення здорового способу життя.

Саме рухова активність сприяє зміцненню м'язів, кісток і суглобів та забезпечує нормальну роботу серцево-судинної та дихальної систем. Окрім того рухова активність допомагає підтримувати оптимальну масу тіла та попереджує проблеми зі здоров'ям, такі як ожиріння.

Розвиток рухової активності регулює рівень стресу та покращує настрої через

виділення ендорфінів, сприяє покращенню концентрації, пам'яті, когнітивних функцій та допомагає знижувати ризик виникнення психічних проблем, таких як депресія чи тривожність.

Окрім вищезазначеного рухова активність учнів середнього шкільного віку сприяє формуванню навичок спілкування та командної співпраці через залучення до спортивних ігор та командних видів діяльності, заохочує соціальну інтеграцію та побудову дружби через спільну фізичну активність.

Рухова активність також має позитивний вплив на формування здорового способу життя. Рухова активність виховує в учнів звичку до регулярної рухової активності, що стає важливим елементом здорового способу життя на дорослому етапі та започатковує основи фізичної культури та виховує свідомість щодо важливості збереження та підтримання власного здоров'я.

Згідно з дослідженнями, рухова активність сприяє покращенню уваги та підвищенню успішності в навчанні. Допомогає зменшити втомленість та підвищує енергетичний рівень.

Отже, рухова активність важлива для гармонійного фізичного та психічного розвитку учнів середнього шкільного віку, а також для формування здорового способу життя та соціальної адаптації. Тому включення ефективних програм фізичного виховання в навчальний процес має велике педагогічне значення.

Аналіз значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності при формуванні рухової активності учнів середніх класів є важливим етапом розробки ефективних програм фізичного виховання. Враховуючи розвиток сучасного суспільства, де велика увага приділяється здоров'ю та активному способу життя, такий аналіз може сприяти формуванню здорової та фізично розвиненої молоді.

Важливість включення елементів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в програми фізичного виховання для зміцнення здоров'я та збільшення рухової активності учнів.

Реалізація розвитку рухової активності учнів у навчальному процесі через засоби фізичної культури може включати різноманітні педагогічні методи та засоби, спрямовані на стимулювання фізичної активності та забезпечення повноцінного фізичного розвитку учнів.

Для правильної організації навчального процесу на уроках фізичної культури важливо використовувати різноманітні напрями: здійснення різноманітних видів фізичної активності, відповідно до вікових та фізичних можливостей учнів; використання різноманітних ігрових сценаріїв для привертання уваги та підтримки інтересу; організація шкільних спортивних заходів, змагань і турнірів; створення команд та залучення учнів до участі в спортивних іграх; використання змагань для стимулювання конкуренції та командної роботи; впровадження елементів природного оточення в навчальний процес, таких як вигулові зони та парки; використання спеціальних програм і додатків для моніторингу та стимулювання фізичної активності.

Для правильної побудови уроку необхідно пам'ятати також про особистісно орієнтований підхід до учнів, що проявляється через врахування індивідуальних особливостей та можливостей кожного учня при плануванні занять та організація додаткових занять або клубів для тих, хто бажає активніше займатися фізичною активністю.

Вагомим результатом щодо реалізації розвитку рухової активності призводить співпраця з учителями різних предметів для інтеграції фізичних вправ у різні аспекти навчання та залучення батьків до спільних фізичних заходів та спортивних заходів.

Реалізація розвитку рухової активності учнів через засоби фізичної культури має на меті не лише фізичний розвиток, але і виховання здорового способу життя, соціальної взаємодії та саморегуляції. Загальна мета такого аналізу - створення оптимальних умов для розвитку рухової активності учнів середніх класів, підвищення їхнього рівня фізичного здоров'я та формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

З огляду на проблематику та актуальність, **метою статті** є вивчення впливу комплексу рухливих ігор на рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО.

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

Наша дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів с.Бабин Кельменецької селищної ради Дністровського району Чернівецької області протягом 7 місяців.

Для більш репрезентативних висновків експеримент проводився під час навчального процесу у 7-8 класах (12-13 років). В цілому у дослідженні прийняли участь 128 учнів (62 учні 7 класів та 66 учнів 8 класів). Педагогічний експеримент був побудований за паралельною методикою. Всі учні були поділені на експериментальну та контрольну групи окремо по рокам навчання.

До експериментальної групи увійшли учні 7А (30 учнів) та 8Б (35 учнів), а у

контрольну групу було включено 7Б (32 учні) та 8А (31 учень)

У експериментальній групі для перевірки ефективності впливу комплексу рухливих ігор на рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО було використано варіативний модуль «Волейбол» навчальної програми 5-9 класів «Фізична культура». Заняття у експериментальній групі проводилось використовуючи комплекс рухливих ігор. На застосування педагогічних умов було виділено 15 годин.

У контрольній групі уроки проводились без виявлення відповідної профільності та за допомогою загальноприйнятої методики.

Організація педагогічного експерименту була спрямована розробку педагогічних умов (формування та підбір комплексу рухливих ігор) та перевірку ефективності розроблених рекомендацій. Весь педагогічний експеримент можна поділити на 3 етапи:

1 етап - визначалися контрольні та експериментальні групи та проведено перші тестування контрольних показників рівня фізичної підготовленості учнів.

2 етап - проведення безпосередньо експерименту. Заняття у експериментальній групі проводилось використовуючи комплекс рухливих ігор. В контрольній групі – за допомогою загальноприйнятої методики.

3 заключний етап - проведення остаточного порівняння контрольних показників фізичної підготовленості двох груп.

Для проведення педагогічного експерименту було підбрано комплекс рухливих ігор, спрямований на розвиток навичок гри волейболу, в тому числі для покращення рухової активності, який використовується під час уроків фізичної культури у 7-8 класах. При виборі методики та розробці цього комплексу рухливих ігор обов'язково враховані навчальні завдання, визначені у навчальній програмі з фізичної культури, розробленій Круцевич Т.

Реалізація педагогічних умов експерименту в експериментальній групі передбачала:

Під час проведення уроків з фізичної культури у експериментальній групі теоретичні матеріали подавалися як під час теоретичних занять, так і під час виконання практичних завдань.

Під час навчання технічних прийомів волейболу на кожному уроці використовувалися вправи для спеціальної фізичної підготовки та комплекси рухливих ігор. Важливим аспектом формування рухової активності учнів під час навчання елементам гри в волейбол було дотримання методики послідовності навчання передач, подач та прийомів м'яча, нападаючих ударів та блокування, з використанням підвідних вправ.

У комплекс рухливих ігор, які забезпечували організацію експерименту, були включені наступні ігри: «Пінгвіни», «Два капітани», «Кращий снайпер», «Передачі в русі», «Свіча», «Стоноги», «Кидай першим», ««Переправа» в обручах», «Віслюк», ««М'яч від стіни», «Влуч у ціль», «Хто швидше?», «Зайвий у колі», «Парні перегони», «М'яч тому, хто водить», «Снайпери», «Створюй коло», «Бар'єрний біг», «Передав-Вийди», «Комбінована естафета», «Виклик номерів», «М'яч у кільце», «Чорне і біле», «Через сітку», «День і ніч», «Третій зайвий».

Всі рухливі ігри використовувалися як у підготовчій, так і в основній частині уроку. Рухливі ігри для розвитку фізичних і рухово-координаційних якостей переважно використовувалися в підготовчій частині уроку, тоді як рухливі ігри, спрямовані на оволодіння техніко-тактичними навичками гри, впроваджувалися в основній частині уроку.

Для визначення результатів педагогічного експерименту на початку було визначено показники фізичної підготовленості школярів 7-8 класів в обох групах. Нами було визначено показники фізичної підготовленості: 1. Підтягування на перекладині, разів 2. Нахил вперед, см; 3. Підйом тулуба, кількість разів; 4. Стрибок у довжину з місця, см; 5. Біг на 30м., 60м., сек.

Для оцінки ефективності використання педагогічних умов у формуванні рухової активності учнів під час фізкультурних уроків у 7-8 класах на завершальному етапі педагогічного експерименту учням контрольної і експериментальної груп було запропоновано виконати однакові тести фізичної підготовленості.

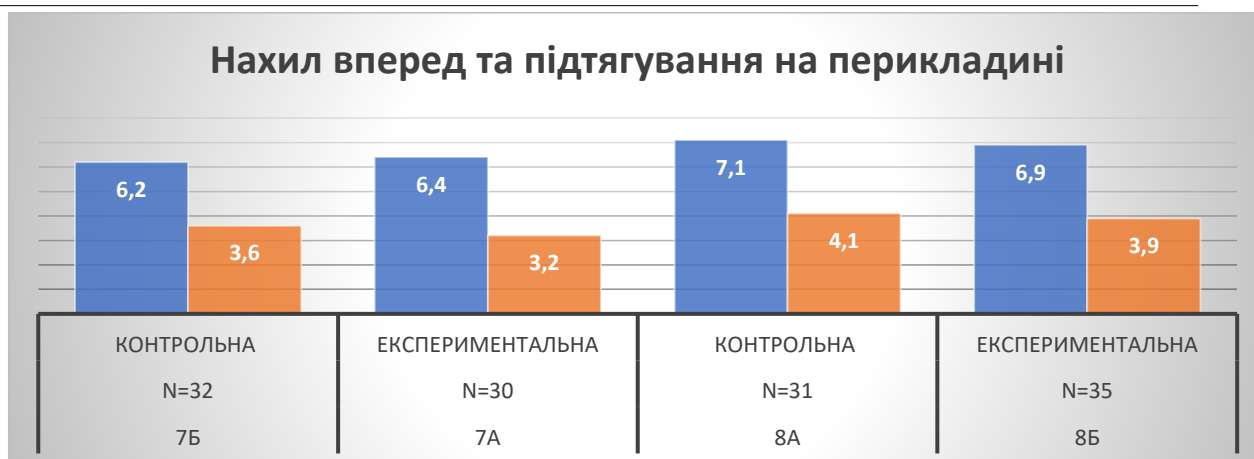


Рис. 1.1. Показники фізичної підготовки учнів 7-8 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (підтягування на перекладині, підйом тулуба)

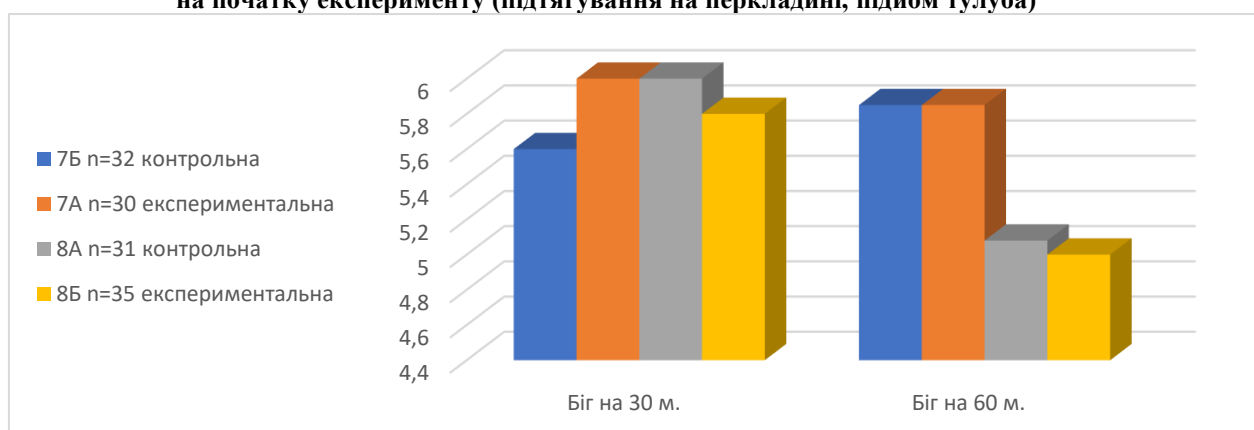


Рис. 1.2. Показники фізичної підготовки учнів 7-8 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (біг на 60м, 30м)



Рис. 1.3. Показники фізичної підготовки учнів 7-8 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (нахил вперед та стрибок у довжину з місця)

Аналіз цих показників виявив, що відмінностей у рівнях фізичної підготовленості між учнями експериментальної та контрольної груп не було виявлено. В результаті педагогічного експерименту виявився приріст у показниках фізичної підготовленості та покращення

рухової активності в експериментальній групі порівняно із контрольною. Це свідчить про те, що запропонований комплекс рухливих ігор з елементами вивчення волейболу на уроках фізичної культури спрямований на цільовий розвиток фізичних якостей та підвищення рівня рухової активності учнів.

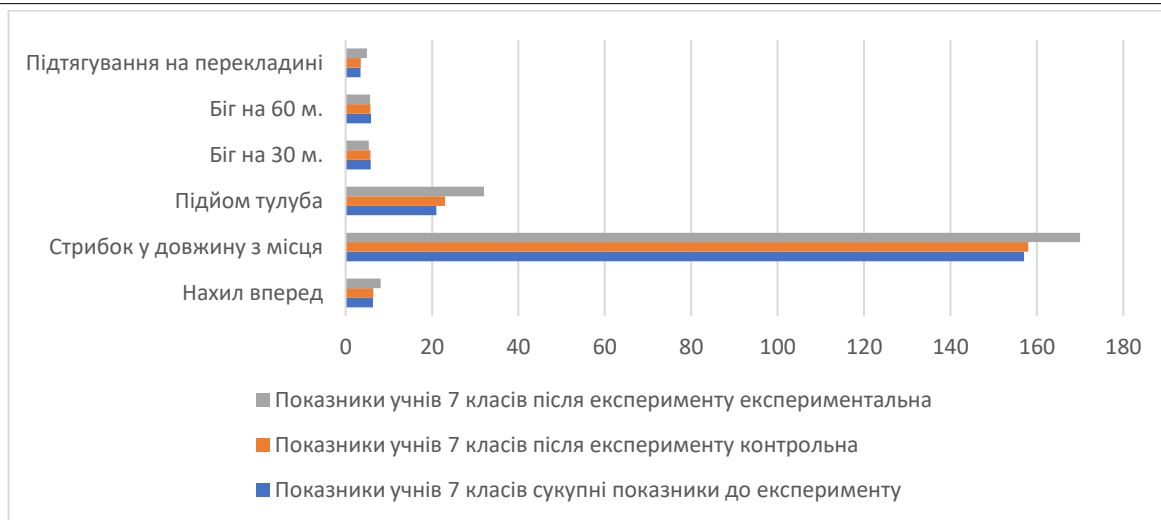


Рис. 1.4 Аналіз основних показників фізичної підготовленості учнів школярів 7-х класів

Аналіз ключових показників фізичної підготовленості учнів 7-х класів експериментальної групи свідчив про значне покращення результатів: нахил вперед зросли на 37%, підйом тулуба покращився на 48%,

стрибок в довжину з місця піднявся на 5%, показники бігу на 30 м поліпшилися на 8%, а на 60 м - на 3%, підтягування на поперечині виріс на 45%.

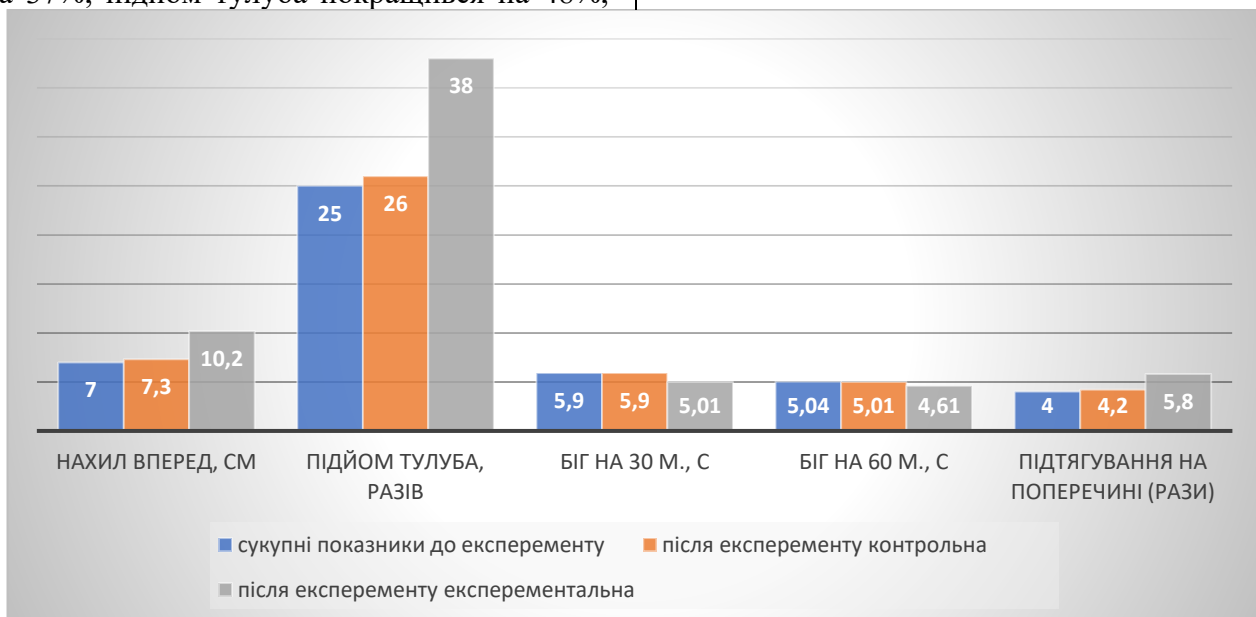


Рис.1.5. Аналіз основних показників фізичної підготовленості учнів школярів 8-х класів

Після аналізу показників фізичного стану учнів 8-го класу варто відзначити вражаючі результати порівняно із вихідними даними: нахил вперед зросли на 47%, підйом тулуба покращився на 53%, стрибок в довжину з місця піднявся на 10%, біг на 30 м покращився на 15%, на 60 м - на 8%, підтягування на поперечині збільшилося на 40%. Результати експерименту вказують на значне покращення показників учнів експериментальної групи.

Отже, на підставі отриманих даних під час проведеного педагогічного експерименту можна зробити висновок, що комплекс

рухливих ігор, спрямований на розвиток фізичних якостей та покращення рухової активності, мав позитивний вплив. Також можна констатувати, що використання елементів гри у волейбол позитивно впливає на покращення показників рухової активності школярів середнього шкільного віку та сприяє підвищенню їхньої мотивації та інтересу до занять цим видом спорту.

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

Проведене дослідження показало, що для підвищення фізичного стану та формування рухової активності учнів використання комплексу рухливих ігор можливе лише при побудові навчального процесу на ігровій діяльності, а не на вивченні окремих елементів, оскільки вивчення окремих елементів гри не гарантує необхідних фізичних навантажень.

У цьому контексті важливим є правильно спланований зміст навчального матеріалу програми фізичного виховання, особливо у 7 та 8 класах, коли розпочинається вивчення волейболу. Програма передбачає значну кількість уроків, спрямованих на вивчення техніки елементів волейболу. Однак ці уроки передбачають використання невеликих фізичних навантажень.

Література

1. Hozak S, Yelizarova O, Parats A. (2016) *Dynamika rukhovoї aktyvnosti miskykh uchniv serednoho shkilnoho viku. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2016; 3, s. 93-104.
2. Kindzera AB, Bodnar IR. (2017) *Kharakterystyka fizychnoi aktyvnosti shkoliariv 5-9 klasiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Kyiv;5(86), s. 144-147.
3. Vaskan IH. (2017) *Stan ta perspektyvy vdoskonalennia spetsialno orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Molodyi vchenyi*. 2017;3(1), s. 54 – 57.
4. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя школярів / І. Г. Васкан // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : наук.-метод. журн. – 2015. – № 4 (18). – С. 136–140.
5. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів / І. Г. Васкан // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал – 2014. – № 8. – С. 7–10.
6. Васкан І. Г. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / І. Г. Васкан, А. В. Розтока // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (20). – С. 247–252.
7. Сушко Р., Височіна Н. Комплексний відбір у спортивних іграх з урахуванням психологічних характеристик гравців. III Міжнар. наук.-практ. онлайнконференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики», 2021. С. 64-66.

References

1. Hozak S, Yelizarova O, Parats A. (2016) *Dynamika rukhovoї aktyvnosti miskykh uchniv serednoho shkilnoho viku. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2016; 3, s. 93-104. Dynamics of motor activity of urban secondary school students.
2. Kindzera AB, Bodnar IR. (2017) *Kharakterystyka fizychnoi aktyvnosti shkoliariv 5-9 klasiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Kyiv;5(86), s. 144-147. Characteristics of physical activity of schoolchildren in grades 5-9
3. Vaskan IH. (2017) *Stan ta perspektyvy vdoskonalennia spetsialno orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Molodyi vchenyi*. 2017;3(1), s. 54 – 57. The state and prospects of improving the specially organized motor activity of students in international educational institutions
4. Vaskan I. H. *Znachennya rukhovoyi aktyvnosti v sposobi zhyttya shkolyariv / I. H. Vaskan // Osvitniy prostir. Hlobal'ni, rehional'ni ta informatsiyni aspekty : nauk.-metod. zhurn.* – 2015. – № 4 (18). – S. 136–140. The importance of motor activity in the lifestyle of schoolchildren
5. Vaskan I. H. *Retrospektyvnyy analiz doslidzhen' rukhovoyi aktyvnosti shkolyariv / I. H. Vaskan // Molodizhnyy naukovyy visnyk Volyns'koho natsional'noho universytetu im. Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport : zhurnal* – 2014. – № 8. – S. 7–10. Retrospective analysis of studies of the motor activity of schoolchildren
6. Vaskan I. H. *Stan i formuvannya v shkolyariv interesu do fizychnoho vykhovannya ta sportu / I. H. Vaskan, A. V. Rozтока // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrayinky.* – Luts'k : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2014. – № 4 (20). – S. 247–252. State and formation of schoolchildren's interest in physical education and sports
7. Sushko R., Vysochina N. *Kompleksnyy vidbir u sportyvykh ihrakh z urakhuvannyam psykholohichnykh kharakterystyk hravtsiv. III Mizhnar. nauk.-prakt. onlaynkonferentsiya «Zdorov'ya, fizychno vykhovannya i sport: perspektyvy ta krashchi praktyku»*, 2021. S. 64-66. Complex selection in sports games taking into account the psychological characteristics of players

Abstract

VASKAN Ivan, KOMAROVA Tetiana

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF MOBILE GAMES ON THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

The purpose of the article is to study the impact of a complex of mobile games on the level of motor activity of middle school students in general secondary education institutions. Methods. analysis of scientific and methodical literature,

pedagogical experiment (declarative, formative), psychological and pedagogical observation; testing; methods of statistical data processing. The article analyzes the importance of health and recreational motor activity in the formation of the motor activity of middle school students and analyzes the pedagogical conditions that allow the pedagogical process to be carried out in the formation of the motor activity of middle school students using a complex of mobile games. The conducted research showed that in the modern educational space, the modernization of education is one of the priority tasks of the state. The transition from the generally accepted teaching of physical culture to the introduction of specialized physical culture at school is recognized as one of the key directions of updating the educational process. The effectiveness of the profile of physical culture in the school depends on the availability of the appropriate material and technical base, the development of sports traditions in the region, and the availability of qualified personnel. Implementation of specialized physical culture at school creates prerequisites for achieving high sports results and effective formation of motor activity of students. This initiative promotes a person-oriented approach to students and allows more flexible adaptation of the curriculum. Changes related to the introduction of specialized physical culture in schools help teachers to identify and develop the personal abilities of students, contributing to the formation of a competent personality based on them. The complex of mobile games, aimed at the development of physical qualities and improvement of motor activity, has a positive effect on the improvement of the motor activity indicators of middle school students and contributes to increasing their motivation and interest in physical education classes.

Keywords: *recovery, bath procedures, physical condition, body reactions.*

Стаття надійшла до редакції 10.02.2024 р.

ДОНЕЦЬ Ігор

Пенітенціарна академія України
<https://orcid.org/0000-0002-4501-9405>
 e-mail: dots.8113023@gmail.com

ДІЯ ЛАЗНЕВИХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Метою статті є вивчення впливу лазневих процедур на організм спортсменів, як засобу відновлення та підвищення працездатності. Методи. Аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел. Результати. В статті розглядаються проблемні питання впливу лазневих процедур на організм спортсменів, як засобу відновлення та підвищення працездатності, вивчено та проаналізовано дію лазневих процедур на терморегуляцію, центральну нервову систему, серцево-судинну систему, функцію зовнішнього дихання, нервово-м'язевий апарат, шкіру та масу тіла, енергетичний обмін та на обмін речовин, зокрема висвітлено вплив різних видів лазневих процедур на індивідуальні особливості та реакції спортсмена. Відпочинок і відновлення дозволяють організму адаптуватися до навантажень, що сприяє покращенню фізичної форми та ефективності тренувань в майбутньому. Слід пам'ятати, що відновлення працездатності в тренувальному процесі спортсменів є не менш важливим етапом, ніж самі тренування, і вимагає комплексного підходу, включаючи відпочинок, правильне харчування, регулярний сон, масаж, лазневі процедури та інші методи відновлення. Висновки. Проведене дослідження показало, що важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена при розробці програми відновлення. Координування з тренерами, фізіотерапевтами та іншими фахівцями може допомогти забезпечити ефективне відновлення працездатності спортсменів. Однак важливо враховувати, що використання лазневих процедур повинно бути обережним і враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його фізичний стан та загальний рівень навантажень.

Ключові слова: відновлення працездатності, лазневі процедури, фізичний стан, реакції організму.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.16>

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

Відновлення працездатності спортсменів є критично важливим етапом у тренувальному процесі, оскільки дозволяє організму відновити себе після фізичних навантажень, підвищити адаптивність до тренувань і забезпечити оптимальні умови для подальшого прогресу. Відновлення та підвищення працездатності спрямовано на те, щоб дати організму можливість відновитися після фізичних навантажень, запобігти перенавантаженням та травмам, покращити фізичну та психічну готовність до наступного тренування чи змагань.

Саме правильно побудований процес відновлення працездатності спортсмена в тренувальному циклі включає м'язове відновлення, регенерацію енергетичних ресурсів, психологічний відпочинок та оптимізацію тренувального процесу, що в свою чергу дозволяє запобігти перенавантаженню та травмам, зберегти енергію спортсмена та покращення загальне здоров'я.

Після інтенсивних тренувань або змагань м'язи потребують часу для відновлення та ремонту. Відпочинок дозволяє м'язам вирівнятися, зменшити запалення та поповнити запаси енергії. Регулярне відновлення дозволяє уникнути надмірних навантажень, допомагає підтримувати оптимальний баланс між тренуванням і відпочинком.

Під час тренувань спортсмени витрачають значну кількість енергії та запасів глікогену. Відновлення працездатності дозволяє організму поповнити ці ресурси, що важливо для майбутніх тренувань і забезпечення високої продуктивності.

Спортсмени витрачають значну кількість фізичної та емоційної енергії, і відпочинок допомагає відновити психологічну стійкість та мотивацію. Саме відпочинок та відновлення можуть допомогти знизити рівень запалення в м'язах і суглобах, а також зменшити ризик травм, пов'язаних з перенавантаженням.

Відпочинок і відновлення дозволяють організму адаптуватися до навантажень, що сприяє покращенню фізичної форми та ефективності тренувань в майбутньому. Слід пам'ятати, що відновлення працездатності в

тренувальному процесі спортсменів є не менш важливим етапом, ніж самі тренування, і вимагає комплексного підходу, включаючи відпочинок, правильне харчування, регулярний сон, масаж, лазневі процедури та інші методи відновлення.

Індивідуальний підхід до програми відновлення враховує особливості конкретного виду спорту, рівень фізичної підготовки та інші фактори. Оптимальне відновлення дозволяє спортсменам тривало підтримувати високий рівень тренувального навантаження та досягати оптимальних результатів.

Так, лазневі процедури впливають на організм людини комплексно, об'єднуючи в собі різноманітні фактори, такі як тепло, вода, пара, масаж та різка зміна температури. Ці фактори генерують реакції в організмі, які можуть мати корисні ефекти на фізичне та психічне здоров'я. Саме різка зміна температури від гарячого до холодного та навпаки може стимулювати терморегуляційні механізми організму, включаючи розширення та стиснення кровоносних судин, щоб підтримувати стабільну температуру тіла.

Теплові ефекти сприяють потовиділенню, що допомагає виводити зайві речовини через шкіру та підтримувати гідrataцію. Висока температура може сприяти розслабленню м'язів та зменшенню м'язової напруги. Теплові та масажні впливи лазневих процедур можуть сприяти вивільненню ендорфінів, що призводить до відчуття релаксації та підвищення настрою.

Парова кімната або сауна може сприяти відкриванню пор шкіри та виведенню забруднень, сприяючи здоров'ю шкіри. Регулярні лазневі процедури можуть підтримувати імунітет, зменшуючи запалення та покращуючи функцію білих кров'яних клітин.

Враховуючи ці фактори, лазневі процедури можуть використовуватися як ефективний засіб для відновлення та підтримки загального здоров'я. Важливо, щоб вони були використані в межах рекомендацій та безпекових стандартів.

Лазневі процедури можуть мати різноманітний вплив на організм спортсмена, який може бути корисним для їх відновлення та підтримки оптимальної фізичної форми.

Висока температура в сауні або паровій кімнаті сприяє розширенню кровоносних

судин, що поліпшує кровообіг. Це може допомогти у виведенні токсинів з м'язів і швидкому постачанні поживних речовин до тканин, сприяючи відновленню та ремонту.

Деякі лазневі процедури, зокрема кріотерапія (застосування холоду), можуть допомогти зменшити запалення в м'язах та суглобах, що може бути корисним після інтенсивних фізичних навантажень.

Лазневі процедури можуть також мати психологічний ефект, допомагаючи спортсменам розслабитися, зняти стрес і покращити загальний стан емоційного благополуччя. Однак важливо враховувати, що використання лазневих процедур повинно бути обережним і враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його фізичний стан та загальний рівень навантажень.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

З огляду на проблематику та актуальність, **метою статті** є вивчення впливу лазневих процедур на організм спортсменів, як засобу відновлення та підвищення працездатності.

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

Аналізуючи практику поєднання тренувального процесу та відновлення нами було встановлено, що лазневі процедури можуть бути важливим елементом системи відновлення для спортсменів. Вони допомагають знімати напругу, поліпшують кровообіг, сприяють виведенню токсинів та прискорюють відновлення м'язів. До типових видів лазневих процедур, які можуть використовуватися в системі відновлення спортсменів відносять: сауни, парові кімнати, інфрачервоні сауни, кріотерапія, хамам (турецька баня) та гідромасажні ванни.

Сауна - це сухе спа-приміщення з високою температурою, яка зазвичай коливається від 70°C до 100°C. Висока температура в сауні сприяє розширенню кровоносних судин, що поліпшує кровообіг, сприяє відпливу токсинів та допомагає розслабити м'язи.

Парова кімната пропонує вологе оточення з високою температурою (зазвичай близько 40°C - 50°C) і високою вологістю. Парова кімната сприяє зволоженню шкіри, розслабленню м'язів і очищенню пор шкіри.

Інфрачервона сауна використовує інфрачервоні промені для нагрівання тіла, а не повітря, як у звичайній сауні. Інфрачервоні промені проникають глибше в тіло, що може викликати більш ефективно потовиділення та відпускання токсинів.

Кріотерапія використовує холод для зменшення запалення та знеболення. Зазвичай це занурення в льодову воду або використання камер з низькою температурою (кріокамера), де температура може опускатися до -110°C .

Хамам - це традиційна турецька баня з вологим паром та високою температурою. Хамам сприяє розслабленню м'язів, очищенню шкіри та поліпшенню дихальних шляхів.

Ці лазневі процедури можуть бути використані в різних комбінаціях та сполучені з іншими методами відновлення для досягнення найкращих результатів у відновленні спортсменів. Важливо пам'ятати про індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена при використанні лазневих процедур у системі відновлення.

Лазневі процедури мають значний вплив на терморегуляцію, яка визначає здатність організму утримувати стабільну температуру. Ефект лазневих процедур на терморегуляцію може варіювати в залежності від типу лазні та конкретних умов процедури.

У сауні, паровій кімнаті або інших лазневих процедурах, де використовується підвищена температура, тіло спортсмена стикається з нагрітим повітрям або поверхнею. Це може призвести до підвищення температури тіла, що викликає реакцію терморегуляції для збереження сталої температури організму.

Під час лазневих процедур відбувається розширення кровоносних судин, щоб поліпшити кровообіг. Це може допомагати виводити тепло з організму через розширені судини, сприяючи теплообміну.

Лазневі процедури можуть призвести до інтенсивного потовиділення. Підвищена температура під час лазневих процедур може активувати терморегуляторні механізми, такі як збільшення частоти серця та пітливості, що допомагає організму зберігати сталу температуру.

Регулярні лазневі процедури можуть призвести до теплового стресу, що може сприяти адаптації організму до високих

температур та покращити терморегуляційні властивості.

Важливо враховувати, що ефекти лазневих процедур на терморегуляцію можуть бути індивідуальними і залежать від загального стану спортсмена, типу процедури та тривалості впливу. Терморегуляційна реакція може бути різноманітною, і спортсмени повинні враховувати це при включенні лазневих процедур у свою систему відновлення.

Лазневі процедури можуть впливати на центральну нервову систему (ЦНС) через кілька механізмів, які включають термічні, вазомоторні та гуморальні реакції.

Висока температура в лазневих процедурах, таких як сауна чи парова кімната, може впливати на терморептори, які знаходяться на шкірі та внутрішніх органах. Це може призвести до змін в роботі терморегуляторних центрів у гіпоталамусі, що регулюють температуру тіла.

Під впливом високої температури в сауні або паровій кімнаті відбувається розширення кровоносних судин (вазодилатація). Це може призвести до збільшення кровопостачання до різних частин тіла, включаючи мозок.

Лазневі процедури сприяють потовиділенню, що може впливати на гідrataцію організму. Збереження відповідного рівня гідрації важливо для нормального функціонування ЦНС.

Важливо враховувати, що вплив лазневих процедур на ЦНС може бути індивідуальним і залежить від багатьох факторів, включаючи загальний стан здоров'я спортсмена. Перед включенням лазневих процедур у систему відновлення рекомендується консультиватися з фахівцем, таким як лікар чи фізіотерапевт.

Лазневі процедури можуть впливати на серцево-судинну систему через ряд фізіологічних механізмів. Умови високої температури в сауні або паровій кімнаті призводять до розширення кровоносних судин (вазодилатації). Вазодилатація сприяє збільшенню кровопостачання до різних тканин і органів, включаючи м'язи та шкіру.

Під впливом високої температури серце може реагувати зі збільшенням частоти серцевих скорочень і інтенсивнішим скороченням (збільшення серцевого викиду). Це може вести до підвищення серцевого обсягу та збільшення кровопостачання до різних органів.

Лазневі процедури сприяють інтенсивному потовиділенню, що може призводити до втрати рідини з організму. Зменшення обсягу циркулюючої крові внаслідок втрати рідини може впливати на крововий тиск.

Висока температура може викликати зміни в гемодинаміці, включаючи збільшення об'єму крові, що циркулює, і поліпшення кровообігу. Гідротерапія (включаючи поглиблення у воді) та кріотерапія (застосування холоду) можуть викликати зміни у температурі тіла та глибині розташування кровоносних судин, що впливає на серцево-судинну систему.

Регулярне використання лазневих процедур може сприяти адаптації серцево-судинної системи до термічних стресорів, що може мати благотворний вплив на функціональність серцево-судинної системи.

Важливо враховувати, що ефекти лазневих процедур на серцево-судинну систему можуть бути індивідуальними і залежать від стану здоров'я кожної особи. Людям із серцевими або іншими хронічними захворюваннями слід консультуватися з лікарем перед використанням лазневих процедур, особливо якщо вони включають підвищені температури.

Лазневі процедури можуть впливати на функцію зовнішнього дихання через ряд механізмів, особливо через зміни в температурі тіла та респіраторній системі.

Висока температура в сауні чи паровій кімнаті може сприяти розширенню дихальних шляхів, включаючи бронхи та трахею. Це може полегшити дихання та поліпшити обмін газів.

Висока температура та вологість можуть сприяти покращенню еластичності легень. Це може допомагати у збільшенні об'єму дихальних областей та поліпшенні обміну газів.

Лазневі процедури призводять до потовиділення, що може впливати на гідратацію дихальних шляхів. Збереження оптимального рівня гідратації є важливим для нормального функціонування слизової оболонки та виділення слизу в дихальних шляхах.

Важливо враховувати, що ефекти лазневих процедур на функцію зовнішнього дихання можуть бути індивідуальними і залежать від стану здоров'я конкретної

людини. Людям з серйозними респіраторними захворюваннями слід консультуватися з лікарем перед використанням лазневих процедур.

Лазневі процедури можуть впливати на нервово-м'язовий апарат через ряд механізмів, зокрема за допомогою термічних, гемодинамічних та нейрогормональних змін.

Висока температура в лазневих процедурах, таких як сауна чи парова кімната, може сприяти розслабленню м'язів. Це особливо корисно після фізичних навантажень для зменшення напруги та стимулювання відновлення м'язів.

Лазневі процедури призводять до розширення кровоносних судин, що поліпшує кровопостачання до м'язів. Це може покращити транспорт кисню та поживних речовин до м'язових тканин.

Теплові процедури можуть допомагати зменшити запалення в м'язах та суглобах, що може виникнути після тривалих або інтенсивних тренувань. Термічний ефект може покращити гнучкість м'язів та їхню еластичність, дозволяючи легше виконувати різноманітні рухи.

Лазневі процедури можуть бути використані для полегшення відновлення після травм або перенапружень м'язів, оскільки вони сприяють релаксації та відновленню тканин. Термічні впливи лазневих процедур можуть сприяти вивільненню ендорфінів, природних анальгетиків та стимуляторів настрою, що може полегшити біль та підняти настрій.

Теплові впливи можуть викликати нейрогормональні зміни, такі як збільшення вивільнення адреналіну та норадреналіну, що може впливати на м'язову активність та реакції на стрес.

Важливо враховувати, що реакція на лазневі процедури може бути індивідуальною, і необхідно враховувати особливості кожної людини, її стан здоров'я та індивідуальні потреби. Також, якщо є які-небудь питання або захворювання, рекомендується консультуватися з лікарем перед використанням лазневих процедур, особливо якщо вони включають в себе підвищені температури.

Лазневі процедури можуть впливати на енергетичний обмін в організмі через кілька механізмів, зокрема через термічні, гемодинамічні та метаболічні зміни.

Регулярні лазневі процедури можуть сприяти зменшенню жирової тканини в організмі, що може покращити енергетичний обмін шляхом підвищення спалювання жирів. Термічні впливи лазневих процедур можуть активувати ендокринну систему, включаючи зміни в рівнях гормонів, які регулюють обмін речовин, таких як інсулін, що може впливати на енергетичний обмін.

Важливо враховувати, що ефекти лазневих процедур на енергетичний обмін можуть бути індивідуальними і залежать від таких факторів, як стан здоров'я, фізична активність та інші. Також, перед використанням лазневих процедур, особливо при наявності хронічних захворювань, рекомендується консультиватися з лікарем.

Лазневі процедури можуть впливати на обмін речовин в організмі через кілька механізмів, включаючи термічні та гемодинамічні зміни.

Висока температура в лазневих процедурах може призводити до підвищення температури тіла. Це може активувати обмін речовин, збільшуючи обсяги хімічних реакцій у клітинах.

Термічні впливи лазневих процедур можуть активувати ендокринну систему, включаючи збільшення вивільнення адреналіну та норадреналіну. Це може впливати на обмін речовин та енергетичний обмін в організмі.

Збільшення температури тіла може сприяти термогенезу - виробленню тепла організмом. Це може активувати біохімічні процеси, такі як окислення жирів та споживання енергії для утримання стабільної температури тіла. Термічні впливи можуть впливати на гормональний баланс, зокрема на вивільнення гормонів, які регулюють обмін речовин, таких як інсулін, глюкагон та інші.

Важливо враховувати, що ефекти лазневих процедур на обмін речовин можуть бути індивідуальними та залежать від стану

здоров'я, фізичної активності та інших факторів. Також, перед використанням лазневих процедур, особливо при наявності хронічних захворювань, рекомендується консультиватися з лікарем.

Так, в сучасній системі спортивного тренування лазневі процедури широко використовуються у комплексі з іншими засобами відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Цей підхід дозволяє максимально оптимізувати процес відновлення та підтримувати оптимальний фізичний стан атлетів. Деякі засоби, які часто поєднуються з лазневими процедурами це масаж, гідротерапія, спеціальні напої та фізіопроцедури.

Поєднання цих методів створює комплексну програму відновлення, яка спрямована на поліпшення фізичного стану та прискорення відновлення після фізичного навантаження. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та консультиватися з фахівцем для визначення оптимального підходу до відновлення.

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

Проведене дослідження показало, що важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена при розробці програми відновлення. Координування з тренерами, фізіотерапевтами та іншими фахівцями може допомогти забезпечити ефективне відновлення працездатності спортсменів.

Лазневі процедури можуть бути ефективним елементом відновлення для спортсменів. Вони допомагають знімати напругу, поліпшують кровообіг, сприяють виведенню токсинів та прискорюють відновлення м'язів.

Література

1. Гонський Я. І. Біохімія людини / Я. І. Гонський, Т. П. Максимчук. – Т. : Укрмедкнига, 2001. – 736 с.
2. Губський Ю. І. Біологічна хімія / Ю. І. Губський. – К. ; Т. : Укрмедкнига, 2000. – 508 с.
3. Деревінська В. В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності / В. В. Деревінська // Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2007. – № 2. – С. 32–35.
4. Класифікація та огляд засобів гіпокситерапії / В. О. Лопата, В. Я. Березовський, М. І. Левашов [та ін.] // Фізіол. журнал. – 2003. – V. 49. – С. 100–105.

5. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81-86.
6. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

Reference

1. Honskyi Ya. I. Biokhimiia liudyny / Ya. I. Honskyi, T. P. Maksymchuk. – Т. : Ukrmedknyha, 2001. – 736 s.
2. Hubskyi Yu. I. Biolohichna khimiia / Yu. I. Hubskyi. – К. ; Т. : Ukrmedknyha, 2000. – 508 s.
3. Derevinska V. V. Systematyzatsiia metodiv rehuliatcii emotsiinykh staniv sportsmena do umov zmahalnoi diialnosti / V. V. Derevinska // Pedagogika, psykhologhiia ta medyko biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [zb. nauk. pr. za red. S. S. Yermakova]. – Kh., 2007. – № 2. – S. 32–35.
4. Klasyfikatsiia ta ohliad zasobiv hipoksyterapii / V. O. Lopata, V. Ya. Berezovskyi, M. I. Levashov [ta in.] // Fiziol. zhurnal. – 2003. – V. 49. – S. 100–105.
5. Lysenko O. M. Fiziolohichna reaktivnist ta osoblyvosti mobilizatsii funktsionalnykh mozhlyvostei vysokokvalifikovanykh sportsmeniv / O. M. Lysenko // Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu. – 2003. – № 1. – S. 81-86.
6. Pavlova Yu. Vidnovlennia u sporti : monohrafiia / Yu. Pavlova, B. Vynohradskyi. – L. : LDUFK, 2011. – 204 s.

Abstract DONETS Igor

THE EFFECT OF SPA PROCEDURES ON THE BODY OF ATHLETES AS A MEANS OF INCREASING AND RECOVERING PERFORMANCE

The purpose of the article is to study the effect of bath procedures on the body of athletes as a means of recovery and improvement of working capacity. Methods. Analysis, generalization, systematization of scientific research data and literary sources. The results. The article examines the problematic issues of the influence of bath procedures on the body of athletes as a means of recovery and increasing work capacity, the effect of bath procedures on thermoregulation, the central nervous system, the cardiovascular system, the function of external respiration, the neuromuscular apparatus, the skin and body weight, energy metabolism and metabolism, in particular, the impact of various types of bath procedures on the individual characteristics and reactions of the athlete is highlighted. Rest and recovery allow the body to adapt to loads, which contributes to the improvement of physical fitness and training efficiency in the future. It should be remembered that the recovery of working capacity in the training process of athletes is no less important stage than the training itself and requires a comprehensive approach, including rest, proper nutrition, regular sleep, massage, bath procedures and other recovery methods.

Conclusions. The conducted research showed that it is important to take into account the individual characteristics and needs of each athlete when developing a recovery program. Coordination with coaches, physical therapists, and other professionals can help ensure effective rehabilitation of athletes. However, it is important to take into account that the use of bath procedures should be careful and take into account the individual characteristics of the athlete, his physical condition and the general level of stress.

Keywords: recovery, bath procedures, physical condition, body reactions.

Стаття надійшла до редакції 17.01.2024 р.

ТАНАСІЙЧУК Юлія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0001-7772-1509>

yuliya.tanasiychuk@udpu.edu.ua

ВИКОРИСТАННЯ КЕЙС-МЕТОДУ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ШКІЛЬНА ГІГІЄНА»

У статті розглядається один із популярних інтерактивних методів у сучасній системі навчання – кейс-стаді. Педагоги використовують різноманітні методи та інструменти для проведення навчального процесу. Засвоєння нової інформації через практичні інструменти дозволяє здобувачам вищої освіти ефективніше і швидше засвоювати матеріал, ніж при монотонних заняттях. Кейс-стаді – це один з методів, спрямований на розвиток критичного мислення здобувачів та їхню здатність самостійно оцінювати інформацію, формулювати висновки на основі здобутих знань.

Стаття висвітлює походження, використання та застосування методу кейс-стаді у викладанні дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» для здобувачів вищої освіти за освітньою програмою Середня освіта (Фізична культура). Проведено аналіз цієї освітньої технології в контексті формування загальних та фахових компетентностей здобувачів, а також обговорено доцільність використання цього методу під час практичних занять з дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна». За своєю сутністю, метод кейс-стаді об'єднав такі форми організації навчальної діяльності, як лекції-диспути, імітаційні ігри за сценарієм «конференція» та «розслідування», що дозволяють зосередитися на основних принципах функціонування людського організму.

У статті наводяться приклади успішного використання методу кейс-стаді на заняттях з дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна», де окреслено його продуктивність та результативність. Проведено аналіз ефективності формування та розвитку різних компетентностей здобувачів вищої освіти, таких як комунікативні, інформаційні, логічні, аксіологічні, та емоційного контакту, що присутні в інтерактивному середовищі. Зроблено висновок про те, що метод кейс-стаді є ефективним та має переваги порівняно з традиційними методами навчання в системі підготовки здобувачів вищої освіти. Він сприяє глибшому розкриттю суті фізіологічних явищ та біохімічних процесів, які відбуваються в організмі людини.

***Ключові слова:** Кейс-метод, інтерактивне середовище, здобувачі вищої освіти, метод case-study, вікова фізіологія та шкільна гігієна*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.17>

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

Сучасні тенденції розвитку суспільства вимагають від освітніх систем використання методів навчання, що забезпечують ефективну передачу значного обсягу знань та високий рівень їх усвідомлення. На сьогоднішній день ключові інновації в методології пов'язані з активними, або інтерактивними, методами навчання. Сутність цих методів полягає в організації освітнього процесу на основі взаємодії та діалогу, під час якого здобувачі вищої освіти навчаються критично мислити, розв'язувати складні завдання на основі аналізу обставин та відповідної інформації, урахувати альтернативні погляди, приймати обдумані рішення, брати участь у дискусіях та спілкуванні з іншими людьми.

Для ефективного оволодіння методичними знаннями та розвитку

методичних умінь і навичок важливим є створення нових освітніх технологій. Ці технології мають сприяти загальному розвитку особистості, формуванню її світоглядної культури, розширенню індивідуального досвіду, розвитку інтуїції, творчості та інтегративного мислення.

Серед провідних методів інтерактивних форм навчання активно використовуються тренінги, ділові та рольові ігри, навчальні групові дискусії, мозковий штурм тощо. За останній час особливу популярність отримав метод аналізу ситуацій - кейс-стаді. Цей метод дозволяє студентам розвивати критичне мислення, навички рішення проблем та інтеграції знань у реальних ситуаціях, що збагачує їхні методичні компетенції.[3]

Проблема впровадження методу кейс-стаді в практику стає актуальною через дві ключові тенденції:

1) Фокус на розвиток компетентностей: Сучасна освітня система переорієнтована з

акценту на отримання конкретних знань на формування компетентностей, умінь і навичок розумової діяльності. Це передбачає розвиток індивідуальних особливостей та врахування здібностей до навчання. Метод кейс-стаді відповідає цій тенденції, сприяючи глибшому розумінню ситуацій і розвитку критичного мислення.

2) Вимоги до якості випускників: Зростання вимог до якості випускників визначається не лише їх здатністю до отримання конкретних знань, але і здатністю до оптимальної поведінки в різних ситуаціях, системністю та ефективністю дій в умовах кризи. Метод кейс-стаді відповідає цим вимогам, сприяючи розвитку аналітичних та стратегічних навичок, а також уміння працювати з інформацією в умовах невизначеності.[5]

2. АНАЛІЗ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Кейс-метод на сьогодні широко використовується у всьому світі і продовжує набирати популярність. З 50-х років двадцятого століття бізнес-кейси стали поширеними в Західній Європі. У Східній Європі цей метод розпочав поширюватись у другій половині 90-х років ХХ століття і вийшов за рамки бізнес-навчання. В Україні загальнотеоретичні та методичні засади використання сучасних педагогічних кейс-технологій у навчальному процесі детально розглянуті в роботах таких вчених, як І. Богданова, Г. Каніщенко, В. Матірко, Е. Михайлов, В. Поляков, Ю. Ткаченко, О. Сидоренко, Ю. Сурмін, П. Шеремет та інші. В роботах таких вчених, як О. І. Пометун [7], О. П. Шевченко [11], Р. Laroule та R. Lynch [2], розглянуті основні теоретичні та методичні аспекти використання методу кейс-стаді (або «методу аналізу конкретних ситуацій») у системі освіти. Результати цих досліджень підтверджують, що застосування кейс-методу сприяє розвитку критичного мислення, аналітичних здібностей, самостійності, відповідальності за прийняття рішень, а також сприяє формуванню позитивної динаміки в розвитку професійної компетентності студентів.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою роботи є розкриття методичних прийомів використання кейс-методу під час

викладання дисципліни «Вікова фізіологія, шкільна гігієна».

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернет, аналіз даних з відкритих інформаційних систем. На основі аналізу науково-методичної літератури нами обґрунтовано актуальність впровадження та сутність кейс-технологій, розроблено комплекс ситуаційних завдань з дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» для здобувачів вищої освіти за освітньою програмою Середня освіта (Фізична культура).

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

Варто відзначити, що ідея кейс-методу має глибокі історичні корені. Перші колекції кейсів виникли на початку 20 століття в звітах Гарвардського університету про бізнес, але сам метод має своє коріння у стародавній техніці сократівського методу пізнання, аристотелівської логіки та розбору воєнних операцій в Спарті. [1, 3] Кейс-метод базується на ідейному фундаменті проблемного мислення, що об'єднує навчальні, аналітичні та виховні аспекти. Школи кейс-методу, такі як Гарвардська та Манчестерська, визначають підходи до використання кейс-стаді в освіті.

Гарвардська (американська) школа націлена на пошук єдиного правильного рішення в контексті кейсу. Метою її методу є розвиток аналітичних навичок та здатності студентів приймати обґрунтовані рішення в реальних ситуаціях.

Манчестерська (європейська) школа, навпаки, підкреслює багатоваріантність вирішення проблеми. Мета цієї школи - розвивати творче мислення та здатність до інновацій, допускаючи різні підходи та рішення.

Україна, приймаючи підходи з американської школи, впроваджує методіку кейс-стаді в освітній процес в останні 3-4 роки, відповідно до світових стандартів. Однак основною проблемою залишається розробка власних сценаріїв кейсів. Узагальнюючи дослідження вчених як в Україні, так і за кордоном, можна визначити, що кейс-метод, або метод ситуаційних вправ,

вважається інтерактивним методом навчання, спрямованим на наближення навчального процесу до реальної практичної діяльності майбутніх фахівців. Він зазвичай знаходить більше застосування в системі професійної освіти, де акцент робиться на практичних аспектах відомостей та навичок. Варто відзначити, що кейс-метод сприяє розвитку креативності, винахідливості та вміння ефективно розв'язувати проблеми. Цей метод також розвиває здатність аналізу та діагностики ситуацій, сприяє активній дискусії та пошуку компромісних рішень. [2]

Класифікація навчальних кейсів може базуватися на різних аспектах їхнього змісту та структури. Європейський кейс-центр визначає шість основних груп кейсів: Кейс-випадки (це дуже короткі кейси, які описують конкретний випадок. Вони можуть використовуватися на лекціях для демонстрації певного поняття або як тема для обговорення. Ці кейси легко читати і не потребують спеціальної підготовки студентів перед заняттями. Вони корисні при першому знайомстві студентів з кейсами); Кейс-вправи (ці кейси дають студентам можливість застосувати конкретні прийоми та широко використовувати матеріал кейсів при якісному та кількісному аналізі); Кейс-приклад (ці кейси передбачають аналіз інформації студентом з метою визначення важливих причинно-наслідкових зв'язків між різними аспектами проблеми); Кейс-рішення (студенти розробляють кілька обґрунтованих варіантів вирішення ситуації та обирають найбільш оптимальний підхід); Комплексні кейси (описують ситуації, де проблема неясна, а значущі аспекти заховані у великій кількості інформації. Студентам потрібно виділити важливі аспекти від другорядних). Ця класифікація допомагає впорядковувати та розуміти різноманіття кейсів за їхньою призначеністю та характером використання. [8]

Технологія використання кейс-методу передбачає створення реалістичних ситуацій із життя, що відображають знання та навички майбутніх учителів фізичної культури. Робота з кейсами може відбуватися як індивідуально, так і в групах, заохочуючи учасників конкурувати у рішенні проблеми. Викладач виступає організатором, консультантом та помічником студентів, формує питання та веде обговорення. Головна особливість кейс-

методу полягає в тому, що є запитання, на які немає єдиного вірного рішення, створюючи можливість для змагань за правильність вирішення. Описані ситуації мають бути реалістичними та методично обробленими для досягнення цілей навчання. Відмінність методу case-study від традиційних методик полягає у тісній взаємодії між студентом та викладачем, де кожен зі здобувачів вищої освіти у процесі обговорення ситуаційної проблеми вважається рівноправним і розвиває певні уміння та навички для майбутньої професійної діяльності. Аналіз конкретних ситуацій особливо привабливий для студентів, які не завжди успішно адаптуються до традиційних курсів у форматі лекцій та акцентують свою увагу на запам'ятовуванні фактичного матеріалу, не вдавшись у розвиток високорівневих розумових навичок [7].

Під час розробки кейсів ми керувалися наступною методологією: визначення теми, формулювання дидактичної мети кейсу, збір інформації для створення кейсу, написання тексту кейсу, формулювання завдань до кейсу та інтеграція його в навчальний процес. [7]

Використання методу case-study в навчанні включає в себе активний, проблемно-ситуативний аналіз, базований на інформаційному матеріалі. Це сприяє розвитку у студентів вмінь розуміти структуру, функції, життєдіяльність, класифікацію, походження, поширення та практичне значення живих організмів і природних систем різного рівня організації. Під час використання кейс-методу на практичних роботах з дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» наголос робиться не лише на самому кінцевому результаті, а й на самому процесі його досягнення, оскільки це сприяє розвитку професійних якостей вчителя. Застосування кейс-методу під час практичних занять з «Вікової фізіології та шкільної гігієни» сприяє підвищенню ефективності діяльності викладача і сприяє його професійному зростанню. В цьому контексті викладач виступає експертом і консультантом, допомагаючи студентам орієнтуватися у світі наукової інформації. [2]

Під час вивчення дисципліни «Вікова фізіологія, шкільна гігієна» студенти зазнають труднощів через потребу освоєння обширного обсягу матеріалу протягом

обмеженого часу [2]. Для цього їм необхідно володіти навичками використання значного обсягу базових знань, які вони отримали раніше.

Основою вікової фізіології є анатомія, морфологія, фізіологія, а також такі медико-біологічні дисципліни, як мікробіологія, фізична хімія, біохімія та інші. Без достатнього рівня знань у цих базових дисциплінах неможливо правильно розуміти складні процеси, що відбуваються в організмі людини.

Під час аналізу кейсів студенти отримують готові рішення, які можна застосовувати в аналогічних умовах практичної діяльності. Збільшення кількості проаналізованих кейсів в «багажі» студента підвищує ймовірність успішного використання готових схем рішень у реальних ситуаціях і формує навички вирішення більш серйозних проблем [11].

Звісно, метод case-study також вимагає зміни способу мислення викладача, змушуючи його думати і діяти по-іншому, оновлювати та підвищувати свій творчий потенціал, оскільки він постійно стикається з різними точками зору студентів і різними способами їх мислення [11].

Використання методу case-study як технології професійно-орієнтованого навчання є складним процесом, що погано піддається алгоритмізації. Формально проведення заняття за методикою case-study можна поділити на наступні етапи [11]:

- Ознайомлення студентів з текстом кейсу;
- Аналіз кейсу;
- Організація обговорення кейсу, дискусій, презентацій;
- Підведення підсумків дискусії;
- Оцінювання учасників дискусії.

Початок заняття (дискусії або презентації) – це єдиний момент, коли ситуація повністю знаходиться в руках викладача. Від того, як розпочнеться обговорення кейсу, залежить загальний тон, інтерес і спрямованість всього заняття. При цьому початок кейсу (вступна частина) повинен максимально наближатися до життя, описувати реальну ситуацію, бути емоційно забарвленим, висловлюватися простою мовою та містити велику кількість, на перший погляд, непотрібних деталей. З метою підвищення ефективності навчального

процесу в рамках викладання дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» спрямованої на підготовку вчителів фізичної культури до професійної діяльності, було запропоновано та розроблено ряд кейс-стаді. У ході цих заходів здобувачам вищої освіти пропонувалося аналізувати реальні життєві ситуації, що відображали конкретні практичні проблеми. Наприклад, для розгляду можна подати схему роботи над кейсом під час вивчення теми «Вікові особливості будови і функцій серця людини»

Перед вивченням питання про властивості серцевого м'язу, розповідаю про лікаря, засновника наукової анатомії Везалія: «Одного року Везалій в присутності глядачів зробив розтин трупа людини, щоб з'ясувати причину смерті. Який же був жах всіх присутніх і самого Везалія, коли всі побачили слабо працююче серце! За це лікарю був винесений вирок до страти». Щоб бути ефективною, стратегія обговорення в навчанні повинна бути ретельно підготовлена, структурована, регламентована в часі і контрольована. Зазвичай дискусія розпочинається з постановки викладачем стимулюючих питань, які заздалегідь підготовлені. Викладач повинен намагатися передбачити можливу реакцію аудиторії на ці питання, керуючи обговоренням для досягнення навчальних цілей. Організація обговорення кейсів ґрунтується на двох методах. Перший з них називається традиційним Гарвардським методом, що передбачає відкриту дискусію [12]. У таких сценаріях частина навчальної групи має чітко визначені функції і активно бере участь у інтерактивному процесі, тоді як інші студенти можуть виконувати менш активну роль спостерігачів або коментаторів. Головну роль у дискусії зазвичай відіграють 1-2 студенти-лідери, що може ускладнити процес оцінювання. Альтернативним методом є опитування на індивідуальному або груповому рівні, під час якого студенти надають формальну усну оцінку ситуації та представляють аналіз кейсу, свої рішення і рекомендації у вигляді презентації [11].

Більш зручним для узагальнення та систематизації знань із певного розділу вікової фізіології, а також встановлення міжпредметних зав'язків є імітаційні ігри за сценарієм «конференція» та «розслідування», що дозволяють зосередитися на основних

принципах функціонування людського організму [6].

Після оголошення основного тексту кейса викладач ставить загальне питання для усієї групи, таке, як, наприклад, «Як пояснити цей факт?», «Невже Везалій не зміг відрізнити: жива чи мертва людина?» Після того, як один із студентів намагається відповісти на питання, розпочинається інтерактивна гра. Викладач ставить додаткові запитання, коментує отримані відповіді, пропонує обговорити їх іншим студентам, направляючи дискусію у потрібне русло. Для зручності оцінювання та залучення кожного студента до дискусії виступи студентів проводяться у вигляді «лавини». Отримавши відповідь на запитання від одного студента та вислухавши його аргументи, викладач пропонує іншому студенту продовжити дискусію, при цьому додаючи до основного тексту кейса додаткові факти або пропонуючи конкретизувати попередню відповідь. На етапі пропозиції варіантів та їх оцінки можна використовувати методику «мозкового штурму», коли студенти пропонують широкий спектр відповідей [6]. У цьому випадку викладач приймає всі відповіді, але самостійно вказує на доцільність того чи іншого варіанту в конкретних ситуаціях. Груповий характер «мозкового штурму» сприяє більш ефективній генерації ідей, дозволяючи також розвинути менш активним студентам. Під час обговорення учасники проявляють емоції, захищаючи свої позиції, що рідко відбувається при звичайному опитуванні чи контролі знань. Використання методу «мозкового штурму» в обговоренні кейсу дозволяє викладачу вчасно ставити питання, що сприяє просуванню обговорення, оцінці ідей, висловлених раніше, і підтриманню динаміки дискусії. Оцінка значення ідей та правильне відчуття часу допомагають оптимізувати навчальний процес. При цьому слід бути готовим до того, що студенти можуть висловлювати точки зору та погляди, які не передбачені заздалегідь. Це вимагає високої ефективності роботи самого викладача, який практикує ситуативний метод навчання, а також підвищення рівня якості навчального процесу, оскільки педагогічний потенціал кейс-методу навчання є значно більшим за обсягом і сучаснішим, ніж потенціал традиційних методів освіти. Цей метод передбачає постійну взаємодію

викладача і студента, вибираючи відповідні форми поведінки. Для оцінки рівня знань здобувачів при використанні кейс-методу рекомендується використовувати багатокомпонентний метод формування підсумкової оцінки, який включає такі компоненти: виступ (характеризує спробу серйозного попереднього аналізу та аргументованість відповіді студента) володіння категоріальним апаратом (відображає ступінь володіння студентом необхідними поняттями та здатність давати їм визначення); логічне мислення (відображає вміння студента логічно мислити, враховуючи різні точки зору та приходячи до логічних висновків); пропозиція альтернатив (вказує, наскільки студент враховує різні можливості та пропонує альтернативні рішення); план дій або втілення рішення (визначає, наскільки студент готовий до конкретних дій або має розроблений план втілення рішення); опрацювання кількісних даних (враховує участь студента у обробці кількісних даних, включаючи дозування препаратів та проведення розрахунків); участь у підведенні підсумків (визначає активність студента у підведенні підсумків обговорення та здатність узагальнювати отримані знання).[12]

Використання кейс-методу для викладання дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» вагомо впливає на професійну підготовку студентів, формує інтерес і позитивну мотивацію до навчання та подальшої практичної діяльності.

Кейс-метод дозволяє об'єктивно оцінити знання, практичні навички, професійні вміння студентів, розвиває практичне мислення кожного окремого студента та його інтелектуальний потенціал. Застосування під час практичних занять з вікової фізіології та шкільної гігієни кейс-методу підвищує ефективність діяльності викладача та сприяє його професійному зростанню.

При використанні практично орієнтованих методів навчання використовується принцип зміщення ролі викладача з трансляції знань до організації процесу їх здобування – зниження ролі викладача як єдиного «утримувача» знань, зростання його ролі як експерта і консультанта, що допомагає студентові орієнтуватися у світі наукової інформації.

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Представлений підхід до організації навчальної діяльності під час практичних занять з «Вікової фізіології та шкільної гігієни» сприяє стимулюванню інтересу та активізації студентів. Це дозволяє залучити їх до самостійного прийняття педагогічних рішень і підвищити якість підготовки.

Важливо відзначити, що методика використання кейсів не може повністю замінити практичні заняття з вікової фізіології та шкільної гігієни. Метод case-study слід впроваджувати в органічну єдність з іншими методами навчання, включаючи традиційні, які забезпечують обов'язкове нормативне

навчання студентів. Це обумовлено тим, що для успішного вирішення конкретних завдань, запропонованих у кейсах, необхідна відповідна база знань. Теоретичні знання студентам слід здобувати під час самостійної роботи з літературою та відвідування тематичних лекцій, які відповідають навчальній програмі.

Важливо також пам'ятати, що занадто інтенсивне використання кейс-методу може призвести до того, що майбутній фахівець буде позбавлений необхідного «нормативного скелета», а його знання будуть обмежені розумінням великої кількості ситуацій без чіткого методологічного принципу чи системи. Тому вибрані кейси повинні охоплювати широкий спектр можливих варіантів розв'язку та їх пояснень.

Література

1. Hsiang-Ru Lai. Health Literacy Teaching Beliefs, Attitudes, Efficacy, and Intentions of Middle School Health and Physical Education Teachers. *Journal of school health*. 2018. – V. 88. – Issue 5.
2. Lapoule P. The case study method: exploring the link between teaching and research. *Journal of Higher Education Policy and Management*. 2018. – V. 40. – Issue 5. – P. 485-500.
3. Stewart, Alison (2014). Case study. In Jane Mills & Melanie Birks (Eds.), *Qualitative methodology. A practical guide* (pp.145-159). Thousand Oaks, CA: Sage. - P. 350-358.
4. Біскуп В.С. Застосування методу аналізу ситуацій (case-study) в інтерактивних формах навчання. [Електронний ресурс] www.sau.kiev.ua/docs/conference_internet08/v.s.biskup.doc
5. Грицай Н. Інноваційні технології навчання біології: навчальний посібник. Рівне: Тз ОВ «Дока центр», 2017. 184 с.
6. Крушинська Т., Степанський Д., Хомяк О., Кошова І. *Інтерактивні методи навчання на заняттях з базових медико-біологічних дисциплін. Актуальні питання медицини* : матеріали міжнар. наук.-метод. конф. 2016. С. 117-123.
7. Лях Т. Використання інтерактивних методів у програмах з формування здорового способу життя : навч.-метод. посіб. Ужгород : ВАТ «Патент», 2008. С. 152–216.
8. Пометун О.І. Ситуаційний метод навчання. *Енциклопедія освіти*. Київ: Юрінком Інтер, 2008. – С. 821–822.
9. Пустовойт Б., Федяй І. Кейс-технологія як один із сучасних методів викладання у закладах вищої освіти для формування компетентності майбутніх фахівців. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2018. №1(43), С. 422–430.
10. Романюк Р., Киричук Г., Костантиненко Л., Павлюченко О., Шевчук С. Case-study як технологія навчання майбутніх біологів та вчителів предметів природничого циклу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Теорія та методика навчання природничих наук*. 2021. № 1. С.7-18
11. Романюк Р.К. Підготовка вчителя біології профільної школи: теорія і практика: монографія. Житомир: ПП «Євро-Волинь», 2021. 424 с.
12. Шевченко О.П. Педагогічні умови використання кейс-методу в процесі вивчення гуманітарних дисциплін у вищих технічних навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луганськ. 2011. 245 с.

References

1. Hsiang-Ru Lai. Health Literacy Teaching Beliefs, Attitudes, Efficacy, and Intentions of Middle School Health and Physical Education Teachers. *Journal of school health*. 2018. – V. 88. – Issue 5.
2. Lapoule P. The case study method: exploring the link between teaching and research. *Journal of Higher Education Policy and Management*. 2018. – V. 40. – Issue 5. – R. 485-500.
- Stewart, Alison (2014). Case study. In Jane Mills & Melanie Birks (Eds.), *Qualitative methodology. A practical guide* (pp.145-159). Thousand Oaks, CA: Sage. - R. 350-358.
1. Biskup V.S. Zastosuvannia metodu analizu sytuatsij (case-study) v interaktyvnykh formakh navchannia. [Elektronnyj resurs] www.sau.kiev.ua/docs/conference_internet08/v.s.biskup.doc
4. Hrytsaj N. Innovatsijni tekhnolohii navchannia biolohii: navchal'nyj posibnyk. Rivne: Tz OV «Doka tsentr», 2017. 184 s.

5. Krushyn'ska T., Stepan's'kyj D., Khomiak O., Koshova I. Interaktyvni metody navchannia na zaniattiakh z bazovykh medyko-biolohichnykh dystsyplin. Aktual'ni pytannia medytsyny : matererialy mizhnar. nauk.-metod. konf. 2016. S. 117-123.
6. Liakh T. Vykorystannia interaktyvnykh metodiv u prohramakh z formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia : navch.-metod. posib. Uzhhorod : VAT «Patent», 2008. S. 152–216.
7. Pometun O.I. Sytuatsijnyj metod navchannia. Entsyklopediia osvity. Kyiv: Yurinkom Inter, 2008. – S. 821–822.
8. Pustovojt B., Fediaj I. Kejs-tekhnohiiia iak odyn iz suchasnykh metodiv vykladannia u zakladakh vyschoi osvity dlia formuvannia kompetentnosti majbutnikh fakhivtsiv. Naukovi zapysky kafedry pedahohiky. 2018. №1(43), S. 422–430.
9. Romaniuk R., Kyrychuk H., Kostantynenko L., Pavliuchenko O., Shevchuk S. Case-study iak tekhnohiiia navchannia majbutnikh biolohiv ta vchyteliv predmetiv pryrodnychoho tsykladu. Naukovi zapysky Vinnyts'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhajla Kotsiubyn's'koho. Serii: Teoriia ta metodyka navchannia pryrodnychkykh nauk. 2021. № 1. S.7-18
10. Romaniuk R.K. Pidhotovka vchytelia biolohii profil'noi shkoly: teoriia i praktyka: monohrafiia. Zhytomyr: PP «Yevro-Volyn'», 2021. 424 s.
11. Shevchenko O.P. Pedahohichni umovy vykorystannia kejs-metodu v protsesi vyvchennia humanitarnykh dystsyplin u vyschykh tekhnichnykh navchal'nykh zakladakh: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Luhans'k. 2011. 245 s.

Abstract
TANASHCHUK Iuliia

THE USE OF THE CASE METHOD DURING THE TEACHING OF THE DISCIPLINE «AGE PHYSIOLOGY AND SCHOOL HYGIENE»

The article considers one of the popular interactive methods in the modern education system - the case study. Teachers use various methods and tools to conduct the educational process. Learning new information through practical tools allows students of higher education to learn the material more efficiently and quickly than during monotonous classes. Case studies are one of the methods aimed at developing students' critical thinking and their ability to independently evaluate information and formulate conclusions based on the acquired knowledge. The article highlights the origin, use and application of the case-study method in teaching the discipline "Age Physiology and School Hygiene" for students of higher education in the Secondary Education (Physical Culture) educational program. An analysis of this educational technology was conducted in the context of the formation of general and professional competencies of students, and the feasibility of using this method during practical classes in the discipline "Age Physiology and School Hygiene" was discussed. By its essence, the case study method combined such forms of organization of educational activities as lectures-disputes, simulation games based on "conference" and "investigation" scenarios, which allow you to focus on the basic principles of the functioning of the human body. The article provides examples of the successful use of the case study method in classes on the discipline "Age Physiology and School Hygiene", where its productivity and effectiveness are outlined. The analysis of the effectiveness of the formation and development of various competencies of higher education students, such as communicative, informational, logical, axiological, and emotional contact, which are present in an interactive environment, was carried out. It was concluded that the case study method is effective and has advantages compared to traditional teaching methods in the system of training students of higher education. It contributes to a deeper disclosure of the essence of physiological phenomena and biochemical processes that occur in the human body.

Key words: Case method, interactive environment, students of higher education, case study method, age-related physiology and school hygiene

Стаття надійшла до редакції 25.02.2024 р.

РИМИК Владислав

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0001-6029-0511>
 e-mail: vladyslav.rymyk@pnu.edu.ua

РИМИК Роман

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>
 e-mail: roman.rymyk@pnu.edu.ua

СИНИЦЯ Андрій

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>
andrii.synytzia@pnu.edu.ua

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У статті представлені результати власних досліджень взаємодії показників які притаманні майбутнім поліцейським. **Мета статті.** Визначення ефективності вибраних показників які найбільш притаманні професії поліцейського та їх взаємозв'язок між собою. У статті були використані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, методи математичної статистики (метод факторного аналізу з навантаженням не нижче 0,40. У результаті використання факторного аналізу були виявлені чотири фактори з вагою щодо загальної дисперсії від 6,514% до 14,480%, що пояснює 42,606% загальної дисперсії. До першого фактору увійшли показники фізичного розвитку, до другого фізичної підготовленості і третій фактор зібрав у собі показники, що характеризують психофункціональну підготовку.

Ключові слова: майбутні поліцейські, курсанти МВС, факторний аналіз, психофізична підготовленість.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.18>

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

Під час війни поліція повинна бути постійно готовою виконувати різноманітні складні професійні завдання, які покладаються на неї в межах службової діяльності. Особлива увага повинна приділятися фізичній підготовці кандидатів у поліцію. [6].

Основна ідея психофізичної підготовки майбутніх поліцейських полягає у взаємозв'язку методів, засобів та форм загальної та спеціальної фізичної та психічної підготовки. Ці методи та засоби спрямовані на пріоритетний розвиток специфічних рухових та психічних навичок, що є найважливішими для досягнення високого рівня професійної майстерності у сфері поліцейської діяльності [2]. Сучасному поліцейському необхідно володіти широким спектром компетентностей, щоб ефективно виконувати свої професійні обов'язки. Ці компетентності включають знання, уміння, навички, методи та прийоми, які вони використовують у своїй роботі. Для успішного виконання службових

завдань необхідна належна фізична підготовка та висока морально-вольова готовність. [5].

2. АНАЛІЗ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Загальними та спеціальними завданнями фізичної підготовки поліцейських займалися такі вчені як Анісімов Д.О. (2021), Бондаренко В.В. (2022), Губаренко Т.О. (2021), Дідковський В.А. (2019), Кузенков О.В. (2019), Плутенко Е.В. (2021), Шеверун В.С. (2021).

Проте, незважаючи на збільшення кількості джерел, присвячених процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, комплексного аналізу його змісту з урахуванням останніх змін у розвитку спеціального фізичного виховання до цього часу не проводилося.

Існує проблема з новим якісним підходом до підготовки, що відповідає зростаючій потребі у психофізичній підготовці серед правоохоронців, яка і актуалізує наше дослідження.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті. Визначення ефективності вибраних показників які найбільш притаманні професії поліцейського та їх взаємозв'язок між собою.

Методи дослідження. У роботі було використано теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, проведено моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, а також методи математичної статистики (метод факторного аналізу з навантаженням не нижче 0,40 метод обертання: без обертання). В аналізі було взято до уваги результати 184 курсантів Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська, з першого по третій курс. Оцінку власних значень та факторну структуру визначали в програмі STATISTICA 10.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ

ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Психофізична підготовка поліцейських під час військового стану є дуже важливою для їх готовності до дій в небезпечних ситуаціях. Поміж іншим, вони повинні мати ментальну стійкість та здатність до швидкого прийняття рішень в стресових ситуаціях [7]. Розробка спеціальної програми тренувань допоможе забезпечити необхідну готовність поліцейських до виконання своїх завдань та для забезпечення високого рівня професійної майстерності [1,3].

У результаті використання факторного аналізу були виявлені три фактори з вагою щодо загальної дисперсії від 6,514% до 14,480%, що пояснює 42,606% загальної дисперсії (табл. 1).

Отримані факторні рішення, які об'єднують змінні через ці компоненти, можуть пояснити кожен фактор, виділити загальні ідеї на основі їх змісту та встановити характер взаємозв'язків між показниками, розкриваючи приховані ознаки.

Таблиця 1

Оцінка власних значень показників психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських, (n=184)

Компоненти	Власні значення	% загальної дисперсії	Кумулятивні власні значення	Кумулятивний %
1	3,475233	14,48014	3,47523	14,48014
2	3,370494	14,04372	6,84573	28,52386
3	1,816304	7,56794	8,66203	36,09180
4	1,563560	6,51483	10,22559	42,60663

Примітка. Пункти з навантаженням менше 0,40 не вказані

Факторні навантаження для чотирьох факторів у блочній формі лежать по діагоналі матриці. Змінні в одному блоці впорядковуються в порядку спадання факторних навантажень, також факторні навантаження менші, ніж 0,40 не було враховано (табл. 2).

Біполярний фактор I (14,480%) зібрав у собі показники, що характеризують фізичну підготовленість: результати бігу на 1 км ($r = 0,767$), на 100 м ($r = 0,785$), підтягування на перекладині ($r = 0,421$), човникового бігу 10×10 м ($r = 0,740$) та комплексну силову вправу ($r = -0,648$). Як можемо спостерігати, чим нижча кількість балів в комплексно силовій вправі, тим кращий час в бігових вправах.

До уніполярного фактору II (14,043%) увійшли показники маси тіла ($r = 0,775$), довжини тіла ($r = 0,759$), життєвої ємності

легень ($r = 0,768$) та динамометрії провідної кисті ($r = 0,787$). Таким чином, фактор I зібрав в собі показники, які можна визначати як фізичний розвиток.

До біполярного фактору III (7,567%) увійшли показники, що характеризують кардіо-респіраторну витривалість: beer test ($r = -0,449$), діастолічний ($r = 0,539$) і систолічний ($r = 0,546$) артеріальні тиски та частоту серцевих скорочень ($r = 0,473$), а також тест «Копилова» ($r = 0,401$) Чим гірший показник beer test, тим більша розбіжність в систолічному та діастолічному артеріальних тисках та більший пульс.

До уніполярного фактору IV (6,514%) увійшли показники, що характеризують психофізичні якості: зорової оперативної ($r = 0,667$) та довільної пам'яті ($r = 0,763$).

Отже, отримані в результаті факторного аналізу данні дадуть можливість розробити

зміст ефективної комплексної програми для майбутніх поліцейських, яка буде сприяти професійному становленню, розвитку та корекції психофізичних якостей та властивостей, також враховуватиме кадровий склад ЗВО, реальні можливості матеріально-технічного оснащення, що забезпечить якісну професійну підготовку фахівців відповідно до міжнародних стандартів.

Вибрані нами вправи певною мірою співпадають з вправами зазначеними в

Положенні з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України, затверджене Наказом МВС України від 9 лютого 2016 р. № 90. У Положенні визначено, що рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності).

Таблиця 2

Факторна структура психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських, (n=184)

Показники	Фактори			
	1	2	3	4
Біг 100 метрів	,785			
Біг 1 кілометр	,767			
Човниковий біг 10x10	,740			
Комплексно силова вправа	-,648			
Підтягування на перекладні	,421			
Кистьова динамометрія		,787		
Маса тіла		,775		
ЖЕЛ		,768		
Довжина тіла		,759		
ЧСС			,473	
Веер Test			,449	
Тест «Копилова»			-,401	
АТ _{діаст} (мм рт. ст.)			-,539	
АТ _{сисг} (мм рт. ст.)			-,546	
Зорова довільна пам'ять				,763
Зорова оперативна пам'ять				,667

Примітки. Метод вилучення: аналіз головних компонентів.

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

В результаті нашого дослідження було визначено 4 фактори та факторне навантаження до них. Факторний аналіз професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських допоміг звузати коло чинників, встановити основні з них, що найбільше впливають на результативні показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Серед них найбільшу частку та відповідно найбільшу

увагу варто приділити факторам першого рівня, а саме фізичній підготовленості (швидкісна та спеціальна витривалість) та рівню розвитку окремих психофізичних якостей (вміння розподіляти увагу та запам'ятовування) – 0,740–0,785.

Перспективи подальших досліджень.

Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовки та відповідно рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських необхідно тісно пов'язувати з досягненням стійкого сталого розвитку важливих якостей, що найбільшою мірою проявляються в професійній діяльності.

Література

1. Бондаренко В, Мартишко А, Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2022. 261 с
2. Губаренко ТО, Плутенко ЕВ. Роль спеціальної фізичної підготовки під час навчання курсантів вищих навчальних закладів, системи міністерства внутрішніх справ України. Її організація та успішність засвоєння. Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференція, 4-5 лютого 2021 р. Дніпро, 2021.Т.1. с 502.

3. Дідковський ВА, Бондаренко ВВ, Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України. ВА. Дідковський, ВВ. Бондаренко, ОВ. Кузенков. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2019. 98 с.
4. Моргунов ОА, Хацаюк ОВ, Ковальов ІМ. Соколов ОА, Лозовий ЄА. Удосконалення нормативної бази навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка» майбутніх офіцерів Національної поліції України та поліцейських різних категорій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75, т. 2. С. 38–44.
5. Потопа МО. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України як складова службової підготовки. «Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання». м. Івано-Франківськ, 2019. с 192-198.
6. Bondarenko V, Antipova O, Griban G, Sydorhuk N, Biruk N, Horokhova L, Boichuk I, Verbovskiy I, Antonova O, Novitska I, Prontenko K, Bloshchynskiy I. Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. Dilemas Contemporáneas: Educación, Política y Valores. 2019. Año: VII. Número: Edición Especial, Artículo No. 2 Período: Diciembre.
7. Bondarenko V, Okhrimenko I, Tverdokhvalova I, Mannapova K, Prontenko K. Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. Revista Românească pentru Educație Multidimensională. 2020. No. 12 (3). P. 246–267.

References

1. Bondarenko, V., Martyshko, A., & Khudiakova, N. (2022). Fizychnye vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity MVS Ukrainy [Physical education in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]: Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav; Kandyba T.P.
2. Ghubarenko T. O., Plutenko E. V. (2021). Rolj specialjnoji fizychnoji pidghotovky pid chas navchannja kursantiv vyshhykh navchalnykh zakladiv, systemy ministerstva vnutrishnikh sprav ukrajiny. Jiji orghanizacija ta uspihnistj zasvojennja. [Integration of education, science and business in the modern environment: winter debates]: Dnipro, 2021.T. 1 s.502.
3. Didkovskiy, V.A., Bondarenko, V.V., Kuzenkov, O.V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav; Kandyba T.P.
4. Morhunov OA, Khatsaiuk OV, Kovalov IM, Sokolov OA, Lozovyi YA. (2021) Udokonalennia normatyvnoi bazy navchalnoi dystsypliny «spetsialna fizychna pidhotovka» maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi politsii Ukrainy ta politseiskykh riznykh katehorii. [Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and secondary schools] № 75, т. 2. С. 38–44.
5. Potopa M.O. Osoblyvosti fizychnoji pidghotovky majbutnikh pracivnykiv Nacionaljnoji policiji Ukrajiny jak skladova sluzhbovoji pidghotovky. [Humanities and natural sciences: current issues] m. Ivano-Frankivsk, 2019. S. 192–198.
6. Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorhuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskiy, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., & Bloshchynskiy, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. Dilemas Contemporáneas: Educación, Política y Valores. Año: VII. Número: Edición Especial, Artículo No. 2 Período: Diciembre.
7. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 12(3), 246-267.

Abstract

RYMYK Vladyslav, RYMYK Roman, SYNYSIA Andrii

FACTOR ANALYSIS OF PSYCHO-PHYSICAL TRAINING OF FUTURE POLICE OFFICERS

*The article presents the results of own research on the interaction of indicators characteristic of future police officers. **The aim of the article.** Determining the effectiveness of selected indicators that are most characteristic of the police profession and their interrelationship. The following **research methods** were used in the article: theoretical analysis and generalization of data from special scientific and methodological literature, methods of mathematical statistics (factor analysis method with loading not lower than 0.40). As a result of the use of factor analysis, four factors with a weight in relation to the total variance from 6,514% to 14,480% were identified, which explains 42,606% of the total variance. The first factor included indicators of physical development, the second factor included physical fitness, and the third factor included indicators characterizing psycho-functional training. The bipolar factor I (14.480%) results of running 1 km ($r = 0.767$), 100 m ($r = 0.785$), pull-up on the crossbar ($r = 0.421$), shuttle run 10x10 m ($r = 0.740$) and complex strength exercise ($r = -0.648$). Unipolar factor II (14.043%) included indicators of body weight ($r = 0.775$), body length ($r = 0.759$), vital capacity of the lungs ($r = 0.768$) and dynamometry of the leading hand ($r = 0.787$). Bipolar factor III (7.567%) included indicators: beep test (-0.449), Harvard step test (0.473), diastolic ($r = 0.539$) and systolic ($r = 0.546$) arterial pressures, and test «Kopilova» ($r = 0.401$). Unipolar factor IV (6.514%) indicators characterizing psychophysical qualities, in particular visual operational ($r=0.667$) and voluntary memory($r=0.763$). The data obtained as a result of the factor analysis will make it possible to develop the content of an effective comprehensive program for future police officers, which will contribute to professional formation, development and correction of psychophysical qualities.*

Keywords: future police officers, cadets of the Ministry of Internal Affairs, factor analysis, psycho-functional training.

Стаття надійшла до редакції 03.02.2024 р.

ГОНЧАР Галина

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0003-2690-4326>e-mail: galynaudpu@gmail.com**ЗАТУЛИВІТЕР Анастасія**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0009-0005-8417-2161>e-mail: a.v.zatulyviter@udpu.edu.ua**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розглядаються дані присвячені проектуванню змісту безперервними заняттями фізичними вправами, від яких залежить загальне самопочуття, фізична форма, працездатність, розумова активність, психологічний та емоційний стан та жага до кращих результатів у різних сферах діяльності.

Проблема вдосконалення підготовки фахівців у сфері фізичного виховання та спорту з кожним роком стає все актуальнішою. Основною метою занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я, забезпечення та поліпшення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень, виховання та покращення фізичних якостей, формування професійно-прикладних навичок та умінь необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Система фізичного виховання пов'язана не лише зі здобуттям знань, та являє собою упорядковану щодо мети діяльності сукупність елементів фізичної культури. У наш складний воєнний час, інтенсивно йде пошук шляхів підвищення навчального процесу до максимального наближення ефективності фізичного виховання для становлення здоров'язбережувального середовища та відновлення фізичного та психологічного стану.

Освітня діяльність полягає в забезпеченні двох основних процесів - накопичення власного досвіду та передача його в доступній формі молодому поколінню. Особливу увагу потрібно надати особистісному підходу, що забезпечує розуміння, пізнання, розвиток та самореалізацію для удосконалення цілісності та гармонійності особистості.

Зміст професійної підготовки дає визначення технологіям тренування, які розглядаються як частина тренувального процесу, що забезпечує функціонування системи відповідно до заданих цілей здобувачів освіти, які займаються фізичною культурою.

Для підвищення ефективності занять фізичними вправами потрібно вміло поєднувати тренувальну та педагогічну діяльність, тим самим підвищувати мотивацію до фізичної культури та власних успіхів і досягнень.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, фізична культура, фізичний розвиток, вчитель, заняття, здоров'я, фізичні якості.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.19>

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

Для досягнення мети фізичного виховання застосовуються такі засоби: фізичні вправи; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники. Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, допоміжними засобами: оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Комплексне використання цих засобів дозволяє фахівцям з фізичної культури та спорту ефективно вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання. Фізичні вправи – це такі рухові дії (включаючи їх сукупності), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані та організовані за його закономірностями. Ефект

фізичних вправ визначається насамперед змістом. Зміст фізичних вправ – це сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини при виконанні цієї вправи (фізіологічні зрушення в організмі, ступінь прояву фізичних якостей тощо) [1].

2. АНАЛІЗ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Широкий розвиток масових форм фізичної культури вимагає залучення все більшої кількості фахівців цієї галузі. У своїй роботі викладачі, тренери, вчителі шкіл вже не обмежуються тільки тими знаннями які вони отримують у навчальному закладі. Їхня робота – це творчість пошук нових шляхів рішення насущних проблем, нових засобів і

методів підвищення ефективності процесу фізичного виховання [1].

Питання збереження та зміцнення здоров'я повинно передбачати раціональне поєднання нових підходів до фізичного виховання студентів та застосування нових відновних технологій.

Вирішуючи завдання фізичного виховання, спеціалістам необхідно орієнтувати свою діяльність на такі важливі компоненти, як виховання ціннісних орієнтацій, фізичне та духовне вдосконалення особистості, формування у студентів потреб та мотивів до систематичних занять фізичними вправами, виховання моральних та вольових якостей, формування гуманістичних відносин, придбання досвіду спілкування [2].

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

Фізичне виховання має оздоровче значення, саме при виконанні фізичних вправ виникають пристосувальні морфологічні та функціональні перебудови організму, що позначаються на поліпшенні показників здоров'я та у багатьох випадках має лікувальний ефект. Оздоровче значення фізичних вправ особливо важливе при гіпокінезії, гіподинамії, серцево-судинних захворюваннях. Під впливом фізичних вправ істотно змінюється статура. Підбираючи відповідну методіку виконання вправ, в одних випадках маса груп м'язів збільшується, в інших випадках зменшується.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на виховання фізичних якостей людини, що природно, може покращити її фізичний розвиток та фізичну підготовленість, а це, у свою чергу, позначиться на показниках здоров'я. Наприклад, при вдосконаленні витривалості не тільки виховується здатність тривало виконувати якусь помірну роботу, але й одночасно удосконалюються серцево-судинна та дихальна системи. Освітня роль фізичних вправ полягає в тому, що за їхньою допомогою пізнаються закони руху у навколишньому середовищі, власного тіла та його частин. Виконуючи фізичні вправи, учні навчаються керувати своїми рухами,

опановують нові рухові вміння і навички. Це, своєю чергою, дозволяє освоїти складніші рухові дії та пізнавати закони рухів у спорті. Чим більший багаж рухових умінь і навичок має людина, тим легше вона пристосовується до умов довкілля і тим легше освоює нові форми рухів [2].

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

Фізичні вправи вимагають найчастіше неординарного прояву цілого ряду особистісних якостей. Долаючи різні труднощі і керуючи своїми емоціями у процесі занять фізичними вправами, людина виробляє у собі цінні риси й якості характеру (сміливість, наполегливість, працьовитість, рішучість та інші). Заняття фізичними вправами, зазвичай, проводять у колективі. При виконанні фізичних вправ у багатьох випадках дії одного, хто займається, залежать або багато в чому визначають дії іншого. Відбувається хіба що узгодження своїх з мотивами та діями колективу, підпорядкування особистості під загальну стратегію дій. Це проявляється у багатьох рухливих та спортивних іграх. Вміння бути стриманим, підкорити себе волі колективу, знайти одне-єдине правильне рішення і, не зважаючи на свої особисті амбіції, допомогти товаришеві. Ці та багато інших моральних якостей формуються під час занять фізичними вправами. Зміст будь-якої фізичної вправи пов'язаний, зазвичай, з комплексом впливів людини. Професійно дуже важливе для вчителя фізичної культури (тренера з виду спорту) вміння всебічно оцінити зміст використовуваної вправи в педагогічному аспекті, реально визначити можливість використання його різних сторін в освітньо-виховних цілях. Особливості змісту тієї чи іншої фізичної вправи визначаються її формою. Форма фізичної вправи – це певна впорядкованість і узгодженість як процесів, і елементів змісту даної вправи. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню та зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю та зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час цієї вправи. Зовнішня структура фізичної вправи – це його видима форма, що характеризується

співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху. Під способами фізичного виховання розуміються методи застосування фізичних вправ. У фізичному вихованні застосовуються дві групи методів: специфічні (характерні лише процесу фізичного виховання) і загальнопедагогічні (застосовувані навчанням і вихованням). До специфічних методів фізичного виховання належать:

- 1) методи строго регламентованої вправи;
- 2) ігровий метод (використання вправ в ігровій формі);
- 3) метод змагання (використання вправ у формі змагання).

За допомогою цих методів вирішуються конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніки виконання фізичних вправ та вихованням фізичних якостей. Загальнопедагогічні методи включають:

- 1) словесні методи;
- 2) методи наочного впливу.

Жодним із методів не можна обмежуватися у методиці фізичного виховання як найкращим.

Тільки оптимальне поєднання названих методів відповідно до методичних засад може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань фізичного виховання [3]. Зміст та форма фізичних вправ тісно взаємопов'язані між собою. Вони утворюють органічну єдність, причому зміст відіграє провідну роль по відношенню до форми.

Для вдосконалення рухової діяльності необхідно забезпечити насамперед відповідну зміну її змістовної сторони. У міру зміни змісту змінюється форма вправи. Зі свого боку форма також впливає на зміст. Недосконала форма не дозволяє повністю розкритися змісту вправи.

Техніка фізичних вправ.

Цільовий результат руху залежить як від змісту, а й водночас від техніки фізичних вправ. Під технікою фізичних вправ розуміють способи виконання рухових дій, з допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з більшою ефективністю. У фізичній вправі виділяють три фази: підготовчу, основну (провідну) та заключну (завершальну). Підготовча фаза призначена для створення найбільш сприятливих умов виконання головного завдання дії (наприклад, стартове положення бігуна на короткі

дистанції, замах при метанні диска тощо). Основна фаза складається з рухів (або руху), за допомогою яких вирішується головне завдання дії (наприклад, стартовий розгін та біг на дистанції, виконання повороту та фінального зусилля у метанні диска тощо). Заключна фаза завершує дію (наприклад, пробіжка по інерції після фінішу, рухи для збереження рівноваги та погашення інерції тіла після випуску снаряда у метаннях тощо). Ефект фізичних вправ суттєво залежить від біомеханічних характеристик окремих рухів. Розрізняють просторові, часові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів.

Просторові властивості.

До них відносяться положення тіла та його частин (початкове положення та оперативна поза в процесі виконання руху), напрямок, амплітуда, траєкторія. Від вихідного становища великою мірою залежить ефективність наступних дій. Так, наприклад, згинання ніг та замах рук перед відштовхуванням у стрибках з місця багато в чому визначають ефективність наступних дій (відштовхування та політ) та кінцевий результат. Так само важливу роль грає і певна поза у процесі виконання вправи. Від того, наскільки вона буде раціональною, залежить і кінцевий результат. Наприклад, при неправильній посадці ковзаняра утруднюється техніка бігу; неправильна поза при стрибках з трампліна не дозволяє повною мірою використовувати повітряну подушку та здійснювати плануючий політ. Напрямок руху впливає на точність рухової дії та її кінцевий результат. Наприклад, відхилення руки від правильного положення при метанні списа або диска суттєво відбивається на напрямі польоту снаряда. Тому, здійснюючи рухову дію, щоразу вибирають такий напрямок, який найбільше відповідав би раціональній техніці. Раціональна техніка багато в чому залежить від амплітуди у підготовчих чи основних фазах руху.

У багатьох випадках вона визначає:

- тривалість докладання сил і, отже, величину прискорення (що дуже важливо, наприклад, для результату метання);
- повноту розтягування та скорочення м'язів;
- естетику та красу виконуваних рухів, характерних для спортивної та художньої гімнастики, фігурного катання на ковзанах та ін.

Амплітуда рухів залежить від будови суглобів та еластичності зв'язок та м'язів. Істотне значення для ефективності фізичних вправ має траєкторія руху. За формою вона може бути криволінійною та прямолінійною. У багатьох випадках виправданою є округлена форма траєкторії (з недоцільними витратами м'язових зусиль). В інших випадках кращою є прямолінійна форма траєкторії (удар у боксі, укол у фехтуванні тощо).

Тимчасові показники.

До них відноситься тривалість рухів та темп. Тривалість вправи в цілому (бігу, плавання тощо) визначає величину його впливу (навантаження). Тривалість окремих рухів впливає на виконання всієї рухової дії. Темп руху визначається кількістю рухів за одиницю часу. Від цього залежить швидкість переміщення тіла у циклічних вправах (ходьба, біг, плавання тощо). Величина навантаження у вправі також залежить від темпу. Просторово-часові характеристики – це швидкість та прискорення. Вони визначають характер переміщення тіла та його частин у просторі. Від швидкості рухів залежать їх частота (темп), величина навантаження у виконання вправи, результат багатьох рухових процесів (ходьби, бігу, стрибків, метань та інших.).

Динамічні показники.

Вони відображають взаємодію внутрішніх та зовнішніх сил у процесі рухів. Внутрішніми силами є: сили активного скорочення – тяги м'язів, сили пружного, еластичного опору розтягу м'язів та зв'язок, реактивні сили. Однак внутрішні сили не можуть переміщати тіло у просторі без взаємодії із зовнішніми силами. До зовнішніх сил відносяться сили реакції опори, гравітаційні сили (сила тяжіння), тертя та опору зовнішнього середовища (вода, повітря, сніг та ін.), інерційні сили предметів, що переміщаються і т. д. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність та міру їх зміни (наростання та зменшення) у динаміці дії. Ритм поєднує всі елементи техніки в єдине ціле, є найважливішою інтегральною ознакою техніки рухової дії. Критерії оцінки ефективності техніки.

Під педагогічними критеріями ефективності техніки розуміються ознаки, на

основі яких викладач може визначити (оцінити) міру відповідності спостережуваного ним способу виконання рухової дії. У практиці фізичного виховання використовуються такі критерії оцінки ефективності техніки:

– результативність фізичної вправи (у тому числі спортивний результат);

– параметри еталонної техніки. Сутність його полягає в тому, що зіставляються параметри дії, що спостерігається з параметрами еталонної техніки;

– різниця між реальним результатом та можливим.

Найближчий (слідовий) та кумулятивний ефекти вправ.

Ефект від виконання будь-якої фізичної вправи може спостерігатися безпосередньо в процесі його виконання та після певного проміжку часу. У першому випадку говорять про найближчий ефект вправи, який характеризується, крім іншого, в тому, що настала внаслідок тривалого чи неодноразового виконання вправи у процесі заняття. У другому випадку має місце слідовий ефект вправи. При цьому залежно від інтервалів часу, що проходить до чергового заняття, виділяють наступні фази зміни ефекту вправ: фазу відносної нормалізації, суперкомпенсаторну та редуційну фази. У фазі відносної нормалізації слідовий ефект вправи характеризується розгортанням відновлювальних процесів, що призводять до відновлення оперативної працездатності. У суперконденсаторній фазі слідовий ефект вправи виявляється у відшкодуванні робочих витрат, у компенсації їх «з надлишком», перевищенні рівня оперативної працездатності над вихідним рівнем. У редуційній фазі слідовий ефект вправи втрачається, якщо час між заняттями занадто тривалий. Щоб цього не сталося, необхідно проводити наступні заняття або у фазі відносної нормалізації, або суперконденсаторній фазі. У таких випадках ефект попередніх занять «нашаровуватиметься» на ефект наступних. Внаслідок цього виникає новий ефект системного використання вправ – кумулятивно-хронічний ефект. Він, таким чином є загальним результатом інтеграції (з'єднання) ефектів вправи, що регулярно відтворюється (або системи різних вправ).

У фізичному вихованні головний сенс забезпечення довготривалого кумулятивного ефекту вправ полягає у розвитку тренуваності, збереженні та подальшому поліпшенні фізичної підготовленості. Але кумуляція ефекту вправи може призвести до негативних наслідків, якщо порушуються закономірності фізичного виховання, зокрема, хронічно допускаються надмірні навантаження. Наслідком цього може бути перенапруження, перетренованість тощо [6].

Класифікація фізичних вправ.

Класифікувати фізичні вправи – означає логічно представляти їх як деяку впорядковану сукупність із підрозділом на групи та підгрупи згідно з певними ознаками. У теорії та методиці фізичного виховання створено цілу низку класифікацій фізичних вправ. За ознакою систем фізичного виховання, що історично склалися. Історично в суспільстві склалося так, що все різноманіття фізичних вправ поступово акумулювалося лише у чотирьох.

Типові групи: гімнастика, ігри, спорт, туризм. Кожна з цих груп фізичних вправ має свої суттєві ознаки, але переважно вони відрізняються педагогічними можливостями, специфічним призначенням у системі фізичного виховання, і навіть властивою їм методикою проведення занять. У нашій системі фізичного виховання гімнастика, гра, спорт і туризм дають змогу:

– по-перше, забезпечити всебічне фізичне виховання людини;

– по-друге, задовільнити індивідуальні запити та інтереси багатьох людей у сфері фізичного виховання;

– по-третє, охопити фізкультурними заняттями людей практично протягом усього життя – від елементарних дитячих рухливих ігор до занять вправами з арсеналу лікувальної фізичної культури у літньому віці [4].

За анатомічною ознакою всі фізичні вправи групуються за їх впливом на м'язи рук, ніг, черевного преса, спини і т. д. За допомогою такої класифікації складаються різні комплекси вправ (гігієнічна гімнастика, атлетична гімнастика, розминка тощо). За ознакою їхньої переважної спрямованості на виховання окремих фізичних якостей. Тут вправи класифікуються за такими групами:

а) швидко-силові види вправ, що характеризуються максимальною потужністю

зусиль (наприклад, біг на короткі дистанції, стрибки, метання тощо);

б) вправи циклічного характеру на витривалість (наприклад, біг на середні та довгі дистанції, лижні перегони, плавання тощо);

в) вправи, що вимагають високої координації рухів (наприклад, акробатичні та гімнастичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах тощо);

г) вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей та рухових навичок в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуації та форм дії (наприклад, спортивні ігри, боротьба, бокс, фехтування) [1].

За ознакою біомеханічної структури руху виділяють циклічні, ациклічні та змішані вправи. За ознакою фізіологічних зон потужності розрізняють вправи максимальної, субмаксимальної, великої та помірної потужності. За ознакою спортивної спеціалізації всі вправи поєднують у три групи, змагальні, спеціально підготовчі та загально підготовчі. У будь-якій класифікації вправ передбачається, що кожна вправа має певні ознаки, в залежності від ефективності виконання вправ [5].

Оздоровчі сили природи істотно впливають на осіб які займаються фізичними вправами. Зміни метеорологічних умов (сонячне випромінювання, вплив температури повітря та води, зміни атмосферного тиску на рівні моря та на висоті, рух та іонізація повітря та ін.) викликають певні біохімічні зміни в організмі, які призводять до зміни стану здоров'я та працездатності людини. У процесі фізичного виховання природні сили природи використовуються у двох напрямках:

– як супутні чинники, створюють найсприятливіші умови, у яких здійснюється процес фізичного виховання. Вони доповнюють ефект впливу фізичних вправ на організм, що займаються. Заняття в лісі, на березі водоймища сприяють активізації біологічних процесів, що викликаються фізичними вправами, підвищують загальну працездатність організму, уповільнюють процес стомлення тощо;

– як відносно самостійні засоби оздоровлення та загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури). За оптимального впливу вони стають формою

активного відпочинку і підвищують ефект відновлення. Однією з головних вимог до використання оздоровчих сил природи є системне та комплексне застосування їх у поєднанні з фізичними вправами.

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

Формування потреби до систематичних занять фізичною культурою та спортом вважається сильним чинником виховання особистості. Ця потреба проявляється у

бажанні студентів виконувати нові рухові дії на тлі оптимальних фізичних навантажень; у необхідності самоствердження та посилення позицій власного «Я»; у пізнанні та естетичному задоволенні від рухів; у покращенні спортивних досягнень. Фізична підготовка є основою професійної діяльності тренера з виду спорту, вчителя фізичної культури та в повсякденному житті.

У зв'язку з цим заняття фізичною культурою може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування фізичних якостей у здобувачів освіти різної вікової категорії.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова, Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с. ; Т. 2. 448 с.
2. О.В. Бісмак. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах : навч. посіб. Вид. Бровін О. В. Харків, 2010. 202 с.
3. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Рута. Кам'янець-Поділ., 2012. 278 с.
4. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL : <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення: 09.02.2016).
5. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Вінник Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця, 2020. 321 с.
6. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі і спорті : Видавничий центр «Академія», 2001. 264 с.

References

1. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : u 2 t. / za red. T. YU. Krutsevych, N. YE. Panhelova, O. D. Kryvchykova, Kyiv : Olimpiys'ka literatura, 2017. T. 1. 384 s. ; T. 2. 448 s. O.V. Bismak. Likuval'na fizychna kul'tura u spetsial'nykh medychnykh hrupakh : navch. posib. Vyd. Brovin O. V. Kharkiv, 2010. 202 s.
2. Shyyan B. M., Yedynak H. A., Petryshyn YU. V. Osnovy naukovykh doslidzhen' u fizychnomu vykhovanni ta sporti : navch. posib. Ruta. Kam'yanets'-Podil., 2012. 278 s.
3. Pro Natsional'nu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukrayini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist' - zdorovyy sposib zhyttya - zdorova natsiya» : Ukaz Prezydenta Ukrayiny vid 9 lyutoho 2016 roku № 42/2016. URL : <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (data zvernennya: 09.02.2016).
4. Kholodova O.O., Bocharova V.B., Vinnik YU.V. Fizychno vykhovannya. Osnovy rozvytku sylovykh yakostey v atletychniy himnastytsi : navch. posib. Vinnytsya, 2020. 321 s.
5. Zhelyeznyak YU. D., Petrov P. K. Osnovy naukovo-metodychnoyi diyal'nosti u fizychniy kul'turi i sporti : Vydavnychy tsentr «Akademiya», 2001. 264 s.

Abstract

HONCHAR Halyna, ZATULYVITER Anastasiia

CURRENT ISSUES OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION

The article examines the data devoted to the design of the content of continuous physical exercises, which depend on general well-being, physical fitness, work capacity, mental activity, psychological and emotional state, and the desire for better results in various spheres of activity.

The problem of improving the training of specialists in the field of physical education and sports is becoming more and more urgent every year. The main purpose of physical education is to strengthen health, ensure and improve general physical fitness, eliminate functional deviations, nurture and improve physical qualities, and form professional and applied skills and abilities necessary for future professional activities.

The system of physical education is not only related to the acquisition of knowledge, but is a set of elements of physical culture ordered in relation to the purpose of the activity. In our difficult wartime, the search for ways to improve the educational process to the maximum approximation of the effectiveness of physical education in order to create a health-preserving environment and restore the physical and psychological state is intensively underway.

Educational activity consists in ensuring two main processes - accumulating one's own experience and transferring it in an accessible form to the younger generation. Special attention should be paid to the personal approach, which provides understanding, knowledge, development and self-realization to improve the integrity and harmony of the individual.

The content of professional training defines the training technologies, which are considered as part of the training process, which ensures the functioning of the system in accordance with the set goals of the students who are engaged in physical culture.

In order to increase the effectiveness of physical exercises, it is necessary to skillfully combine training and pedagogical activities, thereby increasing motivation for physical culture and one's own successes and achievements.

Keywords: *physical education, physical exercises, physical culture, physical development, teacher, classes, health, physical qualities.*

Стаття надійшла до редакції 25.01.2024 р.

ВЕЛИЧКО Анна

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
<https://orcid.org/0009-0007-1178-4284>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ІНОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті розкриваються теоретичні та методичні аспекти інноваційних підходів у професійній освіті вчителів фізичної культури. Ці підходи включають в себе новітні технології, методики навчання та методи оцінювання, які разом формують сучасну освітню парадигму. Вони відкривають нові можливості для розвитку та самореалізації студентів, а також сприяють підвищенню ефективності навчального процесу. Інноваційні підходи це шлях до створення адаптивної та інклюзивної освітньої системи, здатної задовольнити потреби сучасного суспільства та сприяти формуванню здорового способу життя. Інновації дозволяють вчителям фізичної культури бути більш готовими до викликів сучасності, ефективно впроваджувати зміни в освітній процес та формувати навчальне середовище, яке сприятиме розвитку критичного мислення й творчості. Були проаналізовані різні види інноваційних підходів, їх сутності та специфіки, а також запропонований комплекс інноваційних методик та технологій навчання, спрямованих на формування ключових компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури. Виділено значення інноваційних підходів для підвищення якості освітніх послуг, адаптації до вимог ринку праці та інтеграції до світового освітнього простору. Особлива увага приділяється компетентнісному підходу, який спрямований на формування необхідних умінь та навичок, що відповідають сучасним вимогам ринку праці. Також розроблені рекомендації щодо подальшого наукового дослідження ефективності та впливу інноваційних підходів у професійній освіті вчителів фізичної культури на різних рівнях освіти та в різних соціально-культурних контекстах. Це дослідження може включати аналіз впровадження інноваційних технологій, таких як віртуальна реальність та інтерактивні платформи, які можуть забезпечити більш глибоке занурення у навчальний матеріал та підвищити мотивацію студентів. Крім того, важливим аспектом є вивчення впливу інновацій на формування міжкультурної компетентності та глобального мислення серед вчителів фізичної культури, що є необхідним для ефективної роботи в міжнародному освітньому просторі.

Ключові слова: інноваційні підходи, вчителі фізичної культури, професійна підготовка.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.20>

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

Професійна освіта вчителів фізичної культури є важливим чинником підвищення якості фізичного виховання учнів, формування їх здорового способу життя, розвитку фізичних і психічних здібностей, соціальної адаптації та інтеграції в сучасне суспільство. Однак, сучасні умови вимагають від вчителів фізичної культури не тільки глибоких теоретичних знань і практичних навичок, а й здатності до інноваційної діяльності, творчого саморозвитку, постійного оновлення своїх професійних компетентностей відповідно до європейських стандартів освіти. Тому актуальною є проблема розробки та впровадження інноваційних підходів у професійній освіті вчителів фізичної культури, які б сприяли підвищенню їх професійної майстерності, мотивації, творчого потенціалу та готовності до постійного самовдосконалення.

2. АНАЛІЗ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема інноваційних підходів у професійній освіті вчителів фізичної культури знаходиться у фокусі уваги науковців Блудової Ю., Ільїної О., Романюк С., Романюк О., Отравенко О., які досліджують різні аспекти цього питання. Зокрема, у своїх роботах вони розглядають такі напрями: теоретичні основи інноваційної діяльності вчителів фізичної культури, інноваційні технології навчання фізичної культури та спорту, інноваційні форми і методи організації фізичного виховання учнів, інноваційні моделі професійної підготовки вчителів фізичної культури, інноваційні підходи до оцінювання професійних компетентностей вчителів фізичної культури.

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

Незважаючи на значний науковий інтерес до проблеми інноваційних підходів у професійній освіті вчителів фізичної культури, залишаються невирішеними такі питання:

- які інноваційні підходи є найбільш ефективними для формування професійних компетентностей вчителів фізичної культури за європейськими стандартами;

- які критерії та показники можуть бути використані для оцінки рівня сформованості цих компетентностей;

- які методи та засоби можуть сприяти розвитку інноваційної культури вчителів фізичної культури;

- які умови та фактори можуть стимулювати або перешкоджати інноваційній діяльності вчителів фізичної культури.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є розробка теоретико-методичних засад інноваційних підходів у професійній освіті вчителів фізичної культури за європейськими стандартами. Для досягнення мети поставлено такі завдання: проаналізувати сутність і види інноваційних підходів у професійній освіті; визначити особливості професійної освіти вчителів фізичної культури за європейськими стандартами.

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

У сучасних умовах євроінтеграції та глобалізації освітнього простору зростають вимоги до професійної компетентності вчителів фізичної культури, які повинні бути готові до інноваційної діяльності, здатні до постійного саморозвитку та підвищення кваліфікації, володіти сучасними методиками та технологіями навчання. Це вимагає від системи професійної підготовки вчителів фізичної культури застосування інноваційних підходів, що спрямовані на формування у майбутніх фахівців необхідних компетенцій, відповідних європейським стандартам. У цьому розділі ми проаналізуємо сучасні вимоги до професійної компетентності вчителів фізичної культури в умовах євроінтеграції, а також розглянемо основні інноваційні підходи у професійній підготовці вчителів фізичної культури, що базуються на

компетентнісному, особистісно-орієнтованому, активному та інтерактивному навчанні.

Сучасні вимоги до професійної компетентності вчителів фізичної культури в умовах євроінтеграції базуються на ключових компетенціях, які визначають загальні та специфічні знання, уміння, навички та цінності, необхідні для успішної адаптації до сучасного суспільства. Зокрема, до ключових компетенцій відносяться: мовна, математична, цифрова, громадянська, підприємницька, соціальна та міжкультурна, екологічна та здоров'язбережувальна компетенції. Учителі фізичної культури повинні володіти цими компетенціями на достатньому рівні, а також формувати їх у своїх учнів через зміст, методи та форми навчання.

Основні інноваційні підходи у професійній підготовці вчителів фізичної культури, що базуються на компетентнісному, особистісно-орієнтованому, активному та інтерактивному навчанні, передбачають такі принципи та методи:

- компетентнісний підхід орієнтує навчання на досягнення певних результатів, які відображають здатність використовувати знання, уміння, навички та цінності в різних життєвих ситуаціях. Компетентнісний підхід вимагає від вчителів фізичної культури визначення та використання критеріїв та індикаторів оцінювання компетенцій, а також застосування портфолію та проектів як ефективних форм демонстрації компетенцій;

- особистісно-орієнтований підхід спрямовує навчання на розвиток індивідуальних особливостей, потенціалу, інтересів та потреб як учнів, так й вчителів. Особистісно-орієнтований підхід вимагає від вчителів фізичної культури враховувати різноманітність та індивідуальність учнів, створювати сприятливе та безпечне освітнє середовище, використовувати диференціацію та індивідуалізацію навчання, а також залучати учнів до самооцінки та саморегуляції навчальної діяльності;

- активний підхід спонукає навчання на активну участь учнів та вчителів у освітньому процесі, що сприяє розвитку критичного мислення, творчості, ініціативності та відповідальності. Активний підхід вимагає від вчителів фізичної культури застосовувати

активні та ігрові методи навчання, такі як дискусії, дебати, рольові ігри, кейс-стаді, симуляції, тренінги тощо, які стимулюють учнів до самостійного та кооперативного навчання;

- інтерактивний підхід сприяє навчанню на взаємодії учнів та учителів з різними джерелами інформації, засобами комунікації та технологіями, що розширюють можливості навчання та розвитку. Інтерактивний підхід вимагає від учителів фізичної культури використовувати інформаційно-комунікаційні технології, а саме: інтернет, електронні посібники, мультимедіа, онлайн-курси тощо, які забезпечують доступність, актуальність та інтерактивність інформації, а також сприяють міжкультурному та міжнародному співробітництву.

Ці приклади можуть спонукати щодо вдосконалення власної практики навчання та навчальних програм. Пропонуємо деякі з них:

- Модульна система навчання є одним з інноваційних підходів, що дозволяє гнучко адаптувати освітній процес до індивідуальних потреб та інтересів учнів та вчителів. Модульна система навчання передбачає розподіл навчального матеріалу на окремі тематичні блоки (модулі), які можуть бути вибрані, комбіновані та опрацьовані учасниками освітнього процесу в залежності від їхніх цілей, рівня підготовки, темпу навчання тощо. Модульна система навчання сприяє розвитку самостійності, ініціативності, відповідальності та креативності, а також забезпечує різноманітність та індивідуалізацію навчання. Модульна система навчання успішно застосовується в багатьох країнах, таких як Фінляндія, Швейцарія, Нідерланди, США тощо. В Україні вона почала впроваджуватися в рамках Нової української школи та Концепції професійної підготовки вчителів.

- Міждисциплінарний підхід є іншим інноваційним підходом, який сприяє інтеграції знань, умінь, навичок та цінностей з різних наукових дисциплін, що збагачує зміст та форми навчання. Він передбачає використання таких методів, як проблемне, проектне, дослідницьке навчання, які стимулюють учнів та вчителів до пошуку, аналізу, синтезу та застосування інформації з різних джерел та галузей знань. Міждисциплінарний підхід сприяє розвитку

критичного мислення, творчості, комунікаційних та кооперативних навичок учнів та вчителів, а також формує голістичне бачення світу. Цей підхід успішно застосовується в багатьох країнах, а саме у Канаді, Австралії, Новій Зеландії, Великій Британії тощо. В Україні міждисциплінарний підхід також почав впроваджуватися в рамках Нової української школи та Концепції професійної підготовки вчителів.

- Використання STEAM-освіти, яка інтегрує науку, технології, інженерію, мистецтво та математику, для розвитку творчих, критичних, аналітичних та комунікативних здібностей майбутніх вчителів фізичної культури, а також для формування їхнього інтересу до природничих та гуманітарних дисциплін.

- Формування ключових компетенцій майбутніх вчителів фізичної культури, які відповідають європейським стандартам та вимогам ринку праці, а саме: цифрова, міжкультурна, громадянська, підприємницька, особистісна, соціальна, навчальна.

- Персоналізація та адаптивність навчання майбутніх вчителів фізичної культури, що передбачає врахування їхніх індивідуальних особливостей, потреб, інтересів, рівня знань та навичок, стилю та темпу навчання, а також забезпечення їм можливості вибору та саморегуляції навчального процесу.

- Практико-орієнтоване навчання майбутніх вчителів фізичної культури, що спрямоване на досягнення конкретних результатів, розв'язання реальних проблем, використання сучасних ресурсів та технологій, формування професійних навичок та досвіду, залучення до науково-дослідної та інноваційної діяльності.

- Відкритість та доступність освіти для майбутніх вчителів фізичної культури, що означає надання їм можливості отримувати якісну освіту незалежно від місця проживання, соціально-економічного статусу, віку, статі, національності, релігії тощо, а також використовувати різноманітні джерела інформації, відкриті освітні ресурси, масові відкриті онлайн-курси, міжнародні освітні програми та проекти.

- Діджиталізація навчання майбутніх вчителів фізичної культури, що передбачає використання сучасних цифрових технологій,

таких як комп'ютери, смартфони, планшети, інтерактивні дошки, електронні підручники, віртуальна та доповнена реальність, штучний інтелект, хмарні сервіси, соціальні мережі, блоги, відеоконференції тощо, для підвищення мотивації, зацікавленості, ефективності та якості навчання.

- Використання засобів туризму та краєзнавства у фаховій підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, що сприяє розвитку їхньої патріотичної свідомості, екологічної культури, фізичної та психічної витривалості, навичок самоорганізації та взаємодії в колективі.

- Використання кейсового методу у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, що передбачає аналіз реальних ситуацій, проблем та завдань, пов'язаних з професійною діяльністю, та пошук оптимальних рішень на основі наукових джерел, критичного мислення та творчого підходу.

- Використання Smart-освіти у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, що означає використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, що дозволяють створювати інтерактивні, мультимедійні, адаптивні та індивідуалізовані навчальні середовища, що стимулюють мотивацію, зацікавленість та ефективність навчання.

- Використання гейміфікації (ігрофікації) у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, що передбачає використання елементів ігор, таких як рейтинги, нагороди, баджі, рівні, завдання,

сюжети тощо, для підвищення мотивації, зацікавленості та ефективності навчання.

- Використання методу Lego play у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, що полягає в моделюванні різних ситуацій та проблем з використанням конструктора Lego, що сприяє розвитку творчих, аналітичних, комунікативних та організаційних здібностей.

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

У результаті дослідження було висвітлено теоретичні та методичні основи інноваційних підходів у професійному навчанні вчителів фізичної культури за європейськими стандартами, які надають освітній сфері великі можливості. Застосування інноваційних методів навчання не тільки покращує якість підготовки майбутніх вчителів, але й допомагає їм адаптуватися до сучасного освітнього оточення.

Зосередження уваги на практичних аспектах навчання, використання новітніх технологій та інтерактивних методів спонукають до розвитку творчого мислення та професійних компетенцій майбутніх вчителів фізичної культури. Завдяки безперервному дослідженню та впровадженню кращих практик у освітній процес можна досягти найкращих результатів у підготовці кваліфікованих фахівців, здатних ефективно реалізовувати інноваційні підходи у своїй професійній діяльності.

Література

1. Блудова Ю., Ільїна О. Інноваційні підходи у професійній освіті вчителів фізичної культури за європейськими стандартами // Актуальні проблеми гуманітарних наук. 2023. № 60. Ч. 1. С. 32-38.
2. Інноваційні технології в системі підготовки фахівців фізичної культури та спорту / за ред. В. І. Лозицького. – Київ: КНУТД, 2019. – 192 с.
3. Ковальчук Н. Інноваційні технології як інструмент професійного розвитку вчителя в умовах реформування освіти // Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. № 1-2. С. 39-46.
4. Нежива Л. Інноваційні технології в літературній освіті майбутніх учителів початкових класів // Інноваційні технології навчання мов і спеціальних дисциплін у вищій школі: збірник наукових праць. 2020. Вип. 1. С. 79-86.
5. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури / О. Отравенко // Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. – 2019. – № 21. – С. 69-72.
6. Паламар С. Професійний розвиток педагога: сучасні підходи // Електронний репозитарій КрИНаПО. 2019.
7. Романюк С., Романюк О. Інноваційні технології у професійній підготовці сучасного вчителя: вітчизняний та зарубіжний досвід. Молодий вчений. 2019. № 7.1 (71.1). С. 64–69.
8. Черненко Г. Інноваційні підходи в професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи // Scientific review. 2016. Т. 3. № 24. С. 23-28.

Reference

1. Bludova Yu., Ilyina O. Innovative approaches in professional education of physical culture teachers according to European standards // Actual problems of humanities. 2023. No. 60. Part 1. P. 32-38.
 2. Innovative technologies in the system of training specialists in physical culture and sports / ed. by V. I. Lozitsky. - Kyiv: KNUTD, 2019. - 192 p.
 3. Kovalchuk N. Innovative technologies as a tool for professional development of teachers in the context of education reform // Pedagogical process: theory and practice. 2018. No. 1-2. P. 39-46.
 4. Nezhiva L. Innovative technologies in literary education of future primary school teachers // Innovative technologies of teaching languages and special disciplines in higher education: collection of scientific papers. 2020. Issue 1. P. 79-86.
 5. Otravenko O. Innovative methods of teaching as the basis of high-quality professional training of the future teacher of physical culture / O. Otravenko // Open educational e-environment of the modern university. - 2019. - No. 21. - P. 69-72.
 6. Palamar S. Professional development of the teacher: modern approaches // Electronic repository of KrINaPO. 2019.
 7. Romanyuk S., Romanyuk O. Innovative technologies in the professional training of the modern teacher: domestic and foreign experience. Young scientist. 2019. No. 7.1 (71.1). P. 64-69.
 8. Chernenko G. Innovative approaches in the professional training of future primary school teachers // Scientific review. 2016. Vol. 3. No. 24. P. 23-28.
-

Abstract**VELICHKO Anna**

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF INNOVATIVE APPROACHES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

This article explores the theoretical and methodological aspects of innovative approaches in the professional education of physical education teachers. These approaches include the latest technologies, teaching methodologies, and assessment methods that together form the modern educational paradigm. They open up new opportunities for development and self-realization of students, as well as contribute to increasing the efficiency of the educational process. Innovative approaches pave the way for creating an adaptive and inclusive educational system capable of meeting the needs of modern society and promoting a healthy lifestyle. Innovations enable physical education teachers to be more prepared for the challenges of modernity, effectively implement changes in the educational process, and create a learning environment that fosters the development of critical thinking and creativity. Various types of innovative approaches, their essence, and specifics were analyzed, and a complex of innovative teaching methods and technologies aimed at forming key competencies of future physical education teachers was proposed. The importance of innovative approaches for improving the quality of educational services, adapting to labor market requirements, and integrating into the global educational space was highlighted. Particular attention is given to the competency-based approach, which is aimed at forming the necessary skills and abilities that meet the modern labor market demands. Recommendations for further scientific research on the effectiveness and impact of innovative approaches in the professional education of physical education teachers at different levels of education and in various socio-cultural contexts have also been developed. This research may include the analysis of the implementation of innovative technologies such as virtual reality and interactive platforms, which can provide a deeper immersion in the educational material and increase student motivation. Additionally, an important aspect is the study of the impact of innovations on the formation of intercultural competence and global thinking among physical education teachers, which is necessary for effective work in the international educational space.

Key words: *innovative approaches, physical education teachers, professional preparation.*

Стаття надійшла до редакції 11.02.2024 р.

ВЕСЕЛОВСЬКИЙ Анатолій

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0000-0002-1177-3151>e-mail: antonveselovskiy63@gmail.com**ШЕВЧУК Володимир**

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0009-0004-6188-4062>e-mail: Lovsiks.zt@gmail.com**ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЦІННІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

У статті розглядаються особливості залучення студентів до потенційних цінностей фізичного виховання і спорту у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Основним напрямом залучення до цінностей фізичного виховання і спорту є системний підхід, який передбачає залучення студентів до практичної діяльності з оволодіння цінностями фізичного виховання і спорту, що формує в них усвідомлення цінностей і якостей, які дозволяють їм жити і розвиватися в гармонії з цінностями особистої культури і суспільства. Найвищим рівнем засвоєння студентами потенційних цінностей фізичного виховання і спорту є участь у фізкультурно-спортивній діяльності, яка виступає щоденним орієнтиром і сприяє формуванню потреби у щоденній руховій активності.

Теоретичне значення дослідження полягає в науковій демонстрації культурологічного підходу до фізичного виховання у вищій школі. Цей підхід доповнює теоретико-методичне фізичне виховання студентів знаннями про ефективне використання засобів і методів фізичного виховання та педагогічні умови, необхідні для цілеспрямованого залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту. Теоретично та експериментально встановлено необхідність систематичних занять фізичною культурою і спортом для здорового і гармонійного розвитку людини та важливість залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту як чинника, що гарантує участь у них.

Практичне значення полягає в тому, що освітні технології, які залучають студентів до сформованих цінностей фізичної культури і спорту, дають цілісне уявлення про ефективні шляхи вирішення завдань виховання, освіти, розвитку і зміцнення здоров'я. Впроваджено навчальні програми, орієнтовані на залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту, що забезпечують новий підхід до процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У період реформування української системи освіти розроблено практичні рекомендації для використання в практичній діяльності викладачів спортивних дисциплін та як науково-методичні ресурси для студентів і викладачів фізичного виховання.

Ключові слова: цінності фізичної культури, активне залучення студентів, педагогічна технологія, принципи відбору, культура рухів, культура здоров'я, культура статури, естетична направленість.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.21>

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

Педагогічне дослідження проводилося на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Педагогічний експеримент проходив протягом навчальних років чотирьох семестрів. У ньому взяли участь 16 студентів 1-го курсу, факультету здоров'я людини та природничих наук.

Були організовані контрольна та експериментальна група по 8 осіб у кожній. У контрольній групі заняття проходили відповідно до вимог Освітньо-професійної програми яка розроблена на основі стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567. В експериментальній групі заняття проходили за рекомендованою кафедрою теорії та методики фізичного виховання і спорту освітньо-професійною програмою. Спрямованою на залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту. Педагогічне дослідження проводилося в чотири етапи [11].

На I етапі вивчали та аналізували науково-методичну літературу, щодо проблеми дослідження. Були визначені об'єкт, предмет, цілі, завдання дослідження. Підбиралися методи та засоби дослідження, а також педагогічні умови залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту. Розроблялися критерії оцінки

рівня освоєння студентами цінностей фізичної культури і спорту, а також система тестів та анкет. Теоретично розроблялися модель, педагогічна технологія, експериментальна освітньо-професійна програма з фізичної культури і спорту, спрямована на залучення студентів до цінностей фізичної культури спорту.

На II етапі апробувалася система тестів та розроблених критеріїв оцінки для отримання вихідних даних.

На III етапі проводилася серія досліджень за критеріями оцінки рівня освоєння студентами цінностей фізичної культури і спорту, вивчалася динаміка їх показників; проводилось коригування теоретичної моделі та педагогічної технології залучення до цінностей фізичної культури і спорту; виявлялися педагогічні умови, що забезпечують підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів, спрямовані на залучення до цінностей фізичної культури і спорту.

На IV етапі проведено аналіз, узагальнення, математико-статистична обробка та публікація результатів дослідження; розроблено практичні рекомендації для викладачів, вчителів та інших фахівців у галузі фізичної культури і спорту; побудовано таблиці.

2. ПОСТАНОВКА НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМИ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ

Проблеми інноваційного перетворення існуючої системи фізичного виховання на основі принципово нового підходу до організації занять фізичною культурою і спортом, фізичною рекреацією та масовим спортом у студентської молоді, наголошують багато вчених В.А. Антківа [1], В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов [4] та ін.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, моделювання, опитування, антропометрія і функціональна діагностика, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, аналітичні методи.

Наукова новизна:

- розкрито загальний потенціал розширення сфери фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах;

- науково обґрунтовано педагогічні технології залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту як системного процесу формування мотивації, інтересу та

потреби в активній фізкультурно-спортивній діяльності;

- розроблено зміст освітньо-професійної програми, що залучає студентів до потенційних цінностей фізичної культури і спорту як варіативний елемент стандартів навчальної дисципліни «фізична культура», що включає засоби музичного супроводу, знання культурної спадщини фізичної культури і спорту, можливості використання сил природи та естетично орієнтовані фізичні вправи;

- науково доведено, що визначення та реалізація педагогічних умов організації фізичного виховання і спорту студентської молоді в рамках освітньої технології дозволяє підвищити ефективність процесу залучення до цінностей фізичної культури і спорту.

Теоретичне значення дослідження полягає в науковій демонстрації культурологічного підходу до фізичного виховання і спорту у вищій школі. Цей підхід доповнює теорію і методику фізичного виховання студентів знаннями про ефективне використання засобів і методів фізичного виховання та педагогічні умови, необхідні для цілеспрямованого залучення студентів до цінностей фізичного виховання і спорту. Теоретично та експериментально встановлено важливість залучення студентів до цінностей фізичного виховання і спорту як чинника, що гарантує потребу та участь у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом для здорового і гармонійного розвитку особистості.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена педагогічна технологія залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту забезпечує ефективний спосіб вирішення завдань виховання, освіти, розвитку та зміцнення здоров'я в цілісній перспективі. Впровадження освітньо-професійної програми, орієнтованої на залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту, що забезпечує новий підхід до процесу фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах.

Розроблено практичні рекомендації, які можуть бути використані у практичній діяльності викладачів-тренерів фізичного виховання і спорту та як науково-методичний ресурс.

3. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Сучасна освіта характеризується постійним вдосконаленням виробництва, інформаційних та комунікаційних технологій, які значно зменшили м'язові навантаження різного роду, що призводить до кризових явищ у здоров'ї студентів, а також у психічній та емоційній сферах.

Традиційна система університетської освіти, що базується на викладанні спеціалізованих знань і прикладних навичок, не в повній мірі відповідає потребам сучасних світових тенденцій. Потрібен новий підхід, спрямований на формування компетентних фахівців, здатних унікальним чином засвоювати нову інформацію в процесі своєї діяльності та працювати над підвищенням культури життя, де цінності фізичної культури і спорту посідають особливе місце [10].

Залучення до ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту являє собою системний підхід включення студентів до практичної діяльності з оволодіння цінностями фізичної культури і спорту, що дає можливість використовувати набуті знання про засоби та методи фізичного вдосконалення, сформовані рухові вміння та навички у процесі життєдіяльності, що характеризується становленням культури особистості студента, його ціннісних уявлень та якостей, які дозволяють жити та розвиватися в гармонії з суспільними цінностями. Вищим ступенем освоєння студентами ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту є залучення до фізкультурно-спортивної діяльності, яка відіграє роль повсякденних орієнтирів та сприяє формуванню потреби у щоденній фізичній активності [5].

4. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту на основі педагогічних спостережень та практичного досвіду було виявлено наступні протиріччя:

- на соціально-практичному рівні: між високим значенням фізичних вправ у зміцненні здоров'я і фізичному вдосконаленні особистості та низьким рівнем сформованого

ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту у випускників навчальних закладів;

- на науково-теоретичному рівні: існує зв'язок між потенціалом фізичного виховання і спорту у формуванні здатності до здоров'я збереження та недостатньою науковою розробленістю підходів до вирішення цієї проблеми в педагогіці. Висока теоретична і практична значущість цієї проблеми зумовила актуальність даного дослідження [15].

5. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН

Під час дослідження загальної проблеми ми припустили, що долучення студентів до ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту є основним фактором, що забезпечує потребу у заняттях фізичними вправами і спортом на користь всебічного розвитку особистості, збереження, зміцнення здоров'я та підвищення рівня залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Виходячи з багатьох невіршених проблем, ми поставили перед собою дослідницьке завдання. Знайти шляхи покращення фізичного виховання і спорту студентів шляхом активного залучення їх до цінностей фізичної культури і спорту.

6. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Розробити та науково обґрунтувати зміст та організацію процесу залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності на основі освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичні та методичні особливості залучення студентів до ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту.

2. Розробити теоретичну модель процесу залучення студентів до ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту.

3. Розробити освітньо-професійну програм удля студентів, спрямовану на залучення до цінностей фізичної культури і спорту.

4. Теоретично та експериментально обґрунтувати ефективність педагогічної технології залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту.

7. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ

ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Реалізація потенційних цінностей фізичної культури і спорту в процесі фізичного виховання студентів забезпечує умови для позитивного впливу на загальний і професійний розвиток молоді. Цінності фізичної культури і спорту відображають соціальну і культурну значущість конкретних явищ у цій сфері та слугують ідеалами і життєвими орієнтирами. Рівень засвоєння цінностей у сфері фізичної культури і спорту – це показник культури студента і ступінь реалізації ціннісних ідеалів у результаті фізкультурно-спортивної діяльності, що визначається знаннями, руховими навичками, мотивацією, соціально-психологічними установками і здатністю до самоорганізації здорового способу життя [8].

Свідоме систематичне використання фізичних вправ зумовлене основними теоретичними, методичними, технічними та культурними цінностями спрямованого м'язового навантаження, що використовується відповідно до основних біологічних і соціальних закономірностей природного розвитку організму. Розробка і використання на цій основі сучасних підходів до оптимізації фізичного виховання і спорту студентів забезпечує необхідні передумови для фізичного, розумового і морального розвитку [13].

Розробка моделі фізкультурно-спортивного процесу, спрямованого на залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту, сприяє послідовній реалізації на практиці заздалегідь спроектованих освітніх процесів. Виходячи з цього, розроблена нами модель є складною параметричною структурою, що складається із взаємопов'язаних окремих компонентів.

Модель залучення до цінностей фізичної культури і спорту: усесторонній гармонійний розвиток; формування знань в області фізичної культури і спорту; підвищення показників морфофункціонального статусу; формування морально-вольових і моральних якостей; підвищення культури життєздатності; підвищення рухової підготовки; формування раціональної техніки основних локомоцій; формування рухових координаційних якостей; фізичні вправи для самостійних занять; прийоми регулювання і

контролю м'язових навантажень; формування організаторських, інструкторських та суддівських навиків; оволодіння навиками організації заняття з групою; навик виготовлення простого спортивного інвентаря; навик суддівства різних видів спортивних змагань; оволодіння методикою розробки стежок здоров'я, ігрових майданчиків; підвищення загальної та рухової культури; підвищення культури мови, міміки, жестів; формування здорового стилю життя; засвоєння спеціальної термінології; формування культури взаємозв'язків.

З урахуванням ключових положень теоретичної моделі розроблено педагогічні технології залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту, структура яких дозволяє своєчасно вносити корективи в педагогічний процес фізичного виховання.

Педагогічна технологія залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту: система спеціальних знань; засоби; методичні принципи; педагогічні умови; показники залучення до цінностей фізичної культури і спорту; цінності фізичної культури; фізичні вправи; свідомості та активності; управління цілепокладанням та мотивацією; динаміка мотивації до занять фізичною культурою і спортом; основні терміни і поняття; наявні сили природи; наочність; формування особистих якостей; характер змін показників фізичної підготовки та функціонального стану; вплив занять фізичною культурою на розвиток людини та суспільства; музика; систематичності, поетапності, послідовності; єдність та взаємозв'язок інтелектуального та фізичного розвитку; динаміка культури життєдіяльності; різноманітні види мистецтва, які відображають рухову активність; мистецтво; доступності та міцності індивідуалізації; організація самостійної роботи; зв'язок інтелектуальної та рухової діяльності.

Освітньо-професійна програма, орієнтована на залучення студентів до цінностей фізичної культури та спорту, в основі якої лежить розроблена педагогічна технологія, яка була застосована на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спорту у процесі занять.

Матеріал освітньо-професійної програми включає два взаємопов'язаних змістовних компонентів: базовий (компонент), що

передбачає формування основ фізичної культури особистості, та варіативний (педагогічний експеримент), націлений на залучення студентів до цінностей фізичної культури та спорту. Ця мета передбачає формування спеціальних знань та навичок використання різноманітних засобів фізичної культури та спорту для збереження, зміцнення та корекції здоров'я, психофізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності та самоорганізації здорового способу життя.

Зміст навчальної програми з фізичного виховання студентів, орієнтованої на залучення до цінностей фізичної культури і спорту.

Програма фізичного виховання.

Базовий компонент.

Ціль – формування фізичної культури особистості;

Засоби і методичні принципи організації занять – гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, рухливі ігри, плавання, лижі, ЗФП, загально методичні принципи.

Поточний та підсумковий облік результатів навчальної роботи – 100% відвідуваність, професійна прикладна фізична підготовка, оцінка фізичної підготовки.

Варіативний компонент.

Залучення до цінностей фізичної культури і спорту; фізичні вправи з естетичною направленістю, природа, музика, мистецтво, педагогічні умови; вияв рівня засвоєння цінностей в області фізичної культури і спорту.

Експериментальне обґрунтування ефективності змісту та організації фізичного виховання і спорту студентів на основі залучення до ціннісного потенціалу включало аналіз результатів ступеня освоєння студентами цінностей у галузі фізичної культури і спорту (інтелектуальних, рухових, технологічних, інтенційних, мобілізаційних) та визначалося показниками рівня: теоретичних знань у галузі фізичної культури і спорту; фізичної підготовленості; функціонального стану; естетичного уявлення та сприйняття рухових процесів; культури мови, поз, міміки, жестів; професійної, прикладної фізичної підготовленості; мотивації до заняттям фізичною культурою і спортом; культури життєдіяльності

На початковому етапі педагогічного експерименту визначався вихідний рівень виявлених показників (1-й семестр), потім проводилася проміжна діагностика після першого етапу дослідження (2-й семестр), другого (3-й семестр) та підсумкова діагностика рівня виявлених показників на кінець педагогічного експерименту (4-й семестр).

Позитивна динаміка приросту показників із їх послідовним покращенням свідчить про ефективність запропонованої педагогічної технології, спрямованої на залучення студентів до фізичних цінностей фізичної культури і спорту (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Цінності фізичної культури і спорту	Етапи педагогічного експерименту			
	Вихідні дані $X \pm S_x$	I етап $X \pm S_x$	II етап $X \pm S_x$	III етап $X \pm S_x$
Інтелектуальні цінності	2,68 \pm 0,18 2,80 \pm 0,20	2,71 \pm 0,09 3,41 \pm 0,15	2,81 \pm 0,08 3,80 \pm 0,09*	3,05 \pm 0,11 4,11 \pm 0,04*^
Рухові цінності	3,65 \pm 0,07 3,51 \pm 0,07	3,66 \pm 0,07 3,82 \pm 0,07	3,72 \pm 0,06 4,10 \pm 0,06*	3,77 \pm 0,06 4,45 \pm 0,05*
Технологічні цінності	2,56 \pm 0,49 2,60 \pm 0,40	3,16 \pm 0,41 3,64 \pm 0,35	3,60 \pm 0,25 4,28 \pm 0,17*	4,12 \pm 0,10* 4,64 \pm 0,05*^
Інтенційні цінності	2,33 \pm 1,05 2,53 \pm 0,81	2,92 \pm 0,87 3,85 \pm 0,55	3,10 \pm 0,85 4,05 \pm 0,50	3,28 \pm 0,81 4,30 \pm 0,41*^
Мобілізаційні цінності	3,10 \pm 0,51 2,95 \pm 0,49	3,56 \pm 0,50 3,92 \pm 0,33	3,64 \pm 0,45 4,01 \pm 0,30*	3,78 \pm 0,51* 4,15 \pm 0,09*

Примітка: чисельник – показник контрольної групи; знаменник – показник експериментальної групи; показник експериментальної групи; * – достовірність на рівні значущості $p < 0,05$; ^ – достовірність на рівні значущості між КГ та ЕГ

Ступінь освоєння інтелектуальних цінностей у галузі фізичної культури і спорту визначалася за допомогою розроблених нами

критеріями оцінки рівня теоретичних знань у галузі фізичної культури і спорту. Якщо вихідний показник у КГ становив 2,68 \pm 0,18

балів, то до кінця I етапу педагогічного експерименту зріс – на 1,11%, до кінця II етапу відповідно – на 4,85%, а до завершення педагогічного експерименту рівень теоретичних знань у галузі фізичної культури та спорту покращився на 13,80% ($p < 0,05$). В ЕГ вихідний показник рівня теоретичних знань у галузі фізичної культури і спорту склав $2,80 \pm 0,20$ балів, в кінці етапу педагогічного експерименту результати зросли на 21,78%, а до кінця II та III етапів дослідження збільшилися відповідно на 35,71% та 46,78% ($p < 0,05$).

У процесі формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту у студентів ЕГ спостерігалася позитивна динаміка за показниками стійкості та переключення уваги дослідження проводилося за «коректурна проба» (за Б. Бурбоном., Анфімова), а також рівень засвоєння культурних цінностей, що відображають сферу фізичної культури і спорту (розроблена нами анкета-опитування для виявлення ставлення студентів до культурних цінностей у сфері фізичної культури і спорту), показали позитивну динаміку, більш значне покращення в ЕГ, очевидно, пов'язане із застосуванням спеціальних педагогічних дій, передбачених змістом експериментальної програми.

Ступінь оволодіння руховими цінностями у сфері фізичної культури і спорту визначався за рівнем фізичної підготовленості та функціонального стану організму студента «комплексна оцінка здоров'я». Так, у КГ показник склав $3,65 \pm 0,07$ балів, який збільшився на 0,27% кожен до кінця першого етапу педагогічного експерименту, на 1,91% до кінця другого етапу і на 3,28% до кінця педагогічного експерименту ($p > 0,05$). В ЕГ показник склав $3,51 \pm 0,07$ балів, результати зросли на 8,83% до кінця першого етапу педагогічного експерименту та на 16,80% і 26,78% до кінця другого і третього етапів відповідно ($p < 0,05$).

У процесі формування ціннісних орієнтацій на рухову активність у сфері фізичної культури і спорту студенти ЕГ показали позитивну динаміку в показниках естетичного уявлення та сприйняття рухової поведінки, що було визначено за розробленими нами критеріями оцінювання естетичних елементів рухової поведінки.

На нашу думку, більш суттєві покращення в ЕГ пов'язані з використанням засобів, передбачених змістом освітньої технології. Так, студенти ЕГ виконували фізичні вправи, дотримуючись естетичної виразності рухів, що досягається чітким дотриманням заданого зразка. Вправи з елементами пластики, танцю, жести та імітації використовувалися на заняттях з музичним супроводом.

Ступінь засвоєння технічних цінностей у сфері фізичного виховання і спорту визначався за розробленими нами критеріями оцінки рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості. Результати показали, що в КГ з вихідними даними $2,56 \pm 0,49$ балів показник збільшився на 23,43% до кінця першого етапу педагогічного експерименту, на 40,62% до кінця другого етапу та на 60,93% до кінця педагогічного експерименту відповідно ($p < 0,05$). В ЕГ з вихідними даними $2,60 \pm 0,40$ балів рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості підвищився на 40,00% до кінця першого етапу педагогічного експерименту та на 60,61% і 78,46% до кінця другого і третього етапів відповідно ($p < 0,05$).

У процесі формування в учнів ЕГ ціннісних орієнтацій на технічні цінності у сфері фізичної культури і спорту виявлено позитивну динаміку на рівні мовної культури студентів (у тому числі спортивної термінології), постави, жестів та міміки.

Ми пов'язуємо це з підвищеним інтересом до розвитку організаторських, лідерських та суддівських навичок у змісті розділу «практичні навички» експериментальної освітньо-професійної програми.

Ступінь усвідомленого засвоєння цінностей у сфері фізичної культури і спорту визначався за допомогою розробленої нами анкети для визначення ступеня готовності до занять фізичною культурою і спортом. Результати показали, що у КГ, вихідні дані якої становили $2,33 \pm 1,05$ балів, до кінця першого етапу формувального експерименту цей показник збільшився на 25,32%, до кінця другого етапу – на 33,04%, а до кінця формувального експерименту – на 40,77% ($p < 0,05$). У ЕГ, вихідні дані якої становили $2,53 \pm 0,81$ балів, наприкінці першого етапу збільшилися на 52,17%, на 60,07% наприкінці другого етапу та на 69,96% наприкінці

третього етапу формувального експерименту ($p < 0,05$).

Ступінь засвоєння мобілізаційних цінностей у сфері фізичної культури і спорту визначався за розробленими нами критеріями оцінки рівня сформованості культури життєдіяльності учнів. Так, до кінця I етапу педагогічного експерименту показник збільшився на 14,83% у КГ, де вихідні дані становили $3,10 \pm 0,51$ балів, до кінця II етапу – на 17,41% і до кінця III етапу – на 21,93% ($p < 0,05$). В ЕГ вихідні дані – показник збільшився з $2,95 \pm 0,49$ балів до 32,88% на кінець I етапу, 35,93% на кінець II етапу ($p < 0,05$) та 40,67% на кінець III етапу ($p < 0,05$) педагогічного експерименту.

Аналіз результатів, що характеризують динаміку рівня засвоєння цінностей фізичної культури і спорту в КГ та ЕГ, свідчить про переваги застосованих педагогічних технологій, покладених в основу експериментальної програми фізичного виховання школярів. Вирішення проблеми залучення учнів до цінностей фізичної культури і спорту потребує комплексного підходу, який залежить від різних чинників та умов організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Дані педагогічних експериментів свідчать, що рівень мотивації та цілепокладання до занять фізичними вправами має значний вплив на розвиток фізичної підготовленості та функціональних показників, а рівень теоретичних знань, практичних умінь і навичок та компетентності у сфері фізичного виховання і спорту має значний вплив на формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами. Культура життя взаємопов'язана з рівнем дотримання норм здорового способу життя та розвитком фізичних якостей і функціональних показників організму. Підтверджено особливості взаємозв'язку зі сформованістю цінностей у сфері фізичного виховання і спорту, які свідчать про те, що взаємозв'язок суттєво відрізняється до і після формувального експерименту.

Дослідження, проведені до початку педагогічного експерименту щодо характеру зв'язку між ступенем засвоєння цінностей фізичного виховання і спорту та освітнім процесом, не виявили жодних кореляційних зв'язків або слабкий позитивний зв'язок. ($r = 0,15-0,21$)

Після закінчення педагогічного експерименту виявлено сильний кореляційний взаємозв'язок ступеня освоєння навчального процесу ($r = 0,79$) з інтенційними, технологічними ($r = 0,78$) цінностями; а також із руховими цінностями ($r = 0,72$), що пов'язано, очевидно, з позитивним впливом спеціальних педагогічних впливів, передбачених експериментальною програмою, орієнтованою на залучення студентів до цінностей фізичної культури і спорту

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

Сучасні студенти мають різні уявлення про потенційну цінність фізичного виховання і спорту, а їх розвиток відбувається переважно відносно стихійно в рамках освітнього процесу в університеті, без чітко визначеної цільової орієнтації. Водночас викладання спеціальних знань, рухових умінь і навичок у сфері фізичного виховання і спорту має фрагментарний характер і не дає змоги студентам повною мірою розвинути інтерес до добровільних занять фізичною культурою і спортом та активно долучатися до них у контексті праці, відпочинку і дозвілля.

Очевидно, що в теорії фізичного виховання досі немає консенсусу щодо визначення поняття «цінність фізичної культури і спорту», а його класифікація та зміст є недостатньо зрозумілими. Як наслідок, існуючі програми недостатньо повно відображають цінність фізичної культури, як навчального предмета з точки зору прикладної підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності.

Шляхом моделювання процесу залучення студентів до цінностей фізичної культури вдалося встановити усвідомлення та розуміння основних напрямів удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання та необхідності використання цього процесу як основного засобу зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та сприяння загальному розвитку особистості.

У ході дослідження розроблено та концептуально обґрунтовано педагогічні технології процесу засвоєння учнями цінностей фізичної культури.

- сформулювати принципи відбору цінностей фізичної культури для включення у зміст експериментальної програми та класифікувати відібрані цінності за трьома основними характеристиками: культура рухів, культура статури та культура здоров'я (фізичні якості).

- визначити основні напрями вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Для цього необхідно інтегрувати різні форми освітньої діяльності (заняття з фізичної культури, самостійні заняття з індивідуальними та персоніфікованими завданнями, спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, форми контролю та самоконтролю) для створення єдиного освітнього простору;

- визначення спрямованості мотивації студентів до оволодіння цінностями фізичної культури та ролі індивідуального інтересу в активному залученні студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Розроблена експериментальна програма з фізичного виховання студентів характеризується високою ефективністю та доцільністю. Використання її у навчальному процесі студентів експериментальної групи дозволило досягти високих показників у освоєнні цінностей фізичної культури, порівняно із студентами контрольної групи.

Так, у контрольній групі при початковому рівні теоретичної та практичної підготовленості $1,62 \pm 0,34$ бали, до завершення педагогічного експерименту результати покращали лише до $2,33 \pm 0,36$ балів - «задовільно», ($p > 0,05$). В теж час, у студентів експериментальної групи при вихідному показнику в $1,92 \pm 0,49$ бали, до закінчення педагогічного експерименту рівень теоретичної та практичної підготовленості зріс до $3,53 \pm 0,35$ балів «добре», ($p < 0,05$).

Вивчення динаміки показників засвоєння фізкультурних цінностей у контрольній та експериментальній групах під час педагогічного експерименту дозволило встановити пріоритети студентів експериментальної групи ТК у засвоєнні інтелектуальних цінностей, що визначаються сформованістю системи знань у сфері фізичної культури і спорту.

- наприкінці педагогічного експерименту показники експериментальної групи були достовірно вищими за показники контрольної

групи ($p < 0,05$). Також дослідження динаміки стійкості та перемикання уваги показало відсутність суттєвих відмінностей у вихідних показниках між КГ та ЕГ ($p > 0,05$). У процесі педагогічного експерименту на всіх етапах дослідження значне покращення результатів спостерігалось у студентів ЕГ;

- отже, на початку формувального експерименту діагностика вихідного рівня загальної фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп не показала достовірної різниці між досліджуваними групами, наприкінці формувального експерименту різниця була достовірною ($p < 0,05$);

- інтенційних цінностей, що відображають прояв психо-емоційних станів студентів, показники в експериментальній групі були набагато вище, ніж у контрольній групі. Так, рівень самопочуття при вихідних даних $33,56 \pm 5,47$ балів, підвищився до кінця педагогічного експерименту на $8,7\%$ ($p > 0,05$), при вихідних даних $3,40 \pm 6,55$ балів для експериментальної групи, відповідно $72,6\%$ приросту ($p < 0,05$). Аналогічна динаміка спостерігалась і при виявленні рівнів активності та настрою;

- технологічних цінностей за відсутності істотних відмінностей у вихідних показниках між контрольною групою та експериментальною групою ($p > 0,05$), а наприкінці навчального експерименту в експериментальній групі спостерігалось достовірне покращення показників ($p < 0,05$). Також при відносно однаковому вихідному рівні культури мови, включаючи спортивну термінологію, поз, міміки, жестів ($1,88 \pm 0,21$ балів в контрольній групі та $1,84 \pm 0,25$ балів в експериментальній групі), прирости досліджуваних показників до кінця експерименту суттєво відрізнялися.

Приріст у контрольній групі склав $4,62\%$ ($p < 0,05$), тоді як в експериментальній групі – $34,50\%$ ($p < 0,05$);

- мобілізаційний показник, що визначається рівнем культури життєдіяльності, наприкінці формувального експерименту в експериментальній групі був достовірно вищим ($p < 0,05$), ніж у контрольній групі ($p < 0,05$).

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що залучення студентів до навчального процесу опанування експериментального змісту програми

позитивно впливає на їхнє позитивне ставлення до цінностей фізичної культури і спорту. Так, до початку педагогічного експерименту між якісними показниками засвоєння програмного матеріалу та показниками позитивного ставлення студентів до цінностей фізичної культури і спорту в контрольній та експериментальній групах були відсутні або слабкі кореляційні зв'язки ($r=0,15-0,21$).

Наприкінці педагогічного експерименту в експериментальній групі було виявлено

досить високий кореляційний зв'язок між якістю засвоєння матеріалу та сформованістю інтенційних цінностей ($r=0,79$), технічних цінностей ($r=0,78$) і навіть рухових цінностей ($r=0,72$). Коефіцієнти кореляції також зросли щодо інших цінностей фізичної культури у змісті навчального процесу, але не так сильно, як у вищезгаданих показників. Їхні прямі значення в експериментальній групі коливалися від $r=0,46$ до $r=0,57$ і були достовірно вищими, ніж у контрольній групі.

Література

1. Антикova В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : *матеріали Всеукр наук.-практ. конф.* К. 2016. 209-213.
2. Акімова О.В. Теоретико-методичні засади формування творчого мислення майбутнього вчителя в умовах університетської освіти : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»*. Тернопіль. 2010. 41 с.
3. Баклицька О., Степанченко Н. *Методологія дослідження діяльності викладача вузу фізкультурного профілю*. Освіта регіону. Тематика: Прикладні педагогічні комунікації. 2012. № 1. 305-313.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Фізична активність людини. К. Здоров'я. 1987. 224 с.
5. Белікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів. 2013. Вип. 112. т. 2. С. 52-56.
6. Васянович Г.П. Педагог і його роль у навчально-виховному процесі. Офіцер України. 2013. № 8. С. 9-11.
7. Галузяк В.М. Розвиток особистісної зрілості майбутніх учителів як педагогічна проблема. Теоретичні та методичні засади особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя: *Матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Вінниця, 26-27 листопада 2014 р.)*. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД». 2014. С. 22-28.
8. Козак Є.П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07*. Київ. 2011. 24 с.
9. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. 103-106.
10. Мартинова Н.П. Визначення мотивів і інтересів студенток ВНЗ до занять з фізичного виховання [Текст]. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. праць, серія 115. – Вип. 3 К 2 (57)*. К. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. С. 218-222.
11. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567.
12. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Дорош М.І. Теоретичне обґрунтування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів УкрДАЗТ: *зб. статей VII міжнар. наук.-практ. конф. «Інноваційні напрями рекреації, фізичної реабілітації та оздоровчих технологій»*. 14 лист. 2014. Харків: ХДАФК. 2014. 203 с.
13. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Довженко С.С., Дорош М.І. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності: *конспект лекцій*. Харків: УкрДАЗТ. 2013. 28 с.
14. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально-організованої рухової активності старшокласників: *автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту*. 24.00.02. Дніпропетровськ. 2012. 20 с.
15. Цибульська В.В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : *монографія*. Умань : ВПЦ «Візаві». 2016. 252 с.

References

1. Antikova V.A. (2016). Optimization of physical education in higher educational institutions. The concept of training physical culture specialists in Ukraine: materials of the Vseukr Nauk.-Pract. conf. 209-213.
2. Akimova O.V. (2010). Theoretical and methodological principles of the formation of creative thinking of the future teacher in the conditions of university education: author's abstract. thesis for obtaining sciences. degree of doctor of pedagogy Sciences: spec. 13.00.04 "Theory and methodology of professional education". 41 p.
3. Baklytska O., Stepanchenko N. (2012). Methodology of the study of the activity of a teacher of a physical education university. Education of the region. Topic: Applied pedagogical communications. No. 1. 305-313.
4. Balsevich V.K., Zaporozhanov V.A. (1987). Human physical activity. 224 p.
5. Belikova N.O. (2013). Modern trends in the professional training of future specialists in physical education and sports. Bulletin of the Chernihiv National University. ped. University named after T. G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. Issue 112. vol. 2. 52-56.

6. Vasyanovych H.P. (2013). The teacher and his role in the educational process. Officer of Ukraine. No. 8. 9-11.
7. Galuzyak V.M. (2014). Development of personal maturity of future teachers as a pedagogical problem. Theoretical and methodical principles of personal professional development of the future teacher: Materials of the international science and practice internet conference. Vinnytsia: "Nilan LTD" LLC. 22-28.
8. Kozak E.P. (2011). The formation of a valuable attitude to physical culture among students of higher pedagogical educational institutions: author's abstract. thesis for obtaining sciences. 24 p.
9. Krutsevich T.Yu., Marchenko O.Yu. (2008). Formation of values of individual physical culture of students of different departments of the university. Sports Bulletin of the Dnieper Region. No. 3-4. 103-106.
10. Martynova N.P. (2015). Determination of motives and interests of female university students in physical education classes [Text]. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova: coll. of science works, series 115. Vol. 3 K 2 (57). K. Department of the M. P. Drahomanov NPU. 218-222.
11. Standard of higher education in specialty 017 "Physical culture and sport" field of knowledge 01 "Education/Pedagogy" of the first (bachelor) level of higher education, approved by order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 04/24/2019 No. 567.
12. Shepelenko T.V., Luchko O.R., Dorosh M.I. (2014). Theoretical justification of the system of professional and applied physical training of students of UkrDAZT: coll. Articles VII of the International science and practice conf. "Innovative directions of recreation, physical rehabilitation and health technologies." 203 p.
13. Shepelenko T.V., Luchko O.R., Dovzhenko S.S., Dorosh M.I. (2013). Physical culture and sports in the system of universal values, ensuring health and professional activity: a summary of the lecture. autoref. 28 p
14. Fedorenko E.O. (2012). Formation of motivation for specially organized motor activity of high school students: autoref. 20 p.
15. Tsybul'ska V.V. (2016). Formation of motivation for professional and applied physical training of students of pedagogical specialties in various forms of education: monograph. Uman: VOC "Vizavi". 252 p.

Abstract

VESELOVSKYI Anatolii, SHEVCHUK Volodymyr

CONTENT AND ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ON THE BASIS OF INVOLVEMENT IN THE VALUE POTENTIAL OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The article deals with the peculiarities of involving students in the potential values of physical education and sports in the professional training of future specialists in physical education and sports. The main direction of involvement in the values of physical education and sports is a systematic approach that involves students in practical activities to master the values of physical education and sports, which forms their awareness of the values and qualities that allow them to live and develop in harmony with the values of personal culture and society. The highest level of students' mastery of the potential values of physical education and sports is participation in physical education and sports activities, which acts as a daily reference point and contributes to the formation of the need for daily physical activity. The theoretical significance of the study lies in the scientific demonstration of the cultural approach to physical education in higher education.

This approach complements the theoretical and methodological physical education of students with knowledge about the effective use of means and methods of physical education and the pedagogical conditions necessary for the purposeful involvement of students in the values of physical culture and sports. The necessity of systematic physical education and sports for healthy and harmonious human development and the importance of involving students in the values of physical education and sports as a factor that guarantees participation in them have been theoretically and experimentally established.

The practical significance lies in the fact that educational technologies that involve students in the established values of physical culture and sports provide a holistic view of effective ways to solve the problems of upbringing, education, development and health promotion. Curricula focused on involving students in the values of physical culture and sports have been implemented, providing a new approach to the process of physical education in higher education institutions. During the period of reforming the Ukrainian education system, practical recommendations were developed for use in the practical activities of teachers of sports disciplines and as scientific and methodological resources for students and teachers of physical education.

Key words: *values of physical culture, active involvement of students, pedagogical technology, principles of selection, culture of movements, culture of health, culture of physique, aesthetic orientation.*

Стаття надійшла до редакції 14.02.2024 р.

КОЖОКАР Марина

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
e-mail: m.kozhokar@chnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0003-1658-3549>

ПЕРВУХІНА Світлана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-0634-7526>
e-mail: s.pervukhina@chnu.edu.ua

ШЕВЧУК Ганна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0009-0003-2855-3600>
e-mail: shevchuk.hanna@chnu.edu.ua

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МЕДІА НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Стаття спрямована на вивчення впливу засобів масової інформації, зокрема медіа, на фізичне виховання молоді. Висвітлено ключові компоненти досліджуваного поняття та їх взаємозв'язок крізь призму вивчення праць провідних дидактів. Розкрито роль засобів медіа у формуванні інтересу до фізичної активності та спорту серед молодого покоління. Аналізуються різні види медіа, такі як телебачення, радіо, Інтернет, а також їхні можливості в контексті популяризації здорового способу життя та фізичної культури. Досліджуються методичний інструментарій організації впливу медіа на фізичне виховання, а також визначаються перспективи для його оптимізації з метою підвищення активності та інтересу молоді до здорового способу життя. Акцентується увага на виховному потенціалі використання засобів масової інформації, зокрема медіа, у фізичному вихованні молоді, що відкриває широкі перспективи для привертання уваги та залучення молодого покоління до здорового способу життя. Проаналізовано способи впливу медіа на свідомість молоді з метою популяризації фізичного виховання та здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, засоби масової інформації, медіа, пропаганда, інформація.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.22>

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

Україна, визначаючи себе як соціально орієнтована держава, ставить перед собою головним завданням сприяння духовному, інтелектуальному та фізичному розвитку молодого покоління. Гармонійний і всебічний розвиток особистості, ґрунтований на принципах, цінностях та сенсі життя, впливає на адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту чітко визначено, що фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх) виступають значущим фактором для забезпечення здорового способу життя, профілактики захворювань, організації смислового дозвілля та виховання гуманістичних цінностей у різних груп населення. На законодавчому рівні надано пріоритетність оздоровчій діяльності у всіх аспектах сфери фізичної культури і спорту.

Однак недостатньо дослідженими сьогодні залишаються питання пов'язані з вивченням впливу засобів масової інформації на висвітлення актуальності та значимості фізичного виховання в житті людини.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

Дослідженням питань фізичного виховання особистості займалися такі вчені, як А.В. Зотов, І.Б. Карпов, В.Л. Корчинський, О.М. Худолій, Б.М. Шиян та інші. Їхні наукові роботи охоплюють теоретичні аспекти цілей, завдань, засобів, принципів, методів, змісту і форм фізичного виховання учнів.

Сучасні наукові дослідження також приділяють увагу питанням просування фізичної культури і спорту, а також рекламі фізкультурно-оздоровчих послуг. Свій погляд на такі питання звертають І. Житар, Л. Король, С. Максимець, Н. Тарасюк, Н. Тихонова, П. Рибалко.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті – вивчення впливу засобів масової інформації на формування інтересу до фізичної культури і спорту серед дітей та

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

Для досягнення поставлених цілей дослідження перш за все маємо на меті розкриття сутності таких понять, як «фізичне виховання», «засоби виховання» та «засоби фізичного виховання». Зокрема, за трактуванням «Українського педагогічного словника» С.У. Гончаренка «фізичне виховання» – це необхідна складова загального виховання, спрямована на підтримання здоров'я, гармонійного розвитку організму та формування рухових навичок і вмій, що є життєво важливими [1, с. 345].

І.В. Зайченко визначає «засоби виховання» як сукупність прийомів виховання, які зазвичай включають предмети матеріальної і духовної культури та використовуються для досягнення конкретних виховних цілей. Відповідно до його концепції, до засобів виховання входять художня література, книги, газети, журнали, радіо, телебачення, кіно, театр, виставки, музеї, ігри, спорт, художня самодіяльність, цікавий співрозмовник, а також різноманітні предмети культури і природи [2, с. 326].

Нам імпонує думка М.М. Фіцули, який визначає термін «засоби виховання» як вид суспільної діяльності, що впливає на особистість у певному напрямі. В його визначенні засобами виховання вважаються праця, мистецтво, засоби масової інформації, шкільний режим і інші [3, с. 330]. Аналіз наукової літератури свідчить, що будь-який об'єкт матеріальної чи духовної культури може виступати як засіб виховання за наступних умов:

- ✓ пов'язана з ним інформація необхідна для розвитку внутрішнього світу особистості;
- ✓ він виділяється як предмет для засвоєння в образній, наочно-дійовій або знаково-сигнальній формі (усній чи письмовій);
- ✓ об'єкт разом із своєю інформацією взаємодіє з вихователем та вихованцями у процесі спілкування та спільної діяльності.

До засобів фізичного виховання В.А. Товт відносить: фізичні вправи; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерну техніку, спеціальні майданчики, приміщення та інше, що використовується для процесу фізичного виховання [4, с. 64].

Однак в сучасному інформаційному світі все більше яскравішою стає роль засобів масової інформації щодо фізичного виховання молоді. Держава сприяє широкому поширенню інформації про фізичну культуру та спорт, розглядаючи їх як засіб зміцнення здоров'я та духовного загартування людини. Популяризація здорового способу життя здійснюється за допомогою державних та інших засобів масової інформації, які акцентують оздоровче значення фізичної культури, досягнень у вищих видів спорту, успіхів України на міжнародних спортивних подіях [5].

Останнє десятиліття призвело до значних змін у функціональних моделях, структурі та взаємодії мас-медіа з різними сферами суспільства, зокрема, зі спортом, через стрімкий розвиток інформаційних та комунікаційних технологій. Вивчення відносин між спортом та ЗМІ вимагає чіткого розуміння терміну «інформація». Термін цей нерозривно пов'язаний із поняттями, такими як «інформаційний процес», «інформаційне поле», «комунікація», «комунікатор», «простір», «канал», «мова», «знак», «алгоритм», «символ», «повідомлення», «текст», «інтерфейс», «інфогенез» тощо [6, с. 18].

Важливим елементом є технології передачі інформації, але вони самі по собі не визначають позитивний або негативний результат їхнього використання. Ключове значення має те, як, хто і з якою метою їх використовує. Зміна свідомості людини, її системи цінностей, норм та ставлення до природи і інших людей є важливим завданням, яке може бути досягнуте через глибоке перетворення всіх соціальних та свідомісних структур.

Для науковців, що досліджують ЗМІ, інформація розглядається як повідомлення про щось або знання, яке підлягає зберіганню, обробці та передачі [6, с. 16]. При аналізі ролі інформації в ЗМІ акцентують увагу на її сутності, засобах поширення та стилів подачі, а також взаємодію із зовнішнім середовищем,

оскільки інформація, в першу чергу, несе глибокий комунікативний зміст.

Існує багато різних видів медіа, які можна використовувати для інформування стосовно фізичного виховання молоді. До них відносять [7, с. 52]:

1. Відеоматеріали:

✓ **Онлайн-відео:** створення відеороликів та онлайн-уроків, які демонструють різні фізичні вправи, техніки та тренування.

✓ **Документальні фільми:** створення документальних фільмів, що розповідають про важливість фізичного виховання та успіхи спортсменів.

2. Соціальні мережі:

✓ **Відео та фото контент:** розміщення відеороликів, фотографій та ілюстрацій фізичних вправ на платформах, таких як Instagram, TikTok, YouTube.

✓ **Подкасти та блоги:** створення аудіо- та текстового контенту для соціальних мереж, розповідаючи про тренування, правильне харчування та інші аспекти фізичного виховання.

3. Інтерактивні додатки та веб-сайти:

✓ **Мобільні додатки:** розробка додатків, які надають інструкції для фізичних вправ, стежать за прогресом та надають мотиваційний контент.

✓ **Веб-сайти:** створення інформаційних ресурсів з описами вправ, тренувань, порадами та іншою корисною інформацією.

4. Текстові матеріали:

✓ **Статті та блоги:** публікація текстового контенту на тему фізичного виховання, який містить поради, наукові дослідження, історії успіху тощо.

✓ **Електронні бюлетені:** розсилка електронних листів із зібраними матеріалами та інформацією для підтримки фізичного виховання.

5. *Віртуальна реальність (VR) та розширена реальність (AR).* Створення інтерактивних тренувань та симуляцій через VR та AR для покращення занять фізичним вихованням.

6. Традиційні ЗМІ:

✓ **Телебачення та радіо:** розміщення інформаційних передач, інтерв'ю та програм про фізичне виховання.

✓ **Газети та журнали:** публікація статей, інтерв'ю та рекламних матеріалів.

Використання різноманітних медіа-засобів дозволяє досягти різноманітних

аудиторій та забезпечити доступ до інформації про фізичне виховання у форматах, які відповідають вподобанням та потребам користувачів.

Перетворення у функціонуванні ЗМІ мають спрямовуватися на розвиток двох взаємопов'язаних функцій пропаганди: освітньої та виховної [6, с. 17]. Освітня функція націлена на формування у населення необхідних та стійких знань, тоді як виховна функція спрямована на виховання певних якостей, рис характеру та звичок до зайняття фізичними вправами і спортом.

Важливість засобів масової інформації зростає, проте, на жаль, їхні акценти в основному зосереджені на тому, що фізична активність сприяє здоров'ю, і значно рідше вони висвітлюють взаємозв'язок між фізичною культурою та моральним, естетичним вихованням, і взагалі не розглядають можливості фізичного виховання у вирішенні соціально-економічних завдань.

Аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що ефективність пропагандистського впливу залежить від кількох умов:

- від того, наскільки інформація додає нових знань до вже наявних у людини;
- від ступеня відповідності інформації способу життя та поглядів аудиторії;
- від ступеня нестандартності представлення інформації, яке може привернути увагу аудиторії, але це ще не гарантує позитивного ставлення до неї;
- від ефекту співучасті;
- від емоційного настрою аудиторії [8, с. 48].

Формами пропаганди фізичної культури і спорту є усна, друкована та наочна. Усна форма пропаганди включає лекції, доповіді, бесіди, диспути та дискусії. Друкована форма проявляється у виданні спеціалізованих часописів і журналів. Наочна форма пропаганди широко використовується у фізкультурно-спортивній галузі і включає в себе стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми тощо. Одним з ефективних засобів пропаганди є реклама на масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах змагальної спрямованості [6, с. 18].

Щодо засобів масової інформації це означає перехід від агітаційно-пропагандистських функцій до освітніх,

спрямованих на те, щоб не лише розширювати і поглиблювати теоретичні знання в галузі фізичної культури, здоров'я, але й давати людям можливість здобувати практичні навички для вирішення конкретних завдань.

Використання засобів медіа у фізичному вихованні має значний виховний потенціал, спрямований на розвиток різних аспектів особистості та стимулювання позитивних змін у ставленні до фізичної активності [9, с. 480]. Серед них:

1. *Мотивація та зацікавленість.* Залучення уваги – яскравий, візуально привабливий контент може привертати увагу та викликати зацікавленість, що сприяє бажанню брати участь у фізичних заняттях.

2. *Висвітлення важливості фізичної активності,* інформаційна цінність при цьому заключається в тому, що медіа може допомагати у поширенні інформації про користь фізичної активності для здоров'я, розвитку та психологічного благополуччя.

3. *Розвиток креативності та інновацій.* Створення новаторського контенту дозволяє використовувати медіа експериментуючи з новими форматами та підходами до представлення фізичних вправ та тренувань, що розвиває креативність у викладачів та учнів.

4. *Розвиток технічних навичок.* Використання інтерактивних технологій: додатків, онлайн-платформ та віртуальної реальності розвивають технічні навички та відкривають нові можливості для сприйняття інформації.

5. *Соціальний розвиток.* Взаємодіючи та обмінюючись досвідом соціальні мережі дозволяють створювати спільноти фізично активних осіб, сприяючи обміну досвідом, підтримці та мотивації.

6. *Виховання самодисципліни та саморегуляції:* Онлайн-ресурси для самостійного навчання дозволять використовувати медіа для надання доступу до відео-інструкцій та онлайн-ресурсів, що розвиває самодисципліну учнів.

7. *Сприяння інклюзивності.* Медіа може допомагати адаптувати вивчення фізичного виховання до різних потреб та можливостей учнів, що актуалізує персоналізацію навчання.

8. *Формування позитивного ставлення до здоров'я.* Використання медіа актуалізує

створення позитивного образу фізично активного способу життя та спорту.

Загалом, використання медіа у фізичному вихованні сприяє розвитку різних аспектів особистості та створює сприятливі умови для формування здорового та активного способу життя.

Адже, сучасні медіа «просувають» фізичну культуру та спорт через ЗМІ, включаючи підтримку цінностей здорового способу життя, широке висвітлення спортивних подій, зокрема в мережі Інтернет, що сприяє розвитку соціальної реклами про спорт.

Фізичне виховання та медіа засоби можуть взаємодіяти для підвищення ефективності навчального процесу та покращення здоров'я молоді [10, с. 32]. Методичний інструментарій в цьому контексті може бути представлений через:

1. *Акцентуація фізичної активності через медіа.*

✓ Створення інформаційних матеріалів (відео, презентації, статті), які розповідають про переваги фізичної активності для здоров'я та навчання.

✓ Використання соціальних мереж для поширення інформації про фізичну культуру та спорт серед учнів, вчителів і батьків [11, с. 125].

2. *Використання ігор та додатків для фізичної активності.*

✓ Розробка мобільних додатків або онлайн-ігор, які сприяють фізичній активності і взаємодіють із користувачами через медіа.

✓ Використання віртуальної реальності для створення ігор та сценаріїв, що спонукають до руху.

3. *Трансляції спортивних подій та змагань.*

✓ Організація перегляду та обговорення спортивних подій серед учнів, студентів, вчителів і батьків через медіа.

✓ Залучення учнів до створення власних медіа-проектів про спортивні заходи.

4. *Віртуальні тренування та інструкції.*

✓ Розробка відео-інструкцій та онлайн-курсів для фізичних вправ і тренувань.

✓ Використання медіа для поширення інформації про правильну техніку виконання вправ і уникнення травм.

5. *Створення онлайн-ресурсів для фізичної активності.* Розробка веб-сайтів або платформ, які надають доступ до інформації про різноманітні види фізичної активності, тренувань та порад щодо здорового способу життя.

Використання медіа у фізичному вихованні може допомагати підвищити інтерес молоді до фізичних занять, зробити процес більш доступним та захоплюючим; сприяти збільшенню обізнаності громадськості щодо важливості активного способу життя і спорту [12, с. 402-403].

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

Введення молоді до фізичного виховання через засоби масової інформації відкриває

нові можливості для стимулювання інтересу та привертання учнів, студентства до здорового способу життя. Засоби медіа можуть виявитися ефективним інструментом для популяризації фізичної активності серед молоді та сприяти її утриманню протягом усього життя. Таким чином, ефективна пропаганда, реклама і агітація фізичної культури і спорту визначають успішне залучення населення, особливо дітей та молоді, до участі в фізичній культурі і спорті, а засоби масової інформації, зокрема, медіа, мають у цьому контексті широкий виховний, мотивуючий та стимулюючий потенціал.

Перспективи подальшого наукового пошуку пов'язані з питаннями аналізу механізмів залучення дітей та молоді до занять фізичною культурою і спортом в Україні через засоби масової комунікації.

Література

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 374 с.
2. Зайченко І.В. Педагогіка : навч. посіб, 2-е вид. К. : Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.
3. Фіцула М.М. Педагогіка. Київ: Академія, 2002. 528 с.
4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посіб./Укл. В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щербань. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 140 с.
5. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016. № 3(57). С. 340-347.
6. Тихонова Н. Вплив засобів масової інформації на формування у дітей та молоді інтересу до занять фізичною культурою і спортом // *Спортивна наука України*. 2014. №2(60). С. 15-20.
7. Шугайло Я. В. Особливості впровадження медіаосвіти в Україні. *Current Issues and Problems of Social Sciences. International Scientific Conference.* (June 28-30, 2016). Kielce: Holy Cross University, 2016. P. 51–53.
8. Сорочинська В.Є. Засоби масової комунікації та їх вплив на формування здорового способу життя молоді // *Збірник науковопрактичної конференції «Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя та профілактики СНІДу серед студентської молоді»* 22-23 травня, Одеса, 2003 р., С. 47-51.
9. Жданова О. М. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг // *Тези доповідей IV міжнар. наук. конгр.* К., 2000. С. 480
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 272 с.
11. Тарасюк Н. Особливості проведення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг // *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. Л., 2002. Вип. 6, т. 1. С. 124–127.
12. Шугайло Я. В. Теорії впливу засобів масової інформації на особистість. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2010. Вип. 7 (60). С. 401–408.

References

1. Goncharenko, S. U. (1997). Ukrainian pedagogical dictionary. Kiev: Lybid publ. 374 p. ([in Ukrainian])
2. Zaichenko, I. V. (2008). *Pedagogika: ucheb. posobie*, 2nd ed. K. : Osvita Ukrainy, KST. 528 P.
3. Fitzula, M. M. (2002). *Pedagogy*. Kiev: Akademiya publ., 528 p. ([in Ukrainian])
4. Tovt, V. A. (2010). *Osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya [fundamentals of theory and methods of physical education]*. / UKL: V. A. Tovt, O. A. Dulo, M. Yu. Shcherba. Uzhgorod: State of emergency «graphics», 140 p.
5. Rybalko, P. F., Gvozdetskaya S. V., Prokopova L. I. (2016). Modern approaches to the organization of Physical Culture and recreation work in educational institutions. *Pedagogical Sciences: theory, history, innovative technologies*, No 3(57). P.340-347.
6. Tikhonova, N. (2014). Influence of mass media on the formation of children and youth interest in Physical Culture and sports. №2(60). P.15-20.
7. Shugailo, Ya. V. (2016). Features of media education implementation in Ukraine. *Current Issues and Problems of Social Sciences. International Scientific Conference.* (June 28-30, 2016). Kielce: Holy Cross University, P. 51-53.

-
8. Sorochinskaya, V. E. (2003). Mass Communication Media and their influence on the formation of a healthy lifestyle of Youth // collection of the scientific and practical conference «psychological and pedagogical foundations of the formation of a healthy lifestyle and AIDS prevention among student youth» May 22-23, Odessa, pp. 47-51.
9. Zhdanova, O. M. (2000). Reklama fizkulturno-zdorovye obshchestvo [advertising of Physical Culture and health services]. Scientific Congress. K.. P. 480
10. Shiyani, B. M. (2009). Theory and methodology of physical education of schoolchildren. Part 1. Ternopil: Uchebnaya kniga-Bogdan, 272 p.
11. Tarasyuk, N. (2002). Features of advertising Physical Culture and health services // Young Sports Science of Ukraine: sat. Nauk. V. L., issue 6, vol. 1, pp. 124-127.
12. Shugailo, Ya. V. (2010). Theories of the influence of mass media on personality. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporozhye, Issue 7 (60). P.401-408.
-

Abstract

KOZHOKAR Maryna, PERVUKHINA Svitlana, SHEVCHUK Anna

INFLUENCE OF MEDIA ON PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

The article is aimed at studying the influence of mass media, in particular media, on the physical education of young people. The key components of the concept under study and their interrelation through the prism of research of leading didactics are highlighted: physical education, mass media, media, propaganda, information. The role of media in forming interest in physical activity and sports among the younger generation is revealed. Various types of media, such as television, radio, and the Internet, are analyzed, as well as their capabilities in the context of promoting a healthy lifestyle and Physical Culture. The article examines the positive and negative aspects of the influence of media on physical education, as well as identifies prospects for optimizing this interaction in order to increase the activity and interest of young people in a healthy lifestyle. Attention is focused on the educational potential of using mass media, in particular media, in the physical education of young people, which opens up broad prospects for attracting attention and attracting the younger generation to a healthy lifestyle. The article analyzes the ways of media influence on the consciousness of young people in order to promote physical education and a healthy lifestyle: highlighting the importance of physical activity through the media; using games and applications for physical activity; broadcasting sports events and competitions; virtual training and instructions; creating online resources for physical activity. The research is based on current scientific approaches that reflect trends in changes in the physical education of young people under the influence of media in the modern Information Society. The authors draw conclusions and recommendations on the effective use of media to promote a healthy lifestyle and maintain physical activity among young people.

Keywords: *physical education, mass media, media, propaganda, information.*

Стаття надійшла до редакції 08.02.2024 р.

ЛАПИЦЬКИЙ Віталій

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
 Навчально-науковий інститут фізичної культури
<https://orcid.org/0000-0002-4867-6857>
Lapickiydocent@gmail.com

КУЛИК Ніна

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
 Навчально-науковий інститут фізичної культури
<https://orcid.org/0000-0001-7319-3753>
nikh2003@ukr.net

ЗАКОНОМІРНОСТІ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНОК ЯК ОСНОВА РАЦІОНАЛЬНОЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

У статті розглядається процес багаторічної спортивної підготовки юних спортсменок підпорядкованими загальним закономірностям навчання і виховання, і в цьому закономірно знаходять свої відображення загальні педагогічні принципи. На підготовку спортивного резерву розповсюджуються і загальні принципи спортивної підготовки: поглиблена спеціалізація та індивідуалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, поступовості, циклічність тренувального процесу, хвилеподібність динаміки навантажень. В той же час застосовані до юних спортсменок ці принципи мають свої характерні риси які обумовлюються особливостями вікового розвитку дітей та підлітків.

Мета дослідження – розробити модель вікового розвитку спортсменів багаторічної підготовки у хокеї на траві

Реалізація мети дослідження здійснювалась в процесі розв'язання таких завдань: аналіз науково-методичної літератури та робочої документації тренерів, програм ДЮСШ, СДЮШОР з хокею на траві, та аналізу морфофункціональних показників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової спортивно-педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження.

Розглядаючи проблему дослідження було проаналізовано моделі багаторічної підготовки спортсменок, які використовують у стратегії, нормування тренувальних та змагальних навантажень на окремих етапах підготовки, необхідно враховувати вікові закономірності розвитку окремих функціональних систем і організму в цілому, таких як: гетерехроність розвитку, чутливих періодів, розвитку фізичних якостей, вплив індивідуальних темпів біологічного дозрівання, та динаміку розвитку основних якостей і спортивних досягнень. Узагальнені результати представлені у вигляді таблиці.

Ключові слова: хокей на траві, спортсменки, принципи, функціональні показники, етапи підготовки.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.23>

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

Сьогодні спорт посідає головне місце, так як зростає конкуренція на змаганнях різного рівня і підвищується значність перемоги. Спортсмен, або команда повинні гідно представляти свою країну на змаганнях різного рівня і бути достойними конкурентами провідним командам. Удосконалювання різноманітної підготовки спортсменів різної кваліфікації можливо з метою досягнення і підвищення тренувального процесу в сучасних умовах підготовки для всебічного розвитку та покращення результату, підвищення функціональних можливостей організму.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження проводиться в рамках згідно плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики спорту, Навчально-наукового інституту фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретично-методичні засади підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту», (номер державної реєстрації 0121U108246).

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз останніх досліджень в яких розглядалися такі питання: управління підготовки кваліфікованих спортсменів

(Федотова Е. В. 2001; Костюкевич В. М., 2006; Шинкарук О. А. 2013), система підготовки в олімпійському спорті (Харабута С. Г., Банкин В. Н., Колляс Х. 2002; Платонов В. Н. 2004, 2010; Костюкевич В. М. 2006; Никонов Ю. 2009), періодизація спортивної підготовки (Платонов В. Н. 2013) та основи тактики і техніці у спорті (Федотова Е. В. 2004; Чирва Б. Г. 2008), моделювання в спорті (Кривенцов А. Л. 1990; Матвеев Л. П. 2000; Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. 2004; Костюкевич В. М. 2004, 2010, 2011; Костюкевич В. М., Щепотина Ю. М. 2016). При цьому моделювання в спорті і змагальній діяльності є одним із об'єктивних оцінок структур змагальної діяльності різних видах спорту (Мильман В. Е. 1976; Федотова Е. В., Бриль М. С., Мартиросов Є. Г. 1990; Шустин Б. И. 1995; Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. 2004).

Вивчення багаторічної динаміки комплексних показників, характеризуючи спортивну підготовленість хокеїсток різного віку і кваліфікації показало, що підвищення спортивної майстерності супроводжуються великими змінами в рівні розвитку різних якостей і функцій організму, параметрів підготовленості та індивідуальних характеристик спортсменок (Лапицький В.О., 2008 Гончаренко В.І., 2019 Костюкевич В.М., 2011).

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми є аналіз морфо-функціональних показників спортсменок – хокеїсток і порівняння з аналогічними показниками дівчат які не займаються спортом, показало що при абсолютних значеннях динаміки подовжніх розмірів тіла, показників маси тіла, а також функціональних характеристик є цілий ряд відмінностей. Протягом всього досліджуваного вікового періоду спортсменки відрізнялися відносно невеликою шириною тазу, шириною пліч, низьким змістом жиру, більш високим змістам м'язової тканини, та більш високим функціональними показниками. З віком підвищення спортивної кваліфікації хокеїсток різниця за перерахованими параметрами між спортсменами і не спортсменами стає все більш суттєва.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формування цілей статті є – розробити модель вікового розвитку спортсменів багаторічної підготовки у хокеї на траві

Реалізація мети дослідження здійснювалась в процесі розв'язання таких завдань:

а) аналіз науково-методичної літератури та робочої документації тренерів, програм ДЮСШ, СДЮШОР з хокею на траві;

б) аналіз морфо-функціональних показників спортсменок.

Матеріали та методи. У процесі дослідження ми використовували теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової спортивно-педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів ОДЮСШ, СДЮШОР з хокею на траві; педагогічне спостереження.

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

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів проводилося на базі КЗ Сумської обласної спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву «Динамо» з хокею на траві, Сумської обласної ради та Обласної дитячо-юнацької спортивної школи м. Суми (відділення з хокею на траві) в період 2023 року.

Проведені дослідження показали гетерехроність з віковим розвитком різних якостей і властивостей організму спортсменок, що проявляється у різного ступеня біологічної зрілості цих показників на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Отримані данні, підтверджують необхідність індивідуального підходу до планування тренувальних навантажень для спортсменок даної вікової групи з метою уникнути негативного впливу перенапруги основних систем організму на процес зросту і розвитку юних спортсменок.

Порівняння вікової динаміки показників фізичної підготовленості спортсменок, які займаються хокеєм на траві і дівчат які не займаються спортом відповідної вікової групи приводить до висновку позитивному впливу систематичних занять хокеєм на траві на характер багаторічних змін досліджуваних параметрів підготовленості. Вказаний вплив виражається в першу чергу в тому що в той час як у дівчат які не займаються спортом після 14-15 років зменшуються або

стабілізуються показники фізичної підготовленості, або навіть стає погіршення, спортсменки такого віку в розвитку фізичних якостей продовжують прогресувати.

До результатів обстеження фізичної підготовленості хокеїсток характерно поступове зменшення на більш пізніх етапах багаторічної підготовки показників варіативності. Отже склад обстежених груп спортсменок по цим признакам становиться більш однорідні. Це є результатом як проведеного в ході багаторічної підготовки спортивного відбору, так і послаблення з часом такого фактору, як попередній руховий досвід в значній мірі що зумовлює переважно одних юних спортсменок перед другими в перші роки багаторічного спортивного удосконалення.

Процес багаторічного спортивного тренування хокеїстів супроводжується значним зростом їх технічної майстерності, про що свідчить поліпшення результатів у проведених тестах, висловлюється у скороченні часу на виконання контрольних вправ. Найбільш швидкими темпами поліпшення результатів в проведених тестах проходить на початку багаторічного спортивного тренування (по більшості проведених контрольних вправ до 13-14 років). Згодом інтенсивність цих змін значно знижується.

В ході багаторічної спортивного тренування відбувається значні зміни психофізіологічних характеристик спортсменок. При цьому зміни досліджуваних показників з віком і зростом спортивної майстерності хокеїсток різняться

за ступенем виразності що пов'язано як зі специфікою вікової динаміки кожного показника, можливістю його удосконалюватися під впливом спеціальних засобів спортивного тренування, так і відмінностями у значимості цих показників для забезпечення ефективності змагальної діяльності.

В роботах багатьох авторів відмічають важливість і необхідність обліку сенситивних періодів розвитку відрізняється підвищеною чутливістю організму до зовнішнього середовища. Експериментально доведено, що більш швидкий, повний і стійкий ефект навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей можуть бути досягнуті саме в ці періоди. (Сергієнко, 2010; Платонов, 2015 та інші).

Виявлення в нашому дослідженні динаміки показників фізичного розвитку і розвитку основних рухових якостей у юних хокеїсток в віковому аспекті в цілому подібна з віковою динамікою цих параметрів у дівчат які не займаються спортом. Періоди найбільш приростів морфо-функціональних показників доводиться на вік: довжина тіла – 11-13 років, вага тіла – 12-15 років, ширина тазу – 13-15 років ширина плеча – 12-14 років, обхват грудей – 13-15 років, абсолютна жирова маса – 13-15 років. ЖЄЛ – 12-13 років, PWC170, – 12-15 років. Найбільш інтенсивний приріст фізичних якостей спостерігається у наступних вікових періодів: швидкісні якості – 10-12 років, силові якості – 10-12 років координаційні якості – 10-12 років, витривалість – 11-13 років, швидкісна витривалість – 11-13 років [4] (табл.1).

Таблиця 1

Характеристика періодів розвитку основних якостей спортсменок у хокеї на траві (по інтенсивності приросту)

Періоди (роки)	Досліджувані фізичні якості						
	Силові якості	Швидкісні якості	Швидкісно-силові якості	Витривалість			спритність
				Загальна	швидкісна	силова	
10-11	XX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XXX
11-12	XX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXX	XXXX
12-13	XX	X	X	XXX	XXX	X	XX
13-14	XXX	X	X	X	X	X	X
14-15	X	X	X	X	X	XX	X
15-16	X	X	XX	X	X	X	X
16-17	X	X	X	X	X	XX	XX
17-18	X	X	X	X	X	X	X

***Темпи приросту: XXXX – Найбільш високі; XXX – Високі; XX – помірно високі X – повільні

Проте якщо у не спортсменок з 15-16 років темпи приросту значно

сповільнюються, а в деяких випадках навіть погіршуються результати, то для спортсменок

характерно темпи приросту поступове поліпшуються. Таким чином з одного боку зміни різних якостей, властивостей і рухових здібностей хокеїсток підпорядковане загальним закономірностям вікового розвитку організму в онтогенезі, а з другої – різна рухова активність цілеспрямованого педагогічного впливу зумовлюють темпи приросту цих параметрів.

Як відомо, процесу зросту і розвитку організму дітей та підлітків властиві значні індивідуальні коливання, властиві як генетичним факторам, так і факторам зовнішнього середовища. В найбільшій ступені це відноситься до періоду статевого дозрівання – так званого пубертатного періоду [1].

Аналіз отриманих нами результатів та порівняння їх з іншими дослідниками (Платонов 2015, Волков 2002, Сергієнко 2010) підтвердили положення про те що спостерігається в пубертатний період тісно пов'язані показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменок з варіантом їх біологічного розвитку.

Зокрема для більшості досліджуваних характеристик спортсменок-акселерантів періоди з найбільш інтенсивними темпами приросту показників на 1-2 році випереджають, а спортсменки-ретарданти – відстають від аналогічних вікових періодів спортсменок з нормальним типом біологічного розвитку (табл.. 2, 3).

Таблиця 2

Співвідношення періодів з найбільш високими темпами приросту морфо метричних і функціональних показників хокеїсток з різними темпами біологічного розвитку

Показники	Періоди з високими темпами приросту		
	Акселеранти	Медіанти	Ретарданти
Довжина тіла	10-11	11-13	12-14
Вага тіла	10-12	12-13	12-15
Ширина тазу	11-12	12-14	12-14
Ширина плечей	11-12	13-14	12-14
Росто-ваговий індекс	до 10	11-12	12-14
Кістєва динамометрія	11-13	12-14	13-15
PWC170	11-13	12-15	13-15

Таблиця 3

Співвідношення періодів з найбільш високими темпами приросту показників фізичної підготовленості хокеїсток з різними типами біологічного розвитку

Показники	Періоди з високими темпами приросту		
	Акселеранти	Медіанти	Ретарданти
Стрибок у довжину з місця	10-11	11-12	11-14
Біг 30 м. з місця	10-11	11-12	13-15
Біг 30 м. з ходу	10-11	10-12	12-13
Човниковий біг 4x9	10-12	11-13	11-14
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	10-11	10-12	11-12
Біг з оббіганням стійок	10-12	10-12	11-14

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

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку засвідчили, що можемо констатувати отримані дані про необхідність сурового обліку індивідуальних особливостей біологічного розвитку організму юних спортсменок як при програмуванні багаторічного тренувального процесу,

нормуванню навантажень на окремих етапах підготовки, так і при оцінці досягнутого рівня підготовленості і перспективності їх подальшого спортивного удосконалення.

Тому і управління процесом багаторічної спортивної підготовки буде більш ефективним, якщо переважна направленість тренувального процесу на окремих його етапах буде визначатися з обліком даних в періодах найбільшого природнього приросту в розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму юних спортсменок.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
2. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 296 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Лапицький В.О., Кривцова О.Я. Аналіз морфологічних показників спортсменів різних вікових груп, які спеціалізуються в хокеї на траві в різних ігрових амплуа. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*, 2007. С. 87–92.
5. Лапицький В. О., Шаповал М. С. Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. Ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 251–254.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*.учебник: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015.1 кн. 680 с., 2 кн.752 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
8. Хокей на траві : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.

References

1. Volkov L. V. Teoryia y metodyka detskooho y unosheskooho sporta. Kyev: Olympyiskaia literatura, 2002. 294 s.
2. Honcharenko V. I. Khokei na travi. Teoriia i praktyka : navch. posib. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2015. 296 s.
3. Kostiukevych V. M. Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) : navch. posib. Vinnytsia: Planer, 2014. 616 s.
4. Lapytskyi V.O., Kryvtsova O.Ia. Analiz morfolohichnykh pokaznykiv sportsmeniv riznykh vikovykh hrup, yaki spetsializuiutsia v khokei na travi v riznykh ihrovykh amplua. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu im. K.D. Ushynskoho*, 2007. S. 87–92.
5. Lapytskyi V. O., Shapoval M. S. Systema modelnykh kharakterystyk yunyykh sportsmenok u khokei na travi. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk : RVV «Vezha» Volyn. nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky, 2008. T. 3. S. 251–254.
6. Platonov V. N. Systema podhotovky sportsmenov v olypmyskom sporte. *Obshchaia teoryia y ee praktycheskye prylozhenia*.uchebnyk: v 2 kn. Kyev: Olymp. lyt., 2015.1 kn. 680 s., 2 kn.752 s.
7. Serhiienko L.P. Sportyvna metrolohiia: teoriia i praktychni aspekty : pidruchnyk. Kyiv: KNT, 2010. 776 s.
8. Khokei na travi : navchalna prohrama dlia DIuSSh, SDIuShOR, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta uchylshch olimpiiskoho rezervu. Kyiv, 2005. 112 s.

Abstract

LAPYTSKYI Vitalii, KULYK Nina

REGULARITIES OF THE AGE DEVELOPMENT OF FEMALE ATHLETES AS THE BASIS OF RATIONAL LONG-TERM TRAINING IN FIELD HOCKEY

The article examines the process of multi-year sports training of young female athletes subject to the general laws of education and upbringing, and general pedagogical principles are naturally reflected in this. The general principles of sports training also apply to the training of the sports reserve: in-depth specialization and individualization, the unity of general and special training, gradualism, the cyclical nature of the training process, and others. At the same time, these principles applied to young female athletes have their own characteristics, which are determined by the peculiarities of the age-related development of children and adolescents.

The purpose of the study is to develop a model of the age development of athletes with many years of training in field hockey. The goal of the study was realized in the process of solving the following tasks: analysis of scientific and methodical literature and working documentation of coaches, programs of the Field Hockey Academy of Youth and Sports, and the analysis of morpho-functional indicators.

Research methods: theoretical analysis of literary sources and generalization of the experience of advanced sports and pedagogical practice; analysis of documentary materials; pedagogical observation.

Considering the research problem, models of long-term training of female athletes were analyzed, which are used in the strategy, normalization of training and competitive loads at separate stages of training, it is necessary to take into account the age-related patterns of development of individual functional systems and the body as a whole, such as: heterochrony of development, sensitive periods, development of physical qualities, the influence of individual rates of biological maturation, and the dynamics of the development of basic qualities and sports achievements. The generalized results are presented in the form of tables.

Key words: field hockey, female athletes, principles, functional indicators, stages of preparation.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2024 р.

ГНЕСЬ Наталія

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-8080-7909>n.gnes@chnu.edu.ua**ЗЕНДИК Олена**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-1583-1352>o.zendyk@chnu.edu.ua**ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті доведено ефективність методики використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку. Методика була застосована в процесі початкового навчання плавання дітей 5-6 років, які не мали попереднього досвіду відвідування організованих занять. Заняття проводились у басейні «Дельфін» м. Чернівці. 2 рази на тиждень тривалістю по 45 хв. Всього було проведено 28 занять.

Сюжет казок був адаптований до змісту занять з плавання та вирішення основних задач початкового етапу навчання: вивчення контрастних вправ для освоєння з водою; вивчення правильного дихання; оволодіння вмінням занурення під воду, спливання, утримання на поверхні води у горизонтальному положенні; вивчення ковзання; вивчити поперемінної роботи ніг на грудях і на спині у безопорному положенні.

За результатами контрольних випробувань плавальної підготовленості виявлено статистично достовірні відмінності за 10 показниками (з 13) на користь дітей, що навчалися за експериментальною методикою використання сюжетно-рольових ігор у порівнянні з дітьми, які навчалися за програмою «Казкове плавання». Це: пробігання 6-метрового відрізка у воді з опорою на дно басейну; піднімання предметів з дна басейну за 30 с; «Поплавець»; максимальна кількість видихів у воду; затримка дихання на вдиху; затримка дихання на видиху; «Зірка» на грудях; «Зірка» на спині; поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухокої опори без затримки дихання; поперемінна робота ніг кролем із рухливою опорою без затримки дихання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз методик навчання плавання дітей дошкільного віку; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Ключові слова: навчання плавання, діти 5-6 років, сюжетно-рольові ігри.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.24>

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

Для навчання дітей дошкільного віку плавання розроблено та обґрунтовано різні методики проведення занять [2; 3; 6-8]. Водночас, багаторічна практика навчання дітей плавання показала, що ефект використання цих методик є досить індивідуальним, оскільки заняття у воді пов'язані з труднощами психологічного плану. Психоемоційний стан дитини значною мірою впливає на тривалість та ефективність початкових етапів навчання плавання, пов'язаних із формуванням почуття впевненості та комфорту у водному середовищі, без яких неможливе навчання основних плавальних навичок.

Ігровий метод завжди був предметом пильної уваги дослідників [4; 9]. Автори зазначають, що використання ігрових елементів надають заняттям привабливої, емоційної форми. Проте, використання ігор а

процесі навчання плавання пов'язане з низкою проблем. У зв'язку з тим, що ігри несуть у собі дуже великий заряд енергії у фізичному та емоційному плані, їх прийнято проводити наприкінці занять, приділяючи їм близько 10 хв. Слід зазначити також, що проблеми використання ігор у воді пов'язані зі складністю дозування різних компонентів навантаження під час занять. Тому є потреба у розробці таких варіантів ігрових сюжетів, які дозволять регулювати рівень навантаження в процесі занять в умовах водного середовища, водночас будуть цікаві, зрозумілі та відомі дітям дошкільного віку.

Перевагами сюжетно-рольових ігор є те, що їх можна використовувати на всіх етапах навчання рухових дій [1]. Також використання казкового сюжету у початковому навчанні плавання дозволяє провести у ігровій формі все заняття, що позитивно впливає на оволодіння навичками плавання дітей 5-6 років, сприяє позитивній динаміці їх фізичного, психічного та функціонального розвитку.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми 5-6 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз методик навчання плавання дітей дошкільного віку; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Проведення педагогічного експерименту проводились у басейні «Дельфін» м. Чернівці. Для експерименту за згодою батьків було відібрано 29 дітей, які були поділені на дві групи – контрольну (14 осіб) та експериментальну (15 осіб).

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

В результаті аналізу літератури було виявлено, що сюжетно-рольові ігри займають важливе місце у житті дітей дошкільного віку, а казки є невід'ємною частиною їхнього морального розвитку. Методика навчання плавання із використанням сюжетно-рольових ігор створити, базується на загальнопедагогічних принципах навчання та

виховання: свідомості та активності, систематичності, наочності, доступності та міцності закріплення пройденого матеріалу.

Для підбору засобів на заняттях з плавання із дітьми 5-6 років ми орієнтувались на етап початкового навчання плавання. Цей етап об'єднаний групою вправ із освоєння з водою, за допомогою яких вирішуються наступні завдання: вивчення контрастних вправ для освоєння з водою; вивчення правильного дихання; оволодіння вмінням занурення під воду, спливання, утримання на поверхні води у горизонтальному положенні; вивчення ковзання; вивчити попереминої роботи ніг на грудях і на спині у безопорному положенні.

Для вирішення завдань сюжет відомих дітям казок адаптували до змісту занять з плавання. Сюжет казки «Колобок» був використаний для вивчення контрастних вправ з освоєння з водою; «Ріпка» для вивчення вправ на дихання; «Три порося» для вивчення вправ на занурення; «Гуси-лебеді» для вправ на спливання; «Вовк і семеро козенят» вивчення навички лежання на воді; «Червона шапочка» вивчення навички ковзання; «Бременські музики» - вивчення техніки попереминої роботи ніг на грудях та на спині без рухливої опори. У таблиці 1 представлений перелік основних навчальних завдань та казка, в процесі якої ці завдання вирішувались.

Таблиця 1

Перелік казок та завдання, які вирішувались на кожному занятті з плавання

№	Назва казки	№	Завдання
1	Колобок	1	Познайомити дітей із властивостями води
		2	Навчити самостійно пересуватись у воді
2	Ріпка	1	Вивчити види дихання у воді
		2	Закріпити відчуття води
3	Три порося	1	Вивчити занурення під воду
		2	Вивчити види дихання у воді у різних положеннях
4	Гуси-лебеді	1	Вивчити спливання на поверхню води
		2	Удосконалити навичку занурення
		3	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухомої опори
5	Вовк та семеро козенят	1	Вивчити утримуватись на воді у горизонтальному положенні
		2	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухомої опори на затримці дихання
		3	Удосконалити навичку спливання
		4	Закріпити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухомої опори
6	Червона шапочка	1	Вивчити ковзання на грудях і на спині
		2	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях та спині з рухливою опорою на затримці дихання
		3	Закріпити навичку занурення, спливання та лежання на воді
7	Бременські музики	1	Вивчити техніку рухів ногами кролем на грудях та на спині у безопорному положенні («стрілочка»)
		2	Досягти ритмічного виконання активного вдиху-видиху у воді
		3	Виховати вміння працювати у парах

Для реалізації кожного завдання з навчання плавання було підібрано по 30 вправ. Відібрані казки були інтерпретовані та адаптовані до водного середовища та являли собою сюжетно-рольову гру, зміст якою реалізовувався протягом 4 занять. Перші три заняття виділялися на розучування вправ, а четверте заняття було присвячене повторенню і закріпленню навичок, отриманих на попередніх заняттях, в результаті чого з'являлася можливість програвати всю казку цілком.

Така методика була застосована в процесі початкового навчання плавання дітей 5-6 років, які не мали попереднього досвіду відвідування організованих занять. Заняття проводились у басейні «Дельфін» м. Чернівці. Заняття проводились у ванні басейну завдовжки 12 м і шириною 6 м, температурою води 30° С і глибиною 0,7-0,9 м.

Заняття проводилися 2 рази на тиждень тривалістю по 45 хв. Кожне заняття складалось з трьох частини: підготовчої (15 хв.), основної та заключної (30 хв.). Підготовча частина заняття відводилася на організацію дітей та функціональну підготовку організму. Основна частина заняття була присвячена виконанню вправ з навчання плавання, які відповідали певному завданню та були адаптовані до казкового сюжету. Заключна частина заняття призначалася для поступового зниження навантаження та організованого закінчення заняття. Всього було проведено 28 занять.

У процесі навчання плавання застосовувався підтримуючий інвентар - дошки для плавання, нудли, аквапояси (на перших заняттях за потребою).

Для експерименту за згодою батьків було відібрано 29 дітей, які відвідують басейн. Діти були поділені на дві групи – контрольну (14 осіб) та експериментальну (15 осіб). Діти контрольної групи займалися за парціальною програмою навчання плавання дошкільників «Казкове плавання» [5]. А експериментальна група займалася за методикою використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів. Однорідність складу груп (контрольної та експериментальної) визначалася за результатами попередніх контрольних випробувань за показниками фізичної підготовленості (сили - піднімання тулуба з положення лежачи, кількість разів; рівноваги - стійка на одній нозі, с; гнучкості -

нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; вибухової сили - стрибок у довжину з місця, см). Оцінка плавальної підготовленості перед проведенням занять не проводилася, оскільки діти контрольної та експериментальної групи не вміли плавати.

У контрольних та експериментальних групах заняття проводили тренери з плавання, які працюють у басейні «Дельфін». Заняття проводилися згідно з встановленим розкладом плавального басейну.

За результатами контрольних випробувань фізичної підготовленості дітей 5-6 років можна говорити про однорідність контрольної та експериментальної груп на початку експерименту.

У таблиці 2 представлені результати плавальної підготовленості дітей 5-6 років контрольної та експериментальної груп після проведення циклу занять з навчання плавання за двома програмами.

За результатами контрольних випробувань плавальної підготовленості виявлено статистично достовірні відмінності за 10 показниками (з 13) на користь дітей, що входять до експериментальної групи. Це: пробігання 6-метрового відрізка у воді з опорою на дно басейну; піднімання предметів з дна басейну за 30 с; «Поплавець»; максимальна кількість видихів у воду; затримка дихання на вдиху; затримка дихання на видиху; «Зірка» на грудях; «Зірка» на спині; поперемина робота ніг кролем на грудях біля нерухої опори без затримки дихання; поперемина робота ніг кролем із рухливою опорою без затримки дихання.

Варто зауважити, що контрольна вправа (максимальна кількість вдихів-видихів у воду) одна з найважливіших вправ у початковому навчанні плавання, яка дозволяє дитині комфортно почуватися у водному середовищі, готує її до правильного положення тіла у воді та освоєння техніки плавання різними способами. Крім цього видихи у воду зміцнюють дихальну систему і нормалізують частоту серцевих скорочень під час занять. За цим показником виявлено достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою при ($P < 0,001$). Середній показник у експериментальній групі становив ($13,3 \pm 0,7$), у контрольній ($8,3 \pm 0,7$). Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що діти експериментальної групи почали освоювати навичку дихання вже з 5 заняття, тоді як у

контрольній групі ця навичка була включена в навчання тільки на 10 занятті. На кожному занятті в експериментальній групі

наголошувалось на диханні. Таким чином, вправа дітьми виконувалась більш впевнено та якісно.

Таблиця 2

Результати плавальної підготовленості дітей 5-6 років контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту

Тест	Групи		Достовірність різниці, P
	Контрольна група (n=14)	Експерименталь-на група (n=15)	
Подолання 6 метрового відрізка з опорою на дно басейну, с	12,3±0,5	8,7±0,3	P<0,001
Піднімання предметів з дна басейну за 30 с, шт.	2,7±0,7	5,6±0,6	P<0,001
«Поплавець», с	4,2±1,1	11,4±0,8	P<0,001
Максимальна кількість видихів у воду, разів	8,3±0,7	13,3±0,7	P<0,001
Затримка дихання на вдиху, с	8,4±0,7	10,6±0,7	P<0,05
Затримка дихання на видиху, с	5,5±0,5	6,7±0,4	P<0,05
«Зірка» на грудях, с	8,8±0,7	12,5±0,9	P<0,001
«Зірка» на спині, с	8,6±1,1	16,9±2,0	P<0,001
Ковзання на грудях, м	4,2±0,3	4,4±0,4	P>0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори без затримки дихання, с	29,0±2,0	34,7±2,4	P<0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори із затримкою дихання на вдиху, с	8,5±0,6	8,7±0,6	P>0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою без затримки дихання, м	8,4±1,1	13,8±1,4	P<0,001
Поперемінна робота ніг кролем на грудях без опори із затримкою дихання, м	5,2±0,3	5,7±0,3	P>0,05

Також показники тестування затримки дихання на вдиху під водою склали у дітей експериментальної групи 10,6±0,7 с, у контрольної - 8,4±0,7 с (при P<0,05), пов'язуємо це з тим, що при виконанні цієї вправи дітям експериментальної групи пропонували згадати казки, де необхідно ховатися, присідаючи під воду, таким чином мотивуючи дітей виконання даної вправи.

При виконанні вправи (поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою), необхідно, щоб дитина якомога довше не торкалася ногами дна басейну і при цьому пересувалась у заданому напрямку. Дане випробування достовірно краще освоєно (P<0,01) в експериментальній групі, результат дорівнює 13,8 ±1,4 м, в контрольній - 8,4±1,1 м.

Результати контрольних вправ (ковзання на грудях, поперемінна робота ніг біля нерухомої опори на затримці дихання та поперемінна робота ніг кролем на грудях на затримці дихання) статистично не достовірні між контрольною та експериментальною групою (P>0,05). Діти обох груп показали максимально можливі результати, що мають позитивну динаміку.

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

Також показники тестування затримки дихання на вдиху під водою склали у дітей експериментальної групи 10,6±0,7 с, у контрольної - 8,4±0,7 с (при P<0,05), пов'язуємо це з тим, що при виконанні цієї вправи дітям експериментальної групи пропонували згадати казки, де необхідно ховатися, присідаючи під воду, таким чином мотивуючи дітей виконання даної вправи.

При виконанні вправи (поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою), необхідно, щоб дитина якомога довше не торкалася ногами дна басейну і при цьому пересувалась у заданому напрямку. Дане випробування достовірно краще освоєно (P<0,01) в експериментальній групі, результат дорівнює 13,8 ±1,4 м, в контрольній - 8,4±1,1 м.

Результати контрольних вправ (ковзання на грудях, поперемінна робота ніг біля нерухомої опори на затримці дихання та поперемінна робота ніг кролем на грудях на затримці дихання) статистично не достовірні між контрольною та експериментальною

групою ($P>0,05$). Діти обох груп показали максимально можливі результати, що мають позитивну динаміку.

Література

1. Бабіч В. Сюжетно-рольова гра як засіб соціальної адаптації дітей дошкільного віку // Дефектолог, 2013. - № 4. - С. 38–46.
2. Бріскін Ю. А., Смирновський С. Б., Смирновська С. Б., Слімаковський О. В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. 2022. - Вип.10 (155). - С.44-47.
3. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. - С.86–92.
4. Линець М., Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. - № 1(27). – С.32-34.
5. Ляшенко А.М., Делова І.О., Колонтаєвська О.О., Шевченко З.М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» // Теорія і методика фізичного виховання. 2012. № 7. – С.19–31.
6. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2017. - Вип.9 (91). - С. 70–73.
7. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. В: Приступа Є, редактор // Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів, 2017. № 21 . - С. 62.
8. Назаркевич Л.І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017; №143. С. 189–192.
9. Степчук Н, Мордвінцев Н., Сусла В. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2023. - № 1(52) - С. 206–209. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209>

References

1. Babich V. Plot-role play for the social adaptation of preschool children // Defectologist, 2013. - No. 4. - pp. 38–46.
2. Briskin Yu. A., Smirnovsky S. B., Smirnovska S. B., Slimakovsky O. V. Introducing swimming to preschool children based on the development of innovative traits. Scientific book of the National Pedagogical University named after. M.P. Dragomanova. 2022. - VIP.10 (155). - P.44-47.
3. Kotlyar T.V. Swimming to the psychoemotional state of preschool children. Current problems of physical development of various skills of the population: materials of the 2nd All-Ukrainian Science.-Practice. conference (Kharkiv, May 20, 2016). Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture, 2016. - P.86–92.
4. Linets M., Nazarkevich L. Physical training of children of young preschool age in healthy activities, swimming and water sports. Physical activity, health and sports. 2017. - No. 1(27). – P.32-34.
5. Lyashenko A.M., Delova I.O., Kolontaevska O.O., Shevchenko Z.M. Additional partial program for a special course on learning swimming for preschoolers “Fairytale Swimming” // Theory and methodology of physical training. 2012. No. 7. – P. 19–31.
6. Nazarkevich L. I. Analysis of physical education and health programs for swimming for preschool children. Scientific book of the National Pedagogical University named after. M. P. Dragomanova. 2017. - VIP.9 (91). - P. 70–73.
7. Nazarkevich L. Theoretical and methodological aspects of swimming lessons for children of the young preschool age. In: Pristupa E, editor // Young sports science of Ukraine. Zb. abstract add. Lviv, 2017. No. 21. - P. 62.
8. Nazarkevich L.I. Regularization of swimming in physical education and health activities for children of the young preschool age. // Bulletin of Chernihiv. national ped. un-tu. Series: Pedagogical sciences. Zb. Sci. Chernihiv Ave.; 2017; No. 143. pp. 189–192.
9. Stepchuk N., Mordvintsev N., Susla V. Development of current innovative methods and technologies in the beginning of swimming for preschool children // Scientific Bulletin of Uzhgorod University. Series: “Pedagogy. Social work”, 2023. - No. 1(52) - pp. 206–209. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209>

Abstract

HNES Nataliia, ZENDYK Olena

THE USE OF ROLE-PLAYING GAMES IN SWIMMING LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN

The article proves the effectiveness of the method of using role-playing games in swimming lessons with preschool children. The method was used in the process of initial swimming training for children 5-6 years old who had no previous

experience of attending organized classes. Classes were held in the Dolphin swimming pool in Chernivtsi. 2 times a week for 45 minutes. A total of 28 classes were held.

The plot of the fairy tales was adapted to the content of swimming lessons and the solution of the main tasks of the initial stage of training: the study of contrasting exercises for mastering with water; learning how to breathe correctly; mastering the skill of immersion under water, floating, keeping on the surface of the water in a horizontal position; gliding study; Learn the alternating work of the legs on the chest and on the back in an unsupported position.

According to the results of control tests of swimming fitness, statistically significant differences were found in 10 indicators (out of 13) in favor of children who studied according to the experimental method of using role-playing games in comparison with children who studied under the program "Fairytale Swimming". These are: running a 6-meter segment in the water with support on the bottom of the pool; lifting objects from the bottom of the pool in 30 seconds; "Float"; maximum number of exhalations into the water; breath retention while inhaling; holding breath while exhaling; "Star" on the chest; "Star" on the back; alternating work of the legs with a crawl on the chest near a fixed support without holding breath; alternating work of the legs with a crawl with a movable support without holding your breath.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; analysis of methods of teaching swimming to preschool children; pedagogical testing; pedagogical experiment; Methods of Mathematical Statistics.

Keywords: swimming lessons, 5-6 years old children, role-playing games.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024 р.

КОШУРА Андрій

Буковинський державний медичний університет

<https://orcid.org/0000-0003-3062-2794>e-mail: koshyra@gmail.com**МОЛДОВАН Андрій**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-2992-8868>e-mail a.moldovan@chnu.edu.ua**БРАЖАНІЮК Андрій**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-9422-0685>e-mail: a.brajaniuk@chnu.edu.ua**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
ВІДНОВЛЕННЯ**

У світовій медичній практиці одне з провідних місць займає фізична реабілітація. Основне завдання фізичної реабілітації - відновити не тільки фізичне здоров'я, але й соціальний, психологічний статус і головне - працездатність пацієнта. На сьогодні фізична реабілітація має потужний арсенал засобів лікувальної фізичної культури, фізіотерапії, лікувального масажу та ін., які сприяють відновленню та зміцненню здоров'я.

Значні обсяги навантажень під час тренувань і змагань створюють додаткові труднощі при відновленні спортивної форми. Це не дозволяє своєчасно повернутися у стан, коли адаптаційна здатність організму спортсмена є максимальною, тобто подальші тренування сприяє досягненню ефективніших спортивних результатів.

Відновлення – біологічне “зрівноважування” організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м'язової та інтелектуальної роботи; це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів. Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновні процеси в організмі. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення.

Розуміння причин втоми та фізіологічних механізмів відновлення, контроль за відповідними процесами, раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для оцінювання впливу фізичного навантаження на організм, ефективності тренувальних програм, виявлення перетренованості, визначення оптимального часу відпочинку після фізичних вправ, а отже, є необхідними для поліпшення підготовки спортсмена та досягнення високого результату.

Ключові слова: фізична терапія, відновлення, фізична культура і спорт, фізична реабілітація.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.25>

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

Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, збільшенням енергетичних, насамперед вуглеводних, витрат на одиницю виконаної роботи тощо. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у спорті залишається зростання інтенсивності тренувань і потреба поліпшувати результати змагань, надзвичайно актуальною на сьогодні є проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень.

**2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З
НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І
ТЕМАМИ**

Основний зв'язок статі пов'язується з такими предметами: терапевтичні вправи; основи фізичної реабілітації спортсменів; теорія та методика дитячого та юнацького спорту; теніс з методикою викладання; спортивні ігри з МВ (волейбол, футбол).

**3. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Аналіз останніх досліджень показав, що оптимізація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це обумовлено тим, що при великих

навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням.

Щодня у продажу з'являються нові препарати, напої, спеціальні страви, прилади, що повинні запобігати перевтомі та підвищувати працездатність. Проте, що раз частіше, вчені наголошують на необхідності комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Помітно, що у різних країнах світу склалися власні традиції, щодо використання тих чи інших засобів відновлення. Деякі науковці значну увагу приділяють плануванню тренувань, пасивним засобам відновлення (сон, раціональне харчування), інші вважають, що особливо ефективними є гідропроцедури або масаж. У деяких роботах наголошується на необхідності використовувати фармакологічні препарати для пришвидшення відновлення. Незважаючи на велику кількість різноманітних стратегій одноставно пропагується індивідуальний підхід до спортсмена, використання простих природних методів, що у поєднанні із науково обґрунтованими тренувальними програмами сприяють підвищенню спортивних результатів і не шкодять здоров'ю [2,6].

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження — обґрунтувати комплексну програму фізичної реабілітації для покращення якості та прискорення відновлення спортсменів після травм. Використовувались такі методи дослідження: аналіз та синтез наукової літератури, педагогічні, медико-біологічні.

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

Оптимізація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації неможлива

без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це обумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням. Ця проблема вирішується у двох напрямках:

1) в оптимальному плануванні тренувальних навантажень і структурних одиниць тренувального процесу;

2) в цілеспрямованому плануванні та використанні різних засобів відновлення.

Виходячи з цього у сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і розробки засобів відновлення.

Відновлення – це процес, що спрямований на відновлення порушення працездатності. Відновлення це реакція на стомлення. Під стомленням розуміють особливий вид функціонального стану людини, що виникає під впливом тривалої чи інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

Необхідно розрізняти такі поняття як стомлення та втома. Якщо стомлення – об'єктивний процес, що виникає як реакцією організму на тривалу роботу, то втома – суб'єктивне відчуття спортсмена відносно виконуваної роботи. Завдячуючи відчуттю втоми відбувається попередження організму від перевтоми.

Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення стану стомлення. Основною метою відновлення є не лише повернення організму до попереднього стану перед навантаженням, але й понад відновлення (суперкомпенсація), що лежить в основі адаптації спортсмена до навантажень і забезпечує підвищення результатів у спортивній діяльності (рис.1.).

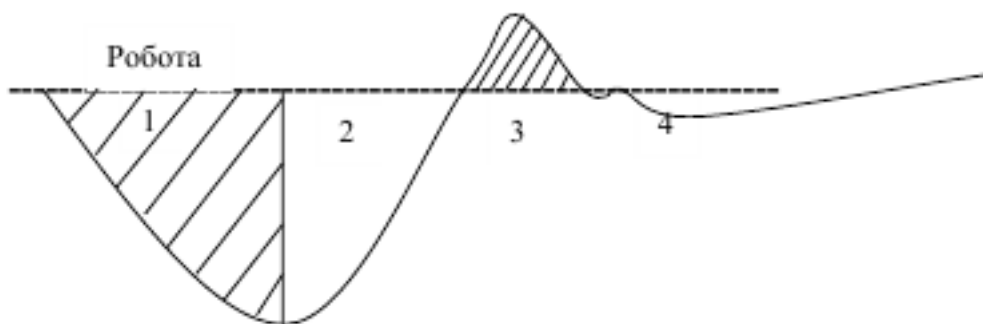


Рис.1. Схема розвитку процесу стомлення та відновлення: 1-стомлення; 2-відновлення; 3-суперкомпенсація; 4-стабілізація

Всі засоби відновлення спортивної працездатності, що використовуються в практиці підготовки спортсменів, умовно поділяють на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні (рис. 2). Всі ці три групи засобів відновлення використовуються в процесі окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між

заняттями і змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Окрім педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення в практиці спорту є важливою реабілітація після травм та захворювань.



Рис. 2. Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності (за В. П. Зотовим, 1990)

Педагогічні засоби є основними засобами відновлення в процесі підготовки спортсменів. Це обумовлено раціональним підходом до планування та проведення тренувального процесу.

Педагогічні засоби і методи допомагають оптимально планувати тренувальні навантаження, як в процесі окремого тренувального заняття, так і протягом мікро-, мезо- і макроциклів.

Медико-біологічні засоби відновлення спрямовані на підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів, а також на запобігання виникненню негативних впливів від великих тренувальних та змагальних навантажень [1,3,6].

Групу медико-біологічних засобів складають:

1) гігієнічні засоби (раціональний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідний до умов тренування та змагання інвентар, стан та обладнання спортивних споруд);

2) фізичні засоби (масаж, гідро процедури, електропроцедури, світлові опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, іонофорез, сауна, фотонна терапія, міостимулятори);

3) харчування (повинно бути збалансоване за енергетичною цінністю і складом, відповідати

характеру, величині та спрямованості навантажень, відповідати кліматичним та погодним умовам);

4) фармакологічні засоби (речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, препарати пластичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати).

Психологічні засоби відновлення дозволяють швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, швидше відновити затрачену нервову енергію, сформувати чітку установку на виконання тренувальної чи змагальної програми, тощо [4,5,7].

Класифікація психологічних засобів відновлення наведена на рис. 3.

Психологічні засоби спрямовані перш за все на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і змаганнями і мають використовуватися в комплексі із педагогічними і медико-біологічними засобами відновлення працездатності.



Рис. 3. Психологічні засоби відновлення

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

У сучасній теорії спорту як одна із актуальних проблем, виділяється проблема вдосконалення спеціальних, додаткових до тренувальних, засобів, спрямованих на забезпечення готовності до виконання тренувального і змагального навантаження кваліфікованих спортсменів. Вони виділені в окрему групу і позначені, як засоби відновлення і стимуляції працездатності

спортсменів. Серед них найменш вивчені засоби, орієнтовані на підвищення ступеня реалізації потенціалу спеціальної працездатності та функціонального потенціалу спортсменів у конкретних умовах інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності в різних спортивних дисциплінах і видах спорту. В той же час в спорті вищих досягнень, відсутня технологія їх системного застосування з урахуванням завдань тренувального процесу та змагальної діяльності.

Література

1. Винокурова Л. Оздоровча гімнастика для всіх: Навч. посіб. / Винокурова Л. – Рівне, 2002. – 203 с.
2. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення / Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. – Кіровоград, 2001. – 183 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В.П. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація / Мухін В.М. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.
6. Пешкова О.В. Вступ до спеціальності (Фізична реабілітація) / Навчальний посібник / Пешкова О.В. – Харків, 2007. – 147 с.
7. Язловецький В.С. Основи фізичної реабілітації / Язловецький В.С. Навчальний посібник. – Кіровоград, 2004. – 326 с.

Reference

1. Vynokurova L. Ozdorovcha himnastyka dlia vsikh: Navch. posib. / Vynokurova L. – Rivne, 2002. – 203 s.
2. Zhabokrytska O.V. Netradytsiini metody ta systemy ozdorovlennia / Zhabokrytska O.V., Yazlovetskyi V.S. – Kirovohrad, 2001. – 183 s.
3. Likuvalna fizkultura ta sportyvna medytsyna / Za red. V.V. Klapchuka, H.V. Dziaka. – K.: Zdorovia, 1995. – 312 s.
4. Murza V.P. Fizychni vpravy i zdorovia / Murza V.P. – K.: Zdorovia, 1991. – 254 s.
5. Mukhin V.M. Fizychna rehabilitatsiia / Mukhin V.M. – K.: Olimpiiska literatura, 2005. – 471 s.
6. Pieshkova O.V. Vstup do spetsialnosti (Fizychna rehabilitatsiia) / Navchalnyi posibnyk / Pieshkova O.V. – Kharkiv, 2007. – 147 s.
7. Iazlovetskyi V.S. Osnovy fizychnoi rehabilitatsii / Yazlovetskyi V.S. Navchalnyi posibnyk. – Kirovohrad, 2004. – 326 s.

Abstract

KOSHURA Andrii, MOLDOVAN Andriy, BRAZHANIUK Andriy

FEATURES OF PHYSICAL THERAPY OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF RECOVERY

In world medical practice, physical rehabilitation occupies a leading position. The main task of physical rehabilitation is to restore not only physical health but also the social, psychological status, and most importantly, the patient's employability. Today, physical rehabilitation has a powerful arsenal of means of therapeutic physical culture, physiotherapy, therapeutic massage, etc., which contribute to the restoration and strengthening of health.

Significant volumes of loads during training and competitions create additional difficulties in restoring athletic form. This does not allow timely return to a state where the adaptability of the athlete's body is maximal, i.e., further training contributes to achieving more effective sports results. Recovery is a biological "balancing" of the organism, its individual functions, and components (organs, cells) after intensive muscular and intellectual work; this is an important factor in increasing the efficiency of athletes. In order to restore it and avoid overtraining, it is necessary to use special methods and means that activate recovery processes in the body. Among the pedagogical means of recovery, it is important to correctly combine load and rest at different stages of long-term athlete preparation, correctly structure each individual training session, and use special physical exercises to accelerate recovery. Understanding the causes of fatigue and physiological mechanisms of recovery, monitoring the corresponding processes, rational use of modern recovery methods and means are important for evaluating the impact of physical exertion on the body, the effectiveness of training programs, identifying overtraining, determining the optimal rest time after physical exercises, and thus are necessary for improving athlete preparation and achieving high results.

Key words: physical therapy, recovery, physical education and sports, physical rehabilitation.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2024 р.

ПРОЦЬ Роман

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0000-0002-1631-9118>e-mail: romanprots@dspu.edu.ua**МОЖАРОВСЬКИЙ Юрій**

Львівський національний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0000-0003-2170-5141>e-mail: mazhyk76@gmail.com**ПРОЦЬ Максим**

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0009-0002-7811-2670>e-mail: maksym.prots@dspu.edu.ua**АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЗМІН У СПОРТИВНІЙ ГРІ ФУТЗАЛ**

У статті проаналізовано найсучасніші зміни у правилах популярної та масової спортивної гри - футзалу. Спортивна гра футзал є дієвим засобом фізичного виховання для усіх вікових категорій і сприяє фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дітей, молоді, людей середнього та старшого віку. Футзал займає значне місце у системі фізичного виховання школярів і студентської молоді, має велике оздоровче, освітнє та виховне значення.

Матеріали дослідження можуть бути використані в освітньому процесі закладів освіти при викладанні дисципліни спортивні ігри для професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту, для підготовки майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої діяльності, на курсах підвищення кваліфікації тренерів з футзалу, для семінарів з підготовки арбітрів та спостерігачів арбітражу футзалу усіх рівнів.

Футзал повинен бути привабливим та викликати задоволення у гравців, офіційних осіб матчу, тренерів, а також у глядачів і вболівальників. Правила повинні допомогти зробити гру більш привабливою та такою, яка приносить задоволення людям незалежно від їх віку, раси, віросповідання, культури, етносу, статі, сексуальної орієнтації, фізичних обмежень тощо, викликати у них бажання брати участь і отримувати задоволення від своєї участі у спортивній грі футзал.

Водночас для виконання цих потреб Міжнародній федерації футбольних асоціацій доводиться вносити зміни у Правила гри відповідно до вимог сьогодення. В основу багатьох змін були покладені пропозиції від звичайних людей, колективів та національних футзальних асоціацій. За останні десять років відбулося чотири офіційних перевидання Правил гри, останнє з яких набуло чинності у листопаді 2023 року. Актуальним є аналіз змін, які впливають на технічну, тактичну та безпекову складові проведення спортивної гри – футзал.

Ключові слова: спортивна гра футзал, правила гри у футзал, м'яч, ворота, арбітри, гравець, запасний, вилучений, офіційний представник команди, офіційні особи матчу.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.26>

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

Спортивні ігри забезпечують достатню фізичну активність сучасної молоді та сприяють зміцненню її здоров'я. У системі фізичного виховання студентів спортивні ігри, і зокрема футзал, займають значне місце.

Футзал стає одним з масових видів спортивних ігор. У нього грають практично в усіх країнах на різноманітних рівнях. Правила гри по всьому світу є однаковими для футзалу будь якого рівня від Фіналу Чемпіонату Світу ФІФА до гри між дітьми у найвіддаленішому селищі. Те, що одні і ті ж самі Правила застосовуються в кожному матчі, в кожній конфедерації, країні, місті та селищі в усьому світі, є значущою силою, яку слід оберігати.

Це є також можливістю, яку необхідно використовувати для розвитку футзалу [1].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

Проаналізовано нормативні документи Міжнародної федерації футбольних асоціацій (ФІФА). Зокрема, її циркуляри № 1806 від 15 серпня 2022 року і № 1868 від 19 грудня 2023 року та п'ять видань Правил гри останнього десятиріччя (Futsal Laws of the Game 2014/15, 2020/21, 2021/22, 2022-23, 2023-24).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Досліджено зміни, які впливають на технічну, тактичну та безпекову складові проведення спортивної гри – футзал.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Здійснити аналіз змін у футзалі на сучасному етапі його розвитку. Правила повинні заохочувати до участі в грі всіх людей, незважаючи на їхні можливості, погляди та переконання. Щоб досягти цієї мети необхідно бути добре ознайомленим з їх сучасною інтерпретацією та чинними змінами.

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

Футзал повинен бути привабливим та приємним для гравців, офіційних осіб матчу, тренерів, а також глядачів і вболівальників. Правила повинні допомогти зробити гру більш привабливою та приємною, щоб люди незалежно від віку, раси, віросповідання, культури, етнічної приналежності, статі, сексуальної орієнтації чи обмеження можливостей тощо, брали участь і отримувати задоволення від своєї участі у спортивній грі футзал. Для виконання цих потреб Міжнародна федерація футбольних асоціацій вносить зміни у Правила гри, щоб відповідати вимогам сьогодення. Ми проаналізуємо зміни за останні десять років і зазначимо сучасні аспекти Правил гри, чинні у футзалі станом на 2024 рік.

Видовищність та безпекова складова. Враховуючи спірні ситуації пов'язані з невиконанням вимог до зарахування голу через потрапляння м'яча у певні додаткові елементи конструкції воріт, які мали місце навіть під час проведення останнього Чемпіонату Світу, було внесено зміни до п.9 Правила 1. Рекомендовано, щоб усі ворота, які використовуються в офіційних змаганнях, організованих під егідою ФІФА або конфедерацій, не містили сторонніх структур (тобто за винятком стійок воріт і поперечини – наприклад: підтримуючих/опорних поперечин), які можуть перешкодити м'ячу потрапити у ворота [3, 8]. Особливу увагу приділили безпековій складовій, адже Правила футзалу повинні зробити гру якомога безпечнішою. Видання 2014 року не передбачало жодних вимог у цьому аспекті [4]. У виданнях 2020, 2021, 2022 років з'явилася вимога, що ворота повинні мати стабілізуючу систему, яка запобігає їх

перекиданню та про те, що вони не повинні прилягати до поверхні, але повинні мати належну вагу позаду, щоб дозволяти воротам помірно рухатися. Також у цих виданнях з'явився пункт 10 до Правила 1 про зміщення воріт і навіть можливі випадки зарахування голу у певних ситуаціях [2, 5, 6, 7]. У чинній на сьогодні версії Правил передбачається, що ворота не повинні бути закріплені на поверхні, оскільки це може поставити під загрозу безпеку учасників. Однак, вони повинні мати відповідну стабілізуючу систему, наприклад, вагу розміщену позаду воріт, щоб запобігти їх перевертання [3, 8]. Також було детально прописано дії арбітрів у конкретних випадках зміщення воріт. Зокрема, у випадку, коли ворота зміщені чи перевернуті, *навмисно чи випадково* гравцем команди, яка захищається (включаючи воротаря), перед тим, як м'яч перетне лінію воріт, арбітри повинні зарахувати гол, якщо б м'яч потрапив у ворота між стійками при нормальному їх положенні. Якщо гравець команди, яка захищається *випадково* зміщує або перевертає власні ворота і м'яч не проходить торкається або не торкається воріт, гра зупиняється і поновлюється кинутим м'ячем. Якщо гравець команди, яка захищається *навмисно* зміщує або перевертає власні ворота і м'яч не проходить або не торкається воріт, гра зупиняється і поновлюється вільним ударом і цей гравець повинен бути попереджений. Якщо гравець команди, яка захищається *навмисно* зміщує або перевертає власні ворота і м'яч торкається, але не проходить у ворота, гра зупиняється і поновлюється пенальті і порушник повинен бути вилучений за позбавлення голу або зриву очевидної гольової можливості. Якщо гравець команди, яка захищається зміщує або перевертає власні ворота і м'яч проходить у ворота (повністю перетнувши лінію воріт) як при нормальному їх положенні між стійками воріт, з або без дотику воріт, гол повинен бути зарахований, а гравець, який порушив Правила повинен бути попереджений, якщо це було *навмисно*. Якщо гравець команди, яка атакує, *випадково* чи *навмисно* зміщує або перевертає ворота суперника, гол не зараховується. Якщо це було *випадково*, гра поновлюється кинутим м'ячем; *навмисно* та відбувся контакт м'яча з воротами – штрафним ударом і порушник

попереджається; *навмисно* і не відбувся контакт м'яча з воротами – вільним ударом і порушник попереджається [3, 8].

До Правила 3 внесли зміни у пункт 7 – порушення та санкції. Тепер у ньому є покарання за втручання у гру запасним: «... якщо цей гравець, який вийшов на заміну, або його команда також вчиняє інше порушення *або втручається в гру*, гра поновлюється згідно розділу «Практичні поради для футзальних арбітрів» та «Інших офіційних осіб» [3, 8]. У пункт 9 (зайві особи на майданчику) Правила 3 внесли доповнення про зарахування накопичувального фолу. Якщо матч було зупинено з приводу втручання в гру з боку: офіційного представника команди, запасного або вилученого гравця, гра поновлюється штрафним ударом або пенальті, і *фол рахується накопичувальним*; а з боку сторонньої особи – кинутим м'ячем. У пункт 10 (взяття воріт коли зайва особа перебуває на майданчику) Правила 3 внесли наступні зміни. Якщо після зарахування голу, але до відновлення гри, арбітри усвідомлюють, що зайва особа знаходилася на майданчику в момент зарахування голу: арбітри повинні відмінити гол, якщо зайва особа була гравцем, запасним, вилученим чи офіційним представником команди, яка забила гол, і *ця особа втручалася в гру*; гра поновлюється штрафним ударом з місця де знаходилася зайва особа, або *пенальті, якщо втручання відбулося у штрафній площі, і фол рахується накопичувальним*. Якщо зайва особа була сторонньою особою, яка втрутилася в гру спрямувавши м'яч у ворота чи завадила захисникам зіграти в м'яч – гра поновлюється кинутим м'ячем. Пункт 11 (неправильне повернення гравця на майданчик) передбачає покарання гравця, який потребує дозволу одного з арбітрів, щоб повернутися на майданчик, робить це без цього дозволу і арбітри зупинили гру. Тоді гра поновлюється *штрафним ударом з місця втручання або пенальті, якщо втручання відбулося у його штрафній площі, і фол рахується накопичувальним*. Вільним ударом, якщо не було втручання у гру [3, 8].

До Правила 4 про екіпірування гравців внесли зміни у пункт 6 порушення і санкції. Гравець, який покинув майданчик щоб привести у відповідність своє екіпірування повертається на майданчик з дозволу одного з

арбітрів. У такому випадку гравець, який повертається на майданчик без дозволу, повинен бути попереджений і, якщо гра зупиняється для винесення попередження, призначається вільний удар. Однак, якщо було втручання у гру, призначається штрафний удар з місця порушення або пенальті, якщо порушення було в штрафному майданчику, і *фол рахується накопичувальним*.

До Правила 6 інші офіційні особи матчу внесли зміни у пункт 1 про асистентів арбітрів. Можуть бути призначені *три* асистенти арбітра (третій арбітр, *четвертий арбітр* і хронометрист), які повинні виконувати свої обов'язки відповідно до Правил гри. Вони розташовуються за межами майданчика, на рівні з середньою лінією та зі сторони зони замін... Хронометрист, третій і *четвертий арбітр* забезпечені відповідним хронометром і необхідним екіпіруванням, щоб вести запис накопичених фолів, яке постачається асоціацією або клубом, під чією юрисдикцією проводиться матч, і *вони можуть допомагати арбітрам фіксувати порушення Правил гри, якщо вони мають більш чітку видимість та позицію про порушення, ніж арбітри*. Пункт 4 Правила 6 замінили на обов'язки четвертого арбітра: змінює третього арбітра, якщо один з арбітрів чи третій арбітр не в змозі розпочинати чи продовжувати арбітраж матчу, а також може замінити хронометриста, якщо необхідно; допомагає арбітрам і третьому арбітру увесь час, в тому числі з будь-якими адміністративними обов'язками перед, під час чи після матчу, які вимагаються арбітрами; надає рапорт після матчу відповідним органам про будь-яку неналежну поведінку або будь-який інший інцидент, який залишився поза увагою арбітрів, і також інформує арбітрів про будь-який поданий рапорт; занотовує всі події, які відбулись до, під час та після матчу; носить альтернативний ручний хронометр у випадку, якщо він необхідний у випадку через будь-який інцидент; займає позицію біля хронометриста, щоб мати змогу допомогти арбітрам чи третьому арбітру, надаючи будь-яку відповідну інформацію стосовно матчу [3, 8].

До Правила 7 внесли зміни у пункт 2 про завершення таймів гри: *кожен тайм завершено, коли 20 хвилин ігрового*

часу минули. Якщо додатковий час грається, кожен тайм додаткового часу завершується, коли призначений час гри минув. Хронометрист сигналізує про закінчення кожного і кожного тайму додаткового часу, коли він грається, за допомогою акустичного сигналу, відмінного від свистка, який використовують арбітри. Тайм закінчується коли прозвучить звуковий сигнал, навіть якщо арбітри не сигналізують про це своїм свистком, за винятком випадків, коли немає хронометриста або сигнал від хронометриста не може бути поданий через несправність обладнання. Якщо сигнал від хронометриста не надходить, арбітри підтверджують, що 20 хвилин ігрового часу чи призначеного додаткового часу минули і сигналізують про завершення кожного тайму своїм власним свистком. До пункту 3 про тайм-аут: хронометрист надає тайм-аут, використовуючи свисток або звуковий сигнал, відмінний від тих, які використовуються арбітрами, коли м'яч знаходиться поза грою і команда, яка його попросила, поновлюватиме гру або отримає кинутий м'яч [3, 8].

У Правилі 8 змінили процедуру в пункті 1 початковий удар. Арбітр застосовує жереб і команда, яка його виграв, вирішує коли здійснити початковий удар - у першому чи другому таймі, а також у першому або другому таймі додаткового часу, якщо він грається. Якщо інше не зазначено у Регламенті змагань, команда-господар обирає, які ворота атакувати в першому таймі та в першому таймі додаткового часу, якщо він буде зіграний.

Правило 10 визначення результату матчу отримало новий зміст в частині застосування дисциплінарних санкцій. Пенальті (серія пенальті) не є частиною матчу. Гравець, який був вилучений під час матчу, не має права брати участь; зауваження та попередження, винесені під час матчу і до кидання жеребу для визначення, яка команда буде виконувати перший удар, не переносяться на пенальті (серію пенальті). Щодо процедури серії пенальті, то варто зазначити наступне: якщо немає інших перешкод (стан поверхні майданчику, безпека, розміщення камер, тощо) чи Регламент змагань передбачає інше, арбітр застосовує жереб для визначення воріт у які будуть виконуватись удари. Арбітр знову застосовує жереб і команда, яка виграла його, визначає послідовність виконання

ударів (першою чи другою). Розташування лавок запасних не змінюється у порівнянні з тим, яке було у другому таймі або у другому таймі додаткового часу, якщо він був зіграний. Усі гравці та запасні гравці мають право на пробиття пенальті (серії пенальті), крім тих гравців, які, коли матч або додатковий час закінчується є травмовані та/або вилучені. Кожна команда є відповідальною за визначення послідовності виконання ударів визначеними гравцями. Арбітрів не інформують про таку послідовність. Якщо, на момент закінчення матчу або додаткового часу, якщо він був зіграний, і до початку пробиття пенальті (серії пенальті) одна з команд має більшу кількість гравців (включаючи запасних), ніж її суперники, вона може залишити кількість гравців, яка була на кінець матчу, або зменшити її до тієї ж кількості, що й суперники, при цьому арбітри повинні бути проінформовані про прізвище та номер кожного вилученого гравця, якщо такі є. Будь-який виключений гравець не має права виконувати удари у пенальті (серії пенальті), незалежно від того, чи є він гравцем, який виконує удар, чи воротарем (за винятком випадків, зазначених нижче). Воратар, який не зміг далі виконувати свої функції до або під час пенальті (серії пенальті), може бути замінено гравцем або виключеним запасним гравцем для вирівнювання кількості гравців, але замінений воротар не може брати участь подальшій грі та не має права виконувати удари. Якщо воротар вже виконав удар, то воротар, який його замінює, не має права виконувати удар до наступної серії ударів.

Під час виконання пенальті (серія пенальті). Якщо під час ударів з пенальті (серії пенальті) кількість гравців однієї з команд зменшується, то команда з більшою кількістю гравців, може залишити кількість гравців без змін або зменшити її до такого ж числа, що і її суперник, при цьому арбітри повинні бути поінформовані щодо прізвищ та номерів кожного виключеного гравця, якщо такі є. Будь-який виключений гравець не має права виконувати удари, незалежно від того чи це польовий гравець чи воротар (за винятком випадків, зазначених вище).

Викладені нижче умови для обох команд, що виконують по п'ять ударів: пенальті (серія пенальті) не повинно затримуватися через гравця, який залишив майданчик. Якщо

гравець не повертається вчасно, щоб виконати удар, то його удар вважається виконаним, але не результативним (немає голу) [3, 8].

Правило 12 тепер детальніше розшифровує пункт 2 (вільний удар) аспекти *відліку часу контролю м'яча воротарем протягом чотирьох секунд*. Воротар контролює м'яч, коли: м'яч знаходиться між руками або *ногами*, або між рукою *чи ногою* і будь-якою поверхнею (наприклад, полем, власним тілом), або при торканні м'яча будь-якою частиною кистей, рук *або ніг*; м'яч перебуває на долоні простягнутої руки; б'є м'ячем об майданчик або підкидає його у повітря; *ведення м'яча рукою або ногою*. За порушення призначається вільний удар.

Пункт 3 Дисциплінарні заходи. Попередження за неспортивну поведінку. Існують різні обставини за яких гравець повинен отримати попередження за неспортивну поведінку, включаючи наступні, якщо гравець: скоює фол і цим втручається або зриває перспективну атаку, за виключенням випадків, коли арбітри призначають *пенальті* за порушення, що було скоєне із намаганням та можливістю зіграти в м'яч *або боротьбою за м'яч*; зриває для суперника очевидну голюву можливість забити м'яч шляхом порушення, що було скоєне із намаганням зіграти в м'яч *або у боротьбі за м'яч* і арбітри призначають пенальті; грає рукою у спробі забити м'яч (незалежно від того, чи була спроба успішною чи ні) або безуспішна спроба захистити ворота; зупиняє м'яч, який направлений у ворота в результаті *навмисної гри рукою*, коли ворота захищає воротар.

Позбавлення голу або зрив очевидної голювої можливості (ЗОГМ). Якщо гравець скоює порушення проти суперника у власній штрафній площі, що зриває очевидну голюву можливість і арбітри призначають пенальті, порушник попереджається, якщо порушення містило намагання (спробу) зіграти в м'яч, або у боротьбі за м'яч; за всіх інших обставин (наприклад, утримання, тягнення, штовхання, відсутність можливості зіграти в м'яч тощо) гравець, який скоює порушення, повинен бути вилучений.

Якщо кількість *активних* гравців атакуючої команди така сама або перевищує кількість *активних* гравців команди яка захищається, за *винятком атакуючого гравця*, коли ворота не захищені воротарем, а

інші критерії ЗОГМ присутні, це вважається ситуацією ЗОГМ.

Якщо гравець команди, яка захищається, робить порушення, без спроби грати в м'яч *або поборотись за м'яч* (наприклад: тримає, тягне, штовхає, немає можливості грати в м'яч, тощо), а кількість *активних* гравців нападу перевищує кількість *активних* гравців захисту, за *винятком гравця, який порушив правила*, це повинно розглядатися як ситуація ЗОГМ, навіть якщо ворота захищає воротар.

Якщо запасний, вилучений гравець або офіційна особа команди *позбавляє* команду суперника голу чи зриває очевидну голюву можливість забити м'яч, незалежно від того, зроблено це *рукою або будь-якою іншою частиною тіла, включаючи ногу*, яке карається штрафним/вільним ударом, кількість гравців зменшується відповідно до Правила 3.

Якщо було скоєно порушення представником з *технічної зони (запасний, вилучений гравець або офіційна особа команди)*, а порушника неможливо ідентифікувати, старший тренер команди, присутній у *технічній площі отримує попередження* [3, 8].

Правило 13 Штрафний та вільний удари. Штрафний удар, починаючи з шостого накопичуваного фолу кожною командою в кожному таймі (ШУНШФ) містить наступні зміни: воротар, який захищається, повинен перебувати на відстані щонайменше 5 м від м'яча, до поки м'яч не ввійде в гру, *і не повинен поводитися так, щоб несправедливо відволікати гравця, який виконує удар, наприклад затримувати виконання удару шляхом торкання стійок воріт, попередини чи сітки воріт*. Правопорушення та санкції: гравці обох команд скоюють порушення, удар повторюється, якщо тільки гравець не скоїть більш серйозного порушення в грі (наприклад, заборонені оманливі рухи); порушники отримують зауваження за перше порушення в грі. Якщо ті ж самі гравці вчиняють наступні порушення у грі, вони отримують попередження. *Якщо цей самий гравець вчиняє більш серйозне порушення (наприклад, заборонені оманливі рухи), призначається вільний удар на користь команди суперника, а порушник отримує попередження без зауваження* [3, 8].

Правило 14 пенальті. Процедура. Воротар, який захищає ворота, повинен

залишатися на лінії воріт, обличчям до гравця, який виконує удар, між стійками воріт, до моменту удару по м'ячу, і не повинен поводитися таким чином, щоб відволікати гравця, який виконує удар, наприклад, затримувати виконання удару або торкатися стійки воріт, поперечини або сітки воріт. Правопорушення та санкції: партнер по команді воротаря, що захищається, здійснює порушення: якщо м'яч проходить у ворота, гол зараховується; якщо м'яч не проходить у ворота, удар повторюється; гравець який скоює порушення отримує зауваження за перше порушення у грі. Якщо той самий гравець порушує знову Правила в грі, він отримує попередження. Гравці обох команд скоюють порушення, удар повторюється, якщо гравець не зробить більш серйозного порушення (наприклад, заборонені оманливі фінти); порушники отримують зауваження за перше порушення в грі. Якщо той самий гравець вчиняє будь-яке наступне порушення (одне чи декілька) у грі, вони попереджаються. Якщо гравець скоює більш серйозне (наприклад, заборонені оманливі фінти), призначається вільний удар супернику, а порушник отримує попередження без зауваження [3, 8].

Правило 15 удар з бокової лінії містить нововведення. Перелік порушень процедури виконання доповнено наступним: за будь-яке інше порушення, яке включає виконання удару з бокової лінії більше ніж чотири секунди або якщо партнер по команді гравця який виконує удар, знаходиться за межами майданчика під час виконання удару, призначається удар з бокової лінії для команди суперника.

Правило 17 аналогічно: за будь-яке інше порушення процедури, яке включає виконання кутового удару більше ніж чотири секунди або якщо партнер по команді гравця, який виконує кутовий удар, перебуває за межами поля під час виконання кутового удару, призначається вкидання від воріт для команди суперника.

Окремо виділимо аспекти нововведень, які стосуються Правила 12 (Фоли та неналежна поведінка) по грі рукою в м'яч (контакт руки з м'ячем). Якщо гравець забиває у ворота суперників гол негайно (відразу після), після випадкового торкання м'яча зі своєю рукою/кистю, призначається вільний удар. Проте: якщо гол не забитий і

рука/кисть неприродно не збільшувала тіло гравця, гра має бути продовжена. Якщо м'яч покинув межі майданчика через лінію воріт, призначається кидок від воріт. "Відразу після" (негайно) незалежить від відстані від місця порушення до воріт і/або часу від випадкової гри рукою та до взяття воріт. Тому, якщо гравець забиває гол відразу після того, як м'яч торкнувся його руки або кисті, при цьому м'яч не був заграний будь-яким іншим гравцем, окрім того, хто забив гол, гол не повинен бути зарахований [3, 8].

Також новітніми у редакції Правил гри у футзал 2023-24 є заборони, щодо використання воріт або партнера по команді для підтримки. Не дозволяється грати у м'яч, навмисно використовуючи ворота або партнера по команді для підтримки, в тому числі шляхом:

- висіти на перекладині;
- бити стопою/штовхати ворота, щоб зайняти вигідну позицію;
- коли партнер по команді піднімає вас, щоб зайняти вигідну позицію;
- коли партнер по команді підштовхує вас, щоб зайняти вигідну позицію.

Якщо гравець скоює таке порушення, він повинен отримати попередження, а команді суперника призначається вільний удар. Якщо гравець скоює таке порушення з метою перешкодити супернику забити гол або зірвати очевидну гольову можливість, він повинен бути вилучений, а команді суперника призначається вільний удар [8].

Позбавлення голу або зрив очевидної гольової можливості (ЗОГМ). Для того, щоб визначити, чи є ситуація ЗОГМ, коли ворота захищає воротар, слід взяти до уваги наступні фактори:

- відстань між місцем вчинення правопорушення та воротами;
- загальний напрямок атаки;
- ймовірність того, що гравець збереже або виграє контроль м'яча;
- розташування та кількість активних захисників на майданчику, а також воротаря;
- кількість активних захисників, включаючи воротаря, але виключаючи гравця, який порушує Правила, а також кількість активних гравців:

- гравців, які захищаються, слід вважати активними, якщо вони мали б можливість втрутитися в атаку, в тому числі активно пресинуючи чи маючи можливість вступити

у боротьбу з атакуючим гравцем, або мати можливість перехопити м'яч;

- атакуючі гравці, вважаються активними, якщо вони мають чітку можливість взяти участь в атаці;

• чи намагався гравець, який порушує Правила, зіграти в м'яч або боротися за м'яч (тримання, тягнення, штовхання та боротьба без можливості зіграти в м'яч не вважаються законними спробами зіграти в м'яч або боротися за м'яч) [8].

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

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень. Правила гри у футзал є відносно простими, але

враховуючи той факт, що велика кількість ситуацій є доволі суб'єктивними, а подекуди трапляються і помилки від арбітрів, адже вони також люди і можуть помилитися, то це неминуче призводить до обговорень та дискусій. Для деяких людей такі дискусії є невід'ємною частиною привабливості та задоволення від гри. Проте «дух» гри, незважаючи на те чи є рішення арбітрів правильними, чи ні, вимагає аби ці рішення завжди виконувалися. Тому, щоб уникати зайвих конфронтацій та робити футзал максимально привабливим, необхідно постійно моніторити та аналізувати усі зміни до Правил гри і здійснювати різноманітні заходи щодо їх поширення. В перспективі можна дослідити Правила гри у футзал у порівнянні з правилами інших спортивних ігор чи командних видів спорту.

Література

1. Братусь В., Гримайло В. (2021). Футзал, як вид спорту в Україні. Київ. ТОВ «Вістка». 2021. 400 с.
2. Circular no. 1806 To the member Associations of FIFA. Zurich, 15 August 2022. 23 p.
3. Circular no. 1868 To the member Associations of FIFA. Zurich, 19 December 2023. 20 p.
4. Futsal Laws of the Game 2014/15. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2014. 155 p.
5. Futsal Laws of the Game 2020/21. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2020. 148 p.
6. Futsal Laws of the Game 2021/22. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2021. 149 p.
7. Futsal Laws of the Game 2022/23. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2022. 170 p.
8. Futsal Laws of the Game 2023/24. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2023. 174 p.

Reference

1. Bratus V., Grymailo V. (2021). Futsal as a sport in Ukraine. Kyiv. LTD «Vistka». 2021. 400 p.
2. Circular no. 1806 To the member Associations of FIFA. Zurich, 15 August 2022. 23 p.
3. Circular no. 1868 To the member Associations of FIFA. Zurich, 19 December 2023. 20 p.
4. Futsal Laws of the Game 2014/15. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2014. 155 p.
5. Futsal Laws of the Game 2020/21. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2020. 148 p.
6. Futsal Laws of the Game 2021/22. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2021. 149 p.
7. Futsal Laws of the Game 2022/23. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2022. 170 p.
8. Futsal Laws of the Game 2023/24. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2023. 174 p.

Abstract

PROTS Roman, MOZHAROVSKIYI Yurii, PROTS Maksym

ANALYSIS OF MODERN CHANGES IN THE SPORTS GAME OF FUTSAL

The article analyzes the most modern changes in the rules of the popular and mass sports game - futsal. Futsal is an effective means of physical education for all age groups and contributes to the physical development and strengthening of the health of children, young people, middle-aged and older people. Futsal takes a significant place in the system of physical education of schoolchildren and student youth, has a great health, educational and educational value.

Research materials can be used in the educational processes of educational institutions when teaching the discipline of sports games for the professional training of bachelors of physical education and sports, for the training of future specialists in physical culture and health activities, at training courses for futsal coaches, for seminars on the training of referees and observers of futsal refereeing of all levels. Futsal should be attractive and enjoyable for players, match officials, coaches, as well as spectators and fans, The rules should help make the game more attractive and enjoyable for people regardless of their age, race, religion, culture, ethnicity, gender, sexual orientation, physical limitations, etc., and make them want to participate and enjoy their participation in sport game futsal. At the same time, in order to fulfill these needs, the International Federation of Football Associations has to make changes to the Laws of the Game in accordance with today's requirements. Many changes were based on suggestions from ordinary people, teams and national futsal associations. Over the past ten years, there have been four official reissues of the Rules of the Game, the most recent of

which came into force in November 2023. The analysis of changes that affect the technical, tactical and safety components of the sports game - futsal - is relevant.

Keywords: *sports game futsal, futsal laws, ball, goal, referees, player, substitute, sent-off player, team official, match officials.*

Стаття надійшла до редакції 18.01.2024 р.

ОСАДЕЦЬ Микола

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-2343-2220>e-mail: m.osadets@chnu.edu.ua**ГОЛОВАЧУК Валентина**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-3644-4709>e-mail: v.holovachyk@chnu.edu.ua**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, освітній процес.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27>

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

В умовах сьогодення гостро постала проблема зміцнення й збереження здоров'я серед населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я саме молодого покоління: дітей та підлітків. Недарма кажуть: *здоровий спосіб життя - культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність*

Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя особистості на кожному етапі її розвитку. Це не лише засіб для підтримки фізичного здоров'я, але й ключовий елемент гармонійного розвитку, що впливає на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Поняття "способу життя" досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: в філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Висвітлити проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту як домінуючих чинників.

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

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо студентської молоді, стає критичною необхідністю у формуванні їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, здорового способу життя загалом одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України. Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується.

Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Сучасний стан даної проблеми щодо формування здорового способу життя викликає значне занепокоєння та потребує особливої уваги через надмірне вживання молоддю алкоголю, тютюну, наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, надмірна вага, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт. Як відомо, активне набуття таких шкідливих звичок припадає саме на підлітковий вік.

Це зумовлено, з одного боку, зменшенням турботи держави про функціонування здорового способу життя, а з іншого – зниженням інтересу молоді до занять

фізичною культурою та спортом. Разом з тим здоровий спосіб життя кожного громадянина є предметом серйозної уваги в більшості передових країн світу, адже там добре розуміють суть виразу: «здорова людина – здорова нація». Тому проблема здорового способу життя та оздоровлення молоді на сучасному етапі розвитку української держави є дуже важливою.

Розв'язання таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно – і мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж життя.

Про підвищення ролі фізичної культури й спорту у формуванні здорового способу життя зазначено в багатьох нормативно-правових і законодавчих документах. Зокрема, у концепції національної системи фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про фізичну культуру і спорт» та ін. йдеться про те, що фізична культура й спорт, які є однією з основних частин загальної культури людства, зумовлюють поведінку студентів у навчанні, майбутній професійній діяльності та побуті. Це сприяє виконанню соціально-економічних, виховних, патріотичних й оздоровчих завдань.

Важливе завдання реформи освіти в Україні – це забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності розв'язання соціальних й економічних проблем державотворення.

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що і йдеться в Національній доктрині розвитку освіти. Її реалізація дасть змогу підвищити якість життя населення України за допомогою оздоровлення нації, виховання молоді та формування здорового способу життя.

Одні різновидності способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю, шкідливі звички є іноді наслідком певної стресової ситуації і

перетворюються у деяких людей в систему. З її допомогою вони намагаються нібито полегшити своє життя чи розширити можливості для соціальних контактів.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Ось деякі способи, якими фізична культура впливає на формування здорового способу життя особистості:

Підтримка фізичного здоров'я: Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню загального стану здоров'я, зміцненню м'язово-скелетної системи, покращенню функціонування серцево-судинної системи та зниженню ризику розвитку хвороб.

Підтримка психічного здоров'я: Фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, тривоги та депресії. Вона стимулює вироблення ендорфінів, гормонів щастя, що підвищує настрій та сприяє психічному благополуччю.

Сприяння самовдосконаленню: Через заняття фізичною культурою особистість розвиває самодисципліну, волюві якості, посильність та впевненість у собі. Кожен успішно пройдений заняття чи досягнення нового результату підсилює віру у власні сили.

Розвиток соціальних навичок: Участь у спортивних командних іграх та групових заняттях сприяє розвитку комунікативних навичок, співпраці, лідерських якостей та емпатії. Це формує здатність до спілкування та взаємодії з оточуючими.

Позитивний вплив на життєві цінності: Фізична культура сприяє формуванню здорового способу життя та підтримує цінності, такі як відповідальність за власне здоров'я, дисциплінованість, дотримання правил та прагнення до досягнення успіху.

Постановка цілей та задач охорони здоров'я студентської молоді та виховання

здорового способу життя повинна передбачати:

- створення в навчальному закладі освіти середовища, що сприятливо впливає на здоров'я та формування здорового способу життя студентів;

- формування знань про здоров'я, про фактори, що сприятливо впливають на здоров'я, про значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності, потреби піклуватись про своє здоров'я;

- формування вмінь складати правильний режим дня;

- навчання самоконтролю, самооцінці, взаємооцінці, саморегуляції здоров'я;

- знання взаємозв'язку компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя;

- уяви про відповідальність людини за своє здоров'я;

- знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку здоров'я;

- знання визначення імунітету, способи підвищення імунітету;

- володіння методами самовиховання навичок здорового способу життя;

- вміння здійснювати саморегуляцію в різних видах діяльності, а також у кризових ситуаціях;

- вміння здійснювати самостереження за своїм здоров'ям;

- знати про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок (п'янства, паління, наркоманії, токсикоманії);

- вміння протистояти шкідливим звичкам;

- володіти знаннями про основи раціонального харчування;

- знання про сприятливий вплив фізичної культури та спорту на здоров'я молодої людини;

- наявність звички до занять фізичною культурою та спортом;

- володіння навичками само оздоровлення;

- залучення батьків студентів до активної роботи по формуванню здорового способу життя.

Найважливішою якістю діяльності по формуванню здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Спільна діяльність припускає здатність її учасників робити щось важливе для кожного з них разом. Коли вони роблять щось нове у напрямку здорового способу

життя, розвитку фізичної культури, то виникає ситуація спільної творчості. У спільній діяльності студенту дано відчуття себе суб'єктом творця власного здоров'я, тобто, власної долі.

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

Отже, фізична культура виступає не лише як засіб для збереження фізичного здоров'я, але й як потужний фактор у формуванні гармонійної та щасливої особистості. Її вплив простежується на всіх рівнях життєдіяльності, створюючи міцний

фундамент для досягнення успіху та відчуття задоволення в усіх сферах життя.

На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності й позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я – визначальний чинник у досягненні кар'єрного й життєвого успіху студентської молоді.

Література

1. Борисенко А. Руховий режим учнів початкових класів: навчально-методичний посібник / А. Борисенко, С. Цвек. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання / В. М. Качашкін. – К.: Просвіта, 1989.
3. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління / В. Ю. Коваль. – Херсон, 2010.
4. Мицкан Б. Оздоровча функція фізкультури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. Мицкан, Г. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : збі. наук. праць. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. академіка С. Дем'янчука, 2003. – Ч. II. – С. 59–64.
5. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
6. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій: навч. посібник для студентів ун-тів та пед. ін-тів / О. І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.
7. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.
8. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – 124 с.
9. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя / Р. Сіренко, Ю. Дубревський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 242–244.
10. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – Київ : Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 15 с.

Reference

1. Borysenko A. Rukhoviy rezhym uchniv pochatkovykh klasiv: navchalno-metodychnyi posibnyk / A. Borysenko, S. Tsvek. – K.: Radianska shkola, 1989. – 190 s.
2. Kachashkin V. M. Metodyka fizychnoho vykhovannia / V. M. Kachashkin. – K.: Prosvita, 1989.
3. Koval V. Yu. Shliakhy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodoho pokolinnia / V. Yu. Koval. – Kherson, 2010.
4. Mytskan B. Ozdorovcha funktsiia fizkultury: shliakhy realizatsii v umovakh suchasnoi shkoly / B. Mytskan, H. Prezliata // Kontsepsiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini : zbi. nauk. prats. – Rivne : Red.-vyd. tsentr Mizhnar. un-tu «REHI» im. akademika S. Demianchuka, 2003. – Ch. II. – S. 59–64.
5. Osnovy zdorovia i fizychna kultura: Prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. 1–11 klasy. – K.: Pochatkova shkola, 2001. – 112 s.
6. Petryk O. I. Medyko-biologichni ta psykholoho-pedahohichni osnovy zdorovoho sposobu zhyttia: kurs lektzii: navch. posibnyk dlia studentiv un-tiv ta ped. in-tiv / O. I. Petryk. – Lviv: Svit, 1993. – 119 s.
7. Poluliakh A. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv zasobamy fizychnoho vykhovannia v umovakh stupenevoi osvity / A. Poluliakh // Fizychno vykhovannia v shkoli. – 2002. – № 4. – S. 35–38.
8. Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody / za zah. red. M. Lukianchenka, Yu. Shkrebtiia, E. Boliakha, A. Matvieieva. – Drohobych: KOLO, 2005. – 124 s.
9. Sirenko R. Formuvannia znan i vmin studentiv u protsesi zaluchennia do zdorovoho sposobu zhyttia / R. Sirenko, Yu. Dubrevskiy // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. – Lutsk, 2008. – T. 2. – S. 242–244.

Abstract

OSADETS Mykola, HOLOVACHUK Valentyna

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF FORMING A PERSONAL HEALTHY LIFESTYLE

Physical education and sports are of great importance in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of student youth. Physical exercises strengthen health, increase neuropsychological activity to emotional stress, support physical and mental capacity.

In recent years, certain works have appeared related to the study of health problems and a healthy lifestyle within the educational process of a professional school: general health issues of student youth are discussed; the spread of alcoholism and drug addiction in the youth environment is being analyzed; the influence of various factors on the formation of a healthy lifestyle of students is investigated; the nature and level of valeological knowledge of students is studied; conditions and means of forming a healthy lifestyle of young people are being searched for.

Student age is characterized by intensive work on the formation of one's personality, studying the style of behavior.

Young people in this period have enormous opportunities for education and social activities. Therefore, physical culture and sports become really the most important means of strengthening health, a natural biological basis for personality formation, effective learning, and successful social activities. The formation of health can successfully take place in the conditions of the organization of a healthy lifestyle.

Useful habits help in the formation of harmonious development of the personality, harmful - on the contrary, inhibit its formation. Habits are very stable.

A healthy lifestyle cannot be acquired once and for all at some stage of education and personal development, as is the case with learning the multiplication table. A lifestyle can be healthy only when it develops, is supplemented with various new elements useful for health, habits and thereby improves. Therefore, a healthy lifestyle must be constantly learned, which means that he must constantly be taught, nurture the need for a healthy lifestyle. This concept includes physical culture as a constituent part.

Key words: *health, physical culture, educational process*

Стаття надійшла до редакції 22.02.2024 р.

МОСЕЙЧУК Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
e-mail: j.moseitchuk@chnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2457-6552>

КОРОЛЯНЧУК Андрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-4268-1548>
e-mail: a.korolianchuk@chnu.edu.ua

АБДУЛА Анатолій

Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0002-3832-3716>
e-mail: anatoliy.ab12@gmail.com

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Головну роль у процесі формування ціннісного ставлення до власного здоров'я серед студентської молоді належить саме вищим навчальним закладам, оскільки безпосередньо в студентські роки відбувається процес свідомого формування основи фізичного і психічного здоров'я, роз'яснюються і обираються їх потреби та мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров'я і засвоюються цінності здорового способу життя.

Завдяки засобам фізичної культури, які відіграють критичну роль у формуванні здорового способу життя серед молоді можна стверджувати, що фізична активність покращує фізичне здоров'я. Адже регулярні фізичні вправи та тренування сприяють зміцненню м'язів, покращенню витривалості та серцево-судинної системи. Також це допомагає зменшити ризик розвитку хвороб серця, ожиріння та інших захворювань. Заняття фізичною культурою сприяють зниженню рівня стресу та тривоги, покращенню настрою та збільшенню енергії. Це допомагає молоді впоратися з викликами навчання та підтримувати позитивне психічне становище.

Участь у спортивних командах та групових заняттях сприяє розвитку комунікаційних та співпраці. Через заняття фізичною культурою, молодь отримує знання про важливість здорового харчування, відмову від шкідливих звичок та регулярної фізичної активності. Ці звички стають невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Через досягнення нових спортивних цілей та покращення фізичних показників, молодь розвиває впевненість у собі, самодисципліну та самоконтроль. Це допомагає їм рости як особистості та досягати успіхів у різних сферах життя. Отже, засоби фізичної культури є невід'ємною складовою здорового способу життя молоді. Шляхом поєднання різних видів фізичної активності та спортивних заходів, молодь може розвивати не лише фізичне, але й психічне, соціальне та емоційне благополуччя, що створює підґрунтя для їхнього успішного та щасливого майбутнього.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студентська молодь.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28>

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

Здоров'я людини, а особливо підростаючого покоління є найбільш цінним активом цивілізованого суспільства. Тому здоров'я поєднує в собі чимало факторів, серед яких біологічні, психічні та трудові функції людини, головним завданням яких є забезпечення повноцінного доступу до всіх ланок суспільного та трудового життя людини.

Отже, формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я за допомогою фізичної культури відіграє ключову роль у їхньому повсякденному житті та майбутньому.

Фізична культура може стати ефективним інструментом для усвідомлення важливості здорового способу життя і сприяти розвитку здорової життєвої позиції.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Узагальнюючи вище сказане можна стверджувати, що одне із головних завдань сучасної педагогіки у сфері фізичної культури і спорту є формування в молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я та формувати в них навички здорового способу життя використовуючи все розмаїття засобів фізичної культури. Адже саме в стані здоров'я

молоді криється здоров'я майбутнього покоління.

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ

Слід відзначити, що до питання формування мотивів, потреб і ставлення студентської молоді до занять фізичними вправами були розглянуті в дослідженнях В. Ареф'єва, Боляха Євгеніуша, Л. Волокова, Л. Волкова, Г., В. Щербини та ін. Формування конкретних потреб фізичного вдосконалення серед студентів вищих педагогічних навчальних закладів розглянено в дисертаційних роботах таких відомих авторів як С. Бубки й О. Куца.

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

Дана проблема формування ціннісного ставлення студентів закладів вищої освіти щодо потреби в заняттях фізичними вправами й спортом не була окремо досліджена.

Завданням статті є дослідження ефективності використання засобів фізичної культури серед студентської молоді для покращення їх ціннісного ставлення до власного здоров'я.

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

Загалом, формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я за допомогою фізичної культури є важливим елементом їхнього розвитку. Це сприяє не лише їхньому фізичному, а й психологічному та соціальному благополуччю, що важливо для їхнього успіху як студентів, так і у майбутньому професійному житті.

Їх здоров'я є однією з ключових складових успішного та продуктивного навчання. І хоча академічні досягнення та інтелектуальний розвиток важливі, не менш важливою є гармонія між фізичним і психологічним благополуччям. Фізична культура в університетському середовищі відіграє ключову роль у формуванні у студентів ціннісного ставлення до здоров'я.

Давайте розглянемо, яким чином вона сприяє цьому процесу.

По-перше, фізична культура створює платформу для занять спортом та фізичною активністю, що сприяє зміцненню організму та підтримці загального здоров'я. Регулярні тренування сприяють збереженню оптимального рівня фізичної форми, підвищенню витривалості та зниженню ризику розвитку різних хвороб.

По-друге, фізична активність має безпосередній вплив на психічне становище студентів. Вона допомагає зменшити рівень стресу, покращує настрій та допомагає зосередитися. Вільний час, проведений на тренуваннях чи спортивних змаганнях, може бути часом для відпочинку та релаксації від навчання та рутинних справ.

По-третє, фізична культура в університеті сприяє формуванню здорового способу життя серед студентської громадськості. Це означає не лише займатися спортом, а й усвідомлене ставлення до харчування, відмова від шкідливих звичок та збереження загального фізичного та психічного здоров'я.

Нарешті, фізична культура сприяє формуванню у студентів важливих життєвих навичок, таких як самодисципліна, відповідальність та цілеспрямованість. Ці якості важливі для досягнення успіху в будь-якій сфері життя і залишаються з ними назавжди.

Отже, фізична культура в університеті має величезний потенціал у формуванні ціннісного ставлення студентів до їхнього здоров'я. Шляхом сприяння фізичному та психічному благополуччю, вона створює фундамент для їхнього успішного навчання та подальшого життя. Розвиваючи здоровий спосіб життя в університеті, ми готуємо молоде покоління до викликів і можливостей, які чекають їх у майбутньому.

Поширення знань про здоровий спосіб життя під час фізичних занять та спортивних подій студенти можуть отримати інформацію про важливість регулярної фізичної активності, правильного харчування та уникнення шкідливих звичок. Освічені студенти більш схильні до вживання здорових рішень у своєму житті.

Практична діяльність: Заняття фізичною культурою надають студентам можливість особисто відчутися користь від фізичної активності. Вони можуть почувати себе більш

енергійними, витривалими та зосередженими після тренувань, що стимулює їхнє бажання зберігати цей стан здоров'я.

Стимулювання участі у спортивних заходах та змаганнях: Спортивні події можуть надихати студентів до здорового способу життя, відчуття приналежності до команди та бажання досягти успіху у спорті. Це може позитивно вплинути на їхню мотивацію для збереження здорового способу життя.

Створення комфортних умов для фізичної активності: Університети можуть створювати сприятливі умови для занять фізичною культурою, такі як спортивні зали, обладнані тренажерні зали та доступ до спортивних майданчиків. Це стимулює студентів до більш активного способу життя.

Проведення інформаційних кампаній: Організація інформаційних заходів та кампаній на тему здорового способу життя може підвищити усвідомлення студентів щодо важливості збереження здоров'я. Вони можуть отримувати інформацію про вплив фізичної активності на здоров'я та способи підтримки здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою повноцінного і щасливого існування. Сучасний ритм життя, важливість збереження фізичного та психічного здоров'я, а також прагнення до досягнення особистої гармонії підкреслюють значення фізичної культури як ключового фактору у формуванні цього здорового способу життя.

Розглянемо як фізична культура впливає на формування здорового способу життя студентської молоді через різноманітні засоби та підходи. Ось деякі з них:

1. Фізичні вправи та тренування: Регулярні фізичні вправи і тренування сприяють зміцненню м'язів, покращенню серцево-судинної системи та загального фізичного стану. Вони також допомагають контролювати вагу, знижувати рівень стресу та покращувати якість сну.

2. Спортивні ігри та змагання: Участь у спортивних іграх та змаганнях сприяє розвитку командної роботи, співпраці та лідерських якостей. Вони також надають можливість випробувати себе в різних видах спорту та розвинути навички спортивної майстерності.

3. Заняття йогою та медитацією: Йога та медитація сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я шляхом зосередження

на диханні, розслабленні м'язів та зменненні рівня стресу. Вони також допомагають покращувати гнучкість, координацію та рівновагу.

4. Прогулянки та активний відпочинок на свіжому повітрі: Активний відпочинок на свіжому повітрі, такий як прогулянки, велосипедні поїздки або піші походи, сприяють покращенню фізичного стану та емоційного благополуччя. Вони також надають можливість відчути природу та звільнити розум від повсякденних турбот.

Фізична культура виступає не лише як засіб для збереження здоров'я, але й як шлях до досягнення гармонії та самореалізації в усіх сферах життя. Вона надає можливість людям не лише насолоджуватися активним способом життя, а й досягати внутрішнього спокою та рівноваги. Тому важливо підтримувати і пропагувати фізичну культуру серед усіх верств населення, оскільки вона є основою здоров'я та добробуту суспільства.

А особливу увагу хочеться приділити способу життя студентської молоді, яка в процесі навчання в університеті часто супроводжується великим навчальним навантаженням, стресом і недосипанням, що може негативно впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Проте використання засобів фізичної культури може виявитися ефективним інструментом у формуванні здорового способу життя серед студентської громадськості.

Ось деякі способи, які допомагають досягти цієї мети: регулярні тренування сприяють покращенню фізичного стану, збільшенню енергії та підвищенню настрою; групові заняття не лише покращують фізичне здоров'я, але й сприяють соціалізації, підтримці морального духу та збільшенню мотивації до занять спортом; спортивні заходи та змагання, які стимулюють студентів до участі в активних заходах. Участь у спортивних змаганнях сприяє розвитку командної роботи, здорової конкуренції та збереженню активного способу життя; активний відпочинок на свіжому повітрі, такий як прогулянки в парку, велосипедні поїздки або піші походи; доступу до здорового харчування у студентських їдальнях та кафе. Збалансована дієта разом з фізичними заняттями сприяє загальному здоров'ю та благополуччю.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Використання засобів фізичної культури в університетському середовищі сприяє формуванню здорового способу життя серед студентів. Це допомагає підтримувати фізичне, психічне та емоційне здоров'я, а також розвивати навички самоконтролю, самодисципліни та самомотивації, які є важливими для успіху в навчанні та в житті загалом.

Тому беручись до процесу формування в студентів саме ціннісного ставлення до власного здоров'я ми повинні мати чітку орієнтацію на здоровий спосіб життя, набуття системи здоров'язбережувальних знань, умінь, таких необхідних для формування в студентів ціннісного ставлення до особистого здоров'я саме засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у майбутній професійній діяльності.

Література

1. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016–2020 роки [Електронний ресурс]. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>. (дата звернення: 27.12.2022).
3. Литвиненко О. М. Фізична культура як засіб формування здорового способу життя студентської молоді у вищому навчальному закладі. Молодий вчений. - 2018. - № 4(1). - С. 283-286.
4. Канишевський С. М., Раєвський Р. Т. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України // Теорія і практика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 139—145.
5. Кожокар М., Короляничук А., Хавруняк І. (2022). Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3-4), 47–51. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.3-4.6>
6. Корж Н.Л. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою. – URL:<https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12knlepc.pdf>. (дата звернення: 28.12.2022).
7. Непша О. В. Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою URL: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1568/1/Непша_Суханова_%203НТУ%202017.pdf (дата звернення: 27.12.2022).
8. Надкерничний, Т. М. Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(22), 82–85. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/426> (дата звернення: 27.12.2022).
9. Павленко, І., Криводуд, Т., Приймєнко, Л. Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів. *Physical Education Theory and Methodology*, (10), 44-48. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/663>. (дата звернення: 27.12.2022).
10. Тарас Палагнюк, Олександр Ківерник, Валентина Головачук. Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури. *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*. ISSUE 1, 2023. С. 61-66.
11. Танасійчук Ю. М. Формування здорового способу життя як педагогічна проблема. Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (Умань, 11 травня 2017 р.). Умань, 2017. С. 96–102.

Reference

1. Danylko M.T. Formuvannya hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnih uchyteliv fizychnoi kultury: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia». Volyn. derzh. un-t im. L. Ukrainky. – Lutsk, 2000. – 19 s.
2. Derzhavna tsilova sotsialna prohrama «Molod Ukrainy» na 2016–2020 roky [Elektronnyi resurs]. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>. (data zvernennia: 27.12.2022).
3. Lytvynenko O. M. Fizychna kultura yak zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi u vyshchomu navchalnomu zakladi. Molodyi vchenyi. - 2018. - № 4(1). - S. 283-286.
4. Kanishevskiy S. M., Raievskiy R. T. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia u VUZakh Ukrainy // Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. 2008. № 1. S. 139—145.
5. Kozhokar M., Korolianchuk A., Khavruniak I. (2022). Formuvannia u studentskoi molodi tsinnisnogo stavlennia do zdorovia zasobamy fizychnoi kultury. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3-4), 47–51. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.3-4.6>
6. Korzh N.L. Motyvotsiino-tsinnisne stavlennia studentiv tekhnichnykh spetsialnostei do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu. – URL:<https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12knlepc.pdf>. (data zvernennia: 28.12.2022).

7. Nepsha O. V. Sukhanova H. P. Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia studentskoi molodi do zaniat fizychnoiu kulturoiu URL: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1568/1/Nepsha_Sukhanova_%20ZNTU%202017.pdf (data zvernennia: 27.12.2022).
8. Nadkernychnyi, T. M. Formuvannia stiikoho interesu studentiv do mety y zavdan zaniat iz fizychnoho vykhovannia. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(22)), 82–85. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/426> (data zvernennia: 27.12.2022).
9. Pavlenko, I., Kryvodud, T., Pryimenko, L. Fizyчне vykhovannia yak providnyi zasib zmitsnennia zdorovia maibutnikh pedahohiv. *Physical Education Theory and Methodology*, (10), 44-48. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/663>. (data zvernennia: 27.12.2022).
10. Taras Palahniuk, Oleksandr Kivernyk, Valentyna Holovachuk. Formuvannia u studentiv tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury. *Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE»*. ISSUE 1, 2023. S. 61-66.
11. Tanasiichuk Yu. M. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia yak pedahohichna problema. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia: teoriia ta praktyka: materialy VII Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. (Uman, 11 travnia 2017 r.). Uman, 2017. S. 96–102.

Abstract

MOSEICHUK Yurii, KOROLIANCHUK Andrii, ABDULA Anatoliy

FORMATION OF VALUE ATTITUDES TOWARDS HEALTH IN YOUTH STUDENTS THROUGH PHYSICAL CULTURE

The main role in the process of forming a valuable attitude to one's own health among student youth belongs to higher educational institutions, since the process of conscious formation of the basis of physical and mental health takes place directly in the student years, their needs and motives regarding the use of physical exercises are clarified and selected maintaining one's own health and learning the values of a healthy lifestyle.

Thanks to the means of physical culture, which play a critical role in the formation of a healthy lifestyle among young people, it can be argued that physical activity improves physical health. After all, regular physical exercises and training help strengthen muscles, improve endurance and the cardiovascular system. It also helps reduce the risk of developing heart disease, obesity and other diseases. Physical education helps reduce stress and anxiety, improve mood, and increase energy. It helps the youth to cope with the challenges of learning and maintain a positive mental state.

Participation in sports teams and group classes promotes the development of communication and cooperation skills. Through physical education, young people learn about the importance of healthy eating, giving up bad habits and regular physical activity. These habits become an integral part of their daily life. By achieving new athletic goals and improving physical performance, youth develop self-confidence, self-discipline, and self-control. This helps them grow as individuals and achieve success in various areas of life. Therefore, means of physical culture are an integral part of a healthy lifestyle of young people. By combining different types of physical activity and sports activities, young people can develop not only physical, but also mental, social and emotional well-being, which creates the basis for their successful and happy future.

Keywords: *healthy lifestyle, physical education, student youth.*

Стаття надійшла до редакції 17.02.2024 р.

КОЖОКАР Марина

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-1658-3549>
 e-mail: m.kozhokar@chnu.edu.ua

ПЕТРИЧУК Петро

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-8427-1961>
 e-mail: p.petrychuk@chny.edu.ua

ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті охарактеризовано особливості негативних наслідків стресу в умовах воєнного стану в Україні. Розглянуто основні наслідки негативного впливу стресу на ментальне та фізичне здоров'я студентів.

Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема подолання негативних наслідків стресу не достатньо досліджена в педагогічній теорії, а тому не знайшла належного відображення в практичній діяльності навчальних закладів.

Стрес є невід'ємною частиною життя будь-якого прошарку суспільства, представників будь-яких професій, усіх вікових груп. Реалії воєнного конфлікту на території України накладають обмеження щодо організації освітнього процесу, є викликом забезпечення навчання з використанням не тільки оздоровчих та тренувальних засобів, а й інформаційних для використання під час самостійних занять фізичними вправами для подолання негативних наслідків стресу, покращення стану нервової, дихальної, серцево-судинної системи.

Матеріали дослідження можуть бути використані у освітньому процесі закладів освіти при викладанні фізичної культури. На викладачів фізичної культури покладається підбір методів та засобів, що можуть використовуватися під час навчання, занять онлайн та самостійного виконання студентами.

Ключові слова: стрес, студент вищого навчального закладу, воєнний стан, обмеження, ментальне здоров'я, фізична активність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29>

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

Студенти закладів вищої освіти як і інші категорії учнів та студентів перебувають у стресових станах в умовах дії режиму воєнного стану в Україні. Крім того існує ряд інших причин стресу серед студентів: через навчання, можливу роботу, а також через розлад реакцій пристосування, пов'язаних із вступом у доросле життя. Світ вцілому, у тому числі і Україна, ще й до цього часу долають наслідки років пандемії, що були пов'язані із обмеженнями у пересуванні, ізоляцією, впровадженням дистанційних форм навчання тощо. Перебування України в активній стадії війни є наслідком нових обставин, що пов'язані з обмеженнями в організації навчання, необхідності перебування в захисних спорудах (укриттях тощо), евакуації як частини населення так і закладів вцілому тощо.

Вплив зазначених факторів є негативним наслідком зниження витривалості, що є запорукою успішного навчання, а особливо

такого, що здійснюється онлайн. Крім того, негативного впливу зазнає якість життя вцілому. Зазначені обставини здійснюють виклик до пошуку засобів нейтралізації їх негативного впливу. На нашу думку, найбільш дієвими з доступних студентам закладів вищої освіти є фізична активність, вправи та спорт. Заняття фізичною культурою демонструють високу користь та позитивний вплив на усунення негативних наслідків стресу та на загальний стан здоров'я.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз наукової літератури демонструє високий інтерес до стресу як явища, специфіки його розвитку, а також до фізичних навантажень як способу його подолання з боку різних категорій науковців – психологів, фізіологів, педагогів тощо. Вплив стресу на життєдіяльність людини відображено в працях Л.М. Аболіна, В.А. Бодрова, О.М. Валуйко, Р.М. Грановської, О.В. Гошкодері, Д. Грінберга, Л. Джуелла, Т. Кокс, Г. Купера та інших.

З аналізу зазначеної літератури можна зробити висновок, що стрес є невід'ємною частиною життя будь-якого прошарку суспільства, представників будь-яких професій, усіх вікових груп тощо.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є формулювання основних способів подолання негативного впливу стресу на студентів закладів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту.

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

Виклики сьогодення демонструють дисбаланс між рівнем уваги до інтелектуального навантаження на студентів та уваги до фізичної праці, якій приділяється значно менша увага.

У порівнянні із попередніми поколіннями сучасне студентство має значно нижчий рівень фізичної активності в цілому, та рівень фізичного здоров'я зокрема. Крім інших факторів, що негативно впливають на фізичну активність та як наслідок на стан здоров'я, є обмеження, пов'язані з пандемією коронавірусу 2020-2022 років та режимом воєнного стану 2022-2024 років.

Об'єктивними чинниками зниження рівня фізичної активності є науково-технічний розвиток, впровадження відкриттів та технологій у повсякденне життя (наприклад, онлайн-навчання), підвищення вимог до опанування технологіями, необхідність їх впровадження як у процес навчання так і в повсякденне життя.

Така вимога щодо здобуття якісної освіти викликає необхідність засвоєння все більшого обсягу інформації у все більш стислі терміни. Інтенсифікація процесу навчання вимагає від студентів максимальної активізації когнітивних можливостей. Крім того, посилюється значення рівня досягнень для подальшої професійної діяльності – системи оцінювання стають все більш прикладними, вимагають концентрації уваги протягом обмежених періодів часу (наприклад, під час контрольних, заліків, колоквіумів тощо). При цьому інші сфери життя – соціальна, родинна, культурна – також потребують значного часу. Тому найбільший рівень стресу серед студентів навчальних закладів різних рівнів

акредитації спостерігається під час сесійного періоду. Додаткове навантаження на нервову систему накладає дистанційне навчання, страх війни, хвилювання за життя та майбутнє, ставши новими реаліями українського студентства поглиблюють складність студентського життя.

Негативні наслідки стресу є складовою реалій життєдіяльності сучасної людини. Не дивлячись на те, що стрес є одним із механізмів адаптації в організмі людини у відповідь на стресорну дію будь-якої природи, в тому числі і психологічної [2], наукова література приділяє найбільшу увагу саме негативним його наслідкам. Причини погіршення стану організму внаслідок стресу різноманітні, досліджуються як у біології, так і у психології.

Виділяють об'єктивні та суб'єктивні причини розвитку стресу. До об'єктивних належать умови життя та роботи; люди, з якими взаємодіє студент; соціальні чинники середовища; надзвичайні обставини. До суб'єктивних причин стресу належать: психологічні особливості особистості; внутрішній адаптаційний потенціал; стиль поведінки тощо [4].

Дослідження об'єктивних причин стресу дозволяють зробити висновок, що основними факторами появи негативних наслідків є: значний обсяг інформації, яку потрібно опанувати під час навчального процесу; внутрішня атмосфера в студентському колективі; вихід із зони комфорту, пов'язаний з переходом у доросле самостійне життя без підтримки дорослих [1]. До суб'єктивних факторів можна віднести особистісні проблеми з організацією комунікації у новому колективі, труднощі адаптації до складного навчального процесу.

Вчені єдині у міркуванні, що ментальне навантаження та перенапруження має більш глибокий вплив на стан організму, ніж фізичне, яке значно простіше опанувати та подолати. Серйозність наслідків ментального перенавантаження полягає у можливому згубному впливі на психіку студентів та спричиненні емоційного вигорання, зниження концентрації, та як наслідок – зниження академічних успіхів, погіршення стосунків з оточенням, родиною. Також наслідками може стати послаблення імунітету, хронічна втома, психосоматичні прояви.

Способом нівелювання негативних наслідків стресу у студентів є створення для них умов для розвитку та надання порад щодо вибору життєвих орієнтирів, пошук хобі та дозвілля, що відповідатиме внутрішнім потребам та особливостям особистості, вибір виду спорту, духовних практик, оптимізації розкладу дня тощо.

Серед важливих інструментів, що доступні для викладачів фізичного виховання у закладах вищої освіти, є здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі методики, комплекси фізичних вправ, застосування яких не тільки в рамках навчального процесу, а й у повсякденному житті, може сприяти фізичному та ментальному розвантаженню, подоланню пригніченого стану тощо.

Метою впровадження елементів тілесноорієнтованої терапії на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти є стимулювання виходу студентів з кризового стану, запобігання виникненню розладів, покращення знань студентів щодо саморегуляції у стресових ситуаціях [5; 10].

Однією з найпростіших у виконанні та найдоступніших є дихальна гімнастика, що полягає у комплексі вправ, які за допомогою природного процесу впливу на організм ритмічного, «правильного» дихання, дозволяють зняти емоційне напруження і подолати стресові ситуації. До найбільш ефективних систем дихальних вправ можна віднести методики Олександри Стрельникової, Костянтина Бутейка, Марини Корпан та інші [8]. Перевагою застосування дихальних вправ є відсутність протипоказань (окрім осіб похилого віку із захворюваннями серцево-судинної системи, травм хребта, забиття голови, внутрішніх кровотеч, лихоманки) та можливість їх виконання в умовах обмеженого простору, що особливо актуально в період дії режиму воєнного стану та перебування в укриттях, сховищах.

Ще одним видом засобів фізичної активності для подолання негативних наслідків стресу у студентів є йога, медитація, стрейтчинг, пілатес. Зазначені методики поєднують в собі фізичні вправи, які базуються на різноманітних позах та медитації з метою покращення контролю над розумом і тілом [3]. Важливо зазначити, що під час виконання цих видів фізично-ментальних навантажень одночасно задіяно

більшість груп м'язів, які перебувають або в абсолютному напруженні, або в абсолютному розслабленні.

Доктор медичних наук М. Лебер визначає пілатес як форму вправ з низьким ударним навантаженням, яка зосереджена на силі кору. Їх виконують на килимку або на спеціальному тренажері.

Заснований німецьким циркачем та боксером Д.Пілатесом, це вид фізичної активності – повільні та контрольовані невеликі рухи, покликані тонізувати тіло. Пілатес має великі переваги для здоров'я, оскільки це форма силових вправ, для яких використовують власну масу тіла. Такі тренування допомагають уникати травм, а також сприяють реабілітації хронічних захворювань та ушкоджень. Окрім того, пілатес підходить для людей, що мають проблеми з суглобами.

Попри те, що пілатес як спосіб боротьби з негативними наслідками стресу можна практикувати самотійно вдома, заняття під керівництвом викладача з фізичного виховання будуть більш корисними, адже він може переконатися, що студенти правильно виконують вправи. Крім того, коректна техніка дає кращі результати та допомагає запобігти травмуванню. Викладачем вправи підбираються відповідно до фізичних потреб та можливостей студентів.

Йога як фізична практика – похідне від санскритського слова, що означає «єднання», з'єднує тіло, розум і дух з нашою індивідуальністю та універсальною свідомістю. Ця стародавня духовна практика виникла в Індії, та має на меті досягнення самовідкриття та звільнення за допомогою рухів, медитації та методів дихання. Йога розвивалася протягом століть, включаючи багато різних практик. Найпоширенішими формами, що можуть бути використані в рамках занять з фізичної культури у закладах вищої освіти, та доцільними для подолання негативних наслідків стресу є:

хатха йога (зосереджується на диханні, основних асанах (позах) та відпочинку);

віньяса-йога (поєднання дихання з динамічними рухами);

відновлювальна йога (підтримує тіло в спокійних положеннях за використанням реквізитів);

інь-йога (розтягує сполучні тканини під час утримання поз на більш тривалий період часу).

При регулярній практиці фізичні переваги йоги включають покращену гнучкість, витривалість та силу. Але застосування цієї фізичної практики має позитивний вплив не тільки на фізичне здоров'я, скільки зарекомендувала себе дієвим інструментом впливу на психічне здоров'я. За допомогою медитаційних та дихальних практик, що є частиною сеансів, вправи з йоги допомагають зняти стрес і тривогу, покращити якість сну. Крім того, деякі пози можуть допомогти зменшити запалення, покращити стан серцево-судинної системи, знизити артеріальний тиск та підвищити імунітет в цілому.

Важливим аспектом у самостійному застосуванні вправ в домашніх умовах, без спеціальної підготовки є їх простота за структурою, залучення великих м'язових груп (ходьба на місці, біг, біг на місці у повільному темпі (якщо студент не має змоги бути на вулиці, чи в парку тощо). Згодом, відповідно до правил легких фізичних навантажень, виконують вправи, в яких чергується робота різних м'язових груп (шиї, рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Завершувати комплекс слід вправами для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави. Комплекси загальнорозвиваючих вправ складаються з 10-15 етапів, тривалістю 5-15 хвилин і виконують їх до відчуття легкої втоми, розслаблення м'язів.

Основна відмінність пілатесу та йоги – це характер рухів. Доктор М.Лебер зазначає, що йога, як правило, є повільнішим типом тренування у порівнянні з пілатесом, під час якого студентам необхідно знаходитись у певних позах протягом більш тривалого періоду часу. Пілатес виконується у швидшому темпі та зосереджується на повторенні вправ з низьким ударним навантаженням, що має на меті пропрацювання основних м'язів. Зосередженість на зв'язку розуму-тіла також є однією з відмінностей, тож слід віддавати перевагу йогі, що включає медитацію та духовність для покращення психічного самопочуття з подолання негативних наслідків стресу.

Фізична активність є одним з найбільш дієвих способів зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи застосовані на регулярній основі, у тому числі в рамках виконання під час занять з фізичної культури у закладі вищої освіти, мають результат покращення настрою, здобуття відчуття впевненості, приведення до оптимального рівня функціонального стану організму [6]. Активні та регулярні заняття фізичними вправами, у тому числі у рамках навчального процесу онлайн, не тільки сприяють нівелюванню негативних наслідків стресу в умовах війни, але і, виступаючи у ролі профілактичного засобу, зменшують руйнівні наслідки стресових факторів [9].

Заняття фізичною культурою є результатом позитивного впливу на нормалізацію психофізичного стану студентів. Виконання фізичних навантажень сприяє абстрагуванню студентів від розумової діяльності, негативних емоцій, відчуття страху, сприяє концентрації уваги студентів на правильному виконанні вправ. Завдяки такій зміні акцентів уваги нервова система перебуває у відносно спокійному сані, що знижує негативний вплив стресу на організм.

Перевагами фізичної культури в тому, що під час виконання вправ в організмі студентів виробляється гормон ендорфін, який впливає на відчуття щастя, знижує рівень страху, здатен знижувати больові відчуття, подолати сонливість. Також під дією впливу фізичної активності знижується рівень гормону кортизолу, основною функцією якого є адаптація тіла людини до умов навколишнього середовища. Кортизол регулює рівень глюкози в крові, захищає від інфекцій, підтримує нервову систему, проте підвищений рівень кортизолу в організмі може призвести до послаблення імунітету, підвищення стомлюваності, безсоння, дратівливості та рівня агресії [1]. Тривалий час підвищення рівня кортизолу може призвести до важких захворювань, таких як цукровий діабет, безпліддя, гіпертонія. Регулювання рівня кортизолу за допомогою медитацій, масажу, фізичної активності, зменшення впливу негативних думок та настроїв є важливим інструментом у подоланні негативних наслідків стресу.

Окрім того, зазвичай стесуюча подія викликає не тільки порушення психічного

здоров'я, але й також м'язове напруження. Як наслідок розвивається відчуття втоми, з'являються болі у спині, головні болі, розлади сну, занепокоєння, порушення координації тощо. Використання, крім зазначених у цій статті вправ, тілесно орієнтованої терапії на заняттях фізичної культури, таких, як м'язова релаксація, техніки заземлення, дозволяють досягти зниження психічного та м'язового напруження.

Реалії воєнного конфлікту на території України накладає обмеження щодо організації освітнього процесу, є викликом забезпечення дистанційного навчання. Таким чином перед викладачами фізичної культури стоїть завдання побудови освітнього процесу з використанням не тільки оздоровчих та тренувальних засобів, а й інформаційних для використання під час самостійних занять фізичними вправами для подолання негативних наслідків стресу, покращення

стану нервової, дихальної, серцево-судинної систем тощо [7].

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

Враховуючи результати теоретичного аналізу, дані досліджень та ситуацію в країні встановлено, що стрес у студентів має негативний вплив на психологічний стан та стан фізичного здоров'я. На викладачів фізичного виховання у закладах вищої освіти покладається сприяння зниженню стресу студентів шляхом використання вправ та методик, що допомагають зняти психоемоційне напруження. З урахуванням об'єктивних можливостей проведення освітнього процесу, на викладачів фізичної культури покладається підбір методів та засобів, що можуть використовуватися під час навчання, занять онлайн та самостійного виконання студентами.

Література

1. Аймедов К. В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. Вісник морської медицини. 2013. № 3. С. 13-17.
2. Алексеєнко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 6. С. 3-6.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2004. № 3. С. 41-43.
4. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації. Товт В.А. Дуло, О.А. Михайлович, С.О. Товт-Коршинська М.І. Ужгород, 2009. 184 с.
5. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя: Навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 136 с.
6. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Львів, 2001. С. 56-58.
7. Пивоваров А. А., Цибровський А. І. Проблеми занять із фізичної культури під час карантину та війни. International scientific innovations in human life: Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference. Manchester, 6-8 July 2022. Manchester, 2022. С. 274-278.
8. Стадников Г. До питання пошуку альтернативних шляхів удосконалення фізичного виховання студентської молоді. У кн.: Молода спортивна наука України. Львів, 2005. Вип. 9, т. 3. С. 82-85.
9. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
10. Шебанова В. І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: колект. моногр. / за наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон, 2021. С. 253-278.

References

1. Aimedov K. V. Vplyv psykichnoho stanu liudyny na reaktivnist imunnoi systemy. Visnyk morskoi medytsyny. 2013. № 3. P. 13-17.
2. Aliksieienko A. O. Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky v OVS Ukrainy: psykhologichnyi aspekt. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2010. № 6. P. 3-6.
3. Halizdra A.A. Kharakterystyka faktoriv, shcho vplyvaiut na zdorovia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 2004. № 3. P. 41-43.
4. Himnastyka v systemi pidhotovky spetsialistiv fizychnoi rehabilitatsii. Tovt V.A., Dulo O.A., Mykhailovych S.O., Tovt - Korshynska M.I. Uzhhorod, 2009. 184 p.
5. Zhara H. I. Tekhnolohii indyvidualnoho zdoroviazberezhennia i profilaktyka profesiinoho vyhoriannia vchytelia: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv pedahohichnykh ZVO. Chernihiv: Desna Polihraf, 2017. 136 p.

-
6. Levkiv V.I. Shliakhy optymizatsii fizychnoho vykhovannia v osvitynikh zakladakh / V.I. Levkiv. Aktualni problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentskoi ta uchnivskoi molodi. Lviv, 2001. P. 56-58.
7. Pyvovarov A. A., Tsybrovskiy A. I. Problemy zaniat iz fizychnoi kultury pid chas karantynu ta viiny. International scientific innovations in human life: Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference. Manchester, 6-8 July 2022. Manchester, 2022. P. 274-278.
8. Stadnykov H. Do pytannia poshuku alternatyvnykh shliakhiv udoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. U kn.: Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv, 2005. Vyp. 9, t. 3. P. 82-85.
9. Fedorova Ya.V. Stres ta yoho rol v navchalnii diialnosti studenta. Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Pedahohika i psykholohiia. 2013. Vyp. 39(4). P. 290-294.
10. Shebanova V. I. Tilesno-oriientovani tekhniki ta pryomy podolannia kryzovykh staniv. Psykholohichni resursy v umovakh zhyttievoi ta suspilnoi kryzy: sotsialnyi ta osobystisnyi vymiry: kolekt. monohr. / za nauk. red. O. Ye . Blynova, vidpov. red. V. F. Kazibekova. Kherson, 2021. P. 253-278.
-

Abstract

KOZHOKAR Maryna, PETRYCHUK Petro

OVERCOMING THE NEGATIVE CONSEQUENCES OF STUDENTS' STRESS IN THE CONDITIONS OF MARITAL STATE BY MEASURES OF PHYSICAL CULTURE

The article describes the features of the negative consequences of stress in the conditions of martial law in Ukraine. The main consequences of the negative impact of stress on the mental and physical health of students are considered.

The theoretical analysis of scientific research shows that the problem of overcoming the negative consequences of stress has not been sufficiently studied in pedagogical theory, and therefore has not been properly reflected in the practical activities of educational institutions.

Stress is an integral part of the life of any stratum of society, representatives of any profession, all age groups. The realities of the military conflict on the territory of Ukraine impose restrictions on the organization of the educational process, it is a challenge to provide training using not only health and training tools, but also informational ones for use during independent exercises with physical exercises to overcome the negative effects of stress, improve the nervous, respiratory, and cardiovascular conditions – vascular system. Physical education teachers in higher education institutions play an important role in helping to reduce the level of stress among students by using special exercises and methods aimed at relieving psycho-emotional stress. Taking into account the limited possibilities of the educational process, physical education teachers are responsible for choosing and implementing methods and tools that will contribute to increasing the effectiveness of learning, both online and during independent implementation by students.

Research materials can be used in the educational process of educational institutions when teaching physical education. Physical education teachers are entrusted with the selection of methods and tools that can be used during training, online classes and independent implementation by students.

Key words: *stress, university student, martial law, restrictions, mental health, physical activity.*

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024 р.

ПАЛАГНЮК Тарас

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-0643-426X>e-mail: t.palagniuk@chnu.edu.ua**КІВЕРНИК Олександр**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-0237-7736>e-mail: o.kivernyk@chnu.edu.ua**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Ця стаття присвячена дослідженню ролі інноваційних технологій у формуванні здорового способу життя серед студентів на уроках фізичної культури. Інноваційні технології, такі як віртуальна реальність, мобільні додатки, носимі пристрої та інтерактивні системи, надають унікальні можливості для покращення навчального процесу та збільшення інтересу студентів до занять фізичною культурою.

Стаття аналізує переваги інформаційних технологій у навчанні фізичних вправ, спортивних іграх та тренуваннях, а також їхній вплив на мотивацію та ефективність занять. Крім того, досліджуються можливості інформаційних технологій у веденні статистики, моніторингу фізичного здоров'я та розвитку індивідуальних тренувальних програм, включаючи використання мобільних додатків, веб-ресурсів, відеоматеріалів, інтерактивних ігор та віртуальної реальності.

У статті висвітлюється перспективи подальшого розвитку інформаційних технологій у фізичній культурі та їхній вплив на здоровий спосіб життя сучасного суспільства.

Ці технології дозволяють створювати потужне інтерактивне, захоплююче та персоналізоване середовище навчання, яке сприяє активнішому залученню студентів до фізичної активності та формуванню здорового способу життя. В статті розглядаються різноманітні аспекти застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури та їхній вплив на мотивацію студентів до занять спортом, покращення фізичного здоров'я та загального благополуччя.

Крім того, висвітлюються можливості інформаційних технологій у веденні обліку та аналізі результатів фізичних вправ, розробці індивідуальних тренувальних програм та взаємодії між викладачем та студентами.

На основі аналізу актуальних досліджень і практичного досвіду викладачів та тренерів у сфері фізичної культури, у статті висвітлюються перспективи подальшого розвитку використання інформаційних технологій у цій області та їхній вплив на здоровий спосіб життя студентів.

Ключові слова: інноваційні технології, фізична культура, здоров'я.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.30>

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

Розвиток людини є невід'ємною частиною всієї життєвої діяльності. Накопичуючи досвід, удосконалюючи способи, методи дій, розширюючи свої розумові можливості, людина тим самим постійно розвивається. Цей же процес застосовуємо і в педагогічній діяльності. На різних стадіях свого розвитку суспільство висувало все більш нові стандарти та вимоги до фахівці. Це зумовило необхідність розвитку системи освіти.

В сьогоденній Україні велику увагу приділяють інноваційній діяльності, яка характеризується експериментуванням, затвердженням та застосуванням інновацій.

Згідно з багатьма дослідженнями, студенти часто виражають негативне ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Це свідчить про те, що фізична культура як частина загальної культури особистості у студентів не сформована. Практика свідчить, що не усі студенти основної групи виконують нормативи робочої програми, частина студентів відноситься до спеціальної медичної групи, частина взагалі звільнена від практичних занять за станом здоров'я. Все більше студентів сприймають заняття з фізичного виховання та фізичної культури як «необов'язковий» предмет, за рахунок якого можна вирішити власні проблеми та звільнити собі час.

Низький рівень якості процесу фізичного виховання, відсутність інтересу у студентів пов'язана з недостатнім професіоналізмом

викладачів фізичної культури, яким необхідно володіти сучасними педагогічними інтерактивними технологіями, що дозволять модернізувати освітній процес та змусять студентів відвідувати практичні заняття з більшим інтересом задля покращення стану власного здоров'я. Все це сприятиме комплексному впливу на формування особистості майбутнього фахівця та його професійної компетенції.

Одним із засобів такого розвитку є інноваційні технології, тобто це принципово нові способи, методи взаємодії викладачів та студентів, що забезпечують ефективне досягнення результату педагогічної діяльності. Особливу роль в професійному розвитку педагога в набутті ним нових знань, є інноваційна діяльність.

У педагогічній науці інноваційна діяльність визначається як цілеспрямована педагогічна діяльність, яка заснована на рефлексії свого 4 власного педагогічного досвіду за допомогою порівняння і вивчення, зміни і розвитку навчально-виховного процесу з метою досягнення більш кращих результатів, отримання нового знання, якісно іншої педагогічної практики.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Формулювання цілей у статті спробуємо дослідити вплив інноваційних технологій на процес формування у студентської молоді здорового способу життя.

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

Реформування та модернізація сучасної освіти України в пошуку інтеграції до Європейського освітнього простору передбачає розробку та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій. Успіх України в тому, щоб побудувати суспільство освіченого загалу, бо кожна дитина, відповідно до її здібностей, має право на успіх у житті, на максимальне розкриття власних здібностей і талантів.

Залучення студентів до проблеми збереження свого здоров'я – це перш за все процес соціалізації, виховання. Це свідомість високого рівня душевного комфорту, який закладається з дитинства на все життя. Для

формування душевного комфорту необхідні знання про закони розвитку свого організму, його взаємодії з соціальними факторами.

Фізична культура є і завжди була незамінним чинником фізичного, морального, інтелектуального та духовного розвитку особистості, та важливим засобом зміцнення здоров'я. Процес реформування української освіти передбачає використання інноваційних технологій у фізичному вихованні і спорті. Ось чому спостерігається різке збільшення уваги до різного роду інновацій щодо проблем фізичного виховання студентів.

А за допомогою знань, що отримують студенти на заняттях з дисципліни «фізичне виховання», не тільки навчаються усвідомлювати соціальну значимість фізичної культури в розвитку особистості а й заздалегідь готуються до професійної діяльності, мають можливість сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, отримати чіткі установки на здоровий спосіб життя, розвивати та вдосконалювати психофізичні здібності, отримують професійно значущі фізичні якості.

Інновація є перетворенням, що засноване на нових ідеях та знаннях, та задовольняє визначені запити людини, суспільства і держави. Основними критеріями інновації є наукова новизна і її практичне втілення. Під інноваційними ми розуміємо такі педагогічні технології, що передбачають глибинне перетворення процесу навчання. Тобто змінюють сутність та інструментальнозначущі властивості, найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці.

У нормативно-правовому аспекті можливість інновацій забезпечується усе зростаючим ступенем самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, сумісною відповідальністю студентів та педагогів за якість освіти, що накладає на студентів не тільки обов'язки, але і право на вільний вибір значної частини дисциплін, а тим самим і викладачів. Зокрема, у тій формі фізичного виховання, що ми пропонуємо – це обрання виду спорту або рухової активності

та можливість зміни викладача, який не надає знань відповідного рівня або з яким у студента не складаються стосунки.

При розробці інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні і спорті на сучасному етапі розвитку освіти треба брати до уваги відповідність критеріїв технологічності: науковості, системності, гарантованості, керованості, масовості.

Найбільш актуальним напрямком в організації навчального процесу студентів закладів вищої освіти в умовах сьогодення є засвоєння та впровадження здоров'язберігаючих технологій, і головним фактор тут слугує, в першу чергу, реальний стан здоров'я студентів. Дані більшості медичних досліджень доводять той факт, що оптимальна фізичне навантаження сприяє збереженню здоров'я, перешкоджає виникненню багатьох захворювань і патологічних станів в організмі, сприяє поліпшенню показників фізичного розвитку людини, зміцнює м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму людини. Одним словом може попередити процес погіршення здоров'я, мати головну функцію - профілактичну та випереджуючу.

Більшість дослідників інноваційних технологій фізичного виховання сходяться на тому, що, використовуючи в них елементи різних видів спорту, з'являються невичерпні можливості як для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, так і для розвитку розумової та психічної сфери, що допомагає студентам набути відповідного статусу в соціальному середовищі.

Ось чому на сьогодні у сфері фізичної культури та спорту вже існує певний набір інноваційних педагогічних технологій, які спрямовані на формування здорового способу життя у молоді.

Якщо детально розглянути за характеристиками інноваційні технології фізичного виховання то можна виділити наступні:

1. Тілесно-орієнтовані технології направлені на зміцненні здоров'я, досягненні нормального фізичного розвитку і загально-фізичній підготовленості студентської молоді відповідно до фізичних здібностей.;

2. Практико-орієнтовані направлені на формування рухових умінь і навичок, за допомогою організованої системи педагогічних впливів.;

3. Особистісно-орієнтовані технології у фізичному вихованні направлені на становлення фізичної культури особистості, її гармонійного розвитку, мається на увазі в першу чергу фізичну та духовну культуру.

4. Соціально-орієнтовані допомагають розвинути соціальні навички при виконанні фахової роботи.

Інноваційна діяльність у сфері фізичного виховання повинна, перш за все, спрямовуватись на збільшення рухової активності, підвищення валеологічної грамотності.

Одним із найбільш поширених інноваційних засобів є комп'ютерні технології, які найчастіше використовуються на заняттях з фізичної культури та сприяють більш повному висвітленню теоретичного матеріалу, засвоєнню інформації здобувачами освіти та підвищенню їх інтересу до формування здорового способу життя.

Комп'ютерна технологія навчання є могутнім науковим напрямком, інструментом пізнання світу та сприяє:

- підвищенню ефективності, якості, результативності процесу навчання;

- забезпеченню спонукальних стимулів, що зумовлюють активізацію навчальної діяльності;

- стимулювання мотивації та пізнавальної активності за рахунок різноманітності форм роботи;

- поглиблення міжпредметних зв'язків.

Комп'ютер є універсальним засобом навчання, його використання дає можливість учителям формувати в учнів не тільки знання, уміння і навички, а й розвивати набагато важливіше завдання – формувати творчу особистість учня, задовольняти його пізнавальний інтерес.

Також хочеться звернути увагу на те, що інноваційні технології можуть зробити навчання цікавішим, ефективнішим та більш захоплюючим.

Ось деякі інноваційні технології, які можна використовувати на уроках фізичної культури:

Віртуальна реальність (VR): Заняття фізичною культурою за допомогою VR може дозволити студентам зануритися у віртуальні середовища, де вони можуть виконувати різноманітні вправи та тренування. Це не лише робить заняття цікавішими, але й дозволяє студентам відчувати себе частиною

іншого світу, що може бути стимулюючим для активності.

Мобільні додатки та ігри: Використання мобільних додатків та ігор для тренувань може зробити навчання більш інтерактивним та забезпечити студентам додаткову мотивацію до фізичних вправ. Деякі додатки пропонують персоналізовані тренувальні програми, можливість ведення журналу тренувань та спільні змагання з іншими користувачами.

Носимі пристрої та трекери активності: Використання фітнес-трекерів та інших носимих пристроїв дозволяє студентам відстежувати свою фізичну активність, кількість кроків, серцевий ритм та інші показники. Це може допомогти їм бути більш свідомими щодо свого рівня активності та вносити корективи у свої тренувальні програми.

Інтерактивні тренування: Використання інтерактивних систем та обладнання, такого як інтерактивні екрани, проекції та ігрові платформи, може створювати нові

можливості для виконання фізичних вправ та тренувань. Це може робити процес навчання більш ефективним та захоплюючим.

Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури допомагає студентам залучатися до активних форм навчання, стимулює їх до більшого інтересу до здорового способу життя та сприяє формуванню позитивних звичок, які можуть супроводжувати їх протягом усього життя.

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

Загалом, слід зазначити, що саме інноваційність дозволить подолати характерну для освіти консервативність, забезпечить умови для створення механізмів гнучкого, оперативного реагування на зміну соціального замовлення, потреб держави, особистості, що розглядається як одне з найактуальніших завдань розвитку вітчизняної освіти.

Література

1. Біда О., Прокопенко Л. Пошук ефективних шляхів підвищення якості освітніх послуг у ВНЗ. Рідна школа. 2011. № 10. С. 8–10.
2. Біда О., Шевченко О., Кучай О. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. № 3 (62). Том 2. С. 19–23.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 352 с.
4. Євтух М. Б. Забезпечення якості вищої освіти - важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства / М. Б. Євтух, І. С. Волощук // Педагогіка і психологія. – 2008. – № 1. – С. 70-74.
5. Олійник А. Поняття й реальність процесу інноваційного розвитку освіти в Україні в контексті Болонських декларацій / А. Олійник // Вища освіта України, 2007. – № 1. – С. 42-49.
6. Інформаційні технології в навчанні [Текст]. – К.: Видавнична група BHV, 2006. – 240 с.
7. Сагач О. М. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури засобами інноваційних технологій. Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2020. 75 с..
8. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури [Текст] / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2. – С. 21-23
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літератур.
10. Левків, В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
11. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 2017. № 3. С. 202–205.

Reference

1. Bida O., Prokopenko L. Poshuk efektyvnykh shliakhiv pidvyshchennia yakosti osvitynykh posluh u VNZ. Ridna shkola. 2011. № 10. S. 8–10.
2. Bida O., Shevchenko O., Kuchai O. Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti. Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. № 3 (62). Tom 2. S. 19–23.
3. Dychkivska I. M. Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii : navch. posib. K.: Akademvydav, 2004. 352 s.
4. Yevtukh M. B. Zabezpechennia yakosti vyshchoi osvity - vazhlyva umova innovatsiinoho rozvytku derzhavy i suspilstva / M. B. Yevtukh, I. S. Voloshchuk // Pedahohika i psykhohohiia. – 2008. – № 1. – S. 70-74.
5. Oliinyk A. Poniattia y realnist protsesu innovatsiinoho rozvytku osvity v Ukraini v konteksti Bolonskykh deklaratsii / A. Oliinyk // Vyshcha osvita Ukrainy, 2007. – № 1. – S. 42-49.
6. Informatsiini tekhnolohii v navchanni [Tekst]. – K.: Vydavnycha hrupa BHV, 2006. – 240 s.

7. Sahach O. M. Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Navchalnometodychnyi posibnyk. Chernihiv, 2020. 75 s..
8. Kachan O.A. Vykorystannia informatsiino-komunikatyvnykh tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury [Tekst] / O.A. Kachan // Fizychno vykhovannia v suchasni shkoli. – 2013. – № 2. – S. 21-23
9. Krutsevych T.Iu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Tekst]: pidruch. dlia stud. VNZ fiz. vykhovannia ta sportu: v 2 t. / T.Iu. Krutsevych. – K.: Olimpiiska literatur.
10. Levkiv, V.I. Shliakhy optymizatsii fizychnoho vykhovannia v osvithnikh zakladakh / V.I. Levkiv // Aktualni problemy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentskoi ta uchnivskoi molodi. – Lviv, 2001. – S. 56–58.
11. Liasota T.I., Levytska O.M. Innovatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv. Molodyi vchenyi. 2017. № 3. S. 202–205.

Abstract

PALAGNIUK Taras, KIVERNIK Alexandr

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A FACTOR OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

This article is devoted to the study of the role of innovative technologies in the formation of a healthy lifestyle among students in physical education classes. Innovative technologies, such as virtual reality, mobile applications, wearable devices and interactive systems, provide unique opportunities for improving the educational process and increasing students' interest in physical education.

The article analyzes the advantages of information technologies in teaching physical exercises, sports games and training, as well as their impact on motivation and effectiveness of classes. In addition, the possibilities of information technologies in keeping statistics, monitoring physical health, and developing individual training programs are explored, including the use of mobile applications, web resources, video materials, interactive games, and virtual reality.

The article highlights the prospects for the further development of information technologies in physical culture and their impact on a healthy lifestyle in modern society.

These technologies make it possible to create a powerful interactive, exciting and personalized learning environment that promotes more active involvement of students in physical activity and the formation of a healthy lifestyle. The article examines various aspects of the use of innovative technologies in physical education classes and their impact on the motivation of students to engage in sports, improving physical health and general well-being.

In addition, the possibilities of information technologies in keeping records and analyzing the results of physical exercises, developing individual training programs and interaction between the teacher and students are highlighted.

Based on the analysis of current research and the practical experience of teachers and trainers in the field of physical culture, the article highlights the prospects for the further development of the use of information technologies in this area and their impact on the healthy lifestyle of students.

Keywords: *innovative technologies, physical culture, health.*

Стаття надійшла до редакції 19.02.2024 р.

БОБРЕНКО Світлана

Національного університету фізичного виховання і спорту України,

<http://orcid.org/0000-0001-7597-8749>e-mail: Svitlana.Bobrenko@gmail.com**АНДРЕЄВА Олена**

Національного університету фізичного виховання і спорту України

<http://orcid.org/0000-0002-2893-1224>e-mail: olena.andreeva@gmail.com**РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ**

У статті подано інформацію про доцільність використання засобів рухової активності для покращення якості та задоволеності життям гравців у кіберспорті. Кіберспорт в Україні розвивається швидкими темпами, особливо в умовах пандемії та воєнного стану. Тому тренери кіберспортивних команд повинні дбати, як про високий професійний рівень, так і про стан здоров'я гравців та запобігати можливим фізичним та психологічним проблемам спортсменів.

Мета дослідження – оцінити якість життя та рівень задоволеності життям гравців у кіберспорті.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформації світової мережі Інтернет; соціологічні, психодіагностичні методи дослідження (Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер), Індекс задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна), методи оцінки визначення якості життя SF-36); метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики.

У статті розглянуті питання аналізу рівня задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті та впливу на нього умов сьогодення. В дослідженні брали участь 30 студентів 17–20 років, які навчаються за ОП «Кіберспорт» Національного університету фізичного виховання і спорту України. В умовах воєнного стану в нашій країні показник психологічного здоров'я зазнав змін.

Встановлено, що гравці у кіберспорт мають недостатній рівень рухової активності, значна кількість з них відчувають незадоволеність життям, мають середній рівень здоров'я та знижені показники психічного здоров'я, що потребує обґрунтування та розробки оздоровчих заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я, рухової активності та якості життя.

Ключові слова: якість життя, здоров'я, задоволеність, рухова активність, кіберспорт.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>

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

На сьогоднішній день у світі налічується понад 4,5 мільярда активних користувачів Інтернету [24]. Незважаючи на те, що Інтернет приносить зручність і економічні вигоди, надмірне захоплення Інтернет-технологіями може завдати шкоду фізичному здоров'ю користувачів, впливаючи на їх академічні, професійні та соціальні функції. Визнано, що дефіцит рухової активності, пасивний спосіб життя та нераціональне харчування, глобальне захоплення «екранними» технологіями є чинниками глобального тягаря хронічних неінфекційних захворювань, погіршення фізичного та психічного здоров'я молоді. Тому розвиток змагальних відеоігор, кіберспортивних дисциплін у світі, представлений на професійному рівні, став предметом занепокоєння і дискусій у контексті цих

викликів для громадського здоров'я населення багатьох країн. Дослідження науковців показали, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми негативно впливає на якість сну, академічну успішність і міжособистісну адаптацію [27]. Окрім того, існує достовірна позитивна кореляція часу, проведеного за монітором з проявами депресії, тривоги, самотності та іншими негативними емоціями.

На захоплення комп'ютерними іграми молодь, в середньому, витрачає 26,7 годин на тиждень, і кількість цього часу продовжує зростати. В той же час, коли мова йде про підготовку кіберспортсменів, то кількість часу тренування протягом дня може складати від 8 до 10 і більше годин [18]. Тому належна підготовка гравців у кіберспорт, повинна бути спрямована не тільки на підвищення результативності у кіберспортивних змаганнях. Завданнями системи підготовки кіберспортсменів є: якісне життя – всебічний гармонійний розвиток, розвиток відповідних

вольових якостей, психологічної та емоційної стійкості, мотивації; вивчення й удосконалення технічної та тактичної підготовки в кіберспортивних дисциплінах; формування спеціальних знань, умінь, навичок, потрібних для досягнення високих результатів у професійній діяльності; забезпечення належного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних та психофізіологічних систем організму, на які припадає основне навантаження; отримання теоретичних знань, досвіду з практики, що потрібні для отримання високих досягнень під час тренувань, змагань та задоволеності життям [1].

Згідно з даними всесвітньої організації охорони здоров'я, якістю життя вважають сприйняття людиною особистого положення в житті, що залежить від особливостей культури та системи цінностей і оцінюється параметрами: фізичні (енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок), психологічні (самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення), межа незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування), життя в суспільстві (добова активність, соціальні, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм), довкілля (житло та побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія, клімат, забрудненість, густанаселеність); духовність та власні переконання [32].

Для досягнення успіху в кіберспорті потрібна зосередженість і повна концентрація уваги, дисциплінованість і відповідний психологічний настрій. Перед грою у прогеймерів спостерігається передзмагальний стрес, обумовлений значними психоемоційними навантаженнями, коли гравці тривалий час тренуються, інвестуючи весь свій час і сили в гру. Тому питання посилення розумової працездатності гравців професійних команд, відновлення їхнього психофізичного стану, організації фізичної підготовки, що дозволяє спортсменові уникнути обмежень рухової активності, статичності, переключення на інші види діяльності та дотримання раціонального харчування є пріоритетними в процесі організації тренувального та змагального процесу гравців у кіберспорті [12, 5, 6, 7, 8].

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України та згідно з науковою темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення», номер державної реєстрації № 0121U107534.

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що автори звертають більшу увагу на дослідження якості життя населення України в цілому [3, 10, 13-16], не приділяючи достатньої уваги кіберспортсменам, зокрема. Питанням побудови моделі підготовки гравців у кіберспорті присвячено дослідження О. Шинкарук [18]. Н. Бишевець зі співавторами досліджено вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти [9].

Дослідження науковців показали, що комп'ютерні ігри можуть призвести до емоційних розладів, зокрема, підвищення рівня стресу [26], більшої поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння [21], порушень сну [25] та інших проблем нездорової поведінки [29]. Крім того, час, проведений за іграми, тісно пов'язаний з дефіцитом рухової активності («сидячим» способом життя), що разом з іншими чинниками призводить до підвищення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань [20]. Крім того, наявна дискусія щодо проблемного використання Інтернету гравцями у кіберспорт, що, на думку науковців, може ще більше посилити ризики як для фізичного, так і психічного здоров'я [19]. В той же час науковці [2, 4, 11] наголошують на перевагах використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення фізичного та емоційного стану, особливо серед молоді.

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ

ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Аналіз і узагальнення численних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених [14, 15, 16, 17] показав, що велика частина статей присвячена історії розвитку і подальших перспектив кіберспорту, визнання кіберспорту як спортивної дисципліни, виділенню його переваг і недоліків, менеджменту, економічної та ринкової складової. В той же час питання якості та задоволеності життям гравців у кіберспорті практично не було предметом дослідження науковців.

5. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – оцінити якість життя та рівень задоволеності життям гравців у кіберспорті.

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформації світової мережі Інтернет; соціологічні, психодіагностичні методи дослідження (Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер), Індекс задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна), методи оцінки визначення якості життя SF-36); метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики. Структура опитувальника «Індекс задоволеності життям» включає 20 питань та отримані результати свідчать про загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту та

соціально-психологічної адаптованості [33]. Тест «Індекс задоволеності життям» був нами використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій кіберспортсменів з метою визначення, які з них позитивно позначаються на його загальному психологічному стані, а які негативно [34]. Методика визначення якості життя SF-36 має 36 пунктів, згідно з якими можна з'ясувати її рівень, де кількість набраних балів, що дорівнює 100 – це максимальне значення фізичного чи психічного здоров'я, 50 – середнє значення, 0 – час звернутися за допомогою [34].

У дослідженні приймало участь 30 студентів 17–20 років, які навчаються за ОП «Кіберспорт» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Опитування проходило протягом січня–лютого 2024 року.

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

Проаналізувавши відповіді студентів за шкалою задоволеності життям (5 питань з 7 варіантами відповідей на них) (рис.1) було встановлено, що лише 6,8 % кіберспортсменів задоволені своїм життям сьогодні, тоді, як 60 % опитуваних – майже не задоволені, 20 % – не задоволені життям, один кіберспортсмен з 30 – вкрай незадоволений життям, один – майже задоволений. один має нейтральне значення відчуття задоволеності своїм життям і один – має відмінне життя.

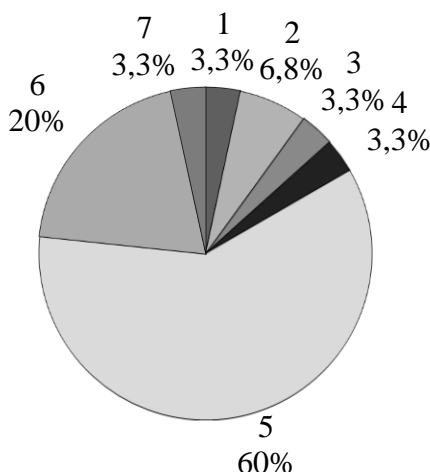


Рис. 1. Рівень задоволеності життям гравців у кіберспорт, де 1 – повністю задоволений життям; 2 – задоволений життям; 3 – майже задоволений життям; 4 – нейтральний, не визначився; 5 – майже незадоволений життям; 6 – незадоволений життям; 7 – вкрай незадоволений життям

Аналіз результатів опитування показав (рис.2), що 10 % кіберспортсменів мають високий рівень задоволеності власним життям сьогодні, 40 % – вважають, що в них

низький рівень, а 20 % – що дуже низький і 30 % опитованих кіберспортсменів зазначили, що їхнє життя відповідає значенням норми.

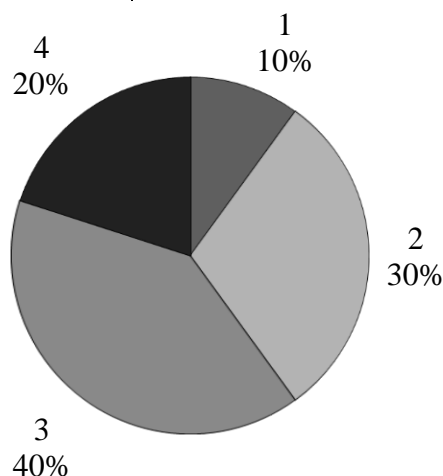


Рис. 2. Індекс задоволеності життям кіберспортсменів, де 1 – високий; 2 – норма; 3 – низький; 4 – дуже низький

Також за допомогою опитувальника «Індекс задоволеності життям» ми з'ясували, яка кількість гравців у кіберспорті має інтерес

до життя, а яка ні (рис. 3); у якій кількості кіберспортсменів низька самооцінка та який відсоток йде до поставленої мети.

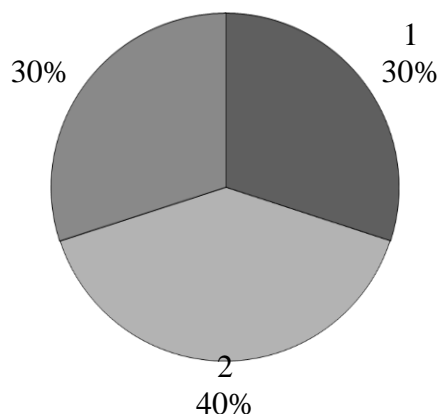


Рис. 3. Інтерес до життя кіберспортсменів, де 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький

На жаль, отримані дані не є задовільними, адже немотивовані та невпевнені у собі кіберспортсмени не зможуть показати високих

результатів у кіберзмаганнях і, як наслідок, не досягнуть високого спортивного результату (рис. 4).

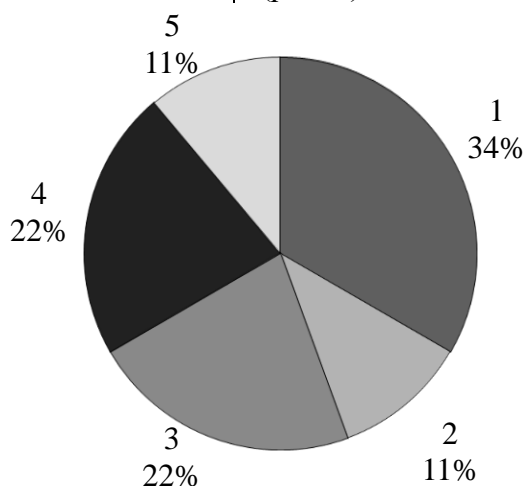


Рис. 4. Показник самооцінки кіберспортсменів 1 – висока; 2 – середня; 3 – нормальна; 4 – низька; 5 – дуже низька

Опитані учасники дослідження зазначили, що тільки у 60 % з них наявна відповідність поставлених і досягнутих цілей, у 40 % – низька.

Відповіді на питання методики, нам дали змогу отримати показник не лише психічного компоненту (життєва активність, соціальне функціонування, рольове функціонування, психічне здоров'я) (рис.5а), але й фізичного компоненту здоров'я (фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесна біль, загальне здоров'я) (рис.5б).

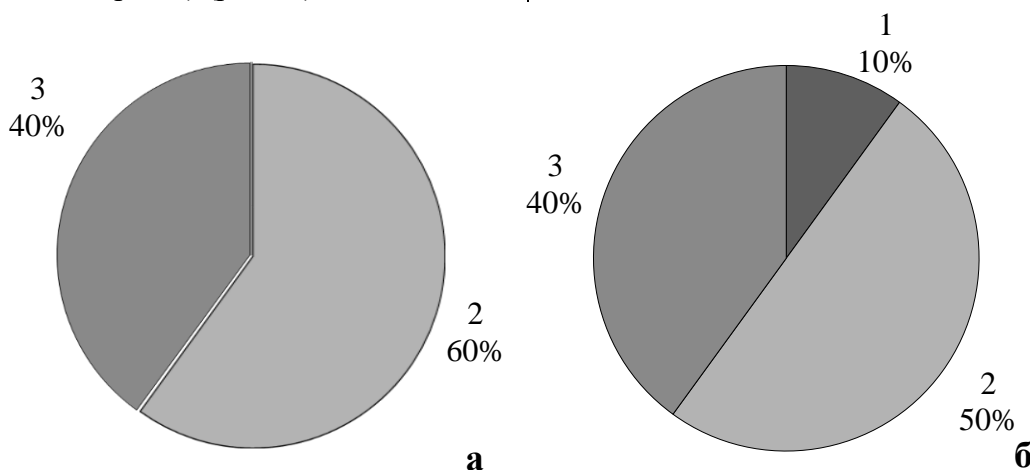


Рис. 5. Психічний (а) та фізичний (б) компоненти здоров'я гравців у кіберспорті 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький

Низька психічна складова здоров'я може призвести до психоемоційного стресу, що проявляється у негативних емоціях: люті, страху, образи, гніву, журби, відрази, заздрості. Найчастіше психоемоційний стрес кіберспортсмени переживають під час змагань.

Щодо рівня фізичного здоров'я кіберспортсменів, то бачимо, що 10 % з них мають високий рівень фізичного здоров'я, низького – 40% і більшість (50%) має середнє значення.

Середнє значення психічного здоров'я становить 40,5 (що є показником нижче середнього), а фізичного здоров'я становить 53,5, тобто є незначно вищим за середній показник якості життя.

Згідно з отриманими даними встановлено, що такий компонент якості життя, як роль фізичних проблем та фізична активність має найвищий середньостатистичний показник, а показник життєздатності, ролі емоційних проблем та психічного здоров'я має значення середні та нижче середнього.

Як видно з діаграми (рис.5) високого рівня психічного здоров'я не має жоден учасник дослідження. Низький рівень – мають 40 % протестованих гравців у кіберспорт і більшість (60%) в, за даною методикою, мають лише середній рівень психічного здоров'я, а це говорить про те, що такі параметри, як життєва активність, соціальне функціонування, рольове функціонування, психічне здоров'я теж не є вище середніх показників.

7. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для фізичного здоров'я, але й для когнітивного та психічного благополуччя молоді, яка займається кіберспортом. Наші дослідження показали, що 40 % гравців у кіберспорт оцінюють свою якість життя на рівні нижче середнього.

Враховуючи той факт, що кіберспортсмен досягає високих результатів не лише за умови дотримання спортивної підготовки, складовою якої є: теоретична, технічна, тактична, фізична, психологічна, інтегральна (ігрова) підготовки, а і високого рівня здоров'я, необхідною умовою є дотримання рухового режиму, активного способу життя.

Перспективу подальших розвідок у даному напрямі досліджень вбачаємо у покращенні якості та задоволеності життя гравців у кіберспорті. Для цього плануємо розробити програму занять з використанням засобів

оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, в основу яких можуть бути покладені засоби ментального фітнесу,

дихальні практики, аквафітнес, outdoor програми.

Література

1. Андреева О., Анохін Е., Бекар С., та ін. Кіберспорт: монографія. Київ: Олімп.л-ра, 2021. 616 с.
2. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. 2. С. 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>
3. Бервено О. В. Якість життя як фактор національного економічного розвитку: концептуальні основи формування та управління: монографія .Х.: Видавництво «Точка», 2015. 470 с.
4. Благій О. Л. Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. Матеріали III міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 27-28.
5. Бобренко С. М. Порівняльний аналіз навчальних програм з кіберспорту у закладах вищої освіти України та країн світу. Збірник матеріалів конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку». Випуск 82. Переяслав, 2022. С. 101.
6. Бобренко С. М., Андреева О. В. Тренувальний та змагальний процес, як складова успіху в кібер іграх Збірник тез VI Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» 31.05.2023 р. Київ, 2023. С. 82-83.
7. Бобренко С. М., Єременко Н. П., Литвиненко В. А., Шабалова А. О. Чинники здорового способу життя як дієвий засіб підвищення результативності у кіберспорті: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». Київ, 2021. С. 143.
8. Бобренко С. М., Хрипко І. В., Єременко Н. П. Специфіка діяльності у кіберспорті та профілактика типових захворювань засобами оздоровчого фітнесу. XIV Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» - теорія і практика спорту для всіх. Київ, 2021. С. 25.
9. Бишевец Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевец Г., Ужвенко В., Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. 28(4). 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216
10. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 135-148.
11. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 5–13.
12. Пінчук В. М. Особливості підготовки кібератлетів до змагань. Матеріали IV Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 19 квітня 2021 року. Київ. 2021. С. 158-159.
13. Проніков О. Фізична активність та якість життя людини: від минулого до сьогодення. Збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції. Луцьк, 2021. С.6.
14. Романюк І. Якість життя, як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. С. 91-97.
15. Сітнікова Н. П. Підходи до визначення якості життя для визначення якості життя для використання у процесі стратегічного планування соціально-економічного розвитку. *Агроекономіка*. 2012. №17. С. 49-53.
16. Сердюк Л. З. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ : НАПН України, 2018. 192 с.
17. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. Молодь та олімпійський рух: 36. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року. Київ, 2020. С. 114.
18. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. №2. С.158-168
19. Argyriou E, Davison C, Lee T. Response inhibition and internet gaming disorder: a meta-analysis. *Addict. Behav.* 2017;71:54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026> Greenfield P.M. The Cultural Evolution of IQ. *The Rising Curve. LongTerm-Gains in IQ and related Measures*. Washington. 1998. P. 81-123.
20. Bailey DP, Hewson D, Champion RB, Sayegh SM. Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Prev. Med.* 2019;57:408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>.
21. DiFrancisco-Donoghue J, Werner W G, Douris PC, Zwibel H. Esports players, got muscle? competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
22. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.parksassociates.com/bento/shop/samples/Parks%20Assoc%20Digital%20Natives%20Rise%20of%20Esports%20TOC.pdf>. (дата звернення: 08.08.2019)
23. Meeker M. Internet Trends. 2018. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018>.

24. Miniwatts Internet world stats usage and population statistics [Online]. 2019. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>.
25. Peracchia S, Curcio G. Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Sci.* 2018;11:302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
26. Smith MJ, Birch PDJ, Bright D. Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *Int. J. Gaming Comput. Simulat.* 2019;11:22–39. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2019040102>
27. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>
28. Wiseman L. The future of esports marketing. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://venturebeat.com/2017/11/09/the-future-of-esports-marketing-2/>. (дата звернення: 08.08.2019).
29. Yin K, Zi Y, Zhuang W, Gao Y, Tong Y, Song L. Linking esports to health risks and benefits: current knowledge and future research needs. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;9:485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>
30. <https://www.psykholoh.com/>(дата звернення 08.03.2024)
31. <https://www.redbull.com/ua-uk/acer-redbull-cybersport-psykholohia> дата звернення 08.03.2024)
32. <https://uk.wikipedia.org> (дата звернення 08.03.2024)
33. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-7.pdf> (дата звернення 07.03.2024)
34. https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42259/mod_resource/content/3/2020-12_HMF_m01-02_SR.pdf (дата звернення 07.03.2024)

References

1. Andrieieva O., Anokhin E., Bekar S., ta in. (2021). *Kybersport [Cybersport]: monohrafiya*. Kyiv: Olimp.l-ra. 616 p.
2. Andrieieva O., Dutchak M., Blagii O. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiyoi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselelnya [Theoretical principles of health and recreational physical activity of different population groups]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2. P. 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>
3. Berveno O. (2015). Yakist' zhyttya yak faktor natsional'noho ekonomichnoho rozvytku: kontseptual'ni osnovy formuvannya ta upravlinnya [Quality of life as a factor of national economic development: conceptual foundations of formation and management]: monohrafiya .KH.: Vydavnytstvo «Tochka». 470 p.
4. Blagii O. L. Andrieieva O. (2011). Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv'skoyi molodi [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren]. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, rehabilitatsiyi, sportu ta turyzmu. Materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhya. P. 27-28.
5. Bobrenko S. (2022). Porivnyal'nyy analiz navchal'nykh program z kibersportu u zakladakh vyshchoyi osvity Ukrainy ta krayin svitu [Comparative analysis of eSports training programs in higher education institutions of Ukraine and other countries]. *Zbirnyk materialiv konferentsiyi «Vitchyznyana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku»*. Vypusk 82. Pereyasliv. P. 101.
6. Bobrenko S., Andrieieva O. (2023). Trenuval'nyy ta zmahal'nyy protses, yak skladova uspiyku v kiber ihrakh [Training and competitive process as a component of success in cyber games]. *Zbirnyk tez VI Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyini ta informatsiyini tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi»* 31.05.2023. Kyiv. P. 82-83.
7. Bobrenko S., Ieremenko N., Lytvynenko V., Shabalova A. (2021). Chynnyky zdorovoho sposobu zhyttya yak diyevyy zasib pidvyshchennya rezul'tatyvnosti u kibersporti [Factors of a healthy lifestyle as an effective means of increasing performance in e-sports]: materialy IV Vseukrayins'koyi elektronna konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyini ta informatsiyini tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi». Kyiv. P. 143.
8. Bobrenko S., Khrypko I., Ieremenko N. (2021). Spetsyfika diyal'nosti u kibersporti ta profilaktyka typovykh zakhvoryuvan' zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Specificity of activity in e-sports and prevention of typical diseases by means of health fitness]. XIV Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh «Molod' ta olimpiys'ky rukh» - teoriya i praktyka sportu dlya vsikh. Kyiv. P. 25.
9. Byshevets N., Herasyenko S., Usychenko V., Byshevets H., Uzhvenko V., Bondarchuk S. (2023). Vplyv zanyat' kibersportom na zdorov'ya zdobuvachiv vyshchoyi osvity [The influence of e-sports on the health of students of higher education]. *Fizyчне vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. 28(4). 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216
10. Klyuyko L. (2018). Teoretyko-metodolohichnyy analiz fenomenu zadovolenosti yakisty zhyttya yak umovy rozvytku profesiynoyi YA-kontseptsiyi osobystosti [Theoretical and methodological analysis of the phenomenon of satisfaction with the quality of life as a condition for the development of the professional self-concept of an individual]. *Psykhologichni perspektyvy*. Vyp. 32. P. 135-148.
11. Krutsevych T., Andrieieva O. (2013). Teoretychni osnovy doslidzhennya fizychnoyi rekreatsiyi yak naukova problema [Theoretical foundations of the study of physical recreation as a scientific problem]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. № 1. P. 5–13.
12. Pinchuk V. (2021). Osoblyvosti pidgotovky kiberatletiv do zmahal' [Peculiarities of preparation of cyberathletes for competitions]. Materialy IV Vseukrayins'koyi elektronnoyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu Innovatsiyini ta informatsiyini tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi, 19 kvitnya 2021 roku. Kyiv. P. 158-159.

13. Pronikov O. (2021). Fizychna aktyvnist' ta yakist' zhyttya lyudyny: vid mynuloho do s'ohodennya [Physical activity and quality of human life: from the past to the present]. Zbirnyk tez dopovidey V Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi. Luts'k. P. 6.
14. Romanyuk I. (2014). Yakist' zhyttya, yak sotsial'no-ekonomichna katehoriya ta ob'ekt statystychnoho doslidzhennya [Quality of life as a socio-economic category and object of statistical research]. *Visnyk Kyivivs'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. P. 91-97.
15. Sitnikova N. (2012). Pidkhody do vyznachennya yakosti zhyttya dlya vyznachennya yakosti zhyttya dlya vykorystanni u protsesi stratehichnoho planuvannya sotsial'no-ekonomichnoho rozvytku [Approaches to determining the quality of life for determining the quality of life for use in the process of strategic planning of socio-economic development]. *Ahrosvit*. №17. P. 49-53.
16. Serdyuk L. ta in. (2018). Psykholohichni tekhnolohiyi samodeterminatsiyi rozvytku osobystosti [Psychological technologies of self-determination of personality development]: monohrafiya. Kyiv: NAPN Ukrayiny. 192 p.
17. Shynkaruk O, Anokhin E, Yukhno YU. (2020). Kharakterystyka kibersportu yak suchasnoho sotsial'noho yavyscha v sviti ta yoho mistse v systemi sportyvnoho rukhu [Characteristics of eSports as a modern social phenomenon in the world and its place in the system of sports movement]. Molod' ta olimpiys'kyu rukh: Zb. tez dopovidey XIII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh, 16 travnya 2020 roku. Kyiv. P. 114.
18. Shynkaruk O. (2022). Model' ihrovoyi pidhotovlenosti hravtsiv u kibersporti [A model of the game readiness of players in eSports]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. №2. P.158-168.
19. Argriou E, Davison C, Lee T. Response inhibition and internet gaming disorder: a meta-analysis. *Addict. Behav.* 2017;71:54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026> Greenfield P.M. The Cultural Evolution of IQ. *The Rising Curve. LongTerm-Gains in IQ and related Measures*. Washington. 1998. P. 81-123.
20. Bailey DP, Hewson D, Champion RB, Sayegh SM. Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Prev. Med.* 2019;57:408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>.
21. DiFrancisco-Donoghue J, Werner W G, Douris PC, Zwibel H. Esports players, got muscle? competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
22. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.parksassociates.com/bento/shop/samples/Parks%20Assoc%20Digital%20Natives%20Rise%20of%20Esports%20TOC.pdf>. (дата звернення: 08.08.2019)
23. Meeker M. Internet Trends. 2018. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018>.
24. Miniwatts Internet world stats usage and population statistics [Online]. 2019. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>.
25. Peracchia S, Curcio G. Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Sci.* 2018;11:302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
26. Smith MJ, Birch PDJ, Bright D. Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *Int. J. Gaming Comput. Simulat.* 2019;11:22–39. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2019040102>
27. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>
28. Wiseman L. The future of esports marketing. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://venturebeat.com/2017/11/09/the-future-of-esports-marketing-2/>. (дата звернення: 08.08.2019).
29. Yin K, Zi Y, Zhuang W, Gao Y, Tong Y, Song L. Linking esports to health risks and benefits: current knowledge and future research needs. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;9:485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>
30. <https://www.psykholoh.com/> (дата звернення 08.03.2024) <https://www.redbull.com/ua-uk/acer-redbull-cybersport-psykholohia> (data zvernennya 08.03.2024)
31. <https://uk.wikipedia.org> (data zvernennya 07.03.2024) <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-7.pdf> (data zvernennya 08.03.2024)
32. https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42259/mod_resource/content/3/2020-12_HMF_m01-02_SR.pdf (data zvernennya 07.03.2024)

Abstract

BOBRENKO Svitlana, ANDRIEIEVA Olena

LEVEL OF SATISFACTION WITH LIFE AND QUALITY OF LIFE OF PLAYERS IN E-SPORTS

The article provides information on the expediency of using means of motor activity to improve the quality and life satisfaction of eSports players. E-sports in Ukraine is developing at a fast pace, especially in the conditions of the pandemic and martial law. Therefore, the coaches of the cyber teams should take care of both the high professional level and the health of the players and prevent possible physical and psychological problems of the athletes.

The purpose of the study is to assess the quality of life and the level of life satisfaction of eSports players.

To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from professional scientific and methodical literature and documentary materials, information from

the global Internet; sociological, psychodiagnostic research methods (SWSL Life Satisfaction Scale (E. Diner), Life Satisfaction Index (adapted by N.V. Panin), assessment methods for determining quality of life SF-36); method of comparison and comparison; methods of mathematical statistics.

The article deals with the analysis of the level of satisfaction and quality of life of players in eSports and the impact of current conditions on it. 30 students aged 17–20, who are studying under the OP "Cybersport" of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, took part in the study. In the conditions of martial law in our country, the ostentatious psychological health has undergone changes.

It has been established that eSports players have an insufficient level of physical activity, a significant number of them feel dissatisfied with life, have an average level of health and reduced indicators of mental health, which requires justification and development of health measures aimed at increasing the level of health. motor activity and quality of life.

Keywords: *quality of life, health, satisfaction, physical activity, e-Sports.*

Стаття надійшла до редакції 13.01.2024 р.

СОРОКОЛІТ Наталія

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>
 e-mail: sorokolit21@gmail.com

РИМАР Ольга

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>
 e-mail: okopiy@ukr.net

ШЕВЦІВ Уляна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-3586-5106>
 e-mail: Ljanashevtsiv@gmail.com

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КОМБІНОВАНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР

Стаття присвячена пошуку ефективних шляхів удосконалення фізичної підготовленості студентів. Виявлено ставлення студентів до запровадження комбінованих спортивних ігор в процесі академічних занять з фізичного виховання як засобу для розвитку фізичних якостей та здійснено моніторинг їх розвитку. На основі опитування 50 студентів основної медичної групи (25 юнаків та 25 дівчат) встановлено позитивний вплив занять фізичними вправами на формування професійно важливих фізичних якостей (68,4% – юнаки та 84,0% – дівчата). Про важливість розвитку усіх фізичних якостей у студентському віці стверджують 72,0% – юнаків та 58,0% – дівчат. Однак, 53,2% юнаків та 76,3% дівчат зазначили, що мають задовільний рівень фізичної підготовленості, що підтверджує наше припущення щодо потреби удосконалення фізичного виховання студентської молоді шляхом запровадження інноваційних підходів, а саме комбінованих спортивних ігор. На основі педагогічного експерименту, в якому взяло участь 83 студенти I-II курсів, з них 42 студента I курсу (21 юнак та 21 дівчина) та 41 студент II курсу (20 юнаків та 21 дівчина) здійснено моніторинг фізичної підготовленості з використанням комбінованих спортивних ігор. До змісту кожного заняття включено комбіновані спортивні ігри: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол та відстежено розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та спритності. Виявлено, що найвищий інтерес серед студентів I-II курсів викликають спортивні ігри: 58,8% юнаків та 53,2% дівчат. Серед юнаків волейболом хочуть займатися 33,7%, корфболом – 49,4%, гандболом 44,1% та футболом – 68,7% юнаків. Серед дівчат встановлено, що волейболом прагнуть займатися 56,0%, футболом 24,0%, корфболом 38,5%, гандболом 22,4% респонденток. Встановлено, що запровадження комбінованих спортивних ігор у більшій степені позитивно впливає на розвиток фізичних якостей юнаків, ніж дівчат. Однак, варто зазначити, що засоби комбінованих спортивних ігор мало ефективні для розвитку гнучкості юнаків, як для першого так і для другого курсу. Достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості виявлено в юнаків I курсу: швидкісних якостей на 3,95%; швидкісно-силових – 5,06%; спритності – 0,28%; II курсу: швидкісно-силових якостей – 12,35%; спритності – 0,49%. У дівчат достовірне зростання показників виявлено лише на II курсі: гнучкості на 3,1%; спритності – 0,36%.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізичні якості, комбіновані спортивні ігри.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.32>

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

Фізичне виховання студентів на сучасному етапі має низку особливостей, що пов'язано спочатку із запровадженням жорсткого й адаптивного карантину, спричиненого поширенням захворювання на Covid-19, а пізніше – з повномасштабною збройною воєнною агресією росії на території України. Відтак на значній частині України виникла потреба переведення занять з фізичного виховання у дистанційний режим. На нашу думку, це негативно впливає на

рухову активність, фізичну підготовленість і психологічний стан студентів, а також унеможливорює командну взаємодію під час проведення навчальних спортивних ігор, що спонукає до пошуку ефективних шляхів, засобів, методів та підходів удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді.

Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2024 рр. «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової

активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів», затвердженого на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури, протокол № 11 від 27.01.2021 р. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК ім. Івана Боберського, протокол № 4 від 09.02.2021 р.).

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

В період карантинних обмежень та воєнних дій питанню удосконалення фізичного виховання студентів присвячено значну кількість наукових праць українських вчених (О. Дорохова, В. Березовський, 2019; Л. Бондар, І. Подмарьова, Ю. Яковенко, 2020; І. Кривенцова, В. Клименко, О. Іванов, 2020; В. Єфременко, З. Сироватко, 2021; Є. Крот, 2021; Л. Цибулько, Г. Глоба, 2021; О. Череповська, 2021; О. Гордієнко, В. Мовчан, 2022; Г. Лещенко, О. Захарова, 2022; О. Мозолєв, 2022; В. Бабаджанян, Н. Семаль, Н. Беседа, В. Фаріонов, О. Курій, 2023; О. Березденюк, 2023; О. Внукова, А. Лупійко, 2023; С. Гавришко, С. Гвоздецька, І. Приходько, 2023; О. Бондарович, А. Співак, М. Шкірта, М. Бобаль, В. Гавриленко, 2023; О. Філоненко, 2023).

Питання удосконалення фізичної підготовленості студентів за допомогою різних засобів фізичного виховання широко розкрито в наукових працях іноземних науковців: S. Eastham [18], F. Leuciuc [19], Wang JunLi [21], A. Cocca, F. Verdugo, L. Cuenca, M. Cocca [17], Waseem Raja Malik, Dr. C. Saravana Gandhi [22], Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ.[20], Athaya H., Dewantara J., Husein M., Taiar R., Malek N. F. A., Shukla M.[16].

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

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень присвячених дистанційному фізичному вихованню [3, 6, 11, 12, 14, 15], сучасному стану фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні [1, 9], особливостям викладання навчальної дисципліни в навчальних планах закладів засобів фізичного

виховання для поліпшення фізичної підготовленості студентської молоді [2, 4, 5, 10, 13], спортивним іграм як ефективна форма фізичного виховання студентської молоді [7, 8] недостатньо дослідженим, на нашу думку, є питання запровадження інноваційних підходів для розвитку фізичних якостей та удосконалення фізичної підготовленості студентів, що дозволило сформулювати мету та завдання дослідження.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є виявити вплив засобів комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість студентів I-II курсів.

Завдання дослідження:

- виявити ставлення студентів до запровадження комбінованих спортивних ігор в процесі академічних занять з фізичного виховання;

- здійснити моніторинг розвитку фізичних якостей студентів I-II курсів під впливом засобів комбінованих спортивних ігор.

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

Дослідження проводилося на базі Червоненського вищого професійного училища Львівської області. Застосовано наступні методи наукового дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування студентів за допомогою анкетування та педагогічний експеримент.

В опитуванні взяли участь 50 студентів, з них: 25 – хлопців та 25 – дівчат основної медичної групи. Анкета містила 13 запитань, які дозволяли нам дослідити ставлення до фізичного виховання та інтересу й бажання займатися спортивними іграми під час фізичного виховання в закладі освіти та суб'єктивну думку студентів щодо впливу комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість та удосконалення заняття з фізичного виховання, відвідування.

Педагогічний експеримент мав на меті перевірити вплив застосування комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість студентів I та II курсів.

Інструментарієм перевірки ефективності застосування комбінованих спортивних ігор

слугували орієнтовні навчальні нормативи та тести, які затверджені чинною навчальною програмою з фізичної Досліджено динаміку змін таких фізичних якостей як: швидкість та швидкісно-силові якості, гнучкість та спритність. Вплив поєднання комбінованих спортивних ігор на розвиток швидкості здійснено за допомогою навчального нормативу – біг 60 м.; швидкісно-силові якості оцінено за допомогою тестової вправи – стрибок у довжину з місця; гнучкість перевірено за допомогою тестової вправи – нахил уперед з положення сидячи та спритність – за допомогою тестової вправи «човниковий біг 4x9 м».

Педагогічний експеримент містив констатувальну та формувальну частини. В констатувальному експерименті визначено вихідний рівень фізичної підготовленості студентів I та II курсів до запровадження комбінованих спортивних ігор.

Формувальна частина передбачала дослідження динаміки змін у показниках фізичної підготовленості студентів I та II курсів упродовж навчального року під впливом засобів комбінованих спортивних ігор.

До педагогічного експерименту залучено 42 студента I курсу основної медичної групи. З них 21 юнак та 21 дівчина та 41 студент II курсу, з них: 20 юнаків та 21 дівчина. Під час експерименту до змісту кожного заняття були включені комбіновані спортивні ігри: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол. Загалом до педагогічного експерименту залучено 83 студенти.

Результати дослідження оброблено з допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз. Застосовано метод варіаційної статистики для середніх величин. Методи математичної статистики використовувались для визначення таких показників, як середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, похибка середнього арифметичного та коефіцієнт варіації. При порівнянні середніх величин використано коефіцієнт t-критерію Стюдента для визначення достовірності порівнюваних даних студентів упродовж навчального року окремо для I та окремо для II курсів. Значення коефіцієнта достовірності відмінностей приймалося менше ніж 0,05 ($p < 0,05$). Окрім цього, визначено зростання показників

фізичної підготовленості студентів упродовж педагогічного експерименту та встановлено відсоткове значення поліпшення результатів фізичної підготовленості студентів.

Результати опитування студентів I-II курсів дають засвідчують позитивний вплив фізичної культури на розвиток фізичних якостей, які необхідні в опануванні майбутньою професією (68,4% – юнаки та 84,0% – дівчата). Про важливість розвитку усіх фізичних якостей у студентському віці стверджують 72,0% – юнаків та 58,0% – дівчат. Однак, 53,2 % юнаків та 76,3 % дівчат зазначили, що мають задовільний рівень фізичної підготовленості, що підтверджує наше припущення щодо потреби удосконалення фізичного виховання студентської молоді шляхом упровадження інноваційних підходів, а саме комбінованих спортивних ігор.

На думку респондентів основне завдання фізичного виховання в закладах вищої освіти – зміцнення здоров'я (60,0% – юнаки та 72,0% – дівчата), що і є основним мотивом займатися фізичними вправами. Встановлено, що в юнаків найвищий інтерес викликають спортивні ігри. Це волейбол, кофбол, гандбол та футбол. Про це стверджують 58,8% опитаних юнаків. Волейболом хочуть займатися 33,7%, корфболом – 49,4%, гандболом 44,1% та футболом – 68,7% юнаків.

Запровадження спортивних ігор у фізичне виховання дівчат підтримують 53,2% респонденток. Волейболом прагнуть займатися 56,0%, футболом 24,0%, корфболом 38,5%, гандболом 22,4% дівчат. Результати опитування спонукали нас запровадити у фізичне виховання студентів засоби спортивних ігор, які впливають на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та спритності. Вважаємо, що поєднавши засоби волейболу-тенісу (фістбол), корфболу-футболу, гандболу-футболу в одному навчальному занятті, ми зможемо підвищити інтерес до фізичного виховання студентів та поліпшити фізичну підготовленість.

Результати педагогічного експерименту показали, що при застосуванні комбінованих спортивних ігор упродовж заняття позитивно впливають на фізичну підготовленість юнаків I курсів. Так швидкісні якості юнаків I курсу статистично істотно поліпшилися на 3,95% з

9,87±0,13 до 9,48±0,16 (за $p<0,05$); швидкісно-силові – на 5,06% з 193,52±3,88 до 203,33±2,63 (за $p<0,01$); спритність – на 2,74% з 10,21±0,07 до 9,93±0,07 (за $p<0,001$). Варто зазначити, що

на розвиток гнучкості застосування комбінованих спортивних ігор позитивно не вплинуло. Статистично істотних змін не виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів I курсу (юнаки $n=21$)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	9,87±0,13	9,48±0,16	0,39	3,95	2,856	$p<0,05$
Швидкісно-силові (см)	193,52±3,88	203,33±2,63	9,81	5,06	3,084	$p<0,01$
Гнучкість (см)	5,48±0,77	6,10±0,67	0,62	11,3	0,896	$p>0,05$
Спритність (с)	10,21±0,07	9,93±0,07	0,28	2,74	4,251	$p<0,001$

Щодо впливу комбінованих спортивних ігор на фізичну підготовленість дівчат I курсу, то ми не виявили статистично істотних змін у фізичній підготовленості. Упродовж навчального року достовірних змін у розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей,

гнучкості та спритності не встановлено. З цього, ми можемо зробити висновки, що для удосконалення фізичної підготовленості дівчат варто підбирати інші засоби фізичного виховання, можливо засоби фітнес технологій (табл.2).

Таблиця 2

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів I курсу (дівчата $n=21$)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	10,78±0,17	10,65±0,17	0,13	1,21	0,083	$p>0,05$
Швидкісно-силові (см)	164,81±2,07	168,10±1,98	3,29	1,99	0,137	$p>0,05$
Гнучкість (см)	11,29±0,86	12,67±0,90	1,38	12,22	0,719	$p>0,05$
Спритність (с)	11,28±0,06	11,00±0,05	0,28	2,48	0,172	$p>0,05$

Щодо фізичної підготовленості юнаків другого курсу, то застосування упродовж академічних занять засобів комбінованих спортивних ігор виявилися ефективними для розвитку швидкісно-силових якостей та спритності. Так, під час виконання стрибка у довжину з місця статистично істотно поліпшилися показники швидкісно-силових

якостей на 6,56% з 188,40±4,65 см до 200,75±3,45 см (за $p<0,05$). При виконанні човникового бігу ми встановили статистично істотні зміни у розвитку спритності. Зростання відбулося на рівні 4,67% з 10,50±0,13 с до 10,01±0,09 с (за $p<0,01$) (табл. 3).

Таблиця 3

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів II курсу (юнаки $n=20$)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	9,82±0,15	9,53±0,15	0,29	2,95	1,459	$p>0,05$
Швидкісно-силові (см)	188,40±4,65	200,75±3,45	12,35	6,56	2,408	$p<0,05$
Гнучкість (см)	10,20±1,10	11,70±0,97	1,5	14,7	1,137	$p>0,05$
Спритність (с)	10,50±0,13	10,01±0,09	0,49	4,67	3,489	$p<0,01$

Як видно з табл.3 статистично істотних змін у розвитку швидкісних якостей (біг 60 м) та гнучкості (нахил уперед з положення сидячи) не встановлено.

У дівчат другого курсу встановлено статистично істотні зміни у показниках гнучкості та спритності під час застосування

комбінованих спортивних ігор. Так, під час виконання тестової вправи нахил уперед з положення сидячи показники гнучкості поліпшилися на 33,7% з 9,19±0,60 см до 12,29±0,77 см (за $p<0,01$), а під час виконання човникового бігу виявлено зростання

показників на 3,21% з $11,21 \pm 0,10$ с до $10,85 \pm 0,09$ с (за $p < 0,01$) (табл. 4).

Таблиця 4

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів II курсу (дівчата n=21)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t	p
Швидкісні (с)	$10,67 \pm 0,11$	$10,45 \pm 0,11$	0,22	2,06	1,569	$p > 0,05$
Швидкісно-силові (см)	$164,67 \pm 2,41$	$171,10 \pm 2,53$	6,43	3,9	1,985	$p > 0,05$
Гнучкість (см)	$9,19 \pm 0,60$	$12,29 \pm 0,77$	3,1	33,7	3,380	$p < 0,01$
Спритність (с)	$11,21 \pm 0,10$	$10,85 \pm 0,09$	0,36	3,21	3,000	$p < 0,01$

Проте, слід зазначити, що розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей дівчат другого курсу не зазнав статистично істотних змін. Спостерігалось поліпшення швидкісних здібностей під час виконання бігу на 60 м на 2,06% та швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибка у довжину з місця на 3,9%, однак зростання не носило статистично істотного характеру. Зміни відбулися за $p > 0,05$.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Таким чином, проведе дослідження дає можливість констатувати, що:

1. Найвищий інтерес серед студентів I-II курсів викликають спортивні ігри: 58,8% юнаків та 53,2% дівчат. Серед юнаків волейболом хочуть займатися 33,7%, корфболом – 49,4%, гандболом 44,1% та футболом – 68,7% юнаків. Серед дівчат встановлено, що волейболом прагнуть займатися 56,0%, футболом 24,0%,

корфболом 38,5%, гандболом 22,4% респонденток.

2. Встановлено, що упровадження комбінованих спортивних ігор, таких як: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол у більшій ступені позитивно впливає на розвиток фізичних якостей юнаків, ніж дівчат. Однак, варто зазначити, що засоби комбінованих спортивних ігор мало ефективні для розвитку гнучкості юнаків, як для першого так і для другого курсу.

3. Достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості виявлено в юнаків I курсу: швидкісних якостей на 3,95%; швидкісно-силових – 5,06%; спритності – 0,28%; II курсу: швидкісно-силових якостей – 12,35%; спритності – 0,49%. У дівчат достовірне зростання показників виявлено лише на II курсі: гнучкості на 3,1%; спритності – 0,36%.

Отже, подальші наші наукові дослідження будуть спрямовані розроблення методичних рекомендацій з фізичного виховання для викладачів закладів вищої освіти щодо використання комбінованих спортивних ігор у фізичному вихованні.

Література

1. Бабаджанян В.В., Семаль Н.В., Беседа Н.А., Форіонов В.М., Курій О.В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні. Серія: Педагогіка, право, економіка, фізико-математичні науки, техніка*. 2023. № 2(16). С. 167–176. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-167-176](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176).
2. Брезденюк О. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу, Вінниця, 26 січня 2023 року*. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ. 2023. № 5. С. 7–9.
3. Біленко Д.О. Підтримання необхідного обсягу рухової активності студентів в дистанційному режимі навчання. *Мат. Регіональної наук. інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»*: зб. наук. пр. ДНУ. Дніпро. 2022. С. 21–24.
4. Бондар Л.В., Подмарьова І.А., Яковенко Ю.О. Особливості організації процесу фізичного виховання студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 23 (1). С. 73–76.
5. Гавришко С.Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 8(168). С. 29–32. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05).

6. Гордієнко О. І., Мовчан В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Переяслав. 2022. № 10. С. 162–169. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21>.
7. Дорохова О. В. Фізичне виховання студентської молоді у процесі занять волейболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 3 К (97). С. 182–184.
8. Дорохова О. В., Березовський В. А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 3К(110). С. 181–184.
9. Дудченко С. Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізична культура» студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Мат. Регіональної наук. інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: зб. наук. пр. ДНУ. Дніпро. 2022. С. 53–58.*
10. Єфременко В. М., Сироватко З. В. Сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах пандемії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 3 К (131). С. 141–144. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K\(131\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).34)
11. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2). С. 98–103.
12. Мозолєв О. М. Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific collection «Interconf»*. 2022. № 118. С. 339–344.
13. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти усучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього: зб. статей (26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р.)*. 2018. С. 64.
14. Цибулько Л., Глоба Г. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 6 (344). Ч. II. С. 84–97.
15. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 4(134). С. 116 – 120. DOI [10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).29).
16. Athaya H., Dewantara J., Husein M., Taiar R., Malek N. F. A., Shukla, M. Analysis of physical fitness in students: a comparative study based on social status. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*. 2023. Vol. 1. N 3. pp. 71–78. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.66542>.
17. Cocco, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., Cocco, M. Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>.
18. Eastham S.L. Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive Understanding of Physical Fitness. *The Physical Educator*. 2018. Vol. 75. pp. 374–393. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I3-7933>.
19. Leuciuc Florin Valentin. Effect of a One-Semester Conditioning Activities on Physical Fitness of the Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2019. Vol. 19. № 4. pp. 136–146.
20. Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 22. P. 14750. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
21. Wang JunLi. The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 2019. Vol. 67. № 6. pp. 602–609. DOI: [10.1080/07448481.2018.1515747](https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747).
22. Waseem Raja Malik, Dr. C. Saravana Gandhi. The physical fitness among college students: an overview of region and age wise difference. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*. 2020. Vol. 17. № 9. pp. 1444–1455. Retrieved from <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/3767>

References

1. Babadzhanyan V.V., Semal N.V., Beseda N.A., Forionov V.M., Kuriy O.V. Current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. *Science and Technology Today. Series: Pedagogy, Law, Economics, Physical and Mathematical Sciences, Technology*. 2023. No 2(16), pp. 167–176. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-167-176](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176). (In Ukrainian).
2. Brezdenyuk O. Features of teaching the discipline "Physical Education" at Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskyi. *Features of teaching the discipline Physical Education in modern conditions: round table materials, Vinnytsia, January 26, 2023. Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynskyi*. Vinnytsia: VDPU. 2023. No 5. Pp. 7–9. (In Ukrainian).
3. Bilenko D.O. Maintaining the necessary volume of physical activity for students in distance learning mode. *Materials of the Regional Scientific Internet Conference "Current Issues of Physical Education and Sports in Modern Conditions": Collection of scientific works of DNU*. Dnipro. 2022. pp. 21–24. (In Ukrainian).
4. Bondar L.V., Podmaryova I.A., Yakovenko Yu.O. Features of organizing the process of physical education for students. *Innovative Pedagogy*. 2020. No 23(1). pp. 73–76. (In Ukrainian).
5. Havryshko S.G., Hvozdetzka S.V., Prykhodko I.M. Modern system of physical education in higher education institutions. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical*

Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 2023. No 8(168). pp. 29–32. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05). (In Ukrainian).

6. Hordiienko O.I., Movchan V.P. Ways to improve students' physical activity in conditions of distance learning. *Rehabilitation and Physical Education-Recreation Aspects of Human Development*. 2022. No 10. pp.162–169. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21>. (In Ukrainian).

7. Dorokhova O.V. Physical education of students in the process of playing volleyball. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2018. No 3K(97). pp.182–184. (In Ukrainian).

8. Dorokhova O.V., Berezovskiy V.A. Sports games – an effective form of physical education for students. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2019. No 3K(110). pp.181–184. (In Ukrainian).

9. Dudchenko S. Organization of distance learning in the discipline "physical culture" for higher education students in conditions of martial law. *Materials of the Regional Scientific Internet Conference "Current Issues of Physical Education and Sports in Modern Conditions": Collection of scientific works of DNU*. Dnipro. 2022. pp. 53–58.

10. Yefremenko V.M., Sirovatko Z.V. Current state of physical education in higher education institutions during the pandemic. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2021. No 3K(131). pp. 141–144. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).34). (In Ukrainian).

11. Kryvensova I.V., Klymenchenko V.G., Ivanov O.V. Distance education in physical education during quarantine. *Physical Rehabilitation and Recreational-Health Technologies*. 2020. No 5(2). pp.98–103. (In Ukrainian).

12. Mozolev O.M. Physical education of students during the implementation of distance and blended learning. *Scientific Collection "Interconf"*. 2022. No 118. pp. 339–344. (In Ukrainian).

13. Tomaschuk O.H., Senko V.I. Organization of physical education for students of higher education institutions in modern conditions. *Scientific Thought of the Present and Future: Collection of Articles (December 26, 2017 - January 10, 2018)*. 2018. P. 64. (In Ukrainian).

14. Tsybulko L., Globa H. Features of distance learning for students of the Faculty of Physical Education during quarantine. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*. 2021. No 6(344). Part II. pp. 84–97. (In Ukrainian).

15. Cherepovska O.A. Physical education in the conditions of distance learning. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2021. No 4(134). pp. 116–120. DOI [10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).29). (In Ukrainian).

16. Athaya H., Dewantara J., Husein M., Taiar R., Malek N. F. A., Shukla, M. Analysis of physical fitness in students: a comparative study based on social status. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*. 2023. Vol. 1. N 3. pp. 71–78. DOI <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.66542>.

17. Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., Cocca, M. Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. DOI <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>.

18. Eastham S.L. Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive Understanding of Physical Fitness. *The Physical Educator*. 2018. Vol. 75. pp. 374–393. DOI <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I3-7933>.

19. Leuciuc Florin Valentin. Effect of a One-Semester Conditioning Activities on Physical Fitness of the Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2019. Vol. 19. № 4. pp. 136–146.

20. Redondo-Flórez L, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 22. P. 14750. DOI <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>

21. Wang JunLi. The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 2019. Vol. 67. № 6. pp. 602–609. DOI: [10.1080/07448481.2018.1515747](https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747).

22. Waseem Raja Malik, Dr. C. Saravana Gandhi. The physical fitness among college students: an overview of region and age wise difference. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*. 2020. Vol. 17. № 9. pp. 1444–1455. Retrieved from <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/3767>

Abstract**SOROKOLIT Nataliia, RYMAR Olha, SHEVTSIV Uliana****IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH THE USE OF COMBINED SPORTS GAMES**

The article is dedicated to the search for effective ways to improve the physical fitness of students. The attitude of students towards the implementation of combined sports games during academic physical education classes as a means of developing physical qualities has been identified, and the monitoring of their development has been conducted. Based on a survey of 50 students from the main medical group (25 males and 25 females), a positive impact of physical exercises on the formation of professionally important physical qualities has been established (68.4% - males and 84.0% - females). The importance of developing all physical qualities in student age is emphasized by 72.0% of males and 58.0% of females. However, 53.2% of males and 76.3% of females indicated that they have a satisfactory level of physical fitness, confirming the need to improve physical education for students through the introduction of innovative approaches, namely combined sports games.

A pedagogical experiment involving 83 first and second-year students (42 first-year students, 21 males, and 21 females, and 41 second-year students, 20 males, and 21 females) was conducted to monitor physical fitness using combined sports games. Each session included games such as volleyball-tennis (fistball), korfball-football, handball-football, focusing on the development of speed, speed-strength qualities, flexibility, and agility. It was found that the highest interest among first and second-year students is in sports games, with 58.8% of males and 53.2% of females expressing interest. Among males, 33.7% want to engage in volleyball, 49.4% in korfball, 44.1% in handball, and 68.7% in football. Among females, 56.0% want to play volleyball, 24.0% football, 38.5% korfball, and 22.4% handball.

The introduction of combined sports games more positively influences the development of physical qualities in males than females. However, it is worth noting that the means of combined sports games were less effective for the flexibility development of males, both in the first and second years. Significant improvements in physical fitness indicators were observed in first-year males: speed qualities by 3.95%, speed-strength by 5.06%, agility by 0.28%; and second-year males: speed-strength qualities by 12.35%, agility by 0.49%. For females, a significant increase in indicators was found only in the second year: flexibility by 3.1%, agility by 0.36%.

Keywords: *students, physical education, physical qualities, combined sports games.*

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024 р.

ЄРЕМІЯ Яна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,

<https://orcid.org/0000-0003-1526-7261>e-mail: y.yeremiia@chnu.edu.ua**ЄРЕМІЯ Іван**

Драницький ліцей Мамалигівської сільської ради Дністровського району Чернівецької області

<https://orcid.org/0000-0003-0150-8028>e-mail: john27jeremiah@gmail.com**ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ**

Стаття присвячена аналізу теоретичних аспектів формування предметно-методичної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури в контексті сучасної освітньої парадигми. Актуальність теми дослідження визначається кількома ключовими факторами: по-перше, сучасний розвиток освітніх та соціокультурних тенденцій створює нові вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, освітній процес стає більш інтегрованим та зорієнтованим на розвиток компетентностей, що вимагає від майбутніх вчителів широкого спектру знань та навичок; по-друге, зростання інтересу до фізичної активності та здорового способу життя ставить перед фахівцями у галузі фізичної культури нові завдання щодо якісної організації навчального процесу, відповідно, потреба у висококваліфікованих вчителів, які володіють сучасними методами та технологіями навчання, постійно зростає; по-третє, дослідження предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури відкриває перспективи для впровадження інновацій у навчальний процес, що сприяє підвищенню якості педагогічної підготовки та виховання молодого покоління. Розглянуто сутність понять «предметна компетентність» та «методична компетентність» з точки зору їх важливості для професійної діяльності вчителя фізичної культури. Проаналізовано основні підходи до формування цих компетентностей, включаючи інноваційні методи та технології навчання. Акцентується увага на необхідності інтеграції теоретичних знань з практичними навичками для успішної педагогічної діяльності учителя фізичної культури в сучасних умовах освіти. Розглянуто необхідність постійного оновлення методик навчання та використання інноваційних підходів в навчальному процесі для підготовки вчителів, здатних відповідати вимогам сучасного суспільства та освіти, а також важливість стажування та практичної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в закладах освіти, що дозволяє їм отримати практичний досвід та відпрацювати свої професійні навички під керівництвом досвідчених наставників.

Ключові слова: формування компетентності, майбутні вчителі фізичної культури, предметна компетентність, методична компетентність, сучасна освіта, теоретичні аспекти, педагогічна підготовка, інтеграція знань, педагогічні інновації, педагогічна діяльність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.33>

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

У сучасних умовах освіти велика увага приділяється формуванню компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Проте, існує ряд теоретичних проблем, пов'язаних з процесом формування предметно-методичної компетентності цих фахівців. Одна з головних проблем полягає у неоднозначності уявлень щодо змісту та методів формування даної компетентності в умовах сучасної освітньої парадигми. До інших проблем можна віднести недостатню інтеграцію теоретичних знань та практичних навичок, а також відсутність системного підходу до процесу підготовки майбутніх учителів фізичної

культури. Таким чином, актуальною є детальна розробка теоретичних засад формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в контексті сучасної освіти.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Професор Іванов О.П. у своїх дослідженнях акцентує увагу на вивченні методологічних засад формування компетентності у майбутніх учителів фізичної культури через аналіз освітніх програм та педагогічних підходів. Михайлюк І. С. Спрямовувала дослідження на вивчення інноваційних підходів до підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема, використання інтерактивних

технологій та проблемного навчання. Шевчук В.М. досліджує практичні аспекти формування компетентності майбутніх учителів фізичної культури, звертаючи увагу на вплив педагогічної практики та стажування на їхню професійну підготовку.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у систематизації та аналізі теоретичних аспектів формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної освіти. Вона спрямована на розкриття сутності та значення даної компетентності, виявлення основних факторів, що впливають на її формування, а також на розгляд теоретичних підходів та методів, що можуть бути використані для ефективного навчання та підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Метою також є обґрунтування необхідності інтеграції теоретичних знань з практичними навичками для успішної педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в сучасних умовах освіти.

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

Актуальність теми «Формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної освіти: теоретичні аспекти» визначається кількома ключовими факторами. По-перше, сучасний розвиток освітніх та соціокультурних тенденцій створює нові вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Освітній процес стає більш інтегрованим та зорієнтованим на розвиток компетентностей, що вимагає від майбутніх вчителів широкого спектру знань та навичок [3, с.41].

По-друге, зростання інтересу до фізичної активності та здорового способу життя ставить перед фахівцями у галузі фізичної культури нові завдання щодо якісної організації навчального процесу. Відповідно, потреба у висококваліфікованих вчителів, які володіють сучасними методами та технологіями навчання, постійно зростає.

По-третє, дослідження предметно-методичної компетентності майбутніх

учителів фізичної культури відкриває перспективи для впровадження інновацій у навчальний процес, що сприяє підвищенню якості педагогічної підготовки та виховання молодого покоління.

Предметно-методична компетентність майбутніх вчителів фізичної культури є ключовими складовими їхньої професійної підготовки, проте вони мають свої відмінності. Предметна компетентність означає знання та розуміння предмета, який викладається, у цьому випадку - фізичної культури. Це включає усвідомлення теоретичних основ фізичного виховання, знання основних понять, термінів та теорій в цій області. Майбутні вчителі повинні розуміти природу та фізичні закони, які лежать в основі рухової активності, спорту та фітнесу. Предметна компетентність передбачає володіння педагогічною інформацією, що стосується розвитку фізичних якостей, координації рухів, виконання спортивних вправ та ін [2, с.104].

Методична компетентність включає знання та вміння застосовувати різноманітні методи та прийоми навчання та виховання, які сприяють успішному вивченню фізичної культури. Майбутні вчителі повинні вміти планувати та організовувати навчально-виховний процес, обирати ефективні методи та форми роботи, а також адаптувати їх до індивідуальних особливостей учнів. Методична компетентність також включає вміння оцінювати результати навчального процесу, аналізувати ефективність застосованих методів та вносити необхідні корективи [1, с.74].

Отже, відмінність між предметною та методичною компетентностями полягає в тому, що предметна компетентність стосується знань і розуміння фізичної культури, тоді як методична компетентність охоплює навички планування, організації та проведення навчально-виховного процесу в цій області.

Формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів відбувається через комплексний педагогічний процес, який включає в себе різноманітні методи, підходи та практики. Майбутнім учителям надаються знання про зміст предмета, методи його викладання, теоретичні основи фізичної культури, педагогічні принципи та методики навчання.

Студенти залучаються до виконання практичних завдань, які допомагають їм отримувати педагогічний досвід, вміння та навички, необхідні для професійної діяльності в майбутньому.

Майбутні вчителі проходять стажування в різних закладах освіти, де вони мають можливість спостерігати за роботою досвідчених педагогів, а також самостійно проводити уроки та заняття. Студенти займаються самостійною підготовкою до занять, виконанням практичних завдань, роботою над проектами тощо, що сприяє їхньому професійному зростанню. Участь у наукових дослідженнях та заходах дає студентам можливість розширювати свої знання, вивчати нові підходи та методики навчання, а також ділитися власним досвідом та знаннями з колегами. Ці інструменти разом створюють сприятливі умови для формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів, дозволяючи їм отримати необхідні знання, вміння та навички для успішної педагогічної діяльності [4, с.58].

Сучасна освіта впливає на формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури на кількох рівнях:

- інноваційні підходи до навчання: сучасні освітні технології, такі як комп'ютерне моделювання, віртуальна реальність, онлайн-навчання, графічні та аудіовізуальні матеріали, надають можливість майбутнім учителям фізичної культури ефективно використовувати різноманітні методи та засоби для навчання;

- активне залучення до практичних занять: сучасна освіта надає більше можливостей для студентів виконувати практичні завдання, проводити дослідження та виконувати практику в реальних умовах, що сприяє збагаченню їхнього досвіду та розвитку професійних навичок;

- більший акцент на інтердисциплінарність: сучасна освіта стимулює інтердисциплінарний підхід до навчання, що означає поєднання знань та методів різних наукових галузей для розв'язання складних завдань. Це дозволяє майбутнім учителям фізичної культури більш глибоко розуміти взаємозв'язок між фізичною активністю та іншими аспектами життя;

- акцент на особистісно-орієнтованому навчанні: сучасна освіта підкреслює

важливість індивідуального підходу до кожного учня. Майбутні вчителі фізичної культури навчаються враховувати індивідуальні особливості, потреби та інтереси кожного учня під час організації навчально-виховного процесу [5, с.93].

Таким чином, сучасна освіта створює сприятливі умови для формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, розширюючи їхні можливості для використання новітніх методів навчання та підвищення якості професійної підготовки.

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

Сучасна освіта відіграє ключову роль у формуванні предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Освітні програми, педагогічні підходи та методи навчання повинні враховувати сучасні вимоги до професійної підготовки. Важливість інтеграції теоретичних знань з практичними навичками наголошується як ключовий елемент формування компетентності. Майбутні вчителі повинні мати можливість застосовувати свої знання у реальних педагогічних ситуаціях.

Є необхідність постійного оновлення методик навчання та використання інноваційних підходів в навчальному процесі для підготовки вчителів, здатних відповідати вимогам сучасного суспільства та освіти. Важливе стажування та практична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в закладах освіти, що дозволяє їм отримати практичний досвід та відпрацювати свої професійні навички під керівництвом досвідчених наставників.

Здійснення наукових досліджень та участь у професійних конференціях сприяє розвитку майбутніх вчителів фізичної культури та сприяє в обміні досвідом та знаннями в галузі педагогіки. Отже, збалансоване поєднання теоретичної підготовки з практичним досвідом та застосуванням інноваційних підходів у навчанні є важливими факторами у формуванні предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної освіти.

Література

1. Гауряк О. Д. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. Київ, 2011. 205 с.
2. Коновальська, Л. О. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2011. 245 с.
3. Мосейчук Ю. Ю. Психолого-педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті неперервної освіти. Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". Хмельницький : ХІСТ, 2017. № 13. С. 53-57.
4. Шиян, О., Афанасьєв, Д. Особливості формування професійної компетентності вчителів фізичної культури. В кн. В. М. Костюкевич (Ред.), Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць (Вип. 4, с. 307-311). Вінниця, 2017. 142 с.
5. Ягупов В., Свистун В. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2007. 211 с.

Reference

1. Hauriak O. D. Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury v umovakh pedahohichnoi praktyky. Kyiv, 2011. 205 s.
2. Konovalska, L. O. Formuvannia metodychnoi kompetentnosti maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury u protsesi vyvchennia profesiino oriientovanykh dystsyplyn. (Avtoref. dys. kand. ped. nauk). Nats. ped. un-t imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2011. 245 s.
3. Moseichuk Yu. Yu. Psykholoho-pedahohichni aspekty vdoskonalennia profesiinoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury u konteksti neperervnoi osvity. Zb. nauk. prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu "Ukraina". Khmelnytskyi : KhIST, 2017. № 13. S. 53-57.
4. Shyian, O., Afanasiev, D. Osoblyvosti formuvannia profesiinoi kompetentnosti vchyteliv fizychnoi kultury. V kn. V. M. Kostiukevych (Red.), Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats (Vyp. 4, s. 307-311). Vinnytsia, 2017. 142 s.
5. Yahupov V., Svystun V. Kompetentnisnyi pidkhdid do pidhotovky fakhivtsiv u systemi vyshchoi osvity. Naukovi zapysky. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota. 2007. 211 s.

Abstract

YEREMIIA Yana, YEREMIIA Ivan

FORMATION OF THE SUBJECT-METHODICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF MODERN EDUCATION: THEORETICAL ASPECTS

The article is devoted to the analysis of theoretical aspects of the formation of subject-methodical competence among future teachers of physical culture in the context of the modern educational paradigm. The relevance of the research topic is determined by several key factors: firstly, the modern development of educational and sociocultural trends creates new requirements for the professional training of future teachers of physical education, the educational process becomes more integrated and oriented towards the development of competencies, which requires a wide range of knowledge and skills from future teachers; secondly, the growing interest in physical activity and a healthy lifestyle poses new tasks for specialists in the field of physical culture regarding the qualitative organization of the educational process, accordingly, the need for highly qualified teachers who possess modern methods and teaching technologies is constantly growing; thirdly, the study of the subject-methodical competence of future physical culture teachers opens up prospects for the introduction of innovations in the educational process, which contributes to the improvement of the quality of pedagogical training and education of the younger generation. The essence of the concepts "subject competence" and "methodical competence" is considered from the point of view of their importance for the professional activity of a physical culture teacher. The main approaches to the formation of these competencies are analyzed, including innovative methods and technologies of education. Emphasis is placed on the need to integrate theoretical knowledge with practical skills for the successful pedagogical activity of a physical culture teacher in modern conditions of education. The need for constant updating of teaching methods and the use of innovative approaches in the educational process for training teachers capable of meeting the requirements of modern society and education, as well as the importance of internship and practical training of future teachers of physical education in educational institutions, which allows them to gain practical experience and develop their professional skills, are considered. skills under the guidance of experienced mentors.

Keywords: competence formation, future physical culture teachers, subject competence, methodological competence, modern education, theoretical aspects, pedagogical training, integration of knowledge, pedagogical innovations, pedagogical activity.

Стаття надійшла до редакції 20.02.2024 р.

ГУМЕНЮК Сергій

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
<https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>
gumenyik@gmail.com

САПРУН Станіслав

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
<https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>
stas-sa@ukr.net

ЛАДИКА Петро

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
<https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>
ladyka@tntpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

У статті проаналізовано особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів у навчально-тренувальному процесі. Визначено, що у змагальній діяльності футболістам необхідно ефективно вирішувати постійно виникаючі рухові завдання, які відбуваються у непередбачуваних і мінливих ситуаціях. Вирішення цих завдань пов'язують із координаційними здібностями, а їх розвиток може визначити перспективність юних футболістів щодо подальшого спортивного удосконалення. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що в основі, як спритності, так і координації лежить сукупність відносно самостійних видів координаційних здібностей, які досить різноманітні й специфічні. Також їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки й чинниками, що їх обумовлюють. Вирішення рухових завдань у футболі, безпосередньо залежить від умінь координувати окремі рухи, які виконуються одночасно або послідовно в руховій дії. Успішне виконання таких рухів дозволяє вигравати у часі, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно.

З'ясовано, що рівень розвитку координаційних здібностей залежить від поєднання різних психофізіологічних функцій: сенсорних, пропріоцептивних, перцептивних та інтелектуальних. Найуспішніше на змаганнях виступають футболісти, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей. Визначено чинники, що зумовлюють прояв та визначають рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів. Запропоновано вправи на рівновагу та відчуття ритму для юних футболістів. Критеріями розвитку координаційних здібностей можуть бути чотири ознаки, на підставі яких оцінюються здібності: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики. Тестування юних футболістів варто проводити раз у два місяці, що дозволить прослідкувати тренеру динаміку результатів та ефективність тренувальних програм.

Ключові слова: координаційні здібності, юні футболісти, навчально-тренувальний процес, рівновага, ритм, координація, спритність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>

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

Велика популярність футболу в сучасному світі, його комерціалізація й професіоналізація, призводить до пошуку нових методик організації навчально-тренувального процесу. Розвитку футболу й удосконалення спортивних результатів ставить високі вимоги до всіх сторін підготовленості гравця, що супроводжується збільшенням об'єму та складності рухової діяльності. Футболісту необхідно в процесі гри ефективно вирішувати постійно виникаючі рухові завдання, які відбуваються у непередбачуваних і мінливих ситуаціях. Дані вимоги потребують прояву

винахідливості, спритності, здібності до концентрації і перемикання уваги та просторово-часової точності рухів.

Рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дозволяє йому вигравати в спритності, зберігати сили, комбінаційно і результативно вести гру в швидкому темпі. Вирішення цих завдань пов'язуються з поняттям координаційних здібностей, а їх розвиток може забезпечити в майбутньому високі результати у футболі, тим самим визначити перспективність юних футболістів щодо подальшого спортивного удосконалення.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що дослідженням розвитку координаційних здібностей займалися ряд дослідників. Зокрема, В. Платонов [8] вважає, що в основі, як спритності, так і координації лежить сукупність координаційних здібностей. Спираючись на результати спеціальних досліджень він виділяє відносно самостійні види координаційних здібностей: регуляцію динамічних і просторово часових параметрів; статистичну і динамічну рівновагу; ритмічність рухів; орієнтація в просторі та часі; внутрішньом'язову і міжм'язову координація; зміна напрямку руху і рухової програми.

Відмінність між координаційними здібностями та спритністю, В. Ареф'єв [1] вбачає у тому, що перші проявляються у всіх видах діяльності пов'язаній із злагодженістю та помірністю рухів, а спритність де не лише регуляція рухів, а й елементи несподіваності, раптовості, які потребують винахідливості та швидкості переключення рухів.

На думку Б. Шияна [12], головною складовою спритності є координаційні здібності людини, а спритність є більш ширшим поняттям, ніж координаційні здібності. Таким чином дослідник вважає, що розвитку координаційних якостей слід приділяти основну увагу у навчально-тренувальних заняттях, розвиваючи спритність.

Даючи визначення координаційним здібностям Т. Круцевич [4] вказує, що це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координацію характеризує, як можливість управляти своїми рухами й виділяє наступні відносно самостійні види координаційних здібностей: оцінювати просторові, часові й силові параметри рухів та керувати ними; зберігати рівновагу; відчувати ритм; орієнтуватися у просторі; довільно розслабляти м'язи; координувати рухи (спритність).

Досліджуючи координаційні здібності спортсменів М. Линець [6], перш за все виділяє сприйняття і аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла, розуміння рухового завдання та формування плану і конкретного способу виконання руху. Водночас, зазначає, що

незалежно від виду спорту координаційні здібності, що залежать від морфофункціональних і психологічних чинників, пов'язані із технічною майстерністю спортсмена та визначають її рівень.

Схожість у підходах, вищезгаданих дослідників, до тлумачення координаційних здібностей показує, що відносно самостійні їх види досить різноманітні й специфічні. Натомість, їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють.

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

У сучасній теорії і методиці спортивного тренування розвиток координаційних здібностей залишається найменш дослідженим аспектом, у порівнянні з іншими здібностями. Недостатньо, на нашу думку, науково обґрунтовані методики оцінки рівнів розвитку і вдосконалення координаційних здібностей футболістів, з урахуванням вікових проявів та рівня їх спортивної майстерності. Потребують удосконалення найбільш значущі компоненти і визначення сенситивних періодів для даного процесу. Також не виявлені особливості методики розвитку цієї фізичної якості стосовно футболу різних вікових груп. Теоретичні неузгодженості і практична не вирішеність деяких питань розвитку координаційних здібностей юних футболістів обумовлюють актуальність даної теми й потребують подальших наукових досліджень.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей розвитку координаційних здібностей юних футболістів у навчально-тренувальному процесі. Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури для з'ясування, порівняння й зіставлення підходів, а також власний емпіричний досвід з досліджуваної проблематики даного питання.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ

ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Успішне вирішення рухових завдань у футболі, безпосередньо залежить від уміння координувати окремі рухи, які виконуються одночасно або послідовно в руховій дії. Успішне виконання таких рухів дозволяє вигравати у часі, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно.

Рівень розвитку координаційних здібностей залежить від поєднання різних психофізіологічних функцій: сенсомоторних, пропріоцептивних, перцептивних та інтелектуальних. Найуспішніше на змаганнях виступають футболісти, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється у вдосконаленні таких спеціалізованих сприйнять, як «відчуття дистанції», «відчуття поля», «відчуття

суперника», «відчуття рівноваги», «відчуття ритму», «відчуття темпу» [2].

Координаційні здібності футболістів досить різноманітні і специфічні. Вони обумовлені сукупністю особливостей нервової системи, зокрема: динамічністю (швидкістю і легкістю формування рефлексів); лабільністю (кількістю електричних імпульсів за одиницю часу); силою (здібністю витримувати потужні подразники); врівноваженістю (еквівалентністю процесів збудження і гальмування); пластичністю (здібністю до функціонального переналаштування у відповідь на значний внутрішній чи зовнішній вплив) [4]. Проте їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють (див. Рис. 1).

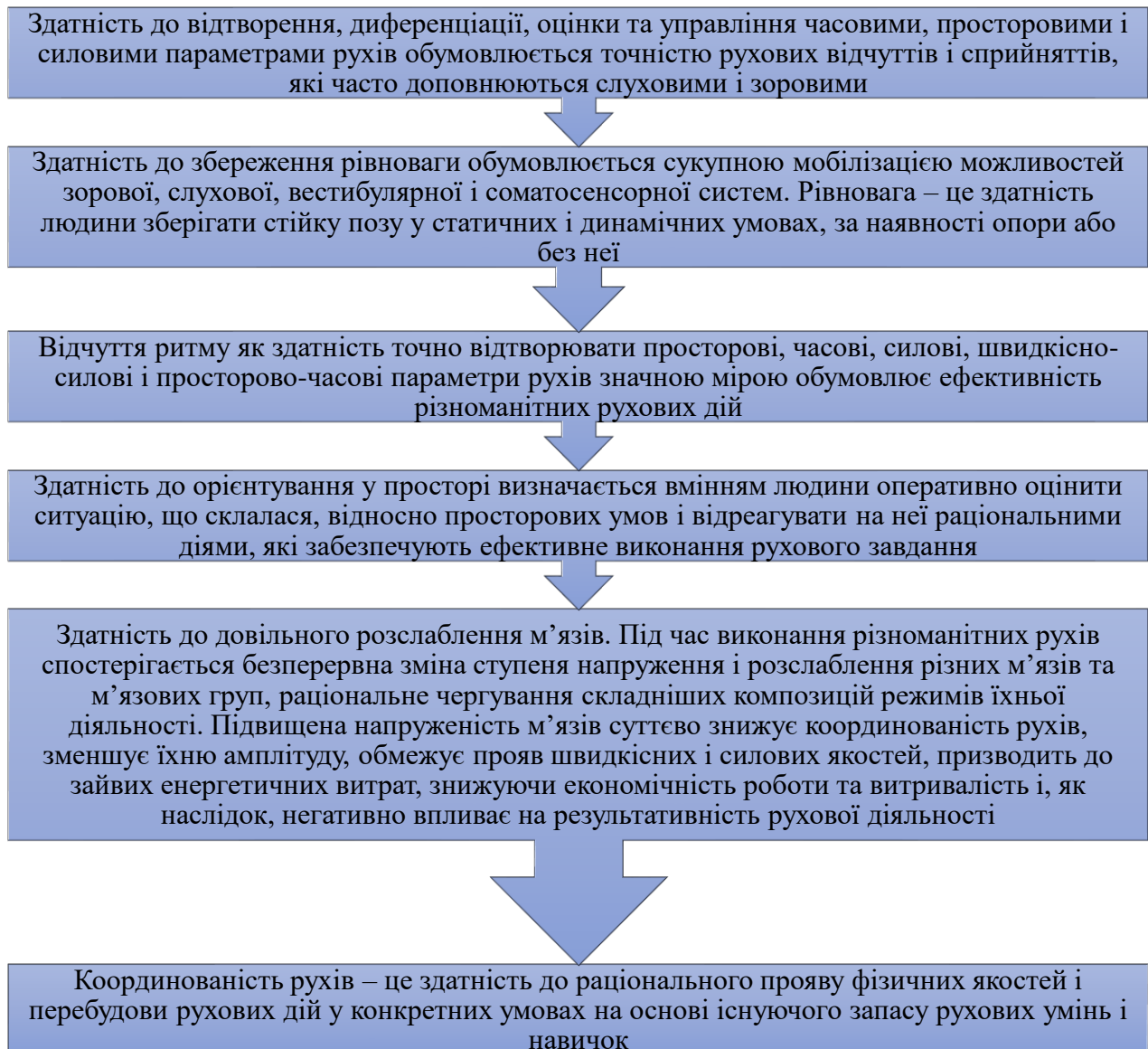


Рис. 1 Види координаційних здібностей

До чинників, що зумовлюють прояв та визначають рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів можна віднести наступні:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання;
- формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має дитина, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії;
- ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів);
- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються).

Прояв координаційних здібностей завжди відбувається в комплексі. Тому, навчально-тренувальний процес юних футболістів повинен відбуватися на основі індуктивного методу. В ранньому віці закладається техніка рухів, яку важко виправити в зрілому віці. Для дітей 5-8 років першими вправами можуть бути координаційна драбинка та стрибки з скакалкою. Вони допомагають формуванню узгодженості рухів рук і ніг, дозволяють укріпити м'язи гомілок, навчають відчуттю ритму.

В основі методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів слід покласти виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи потрібно виконувати при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та зі

збільшеною кількістю гравців). Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності:

- проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима;
- удари м'яча по воротах із заплющеними очима;
- виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору;
- виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі;
- стрибки з поворотами на вказану кількість градусів;
- пробігання певних дистанцій за встановлений час;
- виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо [10].

Координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей змінюється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей існують обґрунтовані методики їх розвитку [4; 6; 8]. Розвиток спритності, як основи координаційних здібностей відбувається шляхом створення нових форм координації рухів. Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов.

Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміна темпу, швидкості та амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання:

- суміжні завдання» (поєднання різних рухових завдань);

- контрастні завдання» (різнонаправлені завдання); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

У навчально-тренувальному процесі розвиток координаційних здібностей пов'язаний з технічною і тактичною підготовкою юних футболістів, а також з розвитком інших рухових здібностей. Досягнути цього можна за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет та ігор тощо [5].

Для вдосконалення рівноваги юних футболістів необхідно створювати умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори, введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Розвиток рівноваги слід супроводжувати наступними параметри навантаження:

- складність рухових дій 40-70% від максимального рівня;

- інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, передачі м'яча на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків;

- тривалість окремої вправи 10-120 сек, або до появи втоми;

- кількість вправ – 2-3. кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 сек.) може бути від 6 до 12 разів або 2-3 рази при складніших завданнях;

- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв. під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Найдоступнішими для удосконалення рівноваги у навчально-тренувальному процесі юних футболістів є умова зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього потрібно виконувати наступні завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос, м'яч, платформа тощо);

- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;

- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);

- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;

- виконання вправ на рівновагу у стані втоми [11].

Рівновага забезпечується сенсорною корекцією (в основному з допомогою очей), вестибулярним апаратом в мозку і пропріоцептивною системою в м'язах і суглобах. Способи тренування балансу включають наступні напрямки:

- біомеханічний вплив (площа опори, статичні і динамічна рівновага, на bosu, з предметами);

- вплив на сенсорну систему (зір, відчуття);

- вплив на рухову систему (човниковий біг).

З юними футболістами також можна практикувати використання вправ для розвитку рівноваги наприкінці навчально-тренувального заняття на фоні втоми.

Для розвитку відчуття ритму юних футболістів основну увагу слід звернути на формування раціональної послідовності та взаємозв'язок різних елементів рухів в усій різноманітності їхніх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу слід акцентувати, як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності і величині зусиль та чергуванні напруження

одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших [8].

На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага юних футболістів, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі і корекції різних параметрів рухової діяльності (напрямок і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо). У подальшому акцент зміщується на вибірково вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль. Удосконалюючи відчуття ритму юних футболістів, необхідно дотримуватися таких вимог:

- звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль; на чергування напруження і розслаблення м'язів;

- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;

- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість,

точність і величину прикладених зусиль тощо);

- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;

- активізувати психічні процеси шляхом застосування ідеомоторного тренування;

- удосконалювати вміння орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації.

Ефективними засобами для розвитку відчуття ритму юних футболістів виступають:

- біг по рельєфній місцевості, з доданням різних перешкод; вправи з м'ячами;

- пробігання певної відстані або передачі (удари) м'яча із заплученими очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів;

- пробігання (ведення м'яча) визначених дистанцій за заданий час [7].

Критеріями розвитку координаційних здібностей юних футболістів можуть бути чотири ознаки, запропоновані В. Платоновим і М. Булатовою [9], на підставі яких оцінюються здібності: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії оцінки координаційних здібностей

Якісні критерії	Ознаки критеріїв	Кількісні критерії
Адекватність	Правильність	Точність
Своєчасність	Швидкість	Швидкість
Доцільність	Раціональність	Економічність
Ініціативність	Винахідливість	Стабільність

Тестування юних футболістів варто проводити раз у два місяці, що дозволить прослідкувати тренеру динаміку результатів та ефективність тренувальних програм. Мінімальний набір тестів повинен включати вправи на визначення рухливості суглобів, стрибок у довжину (розвиток вибухової сили

ніг), вправи з м'ячами (спритність, швидкість реакцій), різновиди човникового бігу (стартова швидкість, координація). Оцінювати темпи приросту координаційних здібностей можна за показниками у табл. 2 [3].

Таблиця 2

Оцінка темпів приросту координаційних здібностей

Темпи приросту, %	Оцінка	Чинники приросту
До 8	Незадовільно	Природний ріст
8-10	Задовільно	Природний ріст + приріст рухової активності
10-15	Добре	Природний ріст + цілеспрямована підготовка
Понад 15	Відмінно	Ефективне використання природних сил і рухових завдань

Темпи приросту показників рухових якостей можна визначити за формулою:

$$W = 100 (V_2 - V_1) / 0,5 (V_1 + V_2), \text{ де}$$

V_2 – кінцевий рівень;
 V_1 – вихідний рівень;
 W , % - приріст.

Сьогодні немає єдиної думки на основі яких показників слід здійснювати контроль та планування навчально-тренувальних навантажень юних футболістів. Це пояснюється тим, що більшість рухових завдань в іграх мають комплексний характер, тобто вони одночасно вдосконалюють кондиційні здібності, технічні навички і тактичні вміння спортсменів.

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

Координаційні здібності футболістів досить різноманітні і специфічні, вони обумовлені сукупністю особливостей нервової системи. Водночас їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють. Прояв координаційних здібностей завжди відбувається в комплексі, а навчально-тренувальний процес юних футболістів повинен відбуватися на основі індуктивного методу.

Ключовим положенням методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів є їх тісна взаємодія з основними

фізичними якостями, а також з різними сторонами підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна). В основі методики розвитку координаційних здібностей слід покласти виконання рухових завдань в ускладнених умовах й дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

З метою удосконалення рівноваги необхідно створювати умови, при яких є ризик її втрати. Для розвитку відчуття ритму юних футболістів основну увагу слід звернути на формування раціональної послідовності та взаємозв'язку різних елементів рухів. Запропоновано вправи на рівновагу та відчуття ритму для юних футболістів без зорового контролю на фоні втоми, ускладнені умови та параметри навантаження. (напрямок і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо).

Критеріями розвитку координаційних здібностей можуть бути чотири ознаки, на підставі яких оцінюються здібності: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики. Тестування юних футболістів варто проводити раз у два місяці, що дозволить прослідкувати тренеру динаміку результатів та ефективність тренувальних програм.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають створення методики розвитку координаційних здібностей юних спортсменів певної вікової групи та експериментальну перевірку їх ефективності.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Гринь А. Р., Кондратович А. Б. Методика формування координаційних здібностей у футболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Випуск 5(48) С. 37-41.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп л-ра», 2018. 384 с.
5. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник прикарпатського університету. Серія Фізична культура*. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2017. Вип. 27-28. С. 150-155.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку координаційних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». ЛДУФК, 2015. 15 с.
7. Николаенко В. В., Шамардин В. Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие. К. : Саммит-книга, 2015. 360 с.
8. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

9. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1997. 583 с.
10. Сaprун С. Фізична підготовка спортсменів : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 63 с.
11. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : методичний посібник. К.:Олімпійська література, 2013. 92 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

References

1. Arefiev V. H. (2010) *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia : pidruchnyk*. [Basics of theory and methods of physical education: textbook]. K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 268 [in Ukrainian].
2. Hryn A. R., Kondratovych A. B. (2014) *Metodyka formuvannia koordynatsiinykh zdibnostei u futbolistiv*. [The method of formation of coordination abilities in football players]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriiia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna kultura i sport)*. 5(48) P. 37-41 [in Ukrainian].
3. Kostiukevych V. M. (2007) *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk*. [Theory and methods of training highly qualified athletes: training manual]. Vinnytsia: «Planer», 273. [in Ukrainian].
4. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Kryvchykova O. D. (2018) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*. [Theory and methodology of physical education]. K. : NUFViS «Olimp l-ra», 384 [in Ukrainian].
5. Ladyka P., Saprun S. (2017) *Udoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei futbolistiv riznoi kvalifikatsii*. [Improving the coordination abilities of football players of various qualifications]. *Visnyk prykarpatського universytetu. Seriiia Fyzyczna kultura*. Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi natsionalnyi universytet im. V. Stefanyka, 27-28. S. 150-155 [in Ukrainian].
6. Lynets M. M. (2015) *Osnovy metodyky rozvytku koordynatsiinykh yakostei. Lektsiia z navchalnoi dystsypliny «Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv»*. [Basics of the method of development of coordination qualities. Lecture on the academic discipline «General theory of training athletes»]. LDUFK, 15 [in Ukrainian].
7. Nykolaenko V. V., Shamardyn V. N. (2015) *Mnoholetniaia podhotovka unykh futbolystov. Put k uspekhu : ucheb.-metod. posobyie*. [Long-term training of young football players. The path to success: educational method. allowance]. K. : Sammyt-knyha, 360 [in Ukrainian].
8. Platonov V. M. (2021) *Suchasni systemy sportyvnoho trenuvannia*. [Modern sports training systems]. K. : Persha drukarnia, 672 [in Ukrainian].
9. Platonov V. M., Bulatova M. M. (1997) *Fyzyczna pidhotovka sportsmena : navchalnyi posibnyk*. [Physical training of an athlete: a study guide]. K.: Olimpiiska literatura., 583 [in Ukrainian].
10. Saprun S. (2022) *Fyzyczna pidhotovka sportsmeniv : navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Physical training of athletes: educational and methodological manual]. Ternopil : «Vektor», 63 [in Ukrainian].
11. Solomonko V. V., Solomonko O. V., Solomonko A. O. (2013) *Teoretyko-metodychni aspekty pidhotovky futbolistiv : metodychnyi posibnyk*. [Theoretical and methodological aspects of training football players: methodical manual]. K.:Olimpiiska literatura, 92 [in Ukrainian].
12. Shyian B. M. (2004) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv*. [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Chastyna 1. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 272 [in Ukrainian].

Abstract

GUMENYUK Sergiy, SAPRUN Stanislav, LADYKA Petro

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

The article analyzes the peculiarities of the development of coordination abilities of young football players in the educational and training process. It was determined that in competitive football players need to effectively solve constantly arising motor tasks that occur in unpredictable and changing situations. Solving these tasks is associated with coordination abilities, and their development can determine the prospects of young football players for further sports improvement. The analysis of the scientific and methodological literature showed that both dexterity and coordination are based on a set of relatively independent types of coordination abilities, which are quite diverse and specific. They can also be differentiated into separate groups based on the characteristics of their manifestation, assessment criteria, and factors that determine them. Solving motor tasks in football directly depends on the ability to coordinate individual movements that are performed simultaneously or sequentially in a motor action. Successful execution of such movements allows you to win in time, save strength, play the game at a fast pace, combinationally and effectively.

It was found that the level of development of coordination abilities depends on the combination of various psychophysiological functions: sensorimotor, proprioceptive, perceptive and intellectual. Football players with a high level of sensory and perceptual abilities perform most successfully in competitions. The factors that condition the manifestation and determine the level of development of coordination abilities of young football players have been determined. Balance and sense of rhythm exercises are offered for young football players. The criteria for the development of coordination abilities can be four signs, on the basis of which abilities are evaluated: correctness, speed, rationality and ingenuity, which

have qualitative and quantitative characteristics. Testing of young football players should be carried out once every two months, which will allow the coach to monitor the dynamics of results and the effectiveness of training programs.

Key words: *coordination abilities, young football players, educational and training process, balance, rhythm, coordination, dexterity.*

Стаття надійшла до редакції 14.02.2024 р.

МЕЛЬНИК Валерій

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0001-9557-1276>
 e-mail: vmelnyk79@yahoo.com

ПАСТЧНИК Вікторія

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-6381-1471>
 e-mail: vikapaska@gmail.com

КУДРІНА Ніна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-1003-8550>
 e-mail: nsinkevic812@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛІ НА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ АТАКИ

В статті представлені результати дослідження показник змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі на завершальному етапі атаквальних дій із застосуванням взаємодій «спеціаліст-гравець» та «гравець-гравець». Мета дослідження полягає у визначенні показників реалізації тактичних дій на завершальному етапі атаки жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. Завдання дослідження. Визначити кількісні показники атаквальних дій жіночих командами високої кваліфікації у пляжному гандболі із використання різних способів взаємодій на завершальному етапі атаки. Проаналізувати кількісні та якісні показники використання різних технічних прийомів при завершенні атаквальних дій із різними способами взаємодій на завершальному етапі атаки у жіночих команд високої кваліфікації в пляжному гандболі. Результати дослідження. Встановлено, що жіночі команди високої кваліфікації в пляжному гандболі на завершальному етапі атаквальних дій, при завершенні їх польовими гравцями, використовують два види взаємодій – «спеціаліст-гравець» та «гравець-гравець». За результатами спостереження виявлено достовірно більші показники застосування кидків після піруетів, їх більшу результативність та ефективність. Висновки. За результатами спостереження встановлено, що гравці жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі на завершальному етапі атаквальних дій використовують взаємодії «спеціаліст-гравець» та «гравець-гравець». При цьому кількість використання взаємодій «гравець-гравець» є достовірно більшою ($p < 0,001$). Показники ефективності зазначених взаємодій між собою не відрізняються. Жіночі команди високої кваліфікації в пляжному гандболі надають перевагу, при завершенні атаквальних дій, кидкам після застосування піруетів, кидкам в польоті та прямим кидкам. Достовірно більші показники застосування, результативності та ефективності встановлено у кидків після піруетів, найменші у прямих кидків.

Ключові слова: пляжний гандбол, результативність, ефективність, атаквальні дії, команди високої кваліфікації, достовірні відмінності.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.35>

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

Основним фактором досягнення стійких спортивних результатів у концепції підготовки є постійне вдосконалення технології підготовки, що проявляється в доведенні підготовленості гандболістів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності [1].

Цілісна система знань про управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх, що представлена як інтегруючий компонент навчально-тренувальної та змагальної діяльності включає в себе оцінку, педагогічний аналіз та

інтерпретацію показників техніко-тактичної діяльності в тренувальному та змагальному процесах, моделювання та прогнозування показників, контроль та корекцію показників змагальної та тренувальної діяльності [2].

Формування спрямованості тренувальних впливів на етапі безпосередньо підготовки до змагань і в змагальних мікроциклах має відбуватися із урахуванням техніко-тактичної діяльності провідних спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри) [3].

Фахівці з пляжного гандболу багато уваги приділяли дослідженню тактичні дії в захисті в захисті команд високої кваліфікації [4], ефективність різного виду кидків [5].

Колектив фахівців [6, 7] досліджували проблеми адаптації гравців з «класичного» гандболу до умов пляжного гандболу. В своїх дослідженнях вони звертають увагу на значення показники прояву фізичних якостей в умовах зміни жорсткості поверхня на якій відбуваються змагання в пляжному гандболі. Також наявні дослідження, які стосуються гендерних відмінностей показників фізичної та функціональної підготовленості [8]. Проводилися дослідження показників змагальної діяльності чоловічих команд високої кваліфікації [9, 10].

2. ЗВ'ЯЗОК РОБОТИ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ ТА ТЕМАМИ

Роботу виконано відповідно теми «Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення» науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021-2025 роки. Державний реєстраційний номер: 0122U001576.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у визначенні показників реалізації тактичних дій на завершальному етапі атаки жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі.

Завдання дослідження:

1. Визначити кількісні показники атакуючих дій жіночих командами високої кваліфікації у пляжному гандболі із використання різних способів взаємодій на завершальному етапі атаки.

2. Проаналізувати кількісні та якісні показники використання різних технічних прийомів при завершенні атакуючих дій із різними способами взаємодій на завершальному етапі атаки у жіночих командах високої кваліфікації в пляжному гандболі.

Методи дослідження. Аналіз інформаційних джерел з метою формування актуальності дослідження; спостереження проводилося для визначення структури атакуючих дій жіночими командами високої кваліфікації після застосування взаємодій «спеціаліст-гравець» та «гравець-гравець» на завершальному етапі атаки, обрховувалася ефективність їх виконання; методи математичної статистики для визначення достовірних відмінностей між показниками виконання кидків. Спостереження проводилося під час перегляду відеозаписів ігор чемпіонату Європи з пляжного гандболу серед жіночих команд за участі провідних команд турніру. Загалом було проаналізовано 20 ігор чемпіонату Європи.

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

Відповідно до правил гри в пляжному гандболі наявна диференціація «вартості» кидків в залежності від ігрового амплуа та способу виконання кидків. Кожен результативний кидок гравців ігрового амплуа «спеціаліст» оцінюється у два очка. Для того щоб результативні кидки польових гравців були оцінені у два очка необхідно виконати кидок після піруету або здійснити технічний прийом «ловля м'яча-кидок» в одному стрибку. Дані особливості правил гри покладені в основу спостереження за показниками тактичних дій на завершальному етапі атакуючих дій жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі.

На першому етапі дослідження проводилося спостереження за кількісними показниками застосування взаємодій «спеціаліст-гравець» та «гравець-гравець». Визначалися кількість та результативність атак, їх ефективність в середньому за одну гру та з розподілом на ігрові сети (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння завершення атакуючих дій польовими гравцями команд високої кваліфікації в пляжному гандболі після різних видів взаємодій

Показник	Вид взаємодій	За гру	1 сет	2 сет
Кількість атак	спеціаліст-гравець	11,95	6,35	5,60
	гравець-гравець	18,35	8,70	9,35
Кількість результативних атак	спеціаліст-гравець	6,43	3,68	2,75
	гравець-гравець	8,93	4,18	4,75
Ефективність атак, %	спеціаліст-гравець	53,32	57,58	49,79
	гравець-гравець	48,17	48,71	48,87

Команди високої кваліфікації в пляжному гандболі в середньому за одну гру 11,95 атак завершують після використання взаємодій «спеціаліст-гравець», при цьому 6,43 атаки є результативними, що складає 53,32% ефективності. Кількісний показник використання взаємодій «гравець-гравець» становить 18,35 атак в середньому за гру, результативність зазначеного виду взаємодій складає 8,93 результативні атаки, що становить 48,17 ефективності.

Переможець в матчі з пляжного гандболу визначається за кількістю виграних сетів. При рахунку 1:1 по сетах, призначається серія післяматчевих булітів. На нашу думку, дослідження показників змагальної діяльності в пляжному гандболі, з розподілом на ігрові сети, дозволить більш детально давати якісну оцінку виступу команд, та удосконалити систему підготовки. Так, в першому сеті матчу в середньому 6,35 атак завершуються після взаємодій «спеціаліст-гравець», з них 3,68 є результативними, що відповідає 57,58% ефективності. В другому сеті матчу аналогічні показники зазначеного виду взаємодій становлять: кількість атак – 5,60, кількість результативних атак – 2,75, ефективність – 49,79%.

Аналіз показників змагальної діяльності із використанням взаємодії «гравець-гравець» на завершальному етапі атаки, з розподілом на ігрові сети показав, що в середньому за гру в першому сеті проводять 8,70 атаки, з них 4,18 результативних, що відповідає 48,71%

ефективності. В другому ігровому сеті команди завершують 9,35 атаки із зазначеним видом взаємодій, при цьому 4,75 атаки завершуються результативним кидком, що складає 48,87% ефективної реалізації ігрових моментів.

Порівняльний аналіз вище зазначених показників дозволив встановити наявність достовірних відмінностей у застосуванні компонентів змагальної діяльності жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. Було встановлено, що кількість проведених атак, які завершувалися за допомогою взаємодії «гравець-гравець» є достовірно більшою ніж при використанні взаємодії «спеціаліст-гравець» ($p < 0,001$), також суттєво більшими є показники результативності у взаємодій «гравець-гравець» ($p < 0,01$), а у показниках ефективності вірогідних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Порівняння показників з розподілом на ігрові сети засвідчило наявність достовірних відмінностей у кількості проведених атак ($p < 0,001$) та ефективності ($p < 0,05$). В другому ігровому сеті суттєві відмінності встановлені у кількості та результативності атак ($p < 0,001$), а у показниках ефективності вірогідних відмінностей не виявлено ($p < 0,05$).

На наступному етапі дослідження проводилося спостереження за способом завершення атакуювальних польовими гравцями після застосування різних видів взаємодій на завершальному етапі атаки.

Таблиця 2

Показники завершення атакуювальних дій із застосування групових взаємодій «спеціаліст-гравець» команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. (n=20 ігор)

№	Показники	Пірует			В польоті			Прямий кидок		
		За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет
1	Кількість атак	8,70	4,28	4,43	2,08	1,35	0,73	1,18	0,73	0,45
2	Результативність атак	4,80	2,48	2,33	1,03	0,78	0,25	0,60	0,43	0,18
3	Ефективність атак, %	56,13	58,86	53,83	47,55	60,58	30,39	47,33	50,83	43,33

В результаті дослідження було встановлено, що польові гравці жіночих команд з пляжний гандбол після тактичної взаємодій «спеціаліст-гравець» використовують три види кидків: кидки після піруету, кидки в польоті (після технічного прийому «ловля-кидок» в одному стрибку), прямі кидки (табл. 2). Аналіз зазначених видів кидків показав, що в середньому за одну гру

спортсменки виконують 8,70 кидків після піруету, 2,08 кидків в польоті та 1,18 прямих кидків. Також була встановлена результативність зазначених техніко-тактичних прийомів і їх показники становлять: кидки після піруету – 4,80 голи, кидки в польоті – 1,03 голи та прямі кидки – 0,60 точних влучань. Також нами була обрахована ефективність їх виконання.

Найкращі показники були встановлені у використанні кидків після піруетів – 56,13%, показник ефективності кидків в польоті становить – 47,55%, в прямих кидків – 47,33%.

Проведений порівняльний аналіз засвідчив, що між кількісними показниками всіх видів кидків присутні достовірні відмінності (пірует – в польоті $p < 0,001$, пірует - прямий кидок $p < 0,001$, в польоті – прямий кидок $p < 0,05$). Аналогічні достовірності відмінності спостерігаються і у показниках результативності. Проведення порівняння показників ефективності засвідчило, що не зважаючи на те що ефективність кидків після виконання піруету є більшою майже на 10% ніж ефективність інших видів кидків, достовірних відмінностей між ними не встановлено ($p > 0,05$).

Дослідження вищезазначених показників компонентів змагальної діяльності з розподілом на ігрові сеті виявило, що і в першому і в другому сетях кількісні показники та результативність кидків після піруету є найбільшою, а кількість і

результативність прямих кидків – найменшою. Щодо ефективності, то найкращі значення встановлені у кидків в польоті в першому сеті (60,58%), а найменші у тех в цього виду, але в другому сеті (30,39%).

Визначення наявності достовірних відмінностей між наступними компонентами змагальної діяльності в першому сеті засвідчило їх наявність між всіма видами кількісного виконання різних видів кидків. Аналогічні відмінності виявлені і у показниках результативності. А у показниках ефективності суттєвих відмінностей не встановлено ($p > 0,05$). Порівняння показників компонентів змагальної діяльності у другому сеті показало наявність вірогідних відмінностей між кількістю виконання кидків після піруетів та іншими видами кидків, між результативністю кидків після піруетів та результативністю інших видів кидків та між ефективністю кидків після піруетів та кидками в польоті. Між всіма іншими показниками компонентів змагальної діяльності достовірних відмінностей не встановлено ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Показники завершення атаквальних дій із застосування групових взаємодій «гравець-гравець» команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. (n=20 ігор)

№	Показники	Пірует			В польоті			Прямий кидок		
		За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет	За гру	1 сет	2 сет
1	Кількість атак	13,20	6,13	7,08	3,45	1,78	1,68	1,40	0,80	0,60
2	Результативність атак	7,20	3,35	3,85	1,40	0,65	0,75	0,33	0,18	0,15
3	Ефективність атак, %	53,99	55,55	54,05	35,82	30,89	33,21	21,67	18,67	25,00

Аналіз різних видів кидків після застосування взаємодій «гравець-гравець» на завершальному етапі атаквальних дій жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі засвідчив, що спортсменки використовують наступні види кидків: кидки після піруетів, кидки в польоті та прямі кидки (табл. 3). Отримані результати спостереження показали певну аналогію до даних, які були отримані при спостереженні за видами кидків при взаємодіях «спеціаліст-гравець». Найбільш кількість атаквальних дій в середньому за одну гру завершуються кидками після піруетів – 13,20, цей показник після кидків в польоті становить 3,42, а після прямих кидків – 1,40 кидка. Між всіма кількісними показниками виконання кидків наявні достовірні відмінності ($p < 0,001$). У показниках результативності так само

перевагу має кількість забитих голів після виконання піруетів – 7,20 результативних кидка, най менше забивається після прямих кидків 0,33 голи, а після кидків в польоті жіночі команди високої кваліфікації в середньому реалізують 1,40 атаквальні дії. В показниках результативності теж виявлені суттєві відмінності між всіма видами кидків ($p < 0,001$). За результатами спостереження були обраховані показники ефективності атаквальних дій вищезазначених компонентів змагальної діяльності. Найбільші показники ефективності реалізації зафіксовані у виконанні кидків після піруетів (53,99%), най менший показник встановлений у виконанні прямих кидків (21,67%). Проведений порівняльний аналіз показників ефективності засвідчив, що кидки після піруетів є достовірно кращими ніж всі інші

види кидків, а між ефективністю кидків в польоті і прямих кидків суттєвих відмінностей не становлено ($p > 0,05$).

Дослідження показників різного видів кидків після застосування взаємодій «гравець-гравець» на завершальному етапі атаквальних лій жіночих команд високої кваліфікації в пляжному гандболі із диференціацією за ігровими сетами дозволило отримати наступні результати. Кількісні показники виконання, результативність та ефективність кидків після піруетів в першому та другому сетах ж більшою ніж зазначені показники кидків в польоті та прямих кидків. Аналогічну перевагу мають показники кидків в польоті над прямими кидками.

Співставлення вищезазначених показників компонентів змагальної діяльності засвідчило, що лише між показниками ефективності кидків в польоті та ефективністю прямих кидків відсутні достовірні відмінності ($p > 0,05$), між всіма іншими компонентами змагальної діяльності в першому сеті вони присутні. Порівняльний аналіз показників другого сету виявив аналогічні до першого сету показники відмінностей, а саме відсутність вірогідної різниці між показниками ефективності прямих кидків та кидків в польоті ($p > 0,05$).

Обговорення результатів. В результаті нашого дослідження було встановлено, що жіночі команди високої кваліфікації в пляжному гандболі на завершальному етапі атаквальних дій, при завершенні їх польовими гравцями, використовують два види взаємодій – «спеціаліст-гравець» та «гравець-гравець». Більші кількісні показники виконання та їх результативність встановлено у показниках взаємодій «гравець-гравець». На нашу думку це пояснюється тим, що проти гравця ігрового ампула спеціаліст постійно діє персональний захисник, що в свою чергу ускладнює участь його в атаквальних діях команди. Кращі

показники ефективності реалізації ігрових моментів після взаємодій «спеціаліст-гравець» на нашу думку обумовлені тим, що проти гравця-спеціаліста, якщо він виходить на позицію для кидка можуть одночасно діяти декілька гравців захисту, і як наслідок це створює зручні умови для реалізації ігрових моментів польовими гравцями.

Більші кількісні показники виконання, та як наслідок більші показники результативності кидків після піруетів, на нашу думку обумовлені простішими технічними умовами їх виконання, оскільки для успішної реалізації кидків в польоті потрібна чітка, злагоджена взаємодія двох гравців в нападі, що надзвичайно складно реалізується в умовах специфічного покриття ігрового майданчика (пісочне покриття глибиною не менше 40 см). Також вище зазначене твердження підкріплюються суттєво кращими показниками ефективності реалізації ігрових моментів кидками після виконання піруетів.

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

1. За результатами спостереження встановлено, що гравці жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі на завершальному етапі атаквальних дій використовують взаємодії «спеціаліст-гравець» та «гравець-гравець». При цьому кількість використання взаємодій «гравець-гравець» є достовірно більшою ($p < 0,001$). Показники ефективності зазначених взаємодій між собою не відрізняються.

2. Жіночі команди високої кваліфікації в пляжному гандболі надають перевагу, при завершенні атаквальних дій, кидкам після застосування піруетів, кидкам в польоті та прямим кидкам. Достовірно більші показники застосування, результативності та ефективності встановлено у кидків після піруетів, найменші у прямих кидків.

Література

1. Тищенко В. О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 76–79.
2. Дорошенко Э. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 4. С. 15–21.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

4. Gkagkanas K., Hatzimanouil D., Skandalis V., Dimitriou S., Papadopoulou S. Defense tactics in high-level teams in Beach handball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(2). P. 914–20.
5. Dol G, Onetto V, Carbonell VC, González-Ramírez A. Analysis of Throwing Performance in Elite Women's Beach Handball. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2020. Vol. 141. P. 49–54. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.06).
6. Relative age effects and team performance among elite beach handball athletes / Figueiredo L. S., Ribeiro L. C., Fialho J. V. [et al.]. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(6). P. 3354–60. DOI:10.7752/jpes.2020.06454.
7. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с.
8. Lemos L. F., Oliveira V. C., Duncan M. J., Ortega J. P., Martins C. M., Ramirez-Campillo R., Sanchez J. S., Nevill A. M., Nakamura F. Y. Physical fitness profile in elite beach handball players of different age categories. *J Sports Med Phys Fitness*. 2020. Vol. 60(12). P. 1536–43. doi: 10.23736/S0022-4707.20.11104-6.
9. Мельник В., Ківерник О., Кудріна Н. Особливості реалізації тактичних дій на завершальному етапі атаки команд високої кваліфікації в пляжному гандболі. *Спортивні ігри*. 2022. № 3(25). С. 75–85. doi: 10.15391/si.2022-3.07
10. Мельник В.О., Кудріна Н.В., Ківерник О.В., Оскілко А.О. Структура виконання кидків гравцями різного ігрового амплуа команд високої кваліфікації у пляжному гандболі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 11К. С. 66–70. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11-K(142).30.*

References

1. Tyshchenko, V.O. (2014). Metodolohichni osnovy suchasnoi systemy pidhotovky handbolistiv vyshchoi kvalifikatsii [Methodological foundations of the modern training system of skilled handballers]. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 76–79. [in Ukrainian].
2. Doroshenko, Je. (2014). Upravlenye tekhniko-taktycheskoi deiatelnosti v komandnykh sportyvnykh yhrakh [Management of technical and tactical activities in team sports games]. *Nauka v olimpyiskom sporte*, 4, 15–21. [in Russian].
3. Kostiukevych, V. M. (2014). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovnykh vydiv sportu) [Theory and methods of sports training (on the example of team games)] Vinnytsia: Planer. [in Ukrainian].
4. Gkagkanas, K., Hatzimanouil, D., Skandalis, V., Dimitriou, S., & Papadopoulou S. (2018). Defense tactics in high-level teams in Beach handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 914–20. [in English].
5. Dol, G., Onetto, V., Carbonell, V.C. & González-Ramírez, A., (2020). Analysis of Throwing Performance in Elite Women's Beach Handball. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 141, 49–54. [in English].
6. Figueiredo, L. S, Ribeiro, L. C., Fialho J. V., et al. (2020). Relative age effects and team performance among elite beach handball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3354–3360. [in English].
7. Pasichnyk, V., Melnyk, V. (2018). Rekreatsiini ihry. [Recreational games]. Lviv. [in Ukrainian]
8. Lemos, L.F., Oliveira, V.C., Duncan, M.J., Ortega, J.P., Martins, C.M., Ramirez-Campillo, R., Sanchez, J.S., Nevill, A.M. & Nakamura, F.Y. (2020). Physical fitness profile in elite beach handball players of different age categories. *J Sports Med Phys Fitness*, 60(12), 1536–1543. [in English].
9. Melnyk, V., Kivernyk, O. & Kudrina N. (2022). Osoblyvosti realizatsii taktychnykh dii na zavershalnomu etapi ataky komand vysokoi kvalifikatsii v pliazhnomu handboli [Peculiarities of the implementation of tactical activities at the final stage of attack by beach handball teams of high qualification]. *Sportyvni ihry*, 3(25), 75–85. [in Ukrainian].
10. Melnyk, V.O., Kudrina, N.V., Kivernyk, O.V. & Oskilko, A.O. (2021). Struktura vykonannia kydkiv hravtsiamy riznogo irovoho amplua komand vysokoi kvalifikatsii u pliazhnomu handboli [The structure of throws by players of different game roles of highly qualified teams in beach handball]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)". Vyp. 11K. S. 66–70.* [in Ukrainian].

Abstract

MELNYK Valerii, PASICHNYK Viktoriya, KUDRINA Nina

FEATURES OF TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE TEAMS IN BEACH HANDBALL AT THE FINAL STAGE OF THE ATTACK

The article presents the results of the research of the indicators of the competitive activity of highly qualified female teams in beach handball at the final stage of attacking actions with the use of "specialist-player" and "player-player" interactions. The purpose of the study is to determine the indicators of the implementation of tactical actions at the final stage of the attack of highly qualified female teams in beach handball. Objectives of the study. To determine the quantitative indicators of the attacking actions of highly skilled female beach handball teams using different methods of interaction at the final stage of the attack. To analyze the quantitative and qualitative indicators of the use of different technical techniques at the end of attacking actions with different ways of interactions at the final stage of the attack in highly qualified female beach handball teams. Research results. It has been established that highly skilled female beach handball teams use two types of interactions — "specialist-player" and "player-player" in the final stage of attacking actions, when they are completed by field players. According to the results of the observation, it was found that the use of throws after pirouettes, their greater effectiveness and efficiency get significantly higher rates. Conclusions. According to the results of the observation, it was established that the players of highly qualified female beach handball teams use "specialist-player" and

"player-player" interactions at the final stage of attacking actions. At the same time, the number of "player-player" interactions is significantly higher ($p < 0.001$). The efficiency indicators of these interactions do not differ among themselves. At the end of attacking actions, highly qualified female beach handball teams prefer throws after pirouettes, throws in flight and direct throws. Significantly higher indicators of application, their effectiveness and efficiency were established in throws after pirouettes and significantly lower direct throws.

Key words: *beach handball, performance, efficiency, attacking actions, highly qualified teams, reliable differences.*

Стаття надійшла до редакції 02.01.2024 р.

ЦИБА Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-5571-2887>y.tsyba@chnu.edu.ua**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОТЕРАПІЇ РІЗНИХ ТЕМПЕРАТУР
ЗАДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ**

В статті розглянуті особливості використання гідротерапії різних температур задля відновлення професійних спортсменів. Визнано, що в сучасній спортивній медицині та реабілітації спортсменів використовується цілий комплекс методик кріо та термотерапії – крижані компреси, гідромасажі, ванни, теплові пакети, інфрачервоні лампи, парафіновий віск і льодовий масаж. Крім того, контрастні ванни, теплі та холодні компреси також довели власну ефективність у лікуванні травм, але на даний час все активніше використовуються для відновлення після тренувань. Доведено, що з середини ХХ ст. сформувалась загальна думка, що застосування холодного льоду або занурення у воду знижує температуру шкіри, підшкірної тканини та м'язів. Показано, що термотерапія підвищує температуру тканини, еластичність м'язів, посилює місцевий кровоток, збільшує вироблення метаболітів і зменшують спазм м'язів. Ще одним напрямом використання даної терапії стало відновлення нервової системи. За даними Мкарді, В. Кетч, Ф. Кетч під час фізичних вправ відбувається зниження парасимпатичної та збільшення симпатичної активності. Яке, в свою чергу, викликає вивільнення норадреналіну та адреналіну (симпатичне збудження), збільшує скорочення міокарда та прискорює частоту серцевих скорочень. Крім того, відбувається розширення судин у скелетних та серцевому м'язах та збільшення кровообігу. Після фізичного навантаження симпатична активність залишається високою, проте організоване адекватне відновленням спричиняє відповідне повернення у стан спокою. Однак, високо інтенсивні, із значним навантаженням, обсягом тренування без необхідного відпочинку є системою, висока симпатична активність буде постійною. Що приведе до перетренованості, навіть при відсутності ознак та симптомів. Зроблені висновки, що використання терапії контрастним впливом гарячою і холодною водою при гострих травмах основана на передбачуваних фізіологічних ефектах для відновлення організму після фізичних навантажень. Незважаючи на популярність занурення у гарячу та холодну воду як способу відновлення спортсменів, зафіксовано малу кількість досліджень цієї теми. Знаходимо різноманітні вказівки щодо тривалості проведення процедур в кожному температурному режимі води, системи їх повторення, власне температури, використання підводних струменів, часу адаптації до контрастної терапії тощо. Отже, перспективи подальших розвідок на дану тему досить актуальні. Потрібні подальші дослідження співвідношення тривалості гарячої та холодної процедури. Необхідно перевірити відповідний режим контрастного лікування, тривалість і оптимальну температуру води, щоб перевірити його ефективність як методу відновлення.

Ключові слова: відновлення, вправи, гарячий, перетренованість, процедури, термотерапія, холодна вода.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.36>

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

Відновлення є важливим аспектом будь-якої програми фізичної підготовки. проте багато спортсменів тренуються надзвичайно інтенсивно, не даючи своєму тілу часу на відновлення, що може призвести до перенапруження, виснаження або поганої продуктивності [1]. Без необхідних відновлювальних втручань спортсмену дуже важко підтримувати високий рівень продуктивності щодня, щотижня, щомісяця. Оскільки спортсмени шукають шляхи для організації «переможної» підготовки до змагань, відпочинок часто ігнорується через збільшення перевантаження, інтенсивність, тривалість та обсяг.

Тому, значна увага приділяється прискоренню процесу відновлення задля створення для спортсменів можливостей виконувати два послідовні тренування або приймати участь у змаганнях без наслідків втоми чи вигорання. Для цього використовувалися численні фізичні, психологічні та харчові методи прискорення процесу відновлення [14]. Спостерігається часте використання масажу, флоатації, акупунктури, що правда, і про це говорять і науковці і практики, з незначною науковим супроводом її використання та ефективності. Почергове занурення у гарячу та холодну воду є дуже популярною технікою, яка все частіше використовується для сприяння відновленню після фізичних тренувань і змагань [13, с. 68–73; 14]. Окремі звіти від тренерів, медичного персоналу та

спортсменів свідчать про те, що цей метод занурення у воду має позитивний вплив на подальшу продуктивність.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Комплекси термотерапії як засоби сучасній реабілітації спортсменів стали напрямом дослідження А. Колдера, В. Прентіса; фізіологічні механізми контрастного використання гарячої та холодної води вивчали С. Аллен, П. Авіла, Дж. Бана, С. Енвемека, С. Мунс, Дж. Мюрер. Різноманітні аспекти відновлення нервової системи розглядали МкАрді, В. Кетч, Ф. Кетч, саме їм належить обґрунтований висновок про ефективність комплексного організованого адекватного відновлення.

Наукова праця авторства К. Геремека вивчала час реакції простих рефлексів у професійних спортсменів та здорових нетренованих на проведення гідро масажної терапії.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті став аналіз особливості використання гідротерапії різних температур задля відновлення професійних спортсменів. Необхідно зазначити, що дана тема є досить актуальною для сучасних дослідників.

2. Therapeutic modalities

Ice packs, whirlpools, baths, heat packs, infra-red lamps, paraffin wax and ice massage are various techniques of

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

В сучасній спортивній медицині та реабілітації спортсменів використовується цілий комплекс методик кріо та термотерапії – крижані компреси, гідромасажі, ванни, теплові пакети, інфрачервоні лампи, парафіновий віск і льодовий масаж [2]. Крім того, контрастні ванни, теплі та холодні компреси також довели власну ефективність у лікуванні травм, але на даний час все активніше використовуються для відновлення після тренувань. Спа-центри з холодними та теплими глибокими басейнами або контрастні гарячо-холодні ванни та душі є звичайною практикою, яку використовують спортсмени після тренування або фізичних вправ. Згідно з

даними А. Колдера, дія контрастного використання гарячої та холодної води прискорює одужання або відновлення шляхом посилення периферичного кровообігу, видалення відходів метаболізму та стимулювання центральної нервової системи. Дослідник стверджував, що контраст гаряче – холодне інтенсифікує виведення лактату, зменшує набряки після фізичних навантажень і покращує приплив крові до втомлених м'язів, відновлює психологічний стан.

З середини ХХ ст. сформувалась загальна думка, що застосування холодного льоду або занурення у воду знижує температуру шкіри, підшкірної тканини та м'язів, її адептами є відомі дослідники процесу відновлення С. Аллен, П. Авіла, Дж. Бана, С. Енвемека, С. Мунс, Дж. Мюрер та інші [9, с. 45–50; 11, с. 79–84; 11, с. 318–322; 12, с. 238–241]. Вважається, що зниження температури тканин стимулює шкірні рецептори, викликає звуження судин симпатичних волокон, й, відповідно, зменшує набряк і запалення шляхом уповільнення метаболізму та виробництва метаболітів, тим самим обмежуючи ступінь пошкодження [9, с. 45–50]. Група науковців, проводячи експеримент по застосуванню холодних компресів тривалістю до 20 хвилин прийшла до висновку, що лікування холодними компресами обмежує набряк при гострих травмах, уповільнюючи швидкість метаболізму шляхом шунтування меншої кількості крові (створення додаткового шляху) до холодної поверхневої ділянки [9, с. 45–50].

Показано, що термотерапія підвищує температуру тканини, еластичність м'язів, посилює місцевий кровоток, збільшує вироблення метаболітів і зменшують спазм м'язів [5].

Ще одним напрямом використання даної терапії стало відновлення нервової системи. За даними МкАрді, В. Кетч, Ф. Кетч під час фізичних вправ відбувається зниження парасимпатичної та збільшення симпатичної активності. Яке, в свою чергу, викликає вивільнення норадреналіну та адреналіну (симпатичне збудження), збільшує скорочення міокарда та прискорює частоту серцевих скорочень. Крім того, відбувається розширення судин у скелетних та серцевому м'язах та збільшення кровообігу. Після

фізичного навантаження симпатична активність залишається високою, проте організоване адекватне відновлення спричиняє відповідне повернення у стан спокою [6]. Однак, високо інтенсивні, із значним навантаженням, обсягом тренування без необхідного відпочинку є системою, висока симпатична активність буде постійною. Що приведе до перетренованості, навіть при відсутності ознак та симптомів [3, с. 57–60].

Контрастна гідротерапія в комплексі із масажем і флоатацією (метод терапії, при якому людина лежить на спині в темній та тихій капсулі сенсорної депривації, занурена у розчин сульфату магнію, температура води при цьому відповідає температурі повітря і тіла, тобто людина перебуває в однорідному температурному середовищі [3]), на думку А. Ханна, посилює відновлення периферичної нервової системи шляхом зменшення навантаження на симпатичну діяльність.

Автор низки досліджень проблеми відновлення після максимальних навантажень А. Калдео засвідчував наявність фіксації відчуття «легких, не напружених м'язів» у спортсмени, які після тренувань або змагань проводять гідротерапію гарячою та холодною водою [13, с. 68–73; 15].

Наукова праця авторства К. Геремек вивчав час реакції простих рефлексів – сухожилний рефлекс: ахіллів рефлекс, рефлекс Гофмана, Н-рефлекс камбалоподібного м'яза [16, с. 88–95] та провідність великогомілкового нерву до та після 30 хвилин ванни (34°–36°C) у груп дзюдоїстів й здорових нетренованих чоловіків. Він виявив, що для обох груп гідро масажні ванни тали засобом підвищення ефективності відновлення – суттєво змінився час реакції. Дослідник заявив, що підводні струмені та тепла вода активують пропріоцептори для підвищення збудливості мозку, стимулюючи таким чином нервово-м'язову систему. Крім того, він обґрунтував периферичний компонент ефективності значним збільшенням нейронної передачі та індукованою М-відповіддю Н-рефлексу. Геремек стверджував, що рефлекторні та електрофізіологічні реакції, викликані зануренням у підводний струмінь, покращили швидкість центрального поширення електричної активації у нервових, нервово-м'язових синапсах і м'язах, таким чином

створюючи позитивний ефект відновлення після тренування [15, с. 53–63].

Доведено, що частими причинами пошкодження м'язів стають інтенсивні, не стандартні та незнайомі вправи. Відстрочений початок болі у м'язах (Delayed onset of muscle soreness, DOMS – англ.), за результатами дослідження П. Кларксона, зазвичай проявляється через 24–48 годин після тренування [17, с. 234–248]. Було представлено кілька теорій, щоб пояснити цей фізіологічний механізм. Так, Р. Армстронг, Л. Сміт, Дж. Фріден вважали, що в його основі лежать пошкодження м'язових волокон, розпад м'язових білків, які призводить до запалення та деградації клітин [18, с. 542–551; 20, с. 521–530]. МкХайт, Д. Коноллі, Р. Істон наголошували на комбінованому нейронному механізмі [21, с. 157–170].

Незалежно від механізму, що викликає DOMS, процес відновлення є важливим. Симптоми перевтоми, викликані фізичними навантаженнями (біль, спазм і запалення), подібні до симптомів ушкоджених м'язів, тому кріотерапія може стати основним методом лікування. Л. Куліговський, С. Лепар, С. Джанантоніо вивчали ефективність теплої та холодної гідро масажного басейну та контрастної терапії для лікування відстроченого болю в м'язах через 24, 48 та 72 годин після тренування [22, с. 222–228]. Подібним чином Істон і Пітерс дійшли висновку, що після виснажливих ексцентричних вправ занурення в холодну воду зменшує пошкодження м'язів і жорсткість, але не впливає на сприйняття м'язової ніжності та втрати сили. Можна зробити висновок, що дослідження є суперечливими щодо полегшення симптомів DOMS через різні типи, частоту та тривалість відновлення.

Ще однією специфічною темою є співвідношення та температура холодної та гарячої води. Загальноприйняте співвідношення тривалості ван для лікування травм зазвичай становить 3:1 або 4:1, при цьому температура гарячих ван варіюються від 37° до 43°C, а холодних – від 12° до 15°C [5; 7, с. 115–119]. Д. Хігінс та Т. Камінські чітко визначають тривалість процедури – 20–30 хвилин, повторюється двічі на день [8, с. 336–340]. Крім того, науковці виявили, що впливу холоду протягом приблизно 1 хвилини

недостатньо, щоб суттєво знизити температуру м'язів. Бракує доказів на підтримку вказівок щодо відновлення після фізичних навантажень, особливо в світлі контрастної терапії [там само].

Також задокументовано, що процедура повинна закінчуватися холодом, задля сприяння звуженню судин у травмованого спортсмена [7, с. 115–119]. Вказівки Д. Кохран щодо температури води, повторенню та тривалості щодо відновлення після тренувань, визначили тривалість гарячого та холодного душу наступним чином: 1–2 хв гарячий, 10–30 с холодний, спа / ванна: 3–4 хв. гаряча, 30–60 с холодна з незначними похибками [2, с. 26–32].

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

Використання терапії контрастним впливом гарячою і холодною водою при

гострих травмах основана на передбачуваних фізіологічних ефектах для відновлення організму після фізичних навантажень. Незважаючи на популярність занурення у гарячу та холодну воду як способу відновлення спортсменів, фіксуємо малу кількість досліджень цієї теми. Знаходимо різноманітні вказівки щодо тривалості проведення процедур в кожному температурному режимі води, системи їх повторення, власне температури, використання підводних струменів, часу адаптації до контрастної терапії тощо. Отже, перспективи подальших розвідок на дану тему досить актуальні. Потрібні подальші дослідження співвідношення тривалості гарячої та холодної процедури. Необхідно перевірити відповідний режим контрастного лікування, тривалість і оптимальну температуру води, щоб перевірити його ефективність як методу відновлення.

References

1. Mackinnon, L.T. Hooper, S., 1991. Overtraining. National Sports Research Program, State of the art review; no.26. Canberra: Australian Sports Commission.
2. Cochrane D. Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: A review. *Physical Therapy in Sport*. №5 (2004) С. 26–32.
3. Ślaga J., Gizińska M., Rutkowski R., Rąglewska P., Balkó Š., Straburzyńska-Lupa A. Using hydrotherapy at different temperatures for promoting recovery in professional athletes. *Trends in sport sciences*. Vol. 2 (25). 2018. 57-67.
4. Prentice W.E., 1999. *Therapeutic Modalities in Sports Medicine*, fourth ed., WCB/McGraw-Hill, Boston, USA.
5. Brukner, P., Khan, K., 2001. *Clinical Review of Sports Medicine*, second ed., McGraw-Hill, Roseville, NSW.
6. McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L., 2001. *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*, fifth ed., Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia.
7. Bell A.T., Horton P.G. The uses and abuse of hydrotherapy in athletics: a review. *Athletic Training* 22 (2), 1987. P. 115–119.
8. Higgins D., Kaminski T.W. Contrast therapy does not cause fluctuations in human gastrocnemius intramuscular temperature. *Journal of Athletic Training*. 1998. 33 (4). P. 336–340.
9. Enwemeka, C.S., Allen, C., Avila, P., Bina, J., Konrade, J., Munns, S., 2002. Soft tissue thermodynamics before, during, and after cold pack therapy. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 34 (1), 45–50.
10. Hartvickson, K., 1962. Ice therapy is spasticity. *Acta Neurologica Scandinavica* 38, 79–84.
11. Myrer, J.W., Draper, D.O., Durrant, E., 1994. Contrast therapy and intramuscular temperature in the human leg. *Journal of Athletic Training* 29 (4), 318–322.
12. Myrer, J.W., Measom, G., Durrant, E., Fellingham, G.W., 1997. Cold- and hot-pack contrast therapy: subcutaneous and intramuscular temperature change. *Journal of Athletic Training* 32 (3), 238–241.
13. Calder A. Accelerating adaptation to training. *Australian Strength and Conditioning Association National Conference and Trade Show* (Gold Coast, Australia), 1995. 68–73.
14. Clarkson, P.P.M., Sayers, S.P., 1999. Etiology of exercise-induced muscle damage. *Canadian Journal of Applied Physiology* 24 (3), 234 – 248.
15. Armstrong, R.B., 1984. Mechanisms of exercise-induced delayed onset muscle soreness: a brief review. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 16, 529–538.
16. Armstrong, R.B., 1990. Initial events in exercise induced muscular injury. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22, 429–435.
17. Bahr, R., 1992. Excess postexercise oxygen consumption—magnitude, mechanisms, and practical implications. *Acta Physiologica Scandinavica* 144 (Suppl. 605), 1–43.

Abstract
TSYBA Yuriy

FEATURES OF THE USE OF HYDROTHERAPY AT DIFFERENT TEMPERATURES FOR THE RECOVERY OF PROFESSIONAL ATHLETES

The article discusses the peculiarities of using hydrotherapy at different temperatures for the recovery of professional athletes. It is recognized that in modern sports medicine and rehabilitation of athletes, a whole complex of cryo and thermotherapy techniques is used - ice compresses, hydromassages, baths, heat packs, infrared lamps, paraffin wax and ice massage. In addition, contrast baths, warm and cold compresses have also proven their effectiveness in the treatment of injuries, but are now increasingly used for recovery after training. It has been proven that since the middle of the 20th century, a general opinion was formed that the application of cold ice or immersion in water reduces the temperature of the skin, subcutaneous tissue and muscles. Thermotherapy has been shown to increase tissue temperature, muscle elasticity, increase local blood flow, increase metabolite production, and reduce muscle spasm. Another area of use of this therapy was the restoration of the nervous system. According to McArdy, V. Ketch, F. Ketch, during physical exercises there is a decrease in parasympathetic activity and an increase in sympathetic activity. Which, in turn, causes the release of norepinephrine and adrenaline (sympathetic excitation), increases the contraction of the myocardium and accelerates the heart rate. In addition, there is an expansion of blood vessels in the skeletal and cardiac muscles and an increase in blood circulation. After exercise, sympathetic activity remains high, but organized and adequate recovery causes an appropriate return to the resting state. However, high-intensity, with a significant load, the volume of training without the necessary rest is a system, high sympathetic activity will be constant. Which will lead to overtraining, even in the absence of signs and symptoms. Conclusions were made that the use of therapy with the contrast effect of hot and cold water in acute injuries is based on the expected physiological effects for the recovery of the body after physical exertion. Despite the popularity of hot and cold water immersion as a recovery method for athletes, little research has been done on this topic. We find various instructions regarding the duration of the procedures in each water temperature regime, the system of their repetition, the actual temperature, the use of underwater jets, the time of adaptation to contrast therapy, etc. Therefore, the prospects of further research on this topic are quite relevant. Further studies on the ratio of the duration of hot and cold procedures are needed. Appropriate contrast treatment regimen, duration, and optimal water temperature should be verified to verify its effectiveness as a recovery method.

Key words: *recovery, exercises, hot, overtraining, procedures, thermotherapy, cold water.*

Стаття надійшла до редакції 18.01.2024 р.

ГАЛАН Ярослав

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

y.galan@chnu.edu.ua

ЗОРИЙ Ярослав

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-4397-764X>

y.zoriy@chnu.edu.ua

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Стаття присвячена проблемі забезпечення мінімального рівня рухової активності серед школярів у сучасних умовах суспільних викликів, зокрема в період відновлення після пандемії COVID-19 та під час воєнного стану в Україні. У статті проаналізовано основні чинники, що впливають на зниження рухової активності серед школярів. Крім того, підкреслено, що наявні програми з фізичного виховання лише частково вирішують ці проблеми, що потребує розробки нових методів, засобів та підходів до цього процесу.

Основною метою статті є визначення ефективних засобів і методів, які сприятимуть покращенню фізичного стану школярів та їхньому психологічному благополуччю у нинішніх умовах. Виділено завдання дослідження, серед яких пошук та обґрунтування методів підвищення інтеграції рухової активності в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Для підвищення рівня фізичної активності учнів у школах необхідно впроваджувати інноваційні методи навчання. Рекомендації включають зміну програм фізичного виховання, врахування психологічного стану учнів і впровадження в освітню підготовку майбутніх учителів до роботи в сучасному світі.

В рамках дослідження ми виокремили стратегічні напрямки для підвищення рухової активності в освітньому середовищі школярів. Ці стратегічні напрямки включають зміну освітніх програм, впровадження кращої підготовки вчителів, створення більш інклюзивних спортивних програм і багато іншого. Ці напрямки представляють комплексний підхід до залучення школярів до активного способу життя. Це включає співпрацю з місцевими спортивними клубами та використання цифрових технологій, щоб покращити доступ до фізичних вправ.

У висновку наведена рекомендація щодо зміни підходу до процесу фізичного виховання, враховуючи постконфліктний період та воєнний стан в Україні. Автори наголошують на необхідності розробки комплексних програм і стратегій, які би відповідали сучасним умовам навчання і сприяли формуванню здорового способу життя серед школярів. Подальші дослідження у цьому напрямку повинні бути спрямовані на оцінку ефективності впроваджених інновацій та їхню адаптацію у час війни.

Ключові слова: рухова активність, школярі, стратегічні напрямки, COVID-19, воєнний стан.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.37>

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

Останнім часом у найбільш розвинених країнах світу спеціально організовану рухову активність розглянуто як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [2]. На сучасному етапі розвитку освітньої системи гостро стоїть проблема забезпечення мінімального рівня рухової активності школярів [8]. На це впливають різні чинники: погіршення екологічної ситуації, неповноцінне харчування, негармонійне чергування робочого режиму та відпочинку – усе це сприяє систематичному зниженню

рівня здоров'я учнів у школах. Опіраючись на порушене питання, уроки фізичної культури, незважаючи на їхнє значення, часто не здатні повністю компенсувати негативний вплив наведених факторів. Більше того, вони іноді навіть поглиблюють проблему. Враховуючи цю інформацію, виникає гостра потреба у розробці та імплементації нових, більш сучасних та ефективних педагогічних методик і систем, спрямованих на підвищення рівня рухової активності школярів в сучасних умовах [5, 10].

Додатковими викликами для здоров'я дітей стали наслідки пандемії COVID-19, що викликала небувалі зміни у звичному устрої життя та навчання, та військові дії на території України, які накладають додатковий

психологічний і фізичний тиски на школярів [2, 8, 10]. Пандемія спричинила значні обмеження у фізичній активності дітей через карантинні заходи. Перехід на дистанційне навчання зумовив зменшення можливостей для регулярних занять фізичною культурою, спортом й іншою будь-якою активністю загалом [3]. А повномасштабне вторгнення, яке внесло до військових дій ще й повітряні тривоги і перебування в укриттях, принесло додаткову невизначеність та стрес, який негативно позначений на психоемоційному стані та фізичному здоров'ї школярів. Це спричинило ще більшу актуальність впровадження комплексних програм з фізичної культури та інноваційних методик адаптованих до реалій сьогодення [2].

Проблема забезпечення достатнього рівня рухової активності школярів у сучасному світі, особливо на тлі пандемії COVID-19 та воєнних дій на території України, набуває особливої гостроти. Науковці та педагоги повинні розробити та впровадити нові методи та інтегрувати ці методи в процес фізичного виховання, щоб адаптувати освітній процес до нових умов і забезпечити ефективний розвиток фізичного та психічного здоров'я учнів. Вирішення цієї проблеми є не лише науковою проблемою, але й практичною необхідністю, оскільки це впливає на розвиток здоров'я нації.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024–2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Основною метою цієї статті є ідентифікація та аналіз ефективних засобів і методик з фізичного виховання, які могли би сприяти покращенню фізичного та психологічного стану школярів в умовах сучасних викликів, включаючи соціальну нестабільність, воєнний стан, а також наслідки пандемії COVID-19.

Завданням дослідження є актуалізація питання малорухливого способу життя учнів та обґрунтування активації новітніх ефективних методів і засобів збільшення інтеграції рухової діяльності в навчальний процес школярів, який сприятиме покращенню їхнього фізичного та психологічного здоров'я у важких умовах сьогодення.

З метою академічного пошуку методів модернізації підходів до процесу фізичного виховання наше дослідження акцентує на теоретичному аналізі та систематизації відповідних наукових праць. Дослідження полягає в тому, щоб обґрунтувати інновації у сфері фізичного виховання та спорту, а також визначити рівень досліджень і наукових публікацій у цій галузі.

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

Рухова активність – невід'ємна частина здорового способу життя та поведінки учнів. Її рівень у шкільному віці залежить від організації процесу з фізичного виховання в школі та участі в спеціально-організованих і самостійних заняттях фізичною культурою, спортом у позанавчальний час [1, 7]. Навіть у найсприятливіших умовах, на практиці, загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний об'єм рухової активності, тому фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 3-4 годинами на тиждень, що є приблизно 30 % гігієнічної норми [7].

Аналіз науково-методичної літератури, фахових публікацій, даних мережі інтернет свідчить, що урочна форма не забезпечує повністю ні необхідного об'єму рухової активності, ні бажаного тренувального ефекту. Дотепер актуальною залишається проблема збільшення рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. З цією метою науковці рекомендують впроваджувати у процес фізичного виховання школярів сучасні та інноваційні технології [3, 4].

Фізична активність є фундаментальною біологічною потребою людського організму, яка відіграє ключову роль у процесах життєдіяльності. Це тісно пов'язано з активністю м'язів, що забезпечують

адаптацію організму до умов зовнішнього середовища [2].

Соціальна нестабільність означає різні періоди чи умови в суспільстві, під час яких існують значні зміни, різні виклики або проблеми, що впливають на стабільність та добробут його учасників. У відповідь на нестабільність суспільства уряди можуть розробляти та впроваджувати різноманітні стратегії для відновлення цієї стабільності, підтримки соціального порядку та поліпшення умов життя населення а особливо його вразливих груп [6, 9].

У сучасних умовах науковці та фахівці галузі освіти стикаються зі завданням пошуку ефективних механізмів, які би сприяли розв'язанню проблеми недостатньої рухової активності серед школярів. Окреслюючи це завдання нагальним, у рамках нашого дослідження ми виокремлюємо ключові стратегічні напрямки, які мають на меті підвищення рівня рухової активності школярів в умовах соціальної нестабільності і військового стану, а також відновлення організму після пандемії COVID-19 (Рис. 1).

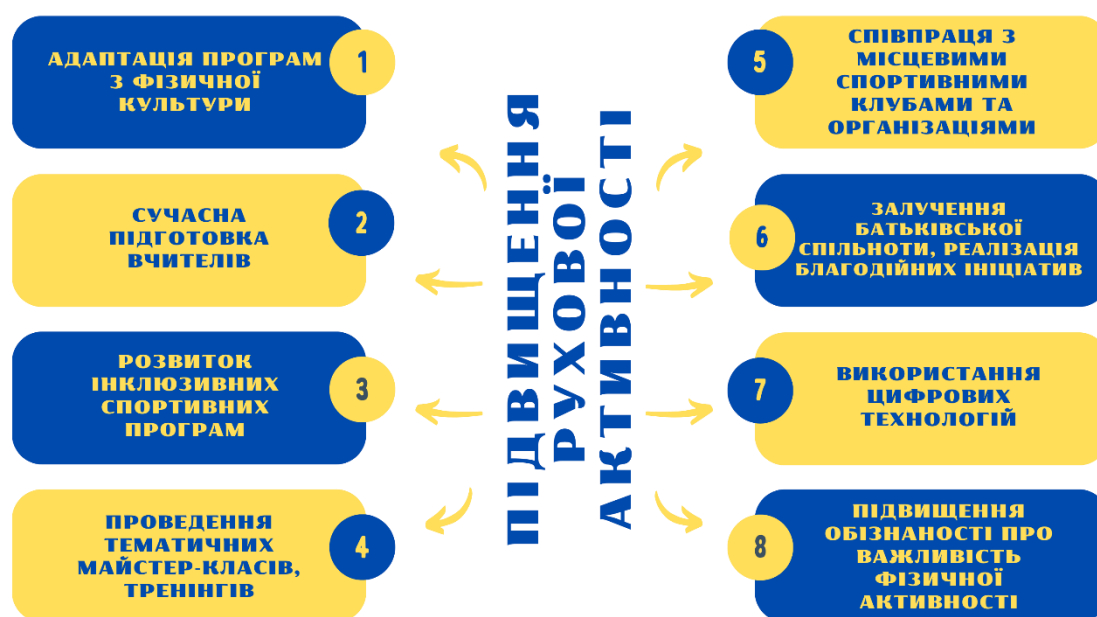


Рис. 1. Схематичне зображення стратегічних напрямків для підвищення рухової активності в освітньому середовищі школярів

У світлі гострої потреби підвищення рівня рухової активності школярів для зниження малорухливого способу життя, профілактики ожиріння та надмірного використання гаджетів та інших факторів серед учнів, актуалізовано питання адаптації засобів та методів процесу фізичного виховання. Особливу увагу слід зосередити на розробці та імплементації різних стратегічних напрямків, які забезпечать інтеграцію оздоровчо-рекреаційних заходів у навчальний процес. Одним із таких напрямків є оптимізація програм з фізичної культури, що враховує специфіку психологічного стану учнів після пандемії та в умовах воєнного стану. Таким чином, актуалізація підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до ефективної роботи в нинішніх реаліях

включає розвиток навичок психологічної підтримки школярів та методів залучення їх до активних видів діяльності. Важливим аспектом є також створення рекреаційних зон та увага до розвитку інклюзивних спортивних програм, які відкривають доступ до рухової активності для школярів з особливими освітніми потребами. Проведення майстер-класів, тренінгів а також залучення батьківської спільноти до організації спортивного життя в навчальних закладах стимулює учнів до активної участі. А використання цифрових технологій, а саме: онлайн-платформ та мобільних додатків, вносить новітній вимір у варіативність підвищення рухової активності. Крім того, варто зосередитись на реалізації благодійних ініціатив та підвищення обізнаності через

медіа, адже це дозволяє акцентувати увагу на значущості процесу фізичного виховання. Не менш важливою є і співпраця з державними органами влади й місцевими спортивними клубами, організаціями для проведення спільних заходів, яка підсилуватиме соціальний вплив фізичної культури і спорту та підкреслюватиме його роль у становленні школяра.

У відповідь на щораз більшу проблему гіподинамії та збільшення часу, проведеного з гаджетами серед школярів в умовах дистанційного навчання, необхідно розробити цілеспрямовані дії, спрямовані на зниження пасивного способу життя. Важливо популяризувати рухову активність як пріоритетний напрямок у вихованні здорових учнів, стимулювати заняття фізичною культурою, спортом та більше приділяти уваги прогулянкам на свіжому повітрі. Це можна досягти шляхом імплементації стратегічних напрямів, які би забезпечили та внесли би суттєві зміни до культури процесу з фізичного виховання.

Отже, перед освітньою системою стоїть завдання інкорпорації розробленої стратегії для підвищення рівня активності та її інтеграції в навчальний процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, яка буде включати сучасні умови у післяковідний період та реалії військових дій в Україні. Таким чином, необхідно впровадити новітні підходи у практичній діяльності різноманітних спортивних та освітніх організацій, які працюють зі школярами, та здійснити інтеграцію в

програми курсів підвищення кваліфікації вчителів і спеціалістів цієї сфери.

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

Висновки з даного наукового дослідження підкреслюють критичну важливість підвищення рівня рухової активності серед школярів для протидії негативним тенденціям сучасного способу життя, зокрема гострій поширеності ожиріння та залежності від гаджетів, включаючи соціальну нестабільність, військовий стан, а також наслідки пандемії COVID-19. Розроблена нами стратегія може відігравати ключову роль у вирішенні цієї проблеми.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку повинні зосередитися на оцінці ефективності запропонованих заходів з метою оптимізації та адаптації до різних умов навчання та соціального середовища школярів. Необхідно також звернути увагу на розширення досліджень, спрямованих на ідентифікацію нових форм і методів залучення учнів до регулярної рухової активності, наприклад за допомогою використання цифрових технологій у процесі навчання. Залучення ширшої спільноти та міжсекторальна співпраця між освітніми, медичними та спортивними організаціями зможуть відіграти важливу роль у створенні сталої системи фізичного виховання, яка зможе адаптуватися до теперішніх та майбутніх викликів.

Література

1. Безверхня Г. (2013). Шляхи забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*, 45, 329 с.
2. Галан, Я. (2023). Фізична культура і спорт як засіб підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(160)), 69-75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
3. Москаленко, Н., Решетилова, В., & Михайленко, Ю. (2018). Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 203-208.
4. Павленко С. А. (2018). Рухова активність як невід'ємна складова формування здорового способу життя студентської молоді. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*, (1), 191-195.
5. Стадник, В. (2022). Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Іноватика у вихованні*, (16), 132-140. <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.488>
6. Столярчук, О. А. (2022). Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>
7. Томенко, О. А. (2013). Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 19-24.

8. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlei, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*, 51, 988–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005>
9. Saavedra-Rodríguez, L., & Feig, L. A. (2013). Chronic social instability induces anxiety and defective social interactions across generations. *Biological psychiatry*, 73(1), 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.06.035>
10. Vovchenko, O. (2023). Wartime panic attacks in children with special educational needs. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(2), 48-56. <https://doi.org/10.52534/msu-pp2.2023.48>

References

1. Bezverkhnya H. (2013). Shlyakhy zabezpechennya optimal'noyi rukhovoyi aktyvnosti uchniv seredn'oho shkil'noho viku. *Psykhologo-pedahohichni problemy sil's'koyi shkoly*, 45, 329 s. [in Ukrainian]
2. Halan, Y.A. (2023). Fizychna kul'tura i sport yak zasib pidvyshchennya rivnya motyvatsiyi do oboronozdatnosti derzhavy. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, (2(160)), 69-75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
3. Moskalenko, N., Reshetylova, V., & Mykhaylenko, YU. (2018). Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti ditey shkil'noho viku. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, (1), 203-208.
4. Pavlenko YE. A. (2018). Rukhova aktyvnist' yak nevid'yemna skladova formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyi molodi. *Naukovi zapysky Berdyans'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu*, (1), 191-195.
5. Stadnyk, V. (2022). Pedahohichni osnovy psykhologichnoho zabezpechennya protsesu fizychnoho vykhovannya zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh voyennoho stanu. *Innovatyka u vykhovanni*, (16), 132-140. <https://doi.org/10.35619/iu.v1i16.488>
6. Stolyarchuk, O. A. (2022). Navchannya ta psykhoemotsiynny stan ukrayins'kykh pidlitkiv v umovakh viyny v ukrayini. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya: Psykhohiia*, (1), 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>
7. Tomenko, O. A. (2013). Riven' rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv ta shlyakhy yoho pidvyshchennya na osnovi vykorystannya zakhodiv ozdorovcho-rekreatsiynoho spryamuvannya. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, (3), 19-24.
8. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlei, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*, 51, 988–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005>
9. Saavedra-Rodríguez, L., & Feig, L. A. (2013). Chronic social instability induces anxiety and defective social interactions across generations. *Biological psychiatry*, 73(1), 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.06.035>
10. Vovchenko, O. (2023). Wartime panic attacks in children with special educational needs. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(2), 48-56. <https://doi.org/10.52534/msu-pp2.2023.48>

Abstract

GALAN Yaroslav, ZORIY Yaroslav

STRATEGIC DIRECTIONS FOR STRENGTHENING THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF SOCIAL CHANGE AND MARTIAL LAW

The article is devoted to the problem of ensuring a minimum level of physical activity among schoolchildren in the current conditions of social challenges, particularly during the period of recovery from the COVID-19 pandemic and during martial law in Ukraine. The article analyses the main factors influencing the decline in physical activity among schoolchildren. In addition, it is emphasized that existing physical education programs only partially address these problems, which requires the development of new methods, tools, and approaches to this process.

The main purpose of the article is to identify effective means and methods that will help improve the physical condition of schoolchildren and their psychological well-being in the current conditions. The tasks of the study are highlighted, including the search for and substantiation of methods to increase the integration of physical activity into the educational process of general secondary education institutions.

To increase the level of physical activity of students in schools, it is necessary to introduce innovative teaching methods. The recommendations include changing physical education programs, taking into account the psychological state of students, and introducing them to the educational preparation of future teachers to work in the modern world.

As part of the study, we identified strategic directions for increasing physical activity in the educational environment of schoolchildren. These strategic directions include changing educational programs, introducing better teacher training, creating more inclusive sports programs, and much more. These areas represent a comprehensive approach to engaging

students in an active lifestyle. This includes working with local sports clubs and using digital technologies to improve access to exercise.

The paper concludes with a recommendation to change the approach to physical education, taking into account the post-conflict period and martial law in Ukraine. The authors emphasize the need to develop comprehensive programs and strategies that would meet the current learning environment and promote healthy lifestyles among schoolchildren. Further research in this area should be aimed at assessing the effectiveness of the innovations implemented and their adaptation in times of war.

Key words: *physical activity, schoolchildren, strategic directions, COVID-19, martial law.*

Стаття надійшла до редакції 12.02.2024 р.

КИСЕЛИЦЯ Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-8910-3820>
 e-mail: o.kyselytsia@chnu.edu.ua

БОГДАНИЮК Антоніна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<http://orcid.org/0000-0001-8485-9987>
 e-mail: a.bohdanyuk@chnu.edu.ua

ШТЕФЮК Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-0390-5422>
 e-mail: i.shtefyuk@chnu.edu.ua

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ВИВЧЕННІ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ПРОФЕСІЙНА РИТОРИКА»

У сучасному розумінні поняття «компетентність» розглядається як здатність або готовність до застосування набутих знань, умінь і навичок у реальній діяльності. Ключовими компонентами компетентності є предметні та оперативні знання, вміння та навички, а також впевненість у діяльності й відповідальність за її результати.

У світовій освітній практиці поняття компетентності виступає ж як центральне поняття, яке поєднує в собі інтелектуальну та практичну складову освіти.

Серед знань та практичного досвіду, що формуються в процесі досягнення особою певного рівня компетентності, можна виділити навички самоосвіти, критичного мислення, самостійної роботи, самоорганізації та самоконтролю, роботи в команді, уміння прогнозувати результати та можливі наслідки різних варіантів вирішення, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, знаходити, формулювати та вирішувати проблеми.

Даний текст описує важливі аспекти формування професійної компетентності викладачів у вищій освіті, зокрема в контексті вивчення освітньої компоненти «Професійна риторика». Компетентність розглядається як центральне поняття, що включає в себе інтелектуальну та практичну складову освіти, а також визначає зміст освіти, який формується у результаті. Цей підхід до формування компетентності викладачів допомагає підготувати їх до ефективного виконання своїх професійних обов'язків у різноманітних умовах, зокрема в контексті вивчення освітньої компоненти «Професійна риторика», де потрібні спеціальні комунікативні навички, адже комунікативні запиту демократичного суспільства та розвивальні цілі освіти вимагають відповідної уваги до розвитку комунікативних навичок студентів. Педагогічна риторика, яка зосереджена на формуванні здатності мислити, впливати на інших та аргументувати власні думки, є ключовою в цьому процесі.

Ключові слова: викладач, фахівець, майбутній викладач, професійна компетентність, заклад вищої освіти, освітня компонента, професійна риторика.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.38>

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

Впровадження компетентнісного підходу в освіті, що спрямоване на формування комунікативної особистості, є одним із ключових напрямів сучасних реформ у загальноосвітніх та закладах вищої освіти. Цей підхід передбачає не лише накопичення знань, але й розвиток навичок і умінь, які дозволяють студентам володіти ефективним комунікативним мовленням.

Сучасні вимоги до професійної освіти в Україні, а також потреби суспільства в

риторичних вміннях у сучасних спеціалістів, змусили звернути увагу на розвиток комунікативних навичок у майбутніх фахівців. Володіння переконливим мовленням та здатність ефективно спілкуватися є не лише важливими особистісними якостями, але й необхідними компетенціями для успішної професійної діяльності.

Для майбутніх викладачів ЗВО особливо важливим є розвиток комунікативних навичок, оскільки вони є ключовими у їхній професійній діяльності. Вміння чітко висловлювати свої думки, аргументувати їх,

ефективно спілкуватися зі студентами, колегами є основою успішного педагога.

Таким чином, впровадження компетентнісного підходу в освіті сприяє не лише підвищенню якості професійної підготовки майбутніх фахівців, але і формуванню комунікативної особистості, яка здатна ефективно спілкуватися та досягати успіху у сучасному суспільстві.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Дослідження риторичних знань, умінь і навичок, а також формування риторичної компетентності педагогів є актуальною темою для багатьох вчених. Зазначені дослідники, такі як С. Абрамович [1], Г. Бондаренко [2], Н. Волкова [3], Н. Голуб [4], І. Дроздова [5], А. Капська [6], О. Киселиця [7], К. Климова [8], Н. Котілова [9], А. Курінна [10], І. Маріонда [11], Л. Мацько [12], В. Нищета [13], А. Нікітіна [14], Г. Палиця [15], О. Кучерук [16], Ю. Пінчук [17], Т. Пічугіна [18], О. Горошкіна, С. Караман, З. Бакум [19], Г. Сагач [20], О. Семенов [21], Т. Космеда [22] та інші, вивчають різні аспекти цієї проблеми.

Вони підкреслюють, що риторична компетентність педагога є важливою для його успішної діяльності в педагогічній сфері, а також в соціально-культурному житті. Учені вважають, що для досягнення цієї компетентності необхідно розвивати різні структурні компоненти риторичної компетентності.

Ці компоненти включають мотиваційний аспект (мотивація педагога до розвитку риторичних навичок), когнітивний аспект (розуміння та усвідомлення риторичних стратегій та технік), мовленнєво-поведінковий аспект (здатність ефективно використовувати мовленнєві засоби), мовно-естетичний аспект (уміння естетично висловлювати свої думки), емоційно-вольовий аспект (контроль емоцій та воля впливати на аудиторію), морально-ціннісний аспект (етичні аспекти використання риторичних засобів) та рефлексійний аспект (уміння аналізувати та вдосконалювати власні риторичні вміння).

Ці дослідники вказують на необхідність комплексного підходу до формування риторичної компетентності педагогів, що передбачає розвиток всіх цих аспектів у

взаємозв'язку з метою покращення комунікативних навичок та ефективності професійної діяльності [19, с. 51].

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

Недостатня увага до розвитку риторичної культури серед педагогів у минулому столітті призвела до недоліків у педагогічному дискурсі та професійній діяльності освітніх працівників. Вирішення цієї проблеми реалізовується введенням курсу педагогічної риторики у ЗВО, зокрема для магістрантів – майбутніх викладачів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, а також у систему післядипломної підготовки вчителів та в програму самопідготовки освітян.

Важливо розглянути аспекти цієї ситуації: узагальнення причин (з'ясування факторів, що призвели до недостатньої уваги до розвитку риторичної культури серед педагогів; зміни в підходах до навчання; відмінності у культурному контексті тощо); важливість риторичної культури (обґрунтувати, чому саме розвиток риторичної культури є ключовим елементом успішної педагогічної діяльності); запровадження курсу педагогічної риторики (розробка навчальних програм, підготовка викладачів, створення методичних матеріалів тощо); співпраця з практиками, врахування думки та досвіду практикуючих педагогів при розробці курсу педагогічної риторики, їхніх знань та вражень від реальної педагогічної практики; стимулювання самопідготовки (рекомендації щодо літератури, онлайн-курсів, тренінгів та інших ресурсів).

Враховуючи ці аспекти, запровадження курсу професійної риторики та сприяння самопідготовці освітян у цій галузі може стати важливим кроком у підвищенні професійного рівня педагогів та покращенні якості педагогічної діяльності.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є визначення особливостей та обґрунтування умов формування професійної компетентності студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти при вивченні освітньої компоненти «Професійна риторика».

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

Формування професійної компетентності майбутнього викладача закладу вищої освіти в галузі професійної риторики включає ряд ключових аспектів, які допоможуть студентам розвинути необхідні навички та вміння для успішної викладацької діяльності. Освітня компонента «Професійна риторика» важлива для викладачів, оскільки вона сприяє розвитку навичок громадського виступу, ведення дискусій, аргументації думок та впливу на аудиторію.

Так, для здобувачів другого рівня вищої освіти галузі знань «Освіта/Педагогіка» програма обов'язкової компоненти «Професійна риторика» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки студентів спеціальності 014 «Середня освіта» спеціалізації «Фізична культура». Програма передбачає міждисциплінарні зв'язки з українською мовою, педагогікою, психологією, логікою, філософією та складається із змістових модулів: 1. Риторика як предмет. Закони і жанри риторики; 2. Практичні аспекти риторики.

Метою викладання освітньої компоненти є удосконалення словесної діяльності, вміння застосувати знання у професійній діяльності, а основними завданнями – опрацювання теорії ораторського мистецтва; вивчення видів ораторського мистецтва, законів і жанрів; ознайомлення із критеріями культури мови, різновидами невербальної комунікації, ораторськими вміннями і навичками у контексті професійної діяльності.

Формування професійної компетентності магістрантів здійснюється через вироблення знань про:

- сутність та особливості основ риторики;
- особливості міжособистісного спілкування;
- критерії культури мови;
- закони і жанри риторики;
- практичні аспекти риторики;
- вимоги до вживання риторичного слова;
- методику та етапи підготовки промови;
- риторичні комунікативні ситуації у спортивній сфері;
- ораторські прийоми у літературній мові;
- загальні вимоги до усного спілкування;

– мовленнєвий етикет українського народу тощо.

Вміння передбачають:

1. Сформувані власні ораторські вміння та навички.
2. Оволодіти риторичними навичками оратора.
3. Удосконалити ораторські вміння та навички у контексті професійної діяльності.
4. Оволодіти основами техніки мовлення.
5. Фахово спілкуватися, послуговуватися набутими знаннями у повсякденному житті.
6. Оволодіти нормами української літературної вимови.

3-поміж можливих напрямів формування професійної компетентності майбутнього педагога виокремлюємо:

1. Теоретичне навчання – вивчення основних теоретичних аспектів професійної риторики, включаючи різні підходи до аналізу мовлення, прийоми аргументації, техніки переконування, зокрема:

– підходи до аналізу мовлення: риторичний аналіз (дослідження мовлення з точки зору його ефективності та впливу на аудиторію, включаючи використання структури, стилістичних прийомів та риторичних фігур); дискурсивний аналіз (вивчення мовленнєвих практик у контексті соціально-культурного середовища та їх вплив на конструкцію смислу та ідентичності);

– прийоми аргументації: логічні аргументи (використання логічних операцій та принципів для побудови переконливих аргументів); емоційна аргументація (залучення емоцій для створення емоційного зв'язку з аудиторією та підсилення впливу аргументів); етична аргументація (використання моральних та етичних принципів для підтримки аргументів);

– техніки переконування: апеляція до авторитету (використання авторитетних джерел або експертів для підтвердження аргументів); апеляція до емоцій (спрямування на емоційні переживання аудиторії для створення позитивного або негативного ставлення до теми); логічне обґрунтування (використання логічних заключень та доказів для підтримки аргументів).

Розуміння цих понять та їх використання у практиці допоможе майбутнім викладачам ефективно структурувати свої виступи та досягати більшої переконливості у

спілкуванні з аудиторією.

2. Проведення практичних занять, де студенти мають можливість виступати перед аудиторією з публічними виступами, дискусіями, презентаціями тощо, є важливим етапом у формуванні їхніх навичок професійної риторики та комунікації. Ці практичні заняття допомагають магістрантам вдосконалювати свої навички в ораторському мистецтві та ефективній взаємодії з аудиторією. Пропонуємо можливі формати цих практичних занять:

- публічні виступи: студентам пропонуються виступити перед аудиторією з підготовленим монологом на вибрану тему або з доповіддю про обрану проблему;

- дискусії: організація дискусійних груп, де студенти обговорюють різні погляди на питання або проблему, виражають свої думки та аргументують свої позиції;

- презентації: студентам надається можливість підготувати та презентувати свої проекти, дослідження або ідеї перед аудиторією;

- рольові ігри: організація ситуацій, де студенти грають ролі у вигляді ведучого, учасників дискусії, експертів тощо;

- тренінги з публічного виступу: проведення тренінгів та майстер-класів з розвитку навичок публічного виступу, де студенти відпрацьовують елементи ефективного мовлення, жестикуляції, використання голосу тощо.

Ці практичні заняття допомагають студентам отримати практичний досвід та навички у веденні публічних виступів, що дуже важливо для їхньої майбутньої викладацької діяльності та професійного розвитку.

3. Розбір та аналіз відеоматеріалів з виступами відомих ораторів, що є ефективним методом навчання професійної риторики.

Цей підхід дозволяє студентам вивчати та аналізувати прийоми та техніки, які успішно використовуються відомими ораторами для залучення уваги аудиторії, підсилення впливу та досягнення своїх цілей. Застосовуємо наступні кроки для проведення такого аналізу:

- вибір відеоматеріал (студентам пропонується обрати відео з виступом відомого оратора, який їм цікавий або відомий своєю майстерністю в публічних

виступах);

- перегляд відео (студентам пропонується розпочати з перегляду відео в цілому, без переривань та спробувати відчувати загальну атмосферу й емоційне звучання виступу);

- аналіз мовлення та мовної майстерності: спостереження за мовними прийомами та майстерністю оратора, такими як вживання виразного мовлення, варіація голосу, швидкість та ритм мовлення;

- аналіз жестикуляції та невербальної комунікації: спостереження за рухами тіла, жестикуляцією та виразом обличчя оратора. Вони також можуть бути важливими для ефективного спілкування з аудиторією;

- аналіз структури та організації виступу: дослідження, як оратор структурує свій виступ, включаючи введення, розвиток і завершення ідеї; спостереження за логікою та послідовністю його думок;

- аналіз використання аргументації та переконувальних технік: студентам пропонується визначити, як оратор використовує аргументацію та прийоми переконання для підтримки своїх думок та залучення аудиторії до своєї точки зору;

- обговорення з аудиторією: після аналізу відеоматеріалу, здійснюється обговорення зі студентами, де вони можуть обмінюватися враженнями та висловлювати свої думки про ефективність виступу оратора та застосовані прийоми.

Цей аналіз допоможе студентам краще розуміти та вдосконалювати свої навички в професійній риториці, використовуючи прийоми та техніки, що успішно використовуються відомими ораторами.

4. Розвиток критичного мислення.

Використання методів критичного аналізу мовлення, оцінки ефективності виступів та обґрунтування власної позиції є важливими компонентами в навчанні професійної риторики. Ці методи допомагають студентам розвивати критичне мислення, аналізувати та оцінювати якість мовлення та виступів, а також виражати свою власну позицію щодо різних аспектів публічного спілкування. Застосовувані підходи до цих методів:

- критичний аналіз мовлення: аналіз структури мовлення (дослідити, як оратор організує свій виступ: чи є у нього введення, основна частина, висновки? Як вони пов'язані між собою?); аналіз мовного засобу

(спостереження за мовними прийомами, які використовує оратор (метафори, аналогії, перекази тощо) та їх вплив на аудиторію); аналіз аргументації (визначити, які аргументи використовуються оратором та як вони підтримують його тези);

- оцінка ефективності виступів: оцінка емоційного впливу (спостереження за реакцією аудиторії на виступ, визначення, які елементи викликають емоції та реакції); оцінка чіткості та зрозумілості (визначення, наскільки чітко та зрозуміло оратор висловлює свої думки та ідеї); оцінка ефективності аргументації (аналіз того, наскільки переконливо та обґрунтовано оратор викладає свої аргументи);

- обґрунтування власної позиції: висловлення власної думки (вираження своєї позиції щодо якості та ефективності виступу, аргументації, мовного засобу тощо); аргументація власної позиції (пояснення, чому ви прийшли до такого висновку, наведення аргументів, що підтримують вашу позицію); критичне мислення (аналіз та обґрунтування своїх висновків з позиції критичного мислення та аргументації).

Ці методи дозволяють студентам активно залучатися до процесу навчання, розвивати аналітичні та комунікативні навички, а також виражати свою власну позицію у публічних дискусіях та дебатах.

5. Технології комунікації.

Ознайомлення з сучасними технологіями комунікації та їх впливом на викладання та виступи є важливим аспектом підготовки майбутніх викладачів та професійних ораторів. Сучасні технології надають можливості для покращення якості комунікації, розширення аудиторії та збільшення ефективності виступів. Пропонуємо окремі з найбільш важливих сучасних технологій комунікації та їх вплив:

- відеоконференції та онлайн-платформи (платформи для відеоконференцій, такі як Zoom, Skype, а також онлайн-курси та вебінари дозволяють викладачам здійснювати віртуальні виступи та викладання для аудиторій у будь-якій частині світу);

- соціальні медіа та стрімінгові платформи (платформи, такі як YouTube, Facebook Live, Instagram, дозволяють ораторам та викладачам ділитися своїми виступами та лекціями з великою аудиторією та взаємодіяти з нею у реальному часі);

- інтерактивні технології (використання інтерактивних дошок, веб-камер, мультимедійних презентацій та інших інтерактивних технологій дозволяє створювати залучаючі та захоплюючі виступи, які сприяють кращому засвоєнню матеріалу студентами);

- віртуальна реальність (VR) (використання VR-технологій дозволяє створювати іммерсивні навчальні середовища, де студенти можуть відчувати себе в реальних ситуаціях та навіть практикувати публічні виступи у віртуальному середовищі);

- аналіз даних та штучний інтелект (використання аналітики даних та AI-технологій дозволяє аналізувати реакцію аудиторії на виступи, розуміти їхні потреби та впливати на них у більш ефективний спосіб).

Впровадження цих технологій в навчання та публічні виступи дозволяє покращити залучення студентів, розширити географію аудиторії, зробити виступи більш цікавими та захоплюючими, а також забезпечити більш ефективне навчання та спілкування. Важливою частиною підготовки майбутніх викладачів та ораторів є освоєння цих технологій та їхнє використання для досягнення максимальної ефективності в комунікації та викладанні.

6. Самостійна робота.

Самостійна робота студентів у виконанні практичних завдань, спрямованих на покращення їхніх навичок професійної риторики, є важливим етапом навчання. Ці завдання можуть бути спрямовані на розвиток різних аспектів комунікації та публічного виступу.

Практичні завдання, які можна доручити студентам для покращення їхніх навичок професійної риторики:

- 1) Підготовка та виконання власного виступу. Студентам пропонується:

- підготовка власного виступу на обрану тему;

- створення структурованої презентації та написання тексту виступу;

- організація сесії виступів, де кожен студент виступає перед групою та отримує обґрунтований зворотній зв'язок.

- 2) Проведення дебатів:

- розподілі студентів на команди та надання їм теми для обговорення;

- пропонується кожній команді підготуватися до дебатів, досліджуючи та

аргументуючи свою позицію;

– проведення дебатів перед групою студентів з подальшим обговоренням результатів.

3) Критичний аналіз виступів:

– надання студентам відео-матеріалів з виступами відомих ораторів або з власних виступів;

– проведення студентами аналізів цих виступів, зосереджуючись на мовному засобі, структурі, аргументації та ефективності.

4) Практичні вправи на покращення навичок мовлення:

– організація різноманітних вправ для покращення публічного мовлення, такі як тренування виразності голосу, пауз, акцентів тощо;

– використання ігор та рольових вправ, щоб допомогти студентам відчувати себе комфортно під час виступів перед аудиторією.

5) Написання та демонстрація есе, монологів або драматичних вистав:

– надання студентам можливість підготувати та виконати есе, монолог або роль у драматичній виставі на вибрану тему;

– обговорення їхніх виступів та здійснення конструктивного зворотного зв'язку.

Такі практичні завдання допомагають студентам розвинути свої навички професійної риторики та вдосконалити їхню здатність ефективно спілкуватися й виступати перед аудиторією, а також формувати компетенції, необхідні для ефективного викладання та успішних виступів у майбутній викладацькій діяльності.

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

У контексті сучасного освітнього середовища, де акцент робиться на розвитку критичного мислення, спроможності до аналізу і рефлексії, професійна (педагогічна) риторика стає важливим інструментом. Вона допомагає студентам не лише розуміти інформацію, а й вміло спілкуватися, висловлювати свої думки та аргументувати їх.

Освіта повинна надавати можливості майбутнім педагогам ЗВО розвивати навички ефективного мовленнєвого взаємодії в різних соціокультурних контекстах. Це включає уміння висловлювати свої ідеї з розумінням аудиторії, використанням виразних засобів мови, та розвинення навичок слухання і сприйняття інших точок зору.

Навчання риторики студентів педагогічних ЗВО може бути ефективним за умови дотримання ряду важливих умов, які включають: дотримання принципу наступності й перспективності «школа – ЗВО – самоосвіта», забезпечення системної, послідовної та поступової побудови навчального процесу, починаючи з основ у школі, продовжуючи в ЗВО і підтримуючи через самоосвіту; особистісно-орієнтований зміст освіти, врахування індивідуальних потреб, інтересів та здібностей кожного студента під час організації освітнього процесу; урахування фахової специфіки, особливостей педагогічної діяльності та специфіки роботи вчителя під час формування змісту навчальних програм з риторики; орієнтація навчального процесу на потреби студента, створення таких умов, що дозволяють студентам активно залучатися до навчання та розвивати свої навички відповідно до власних потреб та цілей; врахування важливості розвитку моральних та ціннісних аспектів освіти під час навчання риторики; упровадження інтерактивних форм і методів навчання в поєднанні з традиційними, використання різноманітних методів та підходів до навчання, які враховують різні стилі навчання студентів; забезпечення можливостей для самостійної роботи, досліджень та розвитку особистості студента; забезпечення наявності викладачів з високим рівнем фахової підготовки та досвіду у навчанні риторики.

Дотримання цих умов сприятиме ефективному навчанню риторики студентів педагогічних спеціальностей та підвищенню якості їхньої професійної діяльності.

Отже, педагогічна риторика, яка базується на ідеях формування особистості, яка мислить та вміє ефективно комунікувати, є актуальною і важливою в сучасній освіті.

Література

1. Абрамович, С. Д. (2001). Риторика : [навч. посіб.]. Львів : Світ. 240 с.
2. Бондаренко, Г. Л. (2012). Історія педагогічної риторики : [навч. посіб.]. Київ : Персонал. 276 с.
3. Волкова, Н. В. (2006). Професійно-педагогічна комунікація : [навч. посіб.]. Київ : Академія, 256 с.
4. Голуб, Н. Б. (2008). Риторика у вищій школі : [монографія]. Черкаси : Брама-Україна. 400 с.
5. Дроздова, І. П. (2015). Формування українськомовної риторичної компетентності майбутніх викладачів нефілологічних дисциплін. *Актуальні проблеми формування риторичної особистості вчителя в україномовному просторі* : [зб. наук. праць (за мат-ми Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції 23 квітня 2015 р.)] ; за ред. проф. К. Я. Климової. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 43–49.
6. Капська, А. Й. (1997). Педагогіка живого слова : [навч.-метод. посіб.]. Київ : ІЗМН. 140 с.
7. Киселиця, О. М. (2013). Формування фахової компетентності магістрантів спеціальностей «Фітнес і рекреація» та «Фізичне виховання» при вивченні дисципліни «Лекторська майстерність». *Науковий вісник Чернівецького університету* : зб. наук. пр. : Педагогіка та психологія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. Вип. 643. С. 68-73.
8. Климова, К. Я. (2015). Лекційне красномовство у підготовці майбутніх учителів-риторів до професійної діяльності. *Актуальні проблеми формування риторичної особистості вчителя в україномовному просторі* : [зб. наук. праць (за мат-ми Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції 23 квітня 2015 р.)] ; за ред. проф. К. Я. Климової. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 23–28.
9. Когілова, Н. А. (2007). Риторика : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури. 232 с.
10. Курінна, А. Ф. (2014). Розвиток риторичних можливостей особистості в професійній педагогічній діяльності. *Шляхи формування професійної компетентності вчителя-словесника в процесі викладання філологічних дисциплін* : [монографія]. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд. С. 30–55.
11. Маріонда, І. І. (2016). Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом : монографія. Ужгород : ПП «АУТДОР-ШАРК». 212 с.
12. Мацько, Л. І. (2006). Риторика : [навч. посіб.]. Київ : Вища шк., 2006. 311 с.
13. Методика навчання риторики в школі (2014) : [навч. посіб.] / автор-укладач В. А. Ницета. Київ : Центр учбової літератури. 200 с.
14. Нікітіна, А. В. (2013). Педагогічний дискурс учителя-словесника : [монографія]. К. : Ленвіт, 2013. 338 с.
15. Палиця, Г. С. Метамова педагогічної риторики як актуальна проблема комунікативної лінгвістики. Lviv Polytechnic National University Institutional Repository. С. 107-111. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ena.lp.edu.ua>.
16. Педагогічна риторика (2016) : історія, теорія, практика : монографія; за ред. О.А. Кучерук. Київ : КНТ. 258 с.
17. Пінчук, Ю. В. (2015). Риторика, культура та техніка мовлення корекційного педагога : [навч. посіб.]. К. : КНТ. 160 с.
18. Пічугіна, Т. (2009). Покращення лекторської майстерності викладача вищої школи – шлях до професійної майстерності. *Вісник Львівського університету*. Серія Педагогічна. 2009. Вип. 25. Ч. 3. С. 61-69.
19. Практикум з методики навчання мовознавчих дисциплін у вищій школі (2015) : [навч. посіб.] / О. М. Горошкіна, С. О. Караман, З. П. Бакум та ін. ; за ред. О. М. Горошкіної, С. О. Карамана. К. : АКМЕ ГРУП. 250 с.
20. Сагач, Г. М. (2000). Риторика : [навч. посіб.]; [вид. 2-е, перероб.]. Київ : Ін Юре. 568 с.
21. Семенов, О. (2011). Академічна лекція як професійний комунікативний феномен. *Естетика і етика педагогічної дії* : зб. наук. праць. Вип. 2. С. 91-101.
22. Сучасна педагогічна риторика (2017): теорія, практика, міжпредметні зв'язки : [зб. наук. праць за матеріалами наук. семінару] ; за ред. Т. А. Космеди. Львів : ПАІС. 267 с.

References

1. Abramovych, S. D. (2001). Rytoryka : [navch. posib.]. Lviv : Svit. 240 s.
2. Bondarenko, H. L. (2012). Istoriia pedahohichnoi rytoryky : [navch. posib.]. Kyiv : Personal. 276 s.
3. Volkova, N. V. (2006). Profesiino-pedahohichna komunikatsiia : [navch. posib.]. Kyiv : Akademiia, 256 s.
4. Holub, N. B. (2008). Rytoryka u vyshchii shkoli : [monohrafiia]. Cherkasy : Brama-Ukraina. 400 s.
5. Drozdova, I. P. (2015). Formuvannia ukrainskomovnoi rytorychnoi kompetentnosti maibutnykh vykladachiv nefilolohichnykh dystsyplin. Aktualni problemy formuvannia rytorychnoi osobystosti vchytelia v ukrainomovnomu prostori : [zb. nauk. prats (za mat-my Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii 23 kvitnia 2015 r.)] ; za red. prof. K. Ya. Klymvoi. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. S. 43–49.
6. Kapska, A. Y. (1997). Pedahohika zhyvoho slova : [navch.-metod. posib.]. Kyiv : IZMN. 140 s.
7. Kyselytsia, O. M. (2013). Formuvannia fakhovoi kompetentnosti mahistrantiv spetsialnstei «Fitnes i rekreatsiia» ta «Fizychne vykhovannia» pry vyvchenni dystsypliny «Lektorska maisternist». Naukovyi visnyk Chernivetskoho universytetu : zb. nauk. pr. : Pedahohika ta psykholohiia. Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t. Vyp. 643. S. 68-73.
8. Klymova, K. Ya. (2015). Lektsiine krasnomovstvo u pidhotovtsi maibutnykh uchyteliv-rytoriv do profesiinoi diialnosti. Aktualni problemy formuvannia rytorychnoi osobystosti vchytelia v ukrainomovnomu prostori : [zb. nauk. prats (za mat-my Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii 23 kvitnia 2015 r.)] ; za red. prof. K. Ya. Klymvoi. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. S. 23–28.

9. Kotilova, N. A. (2007). Rytoryka : navch. posibnyk. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury. 232 s.
10. Kurinna, A. F. (2014). Rozvytok rytorychnykh mozhlyvostei osobystosti v profesiinii pedahohichnii diialnosti. Shliakhy formuvannya profesiinoi kompetentnosti vchytelia-slovesnyka v protsesi vykladannia filolohichnykh dystsyplin : [monohrafiia]. Zaporizhzhia : Aktsent Invest-treid. S. 30–55.
11. Marionda, I. I. (2016). Formuvannya profesiino-osobystisnykh kompetentnosti fakhivtsia fizychnoi kultury u protsesi zaniat fizychnoiu pidhotovkoiu i sportom : monohrafiia. Uzhhorod : PP «AUTDOR-ShARK». 212 s.
12. Matsko, L. I. (2006). Rytoryka : [navch. posib.]. Kyiv : Vyshcha shk., 2006. 311 s.
13. Metodyka navchannia rytoryky v shkoli (2014) : [navch. posib.] / avtor-ukladach V. A. Nyscheta. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury. 200 s.
14. Nikitina, A. V. (2013). Pedahohichniy dyskurs uchytelia-slovesnyka : [monohrafiia]. K. : Lenvit, 2013. 338 s.
15. Palytsia, H. S. Metamova pedahohichnoi rytoryky yak aktualna problema komunikatyvnoi linhvistyky. Lviv Polytechnic National University Institutional Repository. S. 107-111. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://ena.lp.edu.ua>.
16. Pedahohichna rytoryka (2016) : istoriia, teoriia, praktyka : monohrafiia; za red. O.A. Kucheruk. Kyiv : KNT. 258 s.
17. Pinchuk, Yu. V. (2015). Rytoryka, kultura ta tekhnika movlennia korektsiinoho pedahoha : [navch. posib.]. K. : KNT. 160 s.
18. Pichuhina, T. (2009). Pokrashchennia lektorskoj maisternosti vykladacha vyshchoi shkoly – shliakh do profesiinoi maisternosti. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia Pedahohichna. 2009. Vyp. 25. Ch. 3. S. 61-69.
19. Praktykum z metodyky navchannia movoznavchykh dystsyplin u vyshchii shkoli (2015) : [navch. posib.] / O. M. Horoshkina, S. O. Karaman, Z. P. Bakum ta in. ; za red. O. M. Horoshkinoi, S. O. Karamana. K. : AKME HRUP. 250 s.
20. Sahach, H. M. (2000). Rytoryka : [navch. posib.]; [vyd. 2-e, pererob.]. Kyiv : In Yure. 568 s.
21. Semenoh, O. (2011). Akademichna leksiia yak profesiinyi komunikatyvnyi fenomen. Estetyka i etyka pedahohichnoi dii : zb. nauk. prats. Vyp. 2. S. 91-101.
22. Suchasna pedahohichna rytoryka (2017): teoriia, praktyka, mizhpredmetni zviazky : [zb. nauk. prats za materialamy nauk. seminaru] ; za red. T. A. Kosmedy. Lviv : PAIS. 267 s.

Abstract

KYSELYTSIA Oksana, BOHDANIUK Antonina, SHTEFIUK Ivan

FORMATION OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE FUTURE TEACHER OF THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION IN STUDYING THE EDUCATIONAL COMPONENT "PROFESSIONAL RHETORIC"

In the modern understanding, the concept of "competence" is considered as the ability or readiness to apply acquired knowledge, abilities and skills in real activity. The key components of competence are subject and operational knowledge, skills and abilities, as well as confidence in activity and responsibility for its results.

In global educational practice, the concept of competence acts as a central concept that combines the intellectual and practical components of education.

Among the knowledge and practical experience that is formed in the process of a person achieving a certain level of competence, it is possible to distinguish the skills of self-education, critical thinking, independent work, self-organization and self-control, teamwork, the ability to predict the results and possible consequences of various solutions, establish cause-and-effect relationships connections, find, formulate and solve problems.

This text describes important aspects of the formation of professional competence of teachers in higher education, in particular in the context of studying the educational component "Professional Rhetoric". Competence is considered as a central concept, which includes the intellectual and practical component of education, and also determines the content of education, which is formed as a result. This approach to the formation of the competence of teachers helps to prepare them for the effective performance of their professional duties in various conditions, in particular in the context of studying the educational component "Professional Rhetoric", where special communicative skills are required, because the communicative demands of a democratic society and the developmental goals of education require appropriate attention to the development of students' communication skills. Pedagogical rhetoric, which focuses on the formation of the ability to think, influence others and argue one's own opinions, is key in this process.

Key words: *teacher, specialist, future teacher, professional competence, higher education institution, educational component, professional rhetoric.*

Стаття надійшла до редакції 19.01.2024 р.

КУРНИШЕВ Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<http://orcid.org/0000-0002-5468-7974>e-mail: y.kurnyshev@chnu.edu.ua**IACOB Mihai Radu**

Університет Александру Йоана Кузи, Ясси, Румунія

<https://orcid.org/0000-0001-8087-5066>e-mail: iacobradu1975@gmail.com**CIORBA Constantin**

Державний педагогічний університет імені Йона Крянге, Кишинів, Молдова

<https://orcid.org/0000-0001-7125-2545>e-mail: ciorbaconst@yahoo.com**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЯК СКЛАДОВИХ ОСВІТНЬОЇ МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ЗВО**

Теоретичний аналіз та узагальнення педагогічного досвіду дали можливість з'ясувати, що проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізкультури розглядається в контексті оновлення навчально-виховного процесу у вищій школі, формування потреби у професійному саморозвитку фахівця в галузі спорту і неперервному вдосконаленні педагогічної майстерності.

Результати педагогічного експерименту свідчать, що ціннісно-сміслова і діяльнісно-рефлексивна спрямованість саморозвитку вчителя забезпечує його професійне зростання, що відображено в конкретних показниках: затверджуються професійні цінності саморозвитку; реалізується потреба педагога у власному професійному розвитку і саморозвитку; відбувається оволодіння способами самопізнання і самоаналізу педагогічного досвіду; розвивається здатність до рефлексії, яка є необхідним атрибутом вчителя-професіонала; розвивається готовність і здатність до педагогічної творчості.

На основі проведеного педагогічного експерименту, з урахуванням бесід (анкетування, опитування) викладачів ЗВО і учителів шкіл доцільним є рекомендувати введення спецкурсу професійного саморозвитку учителів фізичної культури у педагогічні ЗВО, плану самоосвіти учителів з урахуванням загальних рекомендацій підвищення мотивації до власного професійно-педагогічного саморозвитку

Для студентів, викладачів і науковців, що працюють у сфері фізичного виховання.

Ключові слова: педагогічні умови, професійний саморозвиток, вчитель фізичної культури, критерії, компоненти, навчання, студент.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.39>

1. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз педагогічної літератури й дисертаційних досліджень дає підстави стверджувати, що проблема професійного саморозвитку майбутнього вчителя фізичної культури ще не була предметом системного вивчення у вітчизняній педагогічній науці.

Найважливішими для дослідження стала сукупність теоретичних робіт щодо:

- проблем професійної освіти і підготовки фахівців у закладах вищої освіти (А. Алексюк, В. Беспалько, О. Дубасенюк, І. Зязюн, В. Луговий, Н. Ничкало, В. Радкевич, В. Сластьонін, В. Ягупов тощо);

- професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (Є. Вільчковський, П. Лесгафт, М. Носко, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.);

- розвитку ідей особистісно-орієнтованого підходу, самостійної діяльності студентів, самовдосконалення і саморозвитку в освіті та професійній підготовці (М. Артюшина, І. Бех, Є. Бондаревська, Г. Романова, М. Солдатенко, В. Серіков та ін.);

- психологічної теорії особистості і її діяльності, людини як суб'єкта діяльності і відносин (Г. Балл, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтєв, С. Рубінштейн, В. Рибалка та ін.);

- теорії професійно-особистісного розвитку педагогів (С. Гончаренко, Е. Зеєр, І. Зязюн, Е. Клімов, О. Коваленко, В. Лозовецька, В. Орлов та ін.);

- загальнопедагогічних принципів і нормативних документів України про освіту.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета роботи експериментально перевірити ефективність впровадження педагогічних умов як складових освітньої моделі професійного саморозвитку особистості студентів факультетів фізичної культури у навчально-виховний процес ЗВО.

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

Педагогічне забезпечення професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури у процесі набуття фізкультурно-педагогічної освіти виводить педагогічний процес на більш високий рівень, розкриває додаткові можливості як суб'єктів освіти, так і цілісного розвивального середовища ЗВО. Надання можливості вільного вибору освітньої траєкторії, активізують саморозвиток майбутнього вчителя, позитивно впливає на зміну становлення студента, на закріплення мотивації щодо самостійного дослідження своєї спортивної і педагогічної майстерності як цінності.

Усвідомлення значення саморозвитку в педагогічній діяльності дає можливість актуалізувати цей процес в системі професійної підготовки майбутніх учителів фізкультури. Основними характеристиками саморозвитку майбутнього вчителя фізичної культури визначаємо такі: розуміння необхідної єдності культури мислення і фізичної культури; внутрішня творча свобода особистості; цілеспрямованість; самореалізація у вихованні фізично здорового і висококультурного молодого покоління [6].

Таким чином, професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури – це усвідомлений і керований процес, що характеризується активною діяльністю, бажаннями і зусиллями особистості працювати над собою, в результаті якого відбуваються позитивні зміни у розвитку професійно значущих якостей (ставлення до фізичної культури й виховання, готовність до спортивного і педагогічного саморозвитку, здатність до розуміння смислу і логіки розгортання фізкультурно-педагогічної ситуації, рефлексивні уявлення про зміст уроків фізичної культури як частини загальної культури суспільства і кожної особистості, схильність до педагогічних рефлексій власного знання й досвіду, смислів і

сутностей спортивних і педагогічних досягнень, педагогічних ідей як засобу розкриття змісту уроку фізичної культури, уміння контролювати емоційний стан у кожній ситуації професійної діяльності тощо). Професійний саморозвиток охоплює, з одного боку, самореалізацію індивіда у професійній діяльності, а з іншого, – дії щодо самопізнання і самоорганізації, котрі сприяють свідомому керуванню власним професійним розвитком. Професійний саморозвиток майбутніх учителів фізичної культури передбачає самостійне оволодіння сукупністю педагогічних цінностей, ідей, сучасних технологій, ситуацій творчості, загальною культурою і характеризується активною, ціннісно-сисловою, мотиваційною, творчою професійною діяльністю [5].

У педагогічному експерименті брали участь студентські експериментальна і контрольна групи, викладачі кафедр фізичної культури, вчителі ЗЗСО міст Чернівці, Івано-Франківська, Глухова, Чернігова. Логіка експерименту передбачала, що дослідно-експериментальна робота буде проходити в умовах професійної та освітньої діяльності.

Враховуючи, що реальні обставини навчально-виховного процесу різноманітні, і їх неможливо звести до єдиної рангової або кількісної шкали, як уже зазначалося, в двох навчальних закладах було зроблено більш поглиблене вивчення ходу дослідно-експериментальної роботи, з максимально можливим точним і достовірним фіксуванням всіх її результатів.

Для діагностики визначених нами критеріїв ми сформуваємо діагностичний комплекс, який дозволяв визначити професійний саморозвиток як складний, багатокомпонентний, але в той же час цілісний феномен. Результати констатувального експерименту показують, що вибірки студентів, які брали участь в експерименті, значимо не відрізнялися між собою. Це підтвердив розрахунок критерію згоди χ^2 .

Логіка експерименту передбачала, що в навчальних закладах групи, які увійшли в експериментальну групу реалізовувалася модель професійного саморозвитку педагога. Всі педагоги, які працювали в цих установах, а так само в інших, що склали контрольну групу, були піддані обстеженню скороченим

варіантом методичного комплексу. Обстеження проводилося двічі – на початку і в кінці дослідно-експериментальної роботи. Форма обробки результатів дозволяла в максимально узагальненій формі виробляти кількісний аналіз.

У нашому дослідженні крім монографічних методів застосовувався математико-статистичний аналіз кількісних даних (розрахунки проводилися за допомогою пакету статистичних програм Statistica 6.0).

У процесі здійснення пошукового етапу педагогічного експерименту ми виходили з уявлень, що певні ознаки і рівень проявів професійної майстерності, зокрема, досягнень в галузі фізкультури і спорту, ставлення до освітньо-виховних процесів, до учнів, самого себе, фізкультурно-педагогічної діяльності, що є прямим і опосередкованим відображеннями накопиченого попереднього життєвого і професійного досвіду. Спираючись на цю передумову, ми вважали доцільним і можливим отримати більш чітке уявлення про особливості процесу саморозвитку майбутнього вчителя фізкультури у професійно-особистісному досвіді студентів. Зокрема, зафіксувати рівень інтересу до професійної діяльності та саморозвитку, ступінь розуміння сутності і значення цього процесу як у теоретичному, так і у практичному виразі.

Разом з тим, ми усвідомлювали, що саморозвиток є досить складним психолого-педагогічним процесом, вивчення якого вимагає продуманого дослідницького підходу. Було розроблено ряд експериментальних процедур, за допомогою яких вирішувались поставлені завдання.

Для вирішення експериментальної задачі ми виходили з уявлення про те, що особистісна професійна позиція – ставлення майбутнього вчителя до професійної діяльності, як правило, може яскравіше за все проявитися у конкретній ситуації. При цьому вона повинна мати для нього особливе значення, а в своєму змісті – певну суперечність, що обумовлює виникнення психолого-педагогічної проблеми. В зв'язку з цим, ми вважали доцільним створити на цьому етапі експериментальної роботи таку ситуацію, за якої студенти могли б проявити особливості свого професійного розвитку на мотиваційному, змістовому і операційному

рівнях.

Для того щоб намітити шляхи розвитку будь-якого якості особистості, в тому числі й професійного саморозвитку, необхідно виявити його якісний стан, тобто рівні. Основою для вирішення цього завдання є теорія рівневого підходу. Удосконалення системного цілого є не простий потік його змін, а насамперед послідовність ступенів розвитку, пов'язаних один з одним [1]. Кожний такий щабель, як зазначав С. Рубінштейн, – відрізняючись від усіх інших, є відносним цілим, тому можлива його характеристика як певного специфічного цілого [10]. Отже, динамічна структура цілого може бути представлена як закономірний порядок проходження його станів. Під рівнем розуміється відносне положення «вищих» і «нижчих» щаблів розвитку структур будь-яких об'єктів або процесів.

Рівні готовності до професійної діяльності відображають діалектичний характер процесу розвитку, що дозволяє пізнати предмет у всьому різноманітті його властивостей, зв'язків, відносин. І саме якісні зміни в розвитку зумовлюють існування рівнів.

Очевидно, що професійне становлення вчителя – це практичне втілення його індивідуальної педагогічної культури, яка вкладається у вертикальний вимір градацій від найвищого до найнижчого рівня. Тому на констатувальному етапі педагогічного експерименту ми визначали професійний саморозвиток за визначеною нами шкалою рівнів: творчий, активний, адаптивний і пасивний. Визначальне значення має особисто усвідомлена гуманістична педагогічна позиція, що співвідноситься з творчим ставленням до професійної діяльності (як психолого-педагогічної, так і у галузі спорту), самоефективністю та здатністю до самопізнання і саморозвитку. Таким чином, спираючись на виділені критерії нами були визначені чотири рівні професійного саморозвитку майбутніх вчителів фізкультури: творчий, активний, адаптивний і пасивний.

На етапі масового опитування констатувального експерименту брали участь 769 студентів I-IV курсів.

Бачення майбутніми вчителями фізкультури смислу професійного саморозвитку за даними констатувального і

формування експериментів (поведінкові критерії) ми вимірювали за допомогою опитування, спостереження, аналізу.

Про свій інтерес до занять спортом і педагогічної діяльності заявили всі опитувані. Ми не розмежували якісні показники за видами спорту. Це не входило у завдання експерименту.

Аналіз змін у рівні професійного саморозвитку вчителів показав, що вони були пов'язані зі зміною цінностей і мотивації їх самооцінки і самовдосконалення; підвищенням самооцінки педагогів; покращенням результатів дослідної роботи; володінням методами самоствердження і рефлексії.

Результати педагогічного експерименту свідчать, що ціннісно-сміслова і діяльнісно-рефлексивна спрямованість саморозвитку вчителя забезпечує його професійне зростання, що відображено в конкретних показниках: затверджуються професійні цінності саморозвитку; реалізується потреба педагога у власному професійному розвитку і саморозвитку; відбувається оволодіння способами самопізнання і самоаналізу педагогічного досвіду; розвивається здатність до рефлексії, яка є необхідним атрибутом вчителя-професіонала; розвивається готовність і здатність до педагогічної творчості.

Для перевірки достовірності розходження результатів експерименту знову використаємо критерій К. Пірсона χ^2 . На основі отриманих даних сформулювали дві статистичні гіпотези – нульову H_0 і альтернативну H_1 .

Для контрольної групи:

H_0 : два ряди показників рівня професійного саморозвитку студентів статистично схожі.

H_1 : між двома рядами показників рівня професійного саморозвитку студентів існує значима різниця, що викликана незалежною змінною (наприклад, часом навчання).

Для експериментальних груп (аналогічно як і для контрольних груп, та додається один з факторів відмінності – запропонована на основі виявлених педагогічних умов авторська методика професійного саморозвитку).

Для контрольної і експериментальної груп після експерименту (до експерименту ми провели раніше підрахунок χ^2):

H_0 : два ряди показників рівнів професійного саморозвитку студентів статистично схожі.

H_1 : між двома рядами показників рівня професійного саморозвитку студентів існує значима різниця, що викликана незалежною змінною (запропонованою на основі виявлених педагогічних умов в моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізкультури).

Отримали данні:

$\chi^2 = 2,27$ – для контрольних груп (до і після експерименту);

$\chi^2 = 18,15$ – для експериментальних груп (до і після експерименту);

$\chi^2 = 8,48$ для контрольної та експериментальної груп (після експерименту).

Порівняння емпіричних значень з критичними при 3 ступенях вільності ($\chi^2 = 7,81$ за 95 % рівня імовірності і $\chi^2 = 11,3$ за 99 % рівня імовірності [3]) дозволяє зробити такі висновки.

Гіпотеза H_0 не відкидається для контрольних груп до і після проведення експерименту. Отже, зростання результатів для контрольної групи після експерименту викликано випадковими величинами, є не статистично значимі ($\chi^2_{\text{крит}} < \chi^2_{\text{емп}}$).

Для результатів груп експериментальних до і після експерименту та контрольної і експериментальної групи після педагогічного експерименту дозволяє відкинути нуль-гіпотезу про те, що групи не різняться між собою і прийняти альтернативні гіпотези.

З великою імовірністю (99%) різниця між результатами експериментальних груп викликана двома чинниками – експериментальною методикою і часом формування компонентів професійного саморозвитку.

З великою імовірністю (95%) різниця між результатами контрольної і експериментальної груп після проведення експерименту статистично доводить результативність експериментальної методики з урахуванням педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

Одним із опосередкованих показників ефективності запропонованої методики можна вважати меншу кількість відрахованих студентів експериментальних груп від студентів контрольних груп. На початку їх

було відповідно 373 і 396, на кінець експерименту – відповідно 371 (0,54 % відрахованих) і 384 (3,03 % відрахованих).

Для підтвердження статистичної значимості і більшої наочності використаємо запропонований і обґрунтований метод кластерного аналізу через побудову ієрархічної класифікації в пакеті статистичних програм Statistica 6 [10].

Суть методу кластеризації полягає в тому, що отримані числові дані інтервальної шкали і певним чином згруповані, дозволяють визначити відстань між групами. В нашому випадку числові дані представлені у відсотках (інтервальна шкала) та згруповані в чотири блоки за ознаками: належність до певної групи КГ (контрольної) та експериментальної (ЕГ); час проведення (до та після педагогічного експерименту).

Як видно, найменшу відстань мають результати КГ і ЕГ до експерименту, що статично ще раз підтверджує схожість двох груп студентів до початку експерименту. До цієї групи найближче результати КГ після експерименту. Можна зробити висновок, що у студентів КГ не суттєво зріс рівень професійного саморозвитку.

Результати студентів ЕГ після експерименту значно відрізняються від всіх інших результатів, що статистично доводить результативність запропонованої експериментальної методики і підтверджує ефективність теоретично обґрунтованих педагогічних умов професійного саморозвитку майбутніх вчителів фізичної культури.

Отже, можна констатувати, що в цілому, моделі та педагогічні умови, які перевірялися в ході дослідно-експериментальної роботи, повністю підтвердилася, проте були отримані нові дані, які були включені в підсумковий варіант моделі.

По-перше, були апробовані і остаточно сформульовані педагогічні умови стимулювання професійного саморозвитку. У число спеціальних форм і методів активізації професійного розвитку викладача були включені: ведення портфоліо, робота проблемних мікрогруп, використання елементів спеціалізованих тренінгів.

По-друге, було виявлено, що результатом професійного саморозвитку є не тільки формування і розвиток діяльностей самопізнання і самоорганізації, але і

професійна ідентифікація з двома професійними спільнотами (фахівців, що працюють в галузі професії по якій йде підготовка учнів і педагогів як суб'єктів педагогічної взаємодії).

Експериментальна перевірка педагогічних умов і моделі професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури дала можливість серед інших умов визначити найсприятливіші з них, які забезпечують ефективність процесу саморозвитку і його вплив на професійне зростання вчителя. До них відносимо такі:

- реалізація ціннісно-смислових і діяльностно-рефлексивних механізмів професійного зростання вчителя в процесі самоосвітньої та професійної діяльності;
- позитивна мотивація професійного саморозвитку;
- конструювання індивідуальної саморозвивальної програми, що моделює професійну діяльність вчителя і забезпечує поетапне професійне зростання вчителя;
- реалізація механізмів педагогічної рефлексії при включенні майбутнього вчителя в самостійну творчу діяльність.

На основі проведеного педагогічного експерименту, з урахуванням бесід (анкетування, опитування) викладачів ЗВО і учителів шкіл доцільним є рекомендувати введення спецкурсу професійного саморозвитку учителів фізичної культури у педагогічні ЗВО, плану самоосвіти учителів з урахуванням загальних рекомендацій підвищення мотивації до власного професійно-педагогічного саморозвитку.

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

У ході експерименту ми переконалися, що студенти факультетів фізичної культури добре усвідомлюють лише те, що виступає як прямий предмет і мета їх власної діяльності. Тому виконання відповідних активних дій за наперед визначеною програмою, а не просто спостереження і прослуховування, ведуть до суттєвих змін в особистості майбутнього вчителя фізкультури, до новоутворень в інтелектуальній і моральній складових його свідомості, тобто сприяють становленню студента як суб'єкта діяльності, як індивідуальності.

Отже, для підвищення результативності та ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку можна рекомендувати створення психолого-педагогічних умов, виділених і обґрунтованих в дослідженні.

На основі проведеного педагогічного експерименту, з урахуванням бесід

(анкетування, опитування) викладачів ЗВО і учителів шкіл доцільним є рекомендувати введення спецкурсу професійного саморозвитку учителів фізичної культури у педагогічні ЗВО, плану самоосвіти учителів з урахуванням загальних рекомендацій підвищення мотивації до власного професійно-педагогічного саморозвитку.

Література

1. Бакаленко О. (2018). Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Теорія культури і філософія науки, 58, 132-138.
2. Довгопол І. Професійна компетентність педагога: методика комплексного дослідження. – Сімферополь, 2006. – 70 с.
3. Ковбаса Ю. М. Шляхи подолання неуспішності учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами інформаційно-комунікаційних технологій / Ю.М. Ковбаса, Л.В. Пупій // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 108, Том 2. Серія: Педагогічні науки: Збірник. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – № 108, т.2. – С.128-131.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
5. Курнишев Ю. А. Педагогічні умови професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури. : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Курнишев. Інститут професійно-технічної освіти. – Київ, 2017. – 249 с. – с. 51
6. Курнишев Ю. А. Проблема професійного саморозвитку вчителя фізичної культури у педагогічній теорії і практиці / Ю. А. Курнишев // Наукові сходження ScienceRise. Педагогічні науки. – 2016. – №1/5(18). – С. 32–36.
7. Макарова Г. Г. Професійний розвиток майбутніх учителів : метод. матеріали до організації навч.-пошук. роботи студ. в умовах наук. б-ки пед. ВНЗ / Г. Г. Макарова. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2013. – 80 с.
8. Носко М. О. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури для учениць професійно-технічних навчальних закладів / М. О. Носко, Г. Ю. Куртова, Ю. В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(1). – С. 248-251.
9. Орлов В.Ф. Проблеми побудови професійної кар'єри майбутнього дизайнера. //Мистецька освіта: зміст, технології, менеджмент. – Вип.: №10. – К.: Тонар, 2015.
10. Рубінштейн З. Л. Принцип творчої самодіяльності // Питання психології. 1986. № 4. С. 101-108.

References

1. Bakalenko O. (2018). Psykholohichna kompetentnist' yak klyuchova kompetentnist' suchasnoho fakhivtsya. Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu imen V. N. Karazina. Seriya: Teoriya kul'tury i filosofiya nauky, 58, 132-138.
2. Dovhopol I. Profesiyna kompetentnist' pedahoha: metodyka kompleksnoho doslidzhennya. – Simferopol', 2006. – 70 s.
3. Kovbasa YU. M. Shlyakhy podolannya neuspishnosti uchniv profesiyno-tekhnichnykh navchal'nykh zakladiv zasobamy informatsiyno-komunikatsiynykh tekhnolohiy / YU.M. Kovbasa, L.V. Pupyiy // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Vypusk 108, Tom 2. Seriya: Pedahohichni nauky: Zbirnyk. – Chernihiv: CHNPU, 2013. – № 108, t.2. – S.128-131.
4. Krutsevych T.YU. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya yak naukova ta navchal'na dystsyplina. Tom 1, Kyuyiv: Olimpiys'ka literatura, 2012. – 392 s.
5. Kurnyshev YU. A. Pedahohichni umovy profesiynoho samorozvytku maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury. : dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / YU.A. Kurnyshev. Instytut profesiyno-tekhnichnoyi osvity. – Kyuyiv, 2017. – 249 s. – s. 51
6. Kurnyshev YU. A. Problema profesiynoho samorozvytku vchytelya fizychnoyi kul'tury u pedahohichniy teorii i praktytsti / YU. A. Kurnyshev // Naukovi skhodzhennya ScienceRise. Pedahohichni nauky. – 2016. – №1/5(18). – S. 32–36.
7. Makarova H. H. Profesiynny rozvytok maybutnikh uchyteliv : metod. materialy do orhanizatsiyi navch.-poshuk. roboty stud. v umovakh nauk. b-ky ped. VNZ / H. H. Makarova. – Chernihiv : CHNPU im. T. H. Shevchenka, 2013. – 80 s.
8. Nosko M. O. Udoskonallyennya navchal'no-vykhovnoho protsesu z fizychnoyi kul'tury dlya uchenyts' profesiyno-tekhnichnykh navchal'nykh zakladiv / M. O. Nosko, H. YU. Kurtova, YU. V. Kozeruk // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport. – 2013. – Vyp. 112(1). – S. 248-251.
9. Orlov V.F. Problemy pobudovy profesiynoyi kar'yery maybutn'oho dyzaynera. //Mystets'ka osvita: zmist, tekhnolohiyi, menezhment. – Vyp.: №10. – K.: Tonar, 2015.
10. Rubinshteyn Z. L. Prynysyp tvorchoyi samodiyal'nosti // Pytannya psykholohiyi. 1986. № 4. S. 101-108.

Abstract**KURNYSHEV Yurii, IACOB Mihai Radu, CIORBA Constantin****EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS AS COMPONENTS OF THE EDUCATIONAL MODEL OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF VOCATIONAL EDUCATION**

Theoretical analysis and generalization of teaching experience made it possible to figure out that the problem of professional training future teachers of physical education is considered in the context of updating of educational process in high school, forming needs professional self-development specialist in the field of sports and continuous improvement of pedagogical skills.

The results of the pedagogical experiment show that the value-meaningful and activity-reflective orientation of the teacher's self-development ensures his professional growth, which is reflected in specific indicators: the professional values of self-development are approved; the teacher's need for his own professional development and self-development is realized; methods of self-discovery and self-analysis of pedagogical experience are mastered; the ability to reflect develops, which is a necessary attribute of a professional teacher; the readiness and ability for pedagogical creativity develops.

On the basis of the conducted pedagogical experiment, taking into account interviews (questionnaires, surveys) of teachers of higher education institutions and school teachers, it is advisable to recommend the introduction of a special course of professional self-development of physical education teachers in pedagogical higher education institutions, a plan for self-education of teachers, taking into account general recommendations for increasing motivation for their own professional and pedagogical self-development

For students, teachers and researchers working in sphere of physical education.

Key words *pedagogical conditions, professional self-development, teacher of physical education, criteria, components, teaching, student.*

Стаття надійшла до редакції 11.02.2024 р.

ОСАДЕЦЬ Микола

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-2343-2220>
m.osadets@chnu.edu.ua

ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-3715-1489>
s.horodynskii@pedkoledzh.cv.ua

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У науковій статті уточнюються показники рівнів професійного розвитку майбутніх вчителів фізичної культури. Теоретичний аналіз та узагальнення педагогічного досвіду дали можливість з'ясувати, що проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізкультури розглядається в контексті оновлення навчально-виховного процесу у вищій школі, формування потреби у професійному саморозвитку фахівця в галузі спорту і неперервному вдосконаленні педагогічної майстерності.

Мета роботи: полягає у розгляді структури професійного саморозвитку майбутніх учителів фізкультури як сукупність трьох взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-емоційного, змістово-операційного і рефлексивного.

Сукупність виділених аргументів дозволяє говорити про позитивний вплив виділеного критерію навчально-методичного (педагогічного) забезпечення на гуманізацію вищої фізкультурно-педагогічної освіти, оскільки підвищення рівня самоорганізації у підготовці та здійсненні особистісно-значущої педагогічної діяльності розширює вільний пошук і освоєння нових знань, умінь і навичок, прилучення до цінностей освіти, довірчого спілкування, рівноправних відносин, а, отже, розкриває в процесі саморозвитку потенційні можливості студентів, стимулюючи їх професійний саморозвиток. Саморозвиток майбутнього вчителя фізкультури розглядається як відносно самостійна діяльність студента із внесення змін у власну освітню траєкторію удосконалення професійних якостей, розширення знаннєвого потенціалу, підвищення рівня педагогічної та спортивної кваліфікації, спрямована на освоєння сучасних педагогічних ідей і технологій, що забезпечує професійне зростання педагога, підвищення якості освіти і виховання учнів.

Теоретичний аналіз та узагальнення педагогічного досвіду дали можливість з'ясувати, що проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізкультури розглядається в контексті оновлення навчально-виховного процесу у вищій школі, формування потреби у професійному саморозвитку фахівця в галузі спорту і неперервному вдосконаленні педагогічної майстерності для студентів, викладачів і науковців, що працюють у сфері фізичного виховання.

Ключові слова професійний саморозвиток, вчитель фізичної культури, критерії, компоненти, навчання, студент.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.40>

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

Професійна підготовка вчителя фізичної культури у закладах вищої освіти. Предмет і мета дослідження зумовили необхідність вирішення таких задач: проаналізувати сучасний стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку; на основі теоретичного аналізу визначити сутність професійного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури, обґрунтувати педагогічні умови їхнього саморозвитку; уточнити критерії і показники рівнів професійного розвитку майбутніх вчителів фізичної

культури, розробити моделі професійного саморозвитку майбутнього вчителя фізичної культури.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз педагогічної літератури й дисертаційних досліджень дає підстави стверджувати, що проблема професійного саморозвитку майбутнього вчителя фізичної культури ще не була предметом системного вивчення у вітчизняній педагогічній науці. Глибоке вивчення педагогічних умов, що сприяють професійному саморозвитку фахівця допоможе подолати *суперечності*, які виявлені у системі професійної підготовки

майбутніх учителів фізичної культури, зокрема між:

– соціальним замовленням суспільства щодо якісних змін у галузі фізичного виховання, вимог щодо рівня професійної підготовки вчителів фізичної культури і недостатньою готовністю випускників факультетів фізкультури до вдосконалення власної педагогічної майстерності;

– потужним науковим потенціалом щодо методики викладання фізичної культури і спорту у різних типах навчальних закладів і недооцінкою його значення в процесі формування потреби майбутнього вчителя фізичної культури у професійному саморозвитку;

– існуючою практикою оволодіння знаннями і навичками у галузі фізичного виховання і спорту й недостатнім методичним забезпеченням щодо створення відповідних педагогічних умов для формування потреби майбутніх учителів фізичної культури у професійному саморозвитку.

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

Діагностика і процес реалізації розвитку особистості фахівця не передбачені існуючою системою фізкультурно-педагогічної освіти. Тому вона поки що не може виступати гарантом високого рівня професійної майстерності випускника закладу вищої освіти. Вхідження людини в систему особистісно орієнтованого навчання – це початок її профільної професійної підготовки на особистісному рівні, тому за допомогою цієї системи мають реалізуватися методики і технології професійного розвитку особистості, що забезпечують процеси неперервного саморозвитку фахівця від початку його навчання у закладі вищої освіти і до кінця його продуктивної професійної діяльності.

За результатами проведеного теоретичного дослідження ми прийшли до висновку, що рівні професійного і особистісного саморозвитку вчителя фізичної культури доцільно аналізувати за критеріями, які ми тлумачимо як найбільш загальну властивість, що об'єднує в собі ряд показників. Вибір критеріїв може здійснюватися від загального до часткового, а

може розглядатись у зворотному напрямку, коли найбільш загальний критерій складається на основі часткових критеріїв.

Відзначимо, що в педагогічній теорії ще недостатньо розроблені критерії педагогічного забезпечення, які дозволяють досить цілісно і коректно проаналізувати зміни в особистісному і професійному саморозвитку студентів, а також ступінь впливу педагогічних умов спрямованих на гуманізацію професійної підготовки вчителів фізичної культури. В основу загальноприйнятих способів оцінювання продуктивності педагогічного забезпечення фізкультурно-педагогічної освіти студентів покладені результати окремих показників, що дають можливість скласти одностороннє уявлення про досліджувані педагогічні явища на підставі зовнішніх ознак (програмних вимог, знань, вмінь і навичок в галузі педагогіки передбачені державним стандартом і середньостатистичних нормативів фізичної підготовленості). Відсутність об'єктивних показників навчально-методичного забезпечення професійного і особистісного саморозвитку студентів, на наш погляд, стримує оптимізацію розвитку навчально-виховного процесу у вищій школі.

Тому процес саморозвитку та професійного зростання вчителя характеризується змінами показників його компонентів. В якості найважливіших компонентів професійного саморозвитку вчителя фізичної культури ми відзначаємо такі:

1. Когнітивний – знання в галузі педагогіки і психології, теорії і методики фізичної культури і спорту, знань механізмів і способів особистісного і професійного саморозвитку (самооцінка, самоствердження, самовизначення).

2. Практичний – конструктивно-практичні уміння професійного саморозвитку особистості, зокрема: володінням способами проектування саморозвитку (цілепокладання, вибір форм і технологій реалізації цілей і завдань діяльності).

3. Емоційний компонент розкривається через усвідомлення положення власного «Я», позитивне сприйняття себе як педагога, позитивне ставлення до педагогічної діяльності, емоційну стійкість у професійному саморозвитку.

4. Мотиваційний компонент відображений ціннісними орієнтаціями, потребами, установками й інтересами педагога в професійному становленні й самовдосконаленні.

5. Рефлексивний характеризується здатністю до педагогічної рефлексії, самовивчення, самооцінки власного життєвого і педагогічного досвіду, аналізу причинно-наслідкових зв'язків, стимулює роботу над собою.

Отже, згідно з провідними ідеями особистісно-діяльнісної теорії (Л. Виготський, С. Рубінштейн та ін.), будемо розглядати структуру професійного саморозвитку майбутніх учителів фізкультури як сукупність трьох взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-емоційного, змістово-операційного і рефлексивного.

– *Мотиваційно-цільовий компонент* професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичного виховання ґрунтується на таких основних положеннях. Мета у професійній діяльності – це усвідомлений образ результатів праці у людини, процес постановки цілей для власного перетворення (саморозвитку) [3]. Цілі можуть змінюватись в залежності від виду саморозвитку – особистісний або професійний. Враховуючи матеріали наукових досліджень, видається, що основна мета професійного саморозвитку майбутнього педагога полягає в розвитку позитивної мотивації до професійної діяльності, підвищення своєї майстерності та самореалізації.

Таким чином, мотиваційно-цільовий компонент професійного саморозвитку майбутніх учителів є сукупністю засобів, що визначають спрямованість і величину зусиль, докладених для досягнення цілей перетворення (саморозвитку); готує цілеспрямованість професійної поведінки, хоча і не забезпечує її.

Поставлені цілі і завдання визначають зміст будь-якого процесу, отже, наступним компонентом у структурі професійного саморозвитку майбутніх учителів можна виділити змістовно-операційний.

Змістово-операційний компонент є одним із складових частин навчальної і практичної діяльності майбутнього вчителя фізкультури. Він відображає обсяг того, що засвоюють майбутні вчителі фізкультури у

процесі підготовки, а також те, що має бути у них сформоване й розвинене, до чого вони мають бути підготовлені як вчителі певної галузі освітньої діяльності і оздоровлення. Даний компонент – «система наукових знань, умінь і навичок, відносин і досвіду творчої діяльності, оволодіння якими забезпечує різнобічний розвиток особистості» [3], сприяє як саморозвитку людини в цілому, так і її професійному самовдосконаленню. На характер реалізації змістово-операційного компоненту професійного саморозвитку майбутніх учителів фізкультури, в першу чергу, впливають потреби особистості, що виступають об'єктивним фактором визначення самого змісту. Саме потреби і спонукають людину до активності. На структуру змісту процесу професійного саморозвитку впливає і власна позиція людини, щодо якостей які вона має бажання вдосконалювати.

Для *змістово-операційного* компонента професійного саморозвитку майбутніх учителів фізкультури важливим, на наш погляд, є «технологічне» забезпечення духовного наповнення професії:

- розвинена професійна самосвідомість;
- висока продуктивність праці, надійність і стабільність високих результатів;
- професійна підготовка та відкритість на підготовку;
- творче ставлення до професії.

Завершальний компонент структури професійного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури – рефлексивний.

Рефлексивний компонент передбачає об'єктивну оцінку своїх дій студентами в процесі цілеспрямованого професійного саморозвитку. Він складається з двох частин: самопізнання і оцінки результатів перетворень та їх коригування.

Результат професійного саморозвитку – це зміни у ціннісних орієнтаціях, рівнях розвитку професійної компетентності, об'ємах знань, з реалізованих здібностей, перетворення особистісних і професійних якостей. Оцінка результатів перетворень, що сталися припускає компонентний аналіз всієї структури саморозвитку, тобто спочатку аналізуються ситуації, які призвели до суперечностей між існуючими установками і необхідністю отримання нових характеристик (розглядаються процеси руху і саморуху),

потім мотиви, що сприяють перетворенням. Коригування отриманих результатів стає необхідним, якщо були упущені якісь моменти (неточно сформульовані цілі, недостатньо відпрацьований змістовний компонент тощо), або результат не виправдав очікування [3]. Коригування може бути виконано у вигляді рекомендацій щодо виправлення виниклих умов або більш детальної програми подальших перетворень в рамках процесу професійного саморозвитку. Багато авторів погоджуються з тим, що активна рефлексивна позиція є необхідною умовою саморозвитку фахівця, а її відсутність практично повністю виключає можливість як особистісного, так і професійного саморозвитку.

Виявлення критеріїв педагогічного забезпечення особистісного і професійного саморозвитку студентів охоплює змістовну і оцінну сторони педагогічного процесу, що дозволяють диференціювати його поточний стан, корегувати і моделювати пропоновані освітні проекти. Особистісний та професійний саморозвиток і його продуктивне педагогічне забезпечення, як показав теоретичний аналіз, взаємно детерміновані і взаємозумовлені рівнем рефлексивності суб'єктів освіти в умовах вільного вибору освітнього простору. Продуктивність активізації цілісного саморозвитку ми пов'язуємо з підвищенням показників рефлексивності: рівнем самопізнання, самооцінки і самомотивації; самоорганізації, самоконтролю і самореалізації суб'єктів фізкультурно-педагогічної освіти. Ми виходимо з того, що рефлексія є процесом і результатом самоаналізу суб'єктом своєї свідомості, поведінки, внутрішніх психічних актів і станів, власного досвіду, особистісних якостей.

Рівень самомотивації свідчить про ставлення студента до педагогічної і спортивної діяльності, виражається внутрішньою спрямованістю, самостійно поставленими цілями, ступенем включеності у спільну діяльність, що супроводжуються позитивним, нейтральним або негативним емоціями. Застосування показника самомотивації як критерій розвитку рефлексивності студентів дозволяє визначити рівень сформованості пізнавальних мотивів у процесі педагогічного забезпечення

саморозвитку не тільки на конкретному етапі, але й оцінити особисті досягнення в «зоні найближчого розвитку» [5], тобто мотиви професійного самовдосконалення. Іншим важливим аспектом даного критерію, на наш погляд, є можливість вдосконалення рефлексивних механізмів оцінювання особистісно-значущої фізкультурно-педагогічної діяльності як заново набутого суб'єктного досвіду взаємин, зміна соціальних мотивів навчально-виховного процесу. У наукових дослідженнях розроблені основні критерії та показники оцінки результативності та ефективності організації професійного розвитку вчителя фізичної культури, в яких закладені певні відмінності між розвитком і саморозвитком особистості вчителя.

До загальних критеріїв діагностики рівнів професійного розвитку вчителя ми відносимо:

- володіння сучасним науково-педагогічним тезаурусом;
- володіння технологіями встановлення педагогічно доцільних стосунків;
- опанування основ інформаційної культури;
- володіння технологіями самопізнання й підвищення аутопсихологічної компетентності;
- володіння раціональними способами підвищення професійно-педагогічної компетентності;
- володіння спеціальністю відповідно до рівня підготовки (бакалавр, магістр);
- володіння спеціальністю відповідно до вимог державного стандарту підготовки вчителя.

Кожний із зазначених критеріїв має ряд показників, за якими перевіряється відповідність функціональної готовності випускника вищого навчального закладу за тим чи іншим критерієм. Такими показниками можуть виступати вимоги професіограми або стандарту вищої освіти, а також вимоги, що визначаються навчальними предметами, які вивчаються майбутнім фахівцем. Для нас особливе значення мають показники активізації саморозвитку, прояви потреби у самопізнанні, вдосконаленні власних професійних якостей і володіння методами професійного і особистісного саморозвитку.

Важливо відзначити, що продуктивне педагогічне забезпечення саморозвитку ми

пов'язуємо з формуванням адекватного оцінювання самовдосконалення у спортивному і педагогічному напрямах як важливого критерію, що стимулює процеси гуманізації у взаємодії викладача і студентів. У цьому випадку, здійснювана фізкультурна діяльність набуває статусу особистісно-значущої, вимагає інтелектуальної і духовної напруги, активізації саморозвитку, спілкування з авторитетними педагогами в здійсненні індивідуальної програми саморозвитку. Самооцінка поряд з позитивним оцінюванням викладача дозволяє коригувати рівень розгорнутого цілеспрямованому саморозвитку, закріплюючи впевненість у необхідності нарощування спортивного і педагогічного потенціалів, освоєнні інноваційних видів діяльності та побудові на цій підставі власного проекту професійного і особистісного саморозвитку.

Усвідомлення значення саморозвитку в педагогічній діяльності дає можливість актуалізувати цей процес в системі професійної підготовки майбутніх учителів фізкультури. Основними характеристиками саморозвитку майбутнього вчителя фізичної культури визначаємо такі: розуміння необхідної єдності культури мислення і фізичної культури; внутрішня творча свобода особистості; цілеспрямованість; самореалізація у вихованні фізично здорового і висококультурного молодого покоління [4].

Забезпечення викладачем продуктивності саморозвитку нерозривно пов'язане з рівнем самоорганізації студента, його вмінням визначати цілі самоперетворення, фізичного та особистісного зміцнення, визначати етапи самостійного становлення, здійснювати вольовими зусиллями реалізацію намічених планів і перспектив саморозвитку. Організація самостійної фізкультурної діяльності здійснюється в умовах духовно-морального посилення розуміння себе як спортсмена і педагога, осмислення своїх фізичних і психологічних станів, поглиблення на цій основі смислів фізкультурно-педагогічної освіти, що вимагають неперервного самоаналізу і самоконтролю. Сукупність виділених аргументів дозволяє говорити про позитивний вплив виділеного критерію навчально-методичного (педагогічного) забезпечення на гуманізацію вищої фізкультурно-педагогічної освіти,

оскільки підвищення рівня самоорганізації у підготовці та здійсненні особистісно-значущої педагогічної діяльності розширює вільний пошук і освоєння нових знань, умінь і навичок, прилучення до цінностей освіти, довірного спілкування, рівноправних відносин, а, отже, розкриває в процесі саморозвитку потенційні можливості студентів, стимулюючи їх професійний саморозвиток.

Критерієм педагогічного забезпечення є довірливе ставлення студента до викладача. Характер і рівень довірчих відносин свідчить про продуктивність педагогічного процесу, в якому підвищена увага до студента як індивідуальності визначає ціннісні підстави для спільної діяльності, можливості духовно-морального становлення за умов рівноправного діалогу, відкритості позицій суб'єктів освіти. Важливим критерієм продуктивного педагогічного забезпечення саморозвитку, що впливає на гуманізацію вищої освіти є характер педагогічного співробітництва. Спираючись на досягнення дослідників у цій галузі [7], та ін., ми виділяємо даний показник для оцінювання кількісної (контакти) і якісної (зміст) характеристики саморозвитку студентів у педагогічній взаємодії, яка при активізації самопізнання, саморегуляції, самореалізації суб'єктів освіти обумовлює закріплення ціннісно-особистісного способу взаємодії, на більш високому рівні співробітництва, а отже, на новому рівні гуманізації вищої освіти. Вплив педагогічного співробітництва розглядається нами з позиції розширення видів спортивної і педагогічної діяльності, що сприяє оптимальному вибору, прилученню та реалізації суб'єктом особистісно-значущої сфери фізичної культури, а також з позиції розширення форм і змісту педагогічного спілкування, спрямованого на виявлення і підвищення комунікативних, вольових, психічних здібностей майбутніх учителів.

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

Теоретичний аналіз та узагальнення педагогічного досвіду дали можливість з'ясувати, що проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізкультури розглядається в контексті оновлення

навчально-виховного процесу у вищій школі, формування потреби у професійному саморозвитку фахівця в галузі спорту і неперервному вдосконаленні педагогічної майстерності. За результатами проведеного дослідження зроблені такі висновки:

Результатом професійного саморозвитку є не тільки формування і розвиток діяльностей самопізнання і самоорганізації, а й соціально-культурна ідентифікація з двома професійними співтовариствами (фахівців, що працюють в певній галузі спорту, і педагогів, як суб'єктів педагогічної взаємодії).

Професійний саморозвиток вчителя передбачає самостійне оволодіння сукупністю педагогічних цінностей, ідей, сучасних технологій, ситуацій творчості,

загальною культурою і характеризується активною, ціннісно-сміисловою, мотиваційною, творчою професійною діяльністю. Основною причиною такого стану є неадекватне розуміння майбутніми вчителями власного професійного саморозвитку, етапів та шляхів його формування. Саморозвиток майбутнього вчителя фізкультури розглядається як відносно самостійна діяльність студента із внесення змін у власну освітню траєкторію удосконалення професійних якостей, розширення знаннєвого потенціалу, підвищення рівня педагогічної та спортивної кваліфікації, спрямована на освоєння сучасних педагогічних ідей і технологій, що забезпечує професійне зростання педагога, підвищення якості освіти і виховання учнів.

Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посіб.– К.: ЗІМН, 1998.– 204 с
2. Городиська О.М. Формування педагогічної рефлексії вчителя. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут» Філологія. Педагогіка. 2015. №6. С.28-33
3. Дубасенюк, О. А. Актуальні проблеми професійної освіти: навчально-методичний посібник / укл. О.А. Дубасенюк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – 352 с. с.
4. Курнішев Ю. А. Проблема професійного саморозвитку вчителя фізичної культури у педагогічній теорії і практиці / Ю. А. Курнішев // Наукові сходження ScienceRise. Педагогічні науки. – 2016. – №1/5(18). – С. 32–36.
5. Поляков А. О. Педагогічні умови мотивації професійного зростання студентів педагогічних університетів у процесі неперервної освіти: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / А. О. Поляков; Харків. нац. пед ут-т. ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2008. – 19 с.
6. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежаль Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
7. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості / Ягупов В. В. // Наукові записки НаУКМА. - 2015. - Т. 175 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - С. 22-28.

References

1. Bekh I.D. Osobystisno zoriyentovane vykhovannya: Nauk.-metod. posib.– K.: ZIMN, 1998.– 204 s
2. Horodys'ka O.M. Formuvannya pedahohichnoyi refleksiyyi vchytelya. Visnyk Natsional'noho tekhnichnoho universytetu Ukrayiny «Kyivivs'kyu politekhnichnyy instytut» Filolohiya. Pedahohika. 2015. №6. S.28-33
3. Dubasenyuk, O. A. Aktual'ni problemy profesiyanoi osvity: navchal'no-metodychnyy posibnyk / uкл. O.A. Dubasenyuk. – Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im. I. Franka, 2018. – 352 s. s.
4. Kurnyshev YU. A. Problema profesiynoho samorozvytku vchytelya fizychnoyi kul'tury u pedahohichniy teorii i praktysi / YU. A. Kurnyshev // Naukovi skhodzhennya ScienceRise. Pedahohichni nauky. – 2016. – №1/5(18). – S. 32–36.
5. Polyakov A. O. Pedahohichni umovy motyvatsiyi profesiynoho zrostannya studentiv pedahohichnykh universytetiv u protsesi neperervnoyi osvity: avtoref. dys. na zdobuttya naukovoho stupenya kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoriya i metodyka profesiyanoi osvity" / A. O. Polyakov; Kharkiv. nats. ped ut-t. im. H. S. Skovorody. – Kharkiv, 2008. – 19 s.
6. Psykholohiya zdorov'ya lyudyny / Za red. I. YA. Kotsana.– Luts'k: RVV —Vezhal Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 2011.– 430 s.
7. Yahupov V. V. Profesiyyny rozvytok osobystosti fakhivtsya: ponyattya, zmist ta osoblyvosti / Yahupov V. V. // Naukovi zapysky NaUKMA. - 2015. - T. 175 : Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsial'na robota. - S. 22-28

Abstract

OSADETS Mykola, HORODYNSKYI Serhiy

FORMATION OF THE NEED FOR PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF THE FUTURE SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE and SPORTS

In scientific articles specified indicators professional levels of future physical training teachers. Theoretical analysis and generalization of teaching experience made it possible to figure out that the problem of professional training future

Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE "

teachers of physical education is considered in the context of updating of educational process in high school, forming needs professional self-development specialist in the field of sports and continuous improvement of pedagogical skills.

The purpose of the work: is to consider the structure of professional self-development of future physical education teachers as a set of three interrelated components: motivational-emotional, content-operational and reflective.

The set of selected arguments allows us to talk about the positive impact of the selected criterion of educational and methodological (pedagogical) provision on the humanization of higher physical education and pedagogical education, since increasing the level of self-organization in the preparation and implementation of personally significant pedagogical activities expands the free search and mastering of new knowledge, skills and abilities, attachment to the values of education, trustful communication, equal relations, and, therefore, reveals the potential opportunities of students in the process of self-development, stimulating their professional self-development. Self-development of the future physical education teacher is considered as a relatively independent activity of the student to make changes to his own educational trajectory, improve professional qualities, expand knowledge potential, increase the level of pedagogical and sports qualifications, aimed at mastering modern pedagogical ideas and technologies, which ensures the professional growth of the teacher, improving the quality of education and educating students.

Theoretical analysis and generalization of pedagogical experience made it possible to find out that the problem of professional training of future physical education teachers is considered in the context of updating the educational process in higher education, forming the need for professional self-development of a specialist in the field of sports and continuous improvement of pedagogical skills for students, teachers and researchers working in sphere of physical education.

Key words professional self-development, teacher of physical education, criteria, components, teaching, student.

Стаття надійшла до редакції 14.01.2024 р.

КОНДРАЦЬКА Галина

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0000-0001-8856-1125>e-mail: kondrgala@gmail.com**ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНИХ УРАЖЕННЯХ БРОНХІВ І ЛЕГЕНЬ**

Проблема захворювань органів дихання – одна з найбільш актуальних у сучасній клінічній медицині. Досліджено причини зростання хронічних уражень бронхів і легень (зниження працездатності, забруднення повітря і масштаби застосування хімічних продуктів на виробництві, пандемія, війна). Розкрито шляхи збільшення захворюваності та смертності внаслідок хронічних обструктивних захворювань легень (ХОЗЛ) та хронічного бронхіту (ХБ), що суттєво впливає на соціально-економічні показники. Показано, що захворювання з переважним ураженням повітряно-провідних шляхів, пов'язане з запаленням або тривалим подразненням слизової оболонки бронхів різноманітними агентами, яке характеризується прогресуючим і рецидивуючим перебігом; що протікає довгостроково, при якому вражається спочатку слизова оболонка, потім більш глибокі прошарки стінок бронхів і перибронхіальна сполучна тканина. Складено програму фізичної реабілітації хворих з хронічним ураженням бронхів і легень з використанням повторного тренування: масаж за класичною методикою, виконання поверхневого дихання за методикою О.В. Пешкової, а також інтервального методу тренування бігу та ходьби. Доведено, що застосування розробленої програми фізичної реабілітації з інтервальним тренуванням на клінічній практиці показує переваги розробленої методики при хронічних ураженнях бронхів і легень.

Ключові слова: дихальна система, метод повторного тренування, пацієнти.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.41>

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

Проблема захворювань органів дихання – одна з найбільш актуальних у сучасній клінічній медицині. Дослідження останніх років засвідчили швидке зростання хронічних уражень бронхів і легень.

Захворювання органів дихання зараз займають четверте місце з причин смертності населення, зниження працездатності. Цьому сприяють забруднення повітря і масштаби застосування хімічних продуктів на виробництві. Також впливає ситуація з військовим станом та війною в Україні.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дана стаття пов'язана з освітньо-професійною програмою підготовки фахівців за спеціальністю 227 Терапія та реабілітація, підготовленої на основі стандарту вищої освіти для підготовки здобувачів вищої освіти (Наказ Міністерства освіти і науки України від 05 вересня 2022 р. №791 «Про затвердження стандарту вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія») та на основі теми кафедри

фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я «Теоретико-методичні основи формування культури здоров'я у студентів закладів вищої освіти та різних групах населення» (термін виконання теми – 2023-2027рр.).

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Впродовж останніх років в Україні відзначається тенденція до збільшення захворюваності та смертності внаслідок хронічних обструктивних захворювань легень (ХОЗЛ) та хронічного бронхіту (ХБ), що суттєво впливає на соціально-економічні показники [9].

Бронхіт – одне з найбільш частих захворювань системи органів дихання. Розрізняють дві основні форми бронхіту – гострий і хронічний.

О.В. Пешкова (2011) зазначає, що хронічний бронхіт (ХБ) – це захворювання з переважним ураженням повітряно-провідних шляхів, пов'язане з запаленням або тривалим подразненням слизової оболонки бронхів різноманітними агентами, яке характеризується прогресуючим і рецидивуючим перебігом; що протікає довгостроково, при якому вражається спочатку слизова оболонка, потім більш глибокі прошарки стінок бронхів і

перибронхіальна сполучна тканина. Це дуже поширене захворювання. Мешканці міста частіше хворіють на хронічний бронхіт, ніж мешканці сільської місцевості, чоловіки частіше, ніж жінки [12].

Причини виникнення цього захворювання можуть бути різні: недолікований гострий бронхіт, інфекція, вплив шкідливих речовин виробничого та побутового характеру. При хронічному бронхіті патологічний процес вражає не тільки стінку бронха, а й навколишню перибронхіальну тканину. Сприяють захворюванню також переохолодження, паління, вживання алкоголю.

Захворювання має періодичність, гострий стан змінюється поліпшенням (періоди ремісії). Загострення найчастіше пов'язані з інфекцією.

Проблема реабілітації хворих із захворюваннями органів дихання стоїть досить гостро. Це пов'язане з тим, що в пацієнтів спостерігається найбільше зниження пристосування організму до фізичного навантаження, а ефект від лікарської терапії може бути значно посилений шляхом впровадження програм з фізичної реабілітації.

Питання, пов'язані з фізичною терапією хворих на хронічний бронхіт розглядали такі учені: Є. В. Бандуріна, О. М. Шпитальна [1], В. М. Березов, В. М. Васильєв, Є. І. Дзись, В. М. Жебель, І. П. Кайдашев, В. А. Капустник, І. Ф. Костюк, С. Й. Крижанівська, М. А. Оринчак, М. С. Расін, В. М. Федосєєва, Т. А. Хамазюк, О. А. Хренов, О. О. Якименко [2], І. Григус, М. Майструк [3], О. К. Зенін, В. В. Потапов, Є. В. Жданов [4], К. Є. Іщейкін, Т. В. Настрога, М. М. Потяженко, Н. Л. Соколюк, Н. О. Люлька [6], М. І. Майструк [7], В. П. Мурза [8], В. Г. Петров, О. В. Без'язична, О. В. Клітар [9], Л. А. Рубан [13].

На думку науковців [1;12] в комплексному лікуванні хворих на хронічний бронхіт фізична реабілітація є невід'ємною частиною і посідає визначальне місце серед відновлювально-реабілітаційних заходів. Можливості реабілітації хворих на хронічний бронхіт повинні розглядатися саме в залежності від форми захворювання і ступеня порушення легеневої вентиляції. Під впливом цілеспрямованого і систематичного

застосування ЛФК, як спеціальних, так і загально розвивальних вправ, значною мірою посилюється функція зовнішнього дихання, а вправи для збільшення сили м'язів тулуба роблять позитивний вплив на функцію діафрагми, що значною мірою обумовлює дренаж навіть прикореневого бронхів і глибоко розташованих бронхіол [1].

Головною метою фізичної терапії хворих на хронічний обструктивний бронхіт, наголошує В. П. Мурза, є досягнення стійкої ремісії захворювання, яка передбачає максимальну ліквідацію клінічних симптомів хвороби, зниження активності запального процесу в бронхах, поліпшення імунної реактивності організму, нормалізацію загальної активності хворих [8, с. 48]. Не менш важливою метою є відновлення функціональної і соціальної дієздатності пацієнтів.

Фізичні вправи, на думку Л. А. Рубан, підвищують тонус центральної нервової системи, сприятливо впливають на нервово-регуляторні механізми керування вегетативними функціями організму, підсилюють моторно-вісцеральні рефлекси, активізують органічні взаємозв'язки між рухом і диханням [13, с. 94].

Н. О. Івасик (2018) вивчаючи дані з джерел доказової медицини наголошують на тому, що тільки за допомогою довготривалих досліджень можна буде визначити, застосування яких засобів у тренувальному процесі є більш ефективним для очищення дихальних шляхів під час фізичної реабілітації/терапії хворих з бронхолегеневими захворюваннями [5]

М. Майструк вказує, що фізичну терапію починають на амбулаторному етапі лікування, із використанням спочатку щадного, а потім – щадно-тренувального й тренувального режимів [7, с. 84]. У щадному режимі рекомендовані ранкова гігієнічна гімнастика, дихальна гімнастика, лікувальна ходьба по рівній поверхні до 1000-2000 м на день, підйом на 4-5 поверх у темпі одна сходинок за 1-2 с. Під час щадно-тренувального режиму продовжують виконувати ті самі вправи, довжину пішохідних прогулянок збільшують до 1500-2000 м, а також можна комбінувати заняття плаванням, пішим туризмом, рухливими іграми, заняттям на стежці здоров'я, прогулянками на лижах [9, с. 84]. У

тренувальному режимі активніше застосовують спортивні ігри, їзду на велосипеді, катання на човні. Цей етап пульмонологічної реабілітації рекомендовано проводити в санаторно-курортних умовах [7, с. 84].

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН

Для розв'язання поставленої проблеми нами було виділено чинники впливу на захворювання дихальної системи. Проаналізовано підходи до реабілітації пацієнтів із захворюваннями органів дихання. Розглянуто методики відновлення дихальної системи.

Розглядаючи фізичну терапію на різних етапах лікування амбулаторному та санаторно-курортних за рекомендацією авторів можна використовувати щадний, щадно-тренувальний й тренувальний режими для відновлення пацієнтів при хронічних ураженнях бронхів і легень.

5. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження - дослідити значення фізичної терапії при хронічних ураженнях бронхів і легень.

У дослідженні брали участь 20 пацієнтів з хронічним ураженням бронхів і легень. Дослідження проводилося реабілітаційного відділення з підрозділом амбулаторної допомоги Дрогобицької міської лікарні №1. У процесі дослідження було використано методи: спостереження, аналізу, порівняння, інтервально тренування. Також використовувалися: метод тренування - 2-3 рази на тиждень впродовж періоду тривалістю до 7 тижнів. Одне заняття тривало від 20 до 40 хв. залежно від вихідних фізичних можливостей пацієнта. Пацієнти були поділені на дві групи по 10 чоловік: на експериментальну і контрольну. Розподіл був проведений за ознакою клінічних проявів та ступеня тяжкості хронічного бронхіту. Також клінічні методи обстеження та оцінки функціонального стану дихальної системи за показниками: ЖЄЛ, проби Штанге та Генчі. Дослідження проводилися на початку захворювання і в період видужання. Програма реабілітації: для експериментальної групи використовувалася методика поверхневого дихання О.В. Пешкової. Тривалість виконання вправ 30-35 хвилин. Комплекс

виконувався один раз в день. Також, виконували: класичний масаж, кількість процедур становило від 10 до 20; вправи кінезотерапії, які включали в себе інтервальний метод тренування бігом.

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

Враховуючи вимоги до відновлення пацієнтів із захворюваннями дихальної системи ми хочемо розглянути методику повторного тренування при хронічних ураженнях бронхів і легень. Фізична терапія хворих на хронічний бронхіт проводиться в три етапи: перший етап - лікування хворого в період загострення в умовах поліклініки або стаціонару, другий етап - протирецидивне лікування хворого в умовах поліклініки (реабілітаційне відділення) або санаторію, третій етап - санаторне лікування та загартовування організму.

Наше дослідження проводилося на поліклінічному етапі відновлення. На означеному етапі спостерігається період реконвалесценції, тобто поступового одужання. Також на цьому етапі відбувається період клінічного та біологічного одужання. Відновлюється не тільки структура уражених органів дихальної системи, але й їх функція. Для відновлення функціонального стану дихальної системи у хворих на хронічний бронхіт, ми застосовували комбіновану ходьбу і біг, та їх поєднання [1; 3].

З'ясовано, що фізична активність хворих на хронічний бронхіт визначається індивідуальним руховим режимом пацієнт. Фізичні навантаження призначаються хворим відповідно до клінічних показань.

Під час організації дослідження на поліклінічному етапі для пацієнтів ми пропонуємо застосовуватися щадний (3-4 днів), щадно-тренувальний (3-5 днів) і тренувальний руховий режим (15-18 днів). Також 20% пацієнтів могли використовувати інтенсивно-тренувальний руховий режим.

Для кожного рухового режиму пропонувалися характерні визначені форми занять кінезотерапією.

При щадному руховому режимі – ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) - 9-10 хв., лікувальна гімнастика (ЛГ) - 20-25 хв., ходьба по коридору і парковій зоні (1000-2000 м на

день), тренувальна ходьба по сходинках (на 4-5-й поверхи в темпі 1 сходинка за 1-2 с), дозована ходьба - 1500-2500 м із швидкістю 110-120 кроків за хв.

При щадно-тренувальному руховому режимі - РГГ, ЛГ, тренувальна ходьба по сходинках, пішохідні прогулянки, дозована лікувальна ходьба (взимку рекомендується ходьба на лижах), плавання, катання на човні, піший туризм, рухливі ігри та т. ін.

При тренувальному руховому режимі - ті ж форми занять, що і при попередньому режимі, але можна включити веслування, їзду на велосипеді, спортивні ігри.

Під час інтенсивно-тренувального рухового режиму ми застосовували комбіновану ходьбу і біг, та їх поєднання.

Нами визначено, що біг позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи. Зазвичай він використовується у санаторно-курортних умовах відновлення пацієнтів. Також використовується у період одужання, як засіб підготовки до навантажень побутового і трудового характеру. На заняттях ЛФК біг чергується із ходьбою при регламентованому дозуванні.

Також пацієнтам надавалася інформація, про користь бігу як природного виду рухової активності. Біг має більш значне навантаження на організм, ніж ходьба. Призначають його при видужанні і в період ремісії захворювань. Біг повинен проводитися під постійним лікарським контролем.

Найчастіше з лікувальною метою використовують біг підтюпцем та перемінний біг. Позитивний вплив бігових вправ: зміцнює нижні кінцівки і весь організм за рахунок ритмічного чергування напруження і розслаблення м'язів, що виникає під час бігу; зміцнює серцево-судинну, дихальну, ендокринну системи, покращує лімфообіг, обмін речовин, нормалізує функціональний стан соматичної і вегетативної нервової системи, покращує настрій. Також має позитивний вплив на психічний стан, який виникає від контакту з доквіллям і відчуття перемоги над собою, важко переоцінити. Біг у поєднанні з гімнастичними вправами дає можливість продовжити активне довголіття людини.

Оскільки наше дослідження пов'язано з фізичною терапією при хронічних ураженнях бронхів і легень, тому ми звернули увагу на пульмонологічну реабілітацію. У

пульмонології фізичне тренування розглядається як основний захід щодо покращення фізичних можливостей [7]. Цей аспект глибоко досліджений у відновленні на ХОЗЛ. Крім прямого покращення функції периферичної мускулатури фізичні тренування сприяють покращенню мотивації, покращують настрій, зменшують симптоми хвороби та позитивно впливають на серцево-судинну систему.

За результатами аналізу наукових доробок дослідників [Белевский А.С., та ін. 2007]. фізичні тренування повинно відбуватися після того як хворий повинен одержати повноцінне медикаментозне лікування, носове дихання максимально нормалізовано, для забезпечення безпеки процедури повинен бути проведений стрес-тест, а також виявлені та по можливості скоректовані всі обставини, здатні перешкодити проведенню занять.

Також дослідники пропонують для тренувань нижньої групи м'язів застосовуються вправи на велоергометрі або біг, для верхньої групи – тренування з легкими гантелями, обважнювачами на зап'ястках або еспандерами [7].

Тренування з інтенсивним навантаженням призводять до більшого успіху, проте у хворих на ХБ, що ніколи раніше не проходили фізичних тренувань, може бути виражена м'язова слабкість і порушення функції суглобів, що серйозно перешкоджає впровадженню інтенсивних тренувань.

За результатами проведеного дослідження з'ясовано, що тренування низької інтенсивності з поступовим збільшенням часу та об'єму навантажень є більш бажаними. Для хворих, у яких під час тренувань розвивається гіпоксемія, а також для отримуючих тривалу киснетерапію повинно бути передбачено забезпечення інгаляціями кисню.

Порівняння результатів проведених досліджень науковцями з'ясовано, що робота респіраторних м'язів залишається предметом інтенсивного вивчення. У нещодавніх дослідженнях показана висока ефективність зростаючого порогового навантаження на вдиху та видиху, яка призводить до покращення переносності фізичних навантажень і функціонального стану легенів. При повній неможливості

застосування фізичних тренувань унаслідок крайньої детренованості або для хворих у надто важкому стані може бути рекомендована нейром'язова електростимуляція периферичних м'язів.

Під час проведеного дослідження ми проводили інтервальне тренування 2-3 рази на тиждень впродовж 7 тижнів. Впродовж 1-2 тижня заняття збільшувалося до 20 хв, 3-4 тиждень до 30 хв., від 5-7 до 40 хв. залежно від вихідних фізичних можливостей пацієнта.

Загальною проблемою було мотивація пацієнтів до самостійних тренувань у домашніх умовах без фізичного реабілітолога хворих на ХБ.

Відновлення пацієнтів проводилось по-кроково за Методикою поверхневого дихання О.В. Пешкової: спочатку визначався пульс за 10 с. Потім пацієнт зручно сідав на стілець, розслабивши м'язи плечового пояса та верхніх кінцівок. При звичайному диханні робив паузу (бажано на фазі видиху) в диханні та затримував його до появи перших ознак дискомфорту (скорочення діафрагми та т. ін.) – це контрольна пауза.

Потім пацієнт приступав до частого поверхневого дихання через ніс, починаючи з однієї хвилини та протягом десяти занять доводячи його до десяти хвилин. Після поверхневого дихання робилася повторна затримка дихання.

Потім пацієнт приступає до виконання дихальних вправ з елементами міорелаксації й аутотренінгу. Одну хвилину пацієнт сидить у позі «кучера» на стільці, закривши очі, та промовляє про себе наступне: «Я абсолютно спокійний», «У мене розслаблені м'язи обличчя, шиї, надпліччя, плечей і т. ін.» – і в той же час розслабляє відповідні м'язи. В цей же час пацієнт може уявляти себе в лісі, на березі моря, озера та ін. Після однієї хвилини аутотренінгу переходять до дихальної гімнастики.

Комплекс дихальної гімнастики.

1. В.П. – Сидячи на стільці. Руки прямі повільно розводимо в боки – вдих, руками охоплюємо грудну клітку, невеликий нахил тулуба вперед – видих, 5-6 разів.

2. В.П. – Сидячи на стільці, руки лежать долонями на колінах. Повільно відводимо праву руку вгору та в бік – вдих. Руку повертаємо на коліно – видих. Те саме лівою рукою, 4-6 разів кожною рукою.

3. В.П. – Як у вправі 2. Руки розвести вгору та в боки – вдих. Руки повернути на коліна, тулуб нахилити вперед – видих, 5-6 разів.

4. В.П. – Сидячи на стільці, руки вільно опушені вниз. Праву руку повільно піднімаємо через бік вгору – вдих. Спина та плечі – на місці. Опускаємо праву руку вниз – видих. Те саме лівою рукою, 4-6 разів кожною рукою.

5. В.П. – Стоячи за спинкою стільця, руки внизу. Піднімаємо праву руку в бік і вгору – вдих, опускаємо руку на спинку стільця, нахил тулуба вперед до спинки стільця – видих. Те саме іншою рукою, 4-6 разів.

6. В.П. – Як у вправі 5. Піднімаємо та розводимо руки в боки – вдих. Опускаємо руки на спинку стільця, схилиємо тулуб вперед і розслабляємося – видих, 5-6 разів.

7. В.П. – Стоячи за спинкою стільця, руки на спинці стільця. Розводимо руки в боки та вгору – вдих, опускаємо руки на спинку стільця, робимо повне присідання, торкаючись колінами грудей, розслабляємося – видих, 5-6 разів.

Після комплексу вправ повторюється одна хвилина аутотренінгу (як і до дихальних вправ). Потім протягом однієї хвилини (довівши у подальшому до трьох хвилин, збільшуючи на 30 с) виконується ходьба в повільному темпі (на рахунок 1-2 – вдих, на рахунок 3-8 – видих). Починаючи з шостого заняття, переходять на повільний біг, починають з однієї хвилини. Тривалість бігу доводять на 15-му занятті до 10-ти хвилин. Потім відразу після ходьби або бігу робиться в положенні, сидячи на стільці, затримка дихання. Після неї знову повторюють поверхневе дихання через ніс, також, починаючи з однієї хвилини та довівши до 10-ти хвилин на десятому занятті. Потім ще раз робиться затримка дихання. У кінці заняття вимірюється пульс за 10 с.

З першого дня в період біологічного одужання пацієнтам призначалися різновиди ходьби та бігу, при комбінації перестановок рук, вправи наведені нижче.

Вправа 1. Ходьба навшпиньки на носках, руки на поясі

Вправа 2. Ходьба на п'ятках, руки за голову

Вправа 3. Ходьба з високим підніманням стегна, руки працюють в темпі кроків

Вправа 4. Ходьба з високим підніманням стегна із зміною положення випрямлених рук.

Вправа 5. Повороти тулуба в сторони при ходьбі, руки зігнуті перед грудьми.

Вправа 6. Нахил у бік на кожний крок. Одна рука за спиною, друга рука вгорі.

Вправа 7. Ходьба у напівприсіді

Вправа 8. Ходьба випадами руки на поясі.

З 4-5 дня реабілітації пацієнти переходили на виконання дозованого повільного біг у сполученні з ходьбою

починаючи з трьох хвилин. Через кожні два дні реабілітації його тривалість збільшувалася на одну хвилину, кожен вправу в комплексі у перші два-три дні повторювали 6-8 разів.

Під час проведення і експерименту для оцінювання змін, враховувалися та аналізувалися як показники зовнішнього дихання (ЖЄЛ), частота дихання (ЧД), так і функціональні проби (Штанге і Генчі).

Таблиця 1.

Показники та динаміка зміни

№ з/п	Показники	Експериментальна (n=10)		Контрольна (n=10)	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1	ЖЄЛ, (л)	3,31± 0,70	4,15± 0,30	3,23± 0,71	3,63± 0,57
	Приріст показників	Δ = 25,4%		Δ = 12,3 %	
2	Проба Штанге	41,92± 2,20	48,90± 2,10	41,72± 2,30	45,90± 2,10
	Приріст показників	Δ = 16,6%		Δ = 10,0%	
3	Проба Генчі	23,16±1,12	29,58±1,32	23,36±1,22	27,56±1,42
	Приріст показників	Δ = 27,7%		Δ = 17,9%	
4	ЧД	19	17	20	18
	Приріст показників	Δ = 11,7%		Δ = 11,1%	

Під час проведення експерименту нами оцінювалася ефективність застосування поверхневого дихання за методикою О.В. Пешкової, масажу та засобів кінезотерапії (інтервального методу тренування бігу) на стан здоров'я пацієнтів, хворих на хронічний бронхіт в експериментальній групі, в порівнянні з пацієнтами з контрольної групи.

Після повторного обстеження можна зробити висновки, що в експериментальній групі мали місце більш позитивні зрушення, ніж у контрольній групі. В експериментальній групі відбулось збільшення дихальних об'ємів, підвищилася стійкість до гіпоксії.

У пацієнтів експериментальної групи після проведення програми фізичної реабілітації показник ЖЄЛ змінився з 3,31± 0,70 до 4,15± 0,30, або на 25,4%. Проте у пацієнтів контрольної групи цей показник також збільшився з 3,23± 0,71 до 3,63± 0,57, що становить 12,3 %.

Тобто мало місце значне поліпшення такого важливого показника функції зовнішнього дихання, як ЖЄЛ у хворих на хронічний бронхіт, що є підтвердженням ефективності запропонованої програми фізичної реабілітації в експериментальній групі, в порівнянні з засобами, які були використані в контрольній групі.

Що стосується показників проб Штанге, то тут також відбулися зміни, як в експериментальній, так і в контрольній групі.

В експериментальній групі, на початку експерименту, показник проби Штанге становив 41,92± 2,20, в кінці експерименту, відповідно – 48,90± 2,10. Збільшення показника проби Штанге становило 16,6%. В контрольній групі відбулися наступні зміни – на початку експерименту показник проби Штанге становив 41,72± 2,30. В кінці експерименту цей показник вже становив 45,90± 2,10, тобто відсоток поліпшення становить 10,0%.

Це також є показником, що підтверджує ефективність запропонованої та впровадженої в експериментальній групі програми фізичної реабілітації.

Показники проведення проби Генчі мали наступні зміни.

В експериментальній групі, на початку експерименту, показник проби Генчі становив 23,16±1,12, в кінці експерименту, відповідно – 29,58±1,32. Збільшення показника проби Генчі становило 27,7%. В контрольній групі відбулися наступні зміни – на початку експерименту показник проби Генчі становив 23,36±1,22. В кінці експерименту цей показник вже становив

27,56±1,42, тобто відсоток поліпшення становить 17,9%.

Також покращились і показники частоти дихання в досліджуваних групах.

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

Оцінка ефективності застосованої програми фізичної реабілітації, що включає масаж за класичною методикою, виконання поверхневого дихання за методикою О.В.

Пешкової, а також включення у реабілітаційну програму хворих з хронічним ураженням бронхів і легень інтервального методу тренування бігу підвищують ефективність процесу реабілітації пацієнтів.

Застосовування розробленої програми фізичної реабілітації на клінічній практиці показує переваги розробленої методики при хронічних ураженнях бронхів і легень.

Залишається не розглянутою проблема застосування інтенсивних тренувань у фізичній терапії при захворюваннях при захворювання органів дихання.

Література

1. Бандуріна, Є.В., Шпитальна, О.М. (2012). Застосування комплексної методики фізичної реабілітації при хронічному обструктивному бронхіті у чоловіків. *Педагогіка, психологія та та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 6. С. 16–20.
2. Березов, В.М., Васильєв, В.М., Дзись, Є.І., Жебель, В.М., Кайдашев, І.П., Капустник, В.А., Костюк, І.Ф., Крижанівська, С.Й., Оринчак, М.А., Расін, М.С., Федосєєва, В.М., Хамазюк, Т.А., Хренов, О.А., Якименко, О.О. (2002). *Внутрішні хвороби*. Підручник для студентів стоматологічних факультетів. Полтава. ЧФ «Форміка». 344 с.
3. Григус, І., Майструк, М. (2017). Результати проведення фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень помірного ступеня тяжкості. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*, № 2, С. 88–94.
4. Зенін, О.К., Потапов, В.В., Жданов, Є.В. (2014). Фізична реабілітація при хронічному обструктивному бронхіті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118(3). С. 126–129.
5. Івасик, Н. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/терапії дітей шкільного віку з бронхолегеневими патологіями: (2018). *монографія* – Львів : ЛДУФК, С. 20-35
6. Ішейкін, К.Є., Настрога, Т.В., Потяженко, М.М., Соколюк, Н.Л., Люлька, Н.О. (2013). Застосування галотерапії у комплексному лікуванні хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. *Світ медицини та біології*. № 2(38). С. 126–128.
7. Майструк, М.І. (2017). Концептуальні основи фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ. *Journal of Education, Health and Sport*. 7(2). P. 738–756.
8. Мурза, В.П. (2004). Фізична реабілітація. Київ: Олан, 559 с.
9. Петров В.Г., Без'язична О.В., Клітар О.В. (2016) Лікувальна фізична культура при бронхотичній формі хронічного обструктивного захворювання легень. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. № 2 С. 52–53.
10. Петрухнов, О.Д., Рубан, Л.А. (2019). Фізична терапія для студентів із хронічним бронхітом в період реконвалесценції. *Методичні рекомендації*. Харків; 88 с.
11. Пешкова, О.В. (2009). Дифференційована комплексна фізична реабілітація при хронічному обструктивному захворюванні легень *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, ХДАФК, №1. С. 124-131.
12. Рубан, Л.А. (2011). Дифференційована комплексна фізична реабілітація при хронічному обструктивному захворюванні легень. *Педагогіка, психологія та та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 12. С. 90–96.
13. Butler J., Schrijen F., Henriquez A. et al. (1988). Cause of the raised wedge pressure on exercise in chronic obstructive pulmonary disease. *American Review of Respiratory Disease*, vol.138, pp. 350- 354.
14. Chabot F., Schrijen F., Poincelot F., Polu J.M. (2001) Interpretation of high wedge pressure on exercise in patients with chronic obstructive pulmonary diseases. *Cardiology*, vol.95, pp. 139-145.

References

1. Bandurivna E.V., Shpytal'na O.M. (2012). Zastosuvannya kompleksnoyi metodyky fizychnoi rehabilitatsiyi with chronic obstructive bronchitis in men. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports*, № 6. С. 16–20.
2. Berezov, V.M., Vasiliev, V.M., Dzys, E.I., Zhebel, V.M., Kaidashev, I.P., Kapustnyk, V.A., Kostyuk, I.F. , Kryzhanivska, S.Y., Orynychak, M.A., Rasin, M.S., Fedoseeva, V.M., Khamazyuk, T.A., Khrenov, O.A., Yakymenko, O.O. (2002). *Internal diseases. Textbook for students of stomatological faculties*. Poltava ChF "Formika". 344 с.
3. Grigus, I., Maistruk, M. (2017). Results of physical rehabilitation of patients with chronic obstructive pulmonary disease of moderate severity. *Sports medicine and physical rehabilitation*, No. 2, pp. 88–94.

4. Zenin, O.K., Potapov, V.V., Zhdanov, E.V. (2014). Physical rehabilitation in chronic obstructive bronchitis. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser. : Pedagogical sciences. Physical education and sports. Vol. 118(3). P. 126–129.
5. Ivasyk, N. Theoretical and methodological foundations of physical rehabilitation/therapy of school-age children with bronchopulmonary pathologies: (2018). monograph / N. Ivasyk. – Lviv: LDUFK, pp. 20-35
6. Ishcheykin, K.E., Nastroga, T.V., Potyazhenko, M.M., Sokolyuk, N.L., Lyulka, N.O. (2013). The use of halotherapy in the complex treatment of patients with chronic obstructive pulmonary disease. The world of medicine and biology. No. 2(38). P. 126–128.
7. Mastruk, M.I. (2017). Conceptual foundations of physical rehabilitation of patients with COPD. Journal of Education, Health and Sport. 7(2). P. 738–756.
8. Murza, V.P. (2004). Physical rehabilitation. Kyiv: Olan, 559 p.
9. Petrov V.G., Bezyazichna O.V., Klitar O.V. (2016) Therapeutic physical culture in the bronchitic form of chronic obstructive pulmonary disease. Physical rehabilitation and recreation and health technologies. No. 2, pp. 52–53.
10. Petrukhnov, O.D., Ruban, L.A. (2019). Physical therapy for students with chronic bronchitis during convalescence. Guidelines. Kharkiv; 88 p.
11. Peshkova, O.V. (2009). Differentiated complex physical rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease / O.V. Peshkova // Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, KhDAFK, No. 1. P. 124-131
12. Ruban, L.A. (2011). Differentiated complex physical rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports, No. 12. P. 90–96.
13. Butler J., Schrijen F., Henriquez A. et al. (1988). Cause of the raised wedge pressure on exercise in chronic obstructive pulmonary disease. American Review of Respiratory Disease, vol.138, pp. 350- 354.
14. Chabot F., Schrijen F., Poincelot F., Polu J.M. (2001) Interpretation of high wedge pressure on exercise in patients with chronic obstructive pulmonary diseases. Cardiology, vol.95, pp. 139-145.

Abstract
KONDRATSKA Halyna

INTERVAL TRAINING IN PHYSICAL REHABILITATION FOR CHRONIC BRONCHI AND LUNG INJURIES

The problem of respiratory diseases is one of the most pressing in modern clinical medicine. The reasons for the growth of chronic bronchial and lung diseases (decreased working capacity, air pollution and the scale of use of chemical products in production, pandemic, war) are investigated. The ways of increasing morbidity and mortality due to chronic obstructive pulmonary disease (COPD) and chronic bronchitis (CB), which significantly affects socio-economic indicators, are revealed. It has been shown that the disease with predominant damage to the airways is associated with inflammation or prolonged irritation of the bronchial mucosa by various agents, characterized by a progressive and recurrent course; that occurs over a long period of time, in which the mucous membrane is affected first, then the deeper layers of the bronchial walls and peribronchial connective tissue. A program of physical rehabilitation of patients with chronic bronchial and pulmonary disease using repeated training was developed: massage according to the classical method, performing surface breathing according to the method of O.V. Peshkova, as well as interval training method of running and walking. It is proved that the application of the developed program of physical rehabilitation with interval training in clinical practice shows the advantages of the developed methodology in chronic bronchial and pulmonary diseases.

The application of the developed physical rehabilitation program in clinical practice shows the advantages of the developed technique in chronic lesions of the bronchi and lungs.

The problem of the use of intensive training in physical therapy for diseases of the respiratory organs remains unresolved.

Keywords: *respiratory system, method of repeated training, patients.*

Стаття надійшла до редакції 08.01.2024 р.

ЛЯННОЙ Михайло

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-3833-2890>
 e-mail: monnifk@ukr.net

БУГАЄНКО Тетяна

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0003-3745-0593>
 e-mail: bugaenkotv@ukr.net

БЕСПАЛОВА Оксана

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-0081-6021>
 e-mail: i-ozon777@i.ua

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В статті запропоновано шляхи залучення майбутніх учителів фізичної культури до різних видів освітньої діяльності з метою розвитку в них готовності до професійного самовдосконалення; результати дослідження можуть бути використані для розробки навчально-методичного забезпечення з метою вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Необхідність нашого дослідження зумовлена: потребою у висококваліфікованому педагогові, який постійно самовдосконалюється; станом практики педагогічної освіти, в основному орієнтованої на професійну підготовку майбутніх фахівців і що недостатньо акцентує увагу на формування в них потреби у самовдосконаленні; значущістю використання усього потенціалу навчальної діяльності у вищій з метою активізації самовдосконалення особистості майбутнього вчителя.

Актуальність і доцільність наукового вивчення зазначеної проблеми посилюються необхідністю усунення виявлених суперечностей, що об'єктивно мають місце в сучасній теорії й практиці формування готовності до самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури: усвідомленням необхідності створення у вищому навчальному закладі умов для професійного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури й недостатньою розробленістю педагогічного забезпечення цього процесу; потребою в модернізації структури навчальної діяльності вишу у відповідності з вимогами до фахівця у галузі освіти, що змінилися й переважанням традиційних методів навчання і виховання майбутніх учителів; вимогами сьогодення до фахівця у галузі фізичної культури, з одного боку, і недостатньою мірою готовності до професійного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури, з іншого.

Ключові слова: *готовність, майбутній вчитель фізичної культури, моральні якості*

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.42>

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

У концепції педагогічної освіти зазначено, що стратегічними завданнями реформування вищої освіти в Україні є відродження і розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки виховання свідомих громадян нової держави, формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного й морального здоров'я.

Усвідомлення політичної і соціальної ситуації сьогодення визначає необхідність реалізації одного з пріоритетних завдань вищої освіти – підготовку педагогічних кадрів до творчої професійної діяльності, які здатні

забезпечити всебічний розвиток громадян, зокрема вчителів фізичної культури. Відтак, удосконалення професійно-педагогічної підготовки вчителя на сучасному етапі розвитку нашої країни зумовлене насамперед високим рівнем розвитку педагогічної науки, а також суспільними процесами, які відбуваються в Україні

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

На підставі численних досліджень Н.Кузьміна, та інші дійшли висновку, що передумовою педагогічної діяльності є готовність до цієї діяльності. У своїх дослідженнях щодо формування професійної готовності студентів до педагогічної

діяльності К.Дурай-Новакова розглядає професійну готовність як закономірний результат широкого розуміння поняття професійної підготовки, розвиток педагогічної спрямованості, професійного становлення [1].

А.Линенко, досліджуючи явище готовності до педагогічної діяльності, виокремлює три періоди у спеціальних дослідженнях готовності. Вона зазначає, що наприкінці XIX – початку XX ст. (перший етап) зазначене явище розуміли як готовність до настанови (К.Марбе, О.Кюльпеп, Д.Узнадзе). На другому етапі це поняття розглядали як деякий феномен стійкості людини до зовнішніх і внутрішніх впливів, що було зумовлене інтенсивним дослідженням нейрофізіологічних механізмів регуляції та саморегуляції поведінки людей. Вчена зазначає, що в цьому плані великого значення набули дослідження психологів США щодо соціальної настанови, вияву її основних ознак, структурних компонентів, а також спроб технічно її виміряти (Ф.Знанецькі, Д.Кац, Г.Оллпорт, М.Сміт, У.Томас та ін.). Третій етап А.Линенко пов'язує з дослідженнями в галузі теорії діяльності, акцентуючи, що саме в цей період готовність розглядається у зв'язку з емоційно-вольовим та інтелектуальним потенціалом особистості щодо конкретного виду діяльності, характеризується як якісний показник саморегуляції на різних рівнях проходження процесів: фізіологічному, психологічному, соціальному (М.Дьяченко, та ін.) [2].

Необхідно підкреслити, що в сучасній психолого-педагогічній науці готовність до певного виду діяльності визначається як цілеспрямоване вираження особистості, що включає її переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, вміння, настанови. Саме таку якість особистості фахівця можливо сформувати моральною, психологічною, професійною та фізичною підготовкою. Ця якість є результатом всебічного особистісного розвитку студента з урахуванням вимог, обумовлених особливостями діяльності, професії.

В науковій літературі особлива увага приділяється усвідомленню конкретних форм готовності. Так, готовність як настанову розглядає школа Д.Узнадзе (1976); як

передстартовий етап спортивних змагань різного виду – А.Ганюшкін (1980), А.Пуні (1972), та ін.; мобілізаційну готовність у спорті – Ф.Генов (1971). Хоча існують відмінності щодо конкретного тлумачення цього поняття, більшість авторів єдині в розумінні того, що готовність – це один із психічних станів людини.

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

Виникнення й формування стану готовності („налаштованості”) визначається розумінням професійних завдань, усвідомленням відповідальності, бажанням досягти успіху тощо. Його розгортання й функціонування в ході навчальної, а потім і трудової діяльності визначаються як умовами та завданнями навчання, праці, так і властивостями особистості, її мотивацією й досвідом.

Аналіз різноманітних педагогічних та психологічних підходів до поняття «готовність» засвідчив, що як вихідний виступає поняття «готовність до діяльності». Існують різні підходи до визначення її сутності: як наявність здібностей (Б.Ананьєв, 1968; С.Рубінштейн, 1989), часовий ситуативний стан (І.Кон, 1983, 1989), особистісне утворення або система властивостей особистості (В.Крутецький, 1972; К.Платонов, 1992), готовність до самостійного вибору (Н.Кузьміна, 1967; А.Петровський, 1990), готовність до педагогічної діяльності (Є.Г.Шаін, 1975). Ці автори розглядають готовність випускника вищого педагогічного навчального закладу до професійно-педагогічної діяльності як інтегральний прояв низки властивостей особистості зі спрямованістю на педагогічну діяльність, яка виражається в наявності у випускників педагогічних здібностей, суми знань, навичок, умінь, переконань, ціннісних орієнтацій та інших моральних психологічних якостей.

Дещо інший підхід у трактуванні змісту готовності розвиває у своїх дослідженнях К.Дурай-Новакова, розглядаючи структуру і зміст готовності в безпосередньому зв'язку з удосконаленням психічних процесів, станів і властивостей особистості, необхідних для успішної діяльності вчителя [1].

М.Дьяченко розглядає готовність як вирішальну умову швидкої адаптації до умов праці, подальшого професійного їхнього вдосконалення і підвищення кваліфікації. Вони вважають, що для виникнення стану готовності до складних видів діяльності необхідна здатність людини до рефлексії та самоаналізу. Готовність виявляється через: усвідомлення вимог суспільства, колективу, своїх потреб, усвідомлення завдань, вирішення яких призведе до задоволення потреб або досягнення поставленої мети; усвідомлення й оцінку умов майбутньої дії; актуалізацію досвіду, пов'язаного із розв'язанням завдань та виконанням вимог подібного роду; визначення майбутніх умов діяльності, найбільш вірогідних і допоміжних способів вирішення завдань або виконання вимог; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів, оцінку співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певних результатів [2]. Отже, можна відзначити спільне для викладених вище підходів: розвиток і формування готовності до діяльності розглядається в динаміці.

Зазначимо, що проблема формування готовності саме вчителів до різних видів діяльності привертає постійну увагу і є предметом дослідження багатьох українських учених, починаючи з 70-х років ХХ ст. Так, готовність до професійної діяльності вчителів розглядали: Р.Хмельюк (1978 р.); С.Корищенко (1983 р.); А.Алексюк, С.Кашин (1986 р.); І.Зязюн, Д.Мазоха (1987 р.); Н.Кічук, (1992 р.); С.Гончаренко, (1993 р.); А.Линенко, Г.Нагорна (1995р.); М.Козак, О.Яций, О.Цокур (1996 р.); О.Кіліченко, Н.Філіпченко (1997 р.); О.Гловацька (2000 р.); А.Богуш, І.Ковальчук, В.Мирошніченко, (2001 р.); О.Бойко, (2005 р.) та ін.

Зауважимо, що визначення поняття готовності до педагогічної діяльності розглянуто в багатьох наукових дослідженнях, проте виокремимо деякі з них. Так, А. Линенко, [6] розглядає готовність до діяльності як цілісний прояв особистості, що займає проміжне положення між психічними процесами й особистісними особливостями, пов'язуючи готовність з феноменом настанови Д. Узнадзе. Згідно з його концепцією настанова є готовністю до активності в певному напрямку і виникає на

базі взаємодії потреби і середовища, впливу якої людина підлягає в цей момент.

Л.Кондрашова, досліджуючи теоретичні засади виховання морально- психологічної готовності студентів педагогічного інституту до професійної діяльності, характеризує морально-психологічну готовність випускників вищої педагогічної школи як складне особистісне утворення, що охоплює ідейно-моральні та професійні погляди і переконання, професійно- педагогічну спрямованість психічних процесів, самовладання, педагогічний оптимізм, працездатність, настанову на творчу педагогічну працю, здатність до подолання перешкод, самооцінки своїх результатів, потребу в професійному самовихованні, яке забезпечує високу результативність педагогічної праці [4].

Є.Улятовська зауважує, що готовність, здебільшого, зумовлена стійкими психічними особливостями, характерними для конкретної людини, на стан якої впливають конкретні умови, в яких виконується діяльність [3].

А.Линенко акцентує на тому, що готовність до діяльності має часові характеристики, тобто вона може бути як ситуативною, часовою, так і тривалою. Остання формується попередньо, внаслідок спеціально організованих впливів, у тому числі й педагогічних. Вона діє і виявляється постійно, є найважливішою передумовою успішної діяльності. Ситуативна готовність характеризується часовою усталеністю й підпадає під вплив багатьох факторів, що виникають з особливостями кожної конкретної ситуації діяльності, тобто її необхідно заново нормувати. Ці види готовності існують в єдності, перша - визначає ефективність останньої в конкретних обставинах. Обидва охарактеризованих види готовності студентів до праці знаходяться в єдності і взаємодіють у ході його діяльності [5].

Очевидно, що в педагогічному аспекті найбільший інтерес і значення має саме тривалий стан готовності, насамперед, це визначається тим, що цей стан може бути попередньо сформований і здатний розвиватися за певних обставин. Володіючи усталеністю, він дозволяє досягати стабільних результатів у діяльності. Важливість цього моменту в роботі вчителя не потребує спеціального доведення.

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури ми спробували систематизувати компоненти готовності до професійної діяльності та їх елементи, які найбільше розглядалися вченими в різні часи.

Аналіз літературних джерел та документальних матеріалів дозволив визначити, що професійно-педагогічна підготовка безпосередньо вчителів фізкультури – це сукупність знань, навичок і вмінь, оволодіння якими дає змогу працювати вчителем у школі, а також формування психологічних і моральних якостей особистості вчителя фізичного культури, важливих для визначення характеру мети і завдань його педагогічної діяльності. Професійна діяльність учителя фізичної культури спрямована насамперед на формування фізично досконалих, соціально активних, морально усталених, відданих Україні громадян.

Моральну вихованість особистості, на нашу думку, становить наявність сукупності сформованих моральних якостей особистості, що обумовлюють її поведінку, розкривають ставлення людини до суспільства, праці, людей та самої себе. Під моральними якостями ми розуміємо усталені риси характеру особистості, що визначають її відносини з людьми, характеризують ставлення до себе й довкілля, а також є усвідомленими і внутрішньо прийнятими нею правилами поведінки в суспільному житті.

Моральні якості формуються на ґрунті та у зв'язку з іншими результатами дій особистості, які розкривають ставлення людини до суспільства, праці, відбивають гуманне ставлення до самої себе. Вступаючи у взаємодію, вони породжують нові властивості, які уособлюються з вихованістю особистості. Звідси випливає, що моральна вихованість особистості визначається не окремими якостями, а їх сукупністю, моральним змістом, спрямованістю, рівнем розвитку.

Для діагностики рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування моральних якостей молодших школярів нами було використано низку методик, як-от: розроблені нами анкети з метою встановлення того, що студенти розуміють під поняттями «моральна людина», «моральні якості»; діагностика рівня прояву професійних і психологічних моральних

якостей майбутніх учителів фізичної культури (за модифікованою оцінною шкалою); діагностика рівня володіння студентами знаннями та навичками морального виховання (когнітивний компонент) (модифікована картка оцінки моральної вихованості); КОЗ-1 для визначення комунікативних та організаторських здібностей студентів (комунікативно-організаційний компонент) (за методикою В. Синявського, В.Федоришина); оцінка мотивації ставлення майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності з формування моральних якостей молодших школярів (мотиваційний компонент) (модифікована шкала оцінки потреби досягнення готовності за А.Кареліним); оцінка наявності вольових якостей (емоційно- оцінний компонент) (за О. Востриковим); визначення рівня самооцінки студентів (контрольно-оцінний компонент) (за методикою В. Тернопільської).

Крім того, нами були використані довготривалі власні спостереження за поведінкою і взаємовідносинами здобувачів вищої освіти, методика незалежних характеристик викладачів навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, опитування, бесіди, аналіз звітів з педагогічної практики, самоаналізу, а також на підставі спостережень за діями студентів під час проведення рольових ігор, вирішення моральних педагогічних ситуацій, дискусій, диспутів їм було запропоновано оцінити як свій рівень прояву моральних якостей, так і кожного зі студентів своєї групи.

На початку дослідження нами було проведено анкетування зі студентами 2-го і 3-го курсу навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка для того, щоб з'ясувати, що вони розуміють під поняттями «моральна людина», «моральні якості».

Для діагностики рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування моральних якостей молодших школярів нами було розроблено бальні показники ознак зазначеної готовності: 5 балів – ознака виражена яскраво; 4 бали – ознака виражена достатньо; 3 бали – ознака виражена середньо; 2 бали – ознака виражена

слабко; 1 бал – ознака виражена надзвичайно слабо

Для визначення рівня мотивації ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності з формування моральних якостей молодших школярів нами було модифіковано методику мотивації ставлення до професійної діяльності за А. А. Кареліним. Всі пункти шкали оцінені в балах від 1 до 5 та виражають позитивне або негативне ставлення до формування моральних якостей. Загальна

оцінка складається з балів за рядками. Варіанти відповідей на судження можуть бути “так”, “скоріше так, чим ні”, “не можу відповісти”, “скоріше ні, чим так”, “ні”, відповідно до кваліметрично розробленої шкали, де на низькому рівні знаходилися студенти, які отримали від 15 до 29 балів, на середньому – від 30 до 44 балів, на достатньому 45-59 балів і на високому – 60-75 балів.

Одержані дані, внаслідок проведення зазначеної методики, подано в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати оцінки рівня мотивації ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності з формування моральних якостей молодших школярів на констатувальному етапі (у%)

Рівні	ЕГ	КГ
Високий	3,2	3,5
Достатній	12,8	14,5
Середній	36	33,5
Низький	48	48,5

З метою формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів у вищому педагогічному навчальному закладі, на нашу думку, необхідно впровадити певні педагогічні умови, які ми розглядаємо в комплексі, тому що вони є взаємозалежними і взаємообумовленими.

Аналізуючи показники рівня сформованості когнітивного компонента готовності майбутніх учителів фізичного виховання після формувального експерименту, ми визначили, що вони також

змінилися і в експериментальній і в контрольній групах порівняно з констатувальним етапом (табл. 2).

Як видно з таблиці, показники когнітивного компонента після проведення формувального експерименту змінилися і в експериментальній, і в контрольній групах. Натомість в експериментальній групі, де проводилася цілеспрямована робота щодо набуття знань та вмінь з морального виховання молодших школярів під час занять фізичною культурою, ці показники значно вищі.

Таблиця 2.

Результати оцінки рівня володіння знаннями та вміннями щодо формування моральних якостей у молодших школярів за самооцінкою майбутніх учителів фізичного виховання після формувального експерименту (у%)

Рівні	ЕГ	КГ
Високий	22,4	4,5
Достатній	50,4	18
Середній	14,9	38,5
Низький	12,3	39

Підсумовуючи результати одержаних даних після проведення формувального експерименту, ми дійшли висновку, що проведення запропонованої нами методики та цілеспрямовані завдання щодо формування моральних якостей молодших школярів під

час проходження педагогічної практики в початковій школі значно впливаю на формування готовності в майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів у ході занять фізичною культурою.

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

На підставі теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної та спеціальної методичної літератури, ми дійшли висновку, що такими умовами під час підготовки у закладі вищої освіти, є: забезпечення позитивної мотивації майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності, сформованість професійно-моральної культури майбутніх учителів фізичного виховання, використання активних методів навчання під час підготовки майбутніх учителів фізичного виховання.

Аналізуючи середньоарифметичні дані за результатами прикінцевого етапу експерименту, ми дійшли висновку, що показники рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів на констатувальному і прикінцевому етапах експерименту змінилися. Так, показники на високому рівні в ЕГ збільшилися на 20,8 % (у КГ – на 1 %), на достатньому рівні в ЕГ показники

збільшилися на 39 % (у КГ – на 4,0 %), на середньому рівні показники в ЕГ зменшилися на 22,4 % (у КГ вони збільшилися на 5 %) і на низькому рівні показники в ЕГ зменшилися на 37,4 % (у КГ вони зменшилися на 10 %).

Проведені розрахунки за результатами формувального експерименту засвідчили, що $\lambda_{\text{емп}} > \lambda_{\text{кр}}$, отже, одержані результати внаслідок проведеної цілеспрямованої роботи зі студентами Інституту фізичної культури та реабілітації щодо формування моральних якостей молодших школярів є статистично значущими.

Проведене дослідження дає можливість вирішувати питання підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів у процесі навчання у вищих педагогічних навчальних закладах. Водночас його результати не вичерпують усієї повноти їх висвітлення і не претендують на всебічне розкриття зазначеної проблеми. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у вивченні особливостей підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування й розвитку моральних якостей учнів середньої і старшої школи.

Література

1. Дурай-Новакова К. М. Формування професійної готовності студентів до педагогічної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / К. М. Дурай-Новакова. , 1983. – 32 с
2. Дьяченко М.І., Кандилович Л.А. Педагогічні проблеми готовності до діяльності. — : 3-во БДУ, 1976. — 175 с.
3. Компетентність саморозвитку фахівця: педагогічні засади формування у вищій школі: кол. монографія / [О.О. Біла, Т.Р. Гуменникова, Н.В. Кічук, Я.В. Кічук, М.О. Князян, С.О. Рябушко, Є.А. Улятовська] / [за ред. Н. В. Кічук]. Ізмаїл : ІДГУ, 2007. 236 с.
4. [Кондрашова Л.](#) Концептуальні основи оптимізації педагогічного образования в условиях современного университета / Л. Кондрашова // [Наукові записки \[Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка\]. Серія : Педагогічні науки.](#) - 2014. - Вип. 132. - С. 3-5.
5. Линенко, А. Ф. «Готовність майбутніх учителів до педагогічної діяльності.» *Педагогіка і психологія* №1 (1995): 125-132.
6. Линенко, А. Ф. «Педагогическая рефлексия в формировании готовности студентов к профессиональной деятельности.» *Педагогическая освіта: досвід, проблеми, перспективи.*—Миколаїв (1996).

Reference

1. Duray-Novakova K. M. Formuvannya profesinyoyi hotovnosti studentiv do pedahohichnoyi diyal'nosti: avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk / K. M. Duray-Novakova. , 1983. – 32 s
2. D'yachenko M.I., Kandybovych L.A. Pedahohichni problemy hotovnosti do diyal'nosti. — : Z-vo BDU, 1976. — 175 s.
3. Kompetentnist' samorozvytku fakhivtsya: pedahohichni zasady formuvannya u vyshchiy shkoli: kol. monohrafiya / [O.O. Bila, T.R. Humennykova, N.V. Kichuk, YA.V. Kichuk, M.O. Knyazyan, S.O. Ryabushko, YE.A. Ulyatovs'ka] / [za red. N. V. Kichuk]. Izmayil : IDHU, 2007. 236 s.
4. Kondrashova L. Kontseptual'nye osnovanyya optymyzatsyy pedahohicheskoho obrazovanyya v uslovyyakh sovremennoho unyversyteta / L. Kondrashova // [Naukovі zapysky \[Kirovohrads'koho derzhavnoho pedahohichnoho unyversytetu imeni Volodymyra Vynnychenka\]. Seriya : Pedahohichni nauky.](#) - 2014. - Vyp. 132. - S. 3-5.
5. Lynenko, A. F. «Hotovnist' maybutnikh uchyteliv do pedahohichnoyi diyal'nosti.» *Pedahohika i psykholohiya* №1 (1995): 125-132..

6. Lynenko, A. F. "Pedahohycheskaya refleksyya v formirovaniy hotovnosti studentov k professyonal'noy deyatel'nosti." Pedahohichna osvita: dosvid, problemy, perspektyvy.–Mykolayiv (1996).

Abstract

LIANNOI Mykhailo, BUHAIENKO Tetiana, BESPALOVA Oksana

THE ESSENCE AND STRUCTURE OF THE READINESS OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE FOR THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF FORMING THE MORAL QUALITIES OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS

The article proposes ways to involve future teachers of physical culture in various types of educational activities in order to develop their readiness for professional self-improvement; the results of the research can be used for the development of educational and methodological support in order to improve the professional training of future teachers of physical culture.

The need for our research is determined by: the need for a highly qualified teacher who is constantly self-improving; the state of the practice of pedagogical education, which is mainly focused on the professional training of future specialists and which does not sufficiently emphasize the formation of their need for self-improvement; the importance of using the entire potential of educational activities in higher education in order to activate the self-improvement of the personality of the future teacher.

The relevance and expediency of the scientific study of the mentioned problem is strengthened by the need to eliminate the identified contradictions that objectively take place in the modern theory and practice of the formation of readiness for self-improvement of future physical culture teachers: awareness of the need to create conditions for professional self-improvement of future physical culture teachers in a higher educational institution and insufficient the development of pedagogical support for this process; the need to modernize the structure of educational activities of the higher education institution in accordance with the requirements for specialists in the field of education that have changed and the prevalence of traditional methods of teaching and training future teachers; today's requirements for a specialist in the field of physical education, on the one hand, and insufficient readiness for professional self-improvement of future teachers of physical education, on the other.

Key words: *readiness, future physical culture teacher, moral qualities*

Стаття надійшла до редакції 12.02.2024 р.

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 28.03.2024. Mind. Printing. Arch. 32,89. Obl.-vid. Arch. 30,56
Format 30x42 / 4, offset paper. Another risography.
Overlay 100, deputy. №

Підп. до друку 28.03.2024. Ум. друк. арк. 32,89. Обл.-вид. арк. 30,56
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.
