

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 5К (134) 21

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 5К(134) 21. – с. 232

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

Редакційна рада:

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

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 5K (134) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

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

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

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 5K (134) 21. – s. 232

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

Editorial Board:

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

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

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

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021

The collection is published monthly

ЗМІСТ 5 К (134) 2021

I. ГУМАНІСТИЧНІ І ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, ТУРИЗМУ І ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

1. Дакаленко О. В., Полещук С. М., Бочарова С. А. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ СИСТЕМНОСТІ СИНТЕТИЧНОГО ТА АНАЛІТИЧНОГО ЧИТАННЯ У ВИШАХ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ.....	9
2. Жайворонок О. О., Кольцова О. С., Голяка С. К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	12
3. Кириченко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	16
4. Маковецька Н. В., Конох О. Є., Волобуєв А. О. ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ.....	21
5. Марченко О. Ю., Цикало Л. С., Васецький І. А. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ХЛОПЦІВ ТА ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	25
6. Мовчан В. П. ПРОФІЛАКТИКА ПРАВОПОРУШЕНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	29
7. Пангелова М. Б. АНГЛІЙСЬКІ ЗАПОЗИЧЕНІ СЛОВА В СПОРТИВНІЙ ТЕРМІНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ.....	34
8. Смирнов І. Г. ОЛЕНА СТЕПАНІВ: ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ, ЗДОБУТКИ, ДОСЯГНЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ В ТУРИЗМІ, ЯК ПЕРШОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ-ОФІЦЕРА, ДИПЛОМАТА, ГЕОГРАФА, ГЕОЛОГІСТА.....	38
9. Танана С. М. ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІКУЛЬТУРНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ЗВО ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ.....	45

II. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

10. Horoshko Viktoriia. THE IMPACT OF HYPODYNAMIA ON THE FUNCTIONAL STATE OF HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING THEIR STUDIES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	50
11. Базилевич Н. О. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-БОКСЕРІВ.....	54
12. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. ОЦІНКА СТУДЕНТАМИ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ КОМПОНЕНТІВ ВЛАСНОЇ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	58
13. Глухова Г. Г., Кольцова О. С., Коваль В. Ю. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ "JUNIOR Z".....	62
14. Данилко В. М. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	66
15. Закопайло С. А., Потужній О. В. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ВИЩИХ НАВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ТА ЇХ СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ.....	70
16. Іщенко О. А. ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСІ.	73
17. Котенджі Л. В. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АТЛЕТИЗМУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	77
18. Красов О. І. ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 9 - РІЧНОГО ВІКУ.....	81
19. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ТА ВІДМІННОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	85
20. Пангелов Б. П., Рижик Р. О., Діас Д. Л. ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	89
21. Пангелова Н. Є., Рубан В. Ю., Кусаї М. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА.....	95
22. Поліщук В. В., Потужній О. В. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ.....	104
23. Поліщук В. В., Поліщук М. В. ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	107
24. Попрощаєв О. В., Білик О. А. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	111
25. Троценко Т. Ю., Троценко В. В. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	116
26. Чупрун Н., Кравченко Т., Josipa Radas ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ.....	120
27. Юзковець І. О. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	125

III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

28. Zerf Mohammed, Abd-el-Kader Benchehida, Kada Belkebiche, Mohamed Arab Kerroum WORKED CONDITIONS AND THEIR IMPACTS ON THE SELF-CONCEPT DIMENSIONS AMONG ALGERIAN COACHES.....	128
--	-----

29.	Грабик Н. М., Грубар І. Я., Мамчур В. С. РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ У ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ.....	133
30.	Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Харченко-Баранецька Л. Л., Король С. А., ТАКТИКА ВИБОРУ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ У ЖІНОЧІЙ БОРотьБИ (НА ПРИКЛАДІ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2013-2016 РР.)	138
31.	Кадыров Р. Р. Кривенко Ю. А., Курочкин В. Г. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В РЕГИОНАХ УЗБЕКИСТАНА	142
32.	Кириченко Т. Г. АНАЛІЗ ПРОВІДНИХ ФАКТОРІВ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ПІДГОТОВКОЮ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	145
33.	Ковтун А. О., Мітова О. О., Грюкова В. В. ВПЛИВ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ НА РІВЕНЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТІВ	149
34.	Коробко К. С., Степаненко В. М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	153
35.	Орлов А. А. ПІДГОТОВКА ВАЖКОАТЛЕТОВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГРУПАХ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ	158
36.	Соловей О. М., Петрушин Д. В., Пожидаєв М. Ю., Вознюк К. Г., Білан Д. А., Кириченко А. В. ОСОБЛИВОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2020 РОКУ	163
	IV. ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА	
37.	Байтеряков О. З., Арсененко І. А., Донець І. А. ФЕНОМЕН ПЕРЕВАЛУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ТУРИЗМІ	167
38.	Браславська О. В., Рожі І. Г. КРАЄЗНАВЧІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ У ГЕОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ	171
39.	Гуштан К. В., Боруцька Ю. З., Божук Т. І. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 242 "ТУРИЗМ" ДОСВІДУ ПРАКТИЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНИХ ТУРІВ НА ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЯХ	176
40.	Конох А. П., Маковецька Н. В., Конох А. А. ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СФЕРІ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ	182
41.	Палатний І. А., Палатна О. М. МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ УЧАСНИКІВ ПРИ ПОДОЛАННІ ЕТАПУ «НАВІСНА ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР»	186
42.	Сидорук А. В., Чуєва І. О., Криволапов Е. А. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНИ	192
43.	Троценко В. В., Троценко Т. Ю., Сембрат С. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ РІВНЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	197
	V. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ	
44.	Hladkyi Oleksandr. RECREATIONAL TOURISM AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FRAMES OF MOVEMENT EDUCATION AND SPORT DEVELOPMENT.....	201
45.	Грубар Ю.О., Грубар І., Грабик Н. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЬОЇ СХРЕЩЕНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА.....	205
46.	Жарська Н. В., Будзин В. Р., Хавелко Г. С. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ МАСАЖУ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМ КОРОНАРНОГО КРОВООБІГУ В ДОВГОТРИВАЛОМУ РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ.....	211
47.	Куйбіда В. В., Коханець П. П., Лопатинська В. В. ВУГЛЕВОДНА ДІЄТА У СПОРТІ: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ...	215
48.	Лой Б. І. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОГРАМАХ З МОЛОДІЖНОГО ТУРИЗМУ.....	219
49.	Мовчан В. П. ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ.....	222
50.	Пивовар А. А., Танєв Петар ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	227

CONTENTS 5K (134) 2021

I. HUMANITIES AND PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM AND PHYSICAL RECREATION

1.	<i>Dakalenko O. V, Poleshchuk S. M., Bocharova S. A.</i> THE GENERAL SYSTEMATIC PRINCIPLES OF SYNTHETIC AND ANALYTICAL READING IN HIGHER SCHOOLS OF A SPORTS DIRECTION.....	9
2.	<i>Zhaivoronok Olexandr, Koltsova Olha, Holiaka Serhei.</i> OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF OLYMPIC EDUCATION.....	12
3.	<i>Kyrychenko Tatiana.</i> PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MOTIVATION FOR ACHIEVEMENT OF STUDENT YOUTH IN THE PROCESS OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES.....	16
4.	<i>Makovetska N., Konokh O., Volobuev A.</i> FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN FUTURE SPECIALISTS IN TOURISM AND HOTEL AND RESTAURANT BUSINESS.....	21
5.	<i>Marchenko Oksana, Tsykalo Liudmyla, Vasetsky Igor.</i> FEATURES OF MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR BOYS AND GIRLS OF MIDDLE SCHOOL AGE.....	25
6.	<i>Movchan V.</i> PREVENTION OF DELINQUENCY OF HIGH SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	29
7.	<i>Panhelova M. B.</i> ENGLISH BORROWED WORDS IN SPORTS TERMINOLOGY IN UKRAINE.....	34
8.	<i>Smyrnov I. Stepaniv O.</i> LIFE PATH, ACHIEVEMENTS, USE IN TOURISM AS THE FIRST UKRAINIAN WOMAN-OFFICER, DIPLOMAT, GEOGRAPHER, GEOLOGIST.....	38
9.	<i>Tanana S.</i> PECULIARITIES OF POLYCULTURE DIRECTING OF THE CONTENT TEACHING OF FOREIGN LANGUAGE IN HIGHER SCHOOL DURING ORGANIZATION OF REGIONAL WORK.....	45

II. PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

10.	<i>Horoshko Viktoriia.</i> THE IMPACT OF HYPODYNAMIA ON THE FUNCTIONAL STATE OF HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING THEIR STUDIES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	50
11.	<i>Bazylevych N.O., Volkivsky M.V., Tonkonog O.S.</i> INFLUENCE OF ATHLETICS MEANS ON PHYSICAL FITNESS OF BOXING STUDENTS.....	54
12.	<i>Hlukhov I., Pityn M., Drobot K.</i> ASSESSMENT BY STUDENTS OF DIFFERENT FACULTIES KHERSON STATE UNIVERSITY OF THE COMPONENTS THEIR OWN SWIMMING PREPARATION.....	58
13.	<i>Hlukhova Hanna, Koltsova Olha, Koval Victoriya.</i> OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF GIRLS 12-14 YEARS OLD BY "JUNIOR Z".....	62
14.	<i>Danylko Valentyna.</i> FORMATION OF HEALTHCARE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF TRAINING HIGH-SCHOOL STUDENTS.....	66
15.	<i>Zakopailo S.A., Potuzhniy A.V.</i> THE USE OF HEALTH FITNESS MEANS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE AND THEIR SOCIO-CULTURAL BACKGROUND.....	70
16.	<i>Ischenko A.</i> MODERN APPROACHES TO PROGRAMMING HEALTH-IMPROVING CLASSES IN ELEMENTARY SCHOOL.....	73
17.	<i>Kotendzhy L.V.</i> THE USE OF ELEMENTS OF ATHLETICISM IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	77
18.	<i>Krasov Oleksandr.</i> FACTOR ANALYSIS OF INDICATORS OF MORPHOFUNCTIONAL CONDITION AND PHYSICAL FITNESS OF 9 YEARS OLD PUPILS.....	81
19.	<i>Krutsevych Tatyana, Marchenko Oksana.</i> FEATURES OF SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL HEALTH OF YOUNG MEN IN URBAN AND RURAL AREAS.....	85
20.	<i>Panhelov B., R. Ryzhyk, D. Dias.</i> INTEGRATED DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND COGNITIVE ABILITIES OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	89
21.	<i>Pangelova N. Ye., Ruban V. Yu., Kusai M. V.</i> MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR OF FORMATION OF HARMONIOUS PERSONALITY OF PRESCHOOLER.....	95
22.	<i>Polishchuk V.V., Potuzhniy A.V.</i> INDEPENDENT TRAINING IN THE SYSTEM OF EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE FOR PUPILS.....	104
23.	<i>Polishchuk V.V., Polishchuk M.V.</i> THE MAIN COMPONENTS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTION.....	107
24.	<i>Poproshaiev O. V., Bilyk O.A.</i> ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION: TRENDS AND ASPECTS.....	111
25.	<i>Trotsenko Tetiana, Trotsenko Valeriy.</i> PECULIARITIES OF INTRODUCTION OF MODERN PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN.....	116
26.	<i>Chuprun Natalia, Kravchenko Tetyana, Radas Josipa.</i> THE IMPACT OF CHEERLEADING CLASSES ON THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN.....	120
27.	<i>Yuzkovets I.</i> METHODOICAL FEATURES OF TEACHING ELEMENTS OF MINI-BASKETBALL FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	125

III. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORTS

28.	<i>Zerf Mohammed, Abd-el-Kader Benchehida, Kada Belkebiche, Mohamed Arab Kerroum</i> WORKED CONDITIONS AND THEIR IMPACTS ON THE SELF-CONCEPT DIMENSIONS AMONG ALGERIAN COACHES.....	128
-----	---	-----

29.	<i>Grabyk Nadiya, Hrubar Iryna, Mamchur Volodymyr.</i> THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO THE DIFFERENTIATION OF THE PARAMETERS OF NINE-TEN-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS' MOVEMENTS.....	133
30.	<i>Zadorozhna Olha, Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Kharchenko-Baranetska Liudmila, Korol Svitlana.</i> TACTICS OF WEIGHT CATEGORY CHOOSING IN WOMEN'S WRESTLING (ON EXAMPLE OF 2013-2016 OLYMPIC CYCLE)...	138
31.	<i>Kadyrov R. R, Krivenko Y. O, Kurochkin V. G</i> ORGANIZATIONAL ASPECTS OF FIELD HOCKEY DEVELOPMENT IN THE REGIONS OF UZBEKISTAN.....	142
32.	<i>Kyrychenko Taras.</i> ANALYSIS OF THE LEADING FACTORS OF OPTIMIZATION OF THE SPORTS TRAINING MANAGEMENT SYSTEM IN POWER SPORTS.....	145
33.	<i>Kovtun Alla, Griukova Viktoriia, Mitova Olena.</i> THE INFLUENCE OF BASKETBALL MEANS ON THE LEVEL OF SENSORIC AND MOTOR RESPONSES OF STUDENTS.....	149
34.	<i>Korobko K., Stepanenko V.</i> MODERN APPROACHES TO CONTROL OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED FIGHTERS.....	153
35.	<i>Orlov Anatolia.</i> PREPARATION OF WEIGHTLIFTERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING IN GROUPS OF THE FIRST YEAR OF STUDY.....	158
36.	<i>Solovey O., Petrushyn D., Pozhidaev M., Voznyuk K., Bilan D., Kyrychenko A.</i> FEATURES OF THE RESULTS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HANDBALL PLAYERS AT THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2020.....	163
IV. THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND ORGANIZATIONAL FUNDAMENTALS OF TOURISM AND LOCAL HISTORY		
37.	<i>Baiteriakov Oleh, Arsenenko Iryna Donets Iryna.</i> THE PHENOMENON OF THE MOUNTAIN PASS IN SPORTS TOURISM.....	167
38.	<i>Braslavska Oksana, Rozhi Inna.</i> LOCAL HISTORY ASPECTS OF STUDYING HISTORICAL AND CULTURAL HERITAGE IN GEOCULTURAL SPACE.....	171
39.	<i>Hushtan Kateryna, Borutska Yuliia, Bozhuk Tetiana.</i> FORMATION IN A STUDENTS OF 242 "TOURISM" SPECIALTY OF EXPERIENCE OF PRACTICAL ORGANIZATION OF ECOLOGICAL TOURS IN ENVIRONMENTAL PROTECTION AREAS.....	176
40.	<i>Konokh Anatoly, Makovetskaya Natalya, Konokh Andrey.</i> FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FIELD OF ECOLOGICAL TOURISM.....	182
41.	<i>Palatnyi Ihor, Palatna Oksana.</i> METHODS OF LITIGATION AND FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF PARTICIPANTS IN OVERCOMING THE STAGE «HINGED CROSSING OF THE RIVER, RAVINE»....	186
42.	<i>Sydoruk Anna, Chuieva Inna, Kryvolapov Eduard.</i> LEGAL REGULATION OF TOURIST ACTIVITY IN UKRAINE...	192
43.	<i>Trotsenko Tetiana, Trotsenko Valeriy, Sembrat Sergey.</i> THE INFLUENCE OF TOURISM OCCUPATION ON THE INDICATORS OF PHYSICAL HEALTH OF TEENAGERS.....	197
V. MEDICAL-BIOLOGICAL AND THEORETICAL-METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF HUMAN MOTOR ACTIVITY		
44.	<i>Hladkyi Oleksandr.</i> RECREATIONAL TOURISM AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FRAMES OF MOVEMENT EDUCATION AND SPORT DEVELOPMENT.....	201
45.	<i>Grubar Yu.O., Hrubar I.Ya., Grabyk N.M.</i> REHABILITATION OF THE PATIENTS AFTER THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION.....	205
46.	<i>Zharska Nataliya, Budzyn Vira, Havelko Galyna.</i> RATIONALE FOR MASSAGE METHODS FOR PERSONS WITH CORONARY CIRCULATION DISORDERS IN THE LONG-TERM REHABILITATION PERIOD.....	211
47.	<i>Kuibida Viktor, Kokhanets Petro, Lopatynska Valentyna.</i> CARBOHYDRATE DIET IN SPORT: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES.....	215
48.	<i>Loy Boris</i> FEATURES OF THE USE OF ANIMATION TECHNOLOGIES IN PROGRAMS OF YOUTH TOURISM.....	219
49.	<i>Movchan V. P.</i> EKOLOGICAL TOURISM AS ONE OF ACTIVE REKREATION.....	222
50.	<i>Pivovar A. A., Tanev P.</i> FACTORS IN THE FORMATION OF INNOVATIVE HEALTH TECHNOLOGIES.....	227

І. ГУМАНІСТИЧНІ І ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, ТУРИЗМУ І ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

УДК 811.11+811.15]:378.6.016

Дакаленко О. В.
кандидат філологічних наук, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Полещук С. М.
Старший викладач,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Бочарова С. А.
Старший викладач,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ СИСТЕМНОСТІ СИНТЕТИЧНОГО ТА АНАЛІТИЧНОГО ЧИТАННЯ У ВИЩАХ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ

Дана стаття призначена розглянути системність основних принципів синтетичного та аналітичного читання у вищих спортивних спрямуваннях як є суто методичним поняттям з конкретним цілеспрямованим професійним змістом. Проблема системності аналітичного читання у вищій спортивній спрямуванні безпосередньо пов'язана з питанням про дотримання основних його принципів у системі вивчення науково-спортивної спеціальної літератури. Під час синтетичного читання нового контекстуально-навчального тексту можна і потрібно здійснювати паралельне навчання певним навичкам та вмінням мовного аналізу. Тому аналітичні форми роботи з текстом пов'язані з використанням словника, що є вагомим значенням при переході до читання оригінальної спеціальної науково-спортивної літератури. При сучасному інформативному наповненні тексти підручників з іноземної мови є досить колоритні, різнобарвні, різнорівневі; тому системність подачі такого роду текстів призводить до необхідності проведення аналітико-синтетичного синтетико-аналітичного, тобто «симбіотичного» читання. При відсутності конкретного визначення поняття «аналітико-синтетичне синтетико-аналітичне читання» вкладається наступний зміст: даний вид читання – це водночас читання різнорівневих текстів (легких, середніх, складних), але більш цікавих за змістом та лексично.

Ключові слова: читання, системність, симбіоз, аналітика, принципи, текст, методика

Дакаленко О. В., Полещук С. М., Бочарова С. А. Общие принципы системности синтетического и аналитического чтения в вузах спортивной направленности. Данная статья предназначена для рассмотрения основных принципов синтетического и аналитического чтения в вузах спортивной направленности, которое является чисто методическим понятием с конкретным целенаправленным профессиональным содержанием. Проблема системности аналитического чтения в вузах спортивной направленности непосредственно связана с вопросом соблюдения основных принципов чтения в системе изучения научно-спортивной литературы. При синтетическом чтении нового, контекстуально-учебного текста можно и нужно проводить параллельное обучение определенным навыкам и умениям языкового анализа. Поэтому при аналитических формах работы с текстом необходимо обращаться к словарям, что имеет важное значение при переходе к чтению оригинальной специальной литературы. При современном информационном наполнении текстов в современных учебниках по иностранному языку очевидна их колоритность, разнообразие, разноразностность; поэтому и системность подачи такого рода текстов приводит к необходимости проведения аналитико-синтетического синтетико-аналитического, а именно «симбиотического» чтения. При отсутствии конкретного определения понятия «аналитико-синтетическое синтетико-аналитическое чтение» вкладывается следующее понятие: данный вид чтения – это в одночасье чтение разноразностных текстов (легких, средних, сложных), но более интересных по содержанию и лексически.

Ключевые слова: чтение, системность, симбиоз, аналитика, принципы, текст, методика

Dakalenko O. V., Poleshchuk S. M., Bocharova S. A. The general systematic principles of synthetic and analytical reading in higher schools of a sports direction. The given article is intended for consideration of the main principles of synthetic and analytical reading in higher educational establishments of sports specialty which is only the methodical concept with the concrete purposeful professional maintenance. The problem of systematization of analytical reading in higher educational establishments of sports specialty is directly connected with the question following the basic principles of the reading in the system of studying scientific and sports literature. At especially synthetic reading of a new contextual-educational text, it is possible and it is necessary to carry out the parallel teaching to the certain skills and the skills of the language analysis. Therefore the analytical forms of work with the text (analytical reading) are directed, first of all, to the dictionaries and must take the important and significant place at transition to reading the original special scientific-sports literature. With the modern

information filling of the texts of modern textbooks in foreign language, the texts are very colorful, various and multi-level in content therefore the system of presentation in such texts leads to the need for carrying out "analytical-synthetical / synthetical-analytical" namely "symbiotical" reading. For lack of concrete definition of the concept "analytical-synthetical synthetical-analytical" the following content is included: this type of reading is simultaneously reading of multilevel texts (easy, average, complex), but more interesting in content and lexically. The main principle of symbiosis "analytical-synthetical synthetical-analytical" is an average volume which is its integral feature. It is the average volume of a textual material for reading at the present stage that can fully ensure the fulfillment of many educational aims. But it is precisely due to an increase in the volume of the educational (basic) texts and a better quality studying of a language material, the percent of an unfamiliar language material in the text decreases and, as a consequence, it makes it easier to synthesize what is to read. Mainly students of higher educational establishments of sports specialty should develop in themselves a synthetic-analytical ability-to teach themselves in an intermediate way, but clearly look through the text with the purpose to determine its main content for the subsequent text-structural analytics which should promote to the qualitative memorization of lexical and grammatical material. In a complex both synthetic and analytical and "symbiotical" reading will help the students of higher educational establishments of sports specialty to move qualitatively to reading the original sports-thematic and scientific literature in the specialty that will help to feel a qualitative shift both in teaching to read in the auditorium and independently.

Key words: reading, system, symbiosis, principles, analytics, text, methodical.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Системність основних принципів синтетичного та аналітичного читання у вишах спортивного спрямування є суто методичним поняттям з конкретним цілеспрямованим професійним змістом. Практично у кожному виші існують види даного читання – синтетичний та аналітичний – зі своєю особливою формою проведення та реалізації своїх «задумів» у навчальному процесі. Проблема системності аналітичного читання у виші спортивного спрямування безпосередньо пов'язана з питанням про дотримання основних принципів даного читання у системі вивчення науково-спортивної спеціальної літератури. Відомий дослідник-методист С. К. Фоломкина справедливо відмічала, що «як усіляка діяльність читання спрямоване на отримання певного результату; таким чином результатом є розуміння смислового змісту тексту» [5, с.84].

Ми цілком погоджуємося з дослідницею, та наголошуємо на тому, що ключовими аспектами у плані читання у немовному спортивному виші є суто синтетичне безперекладне та безсловникове читання спеціальної наукової літератури з досить бідним мовним аналізом, перекладом та використанням словника. Однак практичне навчання іноземним мовам в спортивному немовному виші достатньо чітко показує, що на сучасному етапі синтетичне учбове (навчаюче) читання з елементами аналізу виступає як єдиний симбіоз для набування певних навичок та умінь мовного аналізу тексту, куди, водночас та проміжно, може входити усно мовленнєве спілкування на основі читання професійно-орієнтованих текстів. Текст, як основа пізнання професійної сфери і як суто мовний витвір є суто універсальною одиницею комунікації. При взаємопов'язаному навчанні читання та мовленню текст може бути зразком, невід'ємним стимулом і джерелом потрібної інформації при утворенні власного висловлювання та повинен компенсувати недолік лексичних засобів та фактичного матеріалу при вираженні власної думки та ведення дискусії за схожою проблемою. За словами Егорова Т. В. – «...читання можна розділити на два погляди: одні бачать у ньому дії, які автоматизувались, інші підходять до читання з точки зору тих глибокодумних операцій, які беруть участь у цьому процесі» [2, с.9]. Ми поділяємо думку дослідника і наголошуємо на тому, що примітний результат може бути досягнутий при правильній, взаємній схемі системної подачі загальних принципів синтетичного та аналітичного читання, що має втілювати собою інтегративний, інноваційний та грамотний процес.

Мета дослідження – охарактеризувати основні принципи системності синтетичного та аналітичного читання та цілеспрямованості проведення цих типів читання у немовному виші спортивного спрямування.

Виклад основного матеріалу. Аналітичне читання (в аудиторії, поза аудиторією) і синтетичне читання (суто у аудиторії) – ланки одного ланцюга, які мусять мати своєю основою і безперекладний базис синтетичного читання і комплексно-аналітичний, тобто вдумливе та системне аналітичне читання. Кожний навчальний текст спортивного контексту повинен мати мовний базис для первинного синтезу, для безпосереднього, хоча і не завжди, повного розуміння того, що читають. Первинне (пробіжне) синтезування того, що читають, мусить забезпечити мовний склад тексту, який включає в основному, вже раніш вивчений, опрацьований та закріплений мовний матеріал. Такого роду мовний склад начально-адаптивних текстів є глобальною і необхідною умовою безпосереднього синтезування того, що читають; для аналітичного читання, як другої сходинки, є інша важлива умова – попереднє, перед текстове опрацювання мовного матеріалу, як найважливішого і основного принципу. Мовний матеріал, який вводиться викладачем, повинен бути ретельно опрацьованим до читання тексту з аналітичним підходом (разом з викладачем, в парах, або самостійно), як у комплексних передтекстових вправах, так і у передтекстовому вокабулярі із коментарями, що є дуже важливим. Треба зазначити, що «текст іноземною мовою з фаху, його зміст і стратегії читання, які відповідають індивідуальним здібностям здобувачів вищої спортивної освіти і арсеналом знань, як іноземної мови, так і спеціальності є дуже важливим засобом контролю, насамперед, мотивацією» (Ісаєва О. В.) [3, с. 26].

При суто синтетичному читанні нового контекстуально-навчального тексту можна і потрібно здійснювати паралельне навчання певним навичкам та вмінням мовного аналізу. У даному реєстрі може знаходитись семантизація лексичних одиниць за професійним спрямуванням на основі словотворчого аналізу, контекстуальної здогадки тощо (А.В. Кнодель) [4]. Замітимо, що лексичні одиниці, які підлягають такій продуманій семантизації, не потрібно подавати в передтекстовому вокабулярі, а настійно рекомендується виділяти їх у тексті спеціально, щоб здобувач вищої спортивної

освіти цілком зрозумів, що виділені лексичні одиниці необхідно зрозуміти самостійно або дійти «мікроаналізу», зазирнути у тематичний словник. Тому аналітичні форми під час роботи з текстом (аналітичне читання) пов'язані, у першу чергу, з використанням словника і мають зайняти, на нашу думку, вагоме і значне місце при переході до читання оригінальної спеціальної спортивно-наукової літератури. Аналітичне читання – це комплексний мовний та змістовний аналіз граматичних, стилістичних та лексичних структур, більшістю оригінальної стилістики викладу матеріалу, у нашому випадку, спортивного контексту. Але ми остаточно схилиємося до думки, що комплексна аналітика тексту повинна займати у процесі навчання читання лише незначне місце. А втім, все залежить від того, як перенасичено (або не доповнено) контекст. Тому і швидко аналітику немає сенсу виключати взагалі. При сучасному інформативному наповненні тексти сучасних підручників з іноземної мови досить колоритні, різнобарвні і різнорівневі. Ми дотримуємося думки, що системність подачі такого роду текстів призводить до необхідності проведення аналітико-синтетичного / синтетико-аналітичного, тобто симбіотичного читання. Це є найголовніший методичний принцип, на якому базується наш подальший розгляд основних принципів системи синтетичного і аналітичного читання у вищій спортивній освіті.

При відсутності конкретного визначення поняття – «аналітико-синтетичне/синтетико-аналітичне читання» – нами вкладається, у таке переформоване «симбіотичне читання», тобто у даний обопільний «понятійний тандем» наступний зміст: даний вид читання – це водночас і читання різнорівневих текстів (легких, середніх, складних), але більш цікавих за змістом та лексично. Наповненістю, більшого об'єму, де, наприклад, 1-3 абзаци тексту спрощені, 3-4 абзаци ускладнені як граматично, так і лексично; дані тексти можна сміливо віднести до розряду вступних текстів за фахом для аудиторного або позааудиторного читання, що вже означає покрокову системність читання, як такого (Ю. А. Гапон) [1].

Які ж є основні принципи синтетичного і аналітичного читання, як окремого та симбіотичного, тобто аналітико-синтетичного/синтетико-аналітичного читання.

1. Головний принципом та важливою ознакою читання взагалі є його сутність як читання, у першу чергу, синтетичного. Власно кажучи, даний вид читання виник як носій цієї якості у класичній методиці, тому що завжди існуватимуть дві взаємні паралелі – читання синтетичне та читання аналітичне. У ролі аналітичного читання першочергово виступало як аудиторне, так і позааудиторне (самостійне) читання. Синтетичне читання, більшістю, є підготовчим, хоча при серйозній підготовці здобувача вищої спортивної освіти воно набуває виду продуманого, усвідомленого, витриманого та коректного аналітичного читання.

2. Сутність синтетичного читання вимагає мовної легкості текстів. Умовно, так званий, «легкий текст» - це текст, мовний склад якого дозволяє здійснювати безпосереднє синтезування того, що читають, на даному конкретному етапі навчання, а саме – текст, який складається, більшістю, з вивченого і малого відсотка нового мовного матеріалу. Що стосується граматичного матеріалу, то принцип «мовної легкості» не буде порушено, якщо до тексту долучити граматичний матеріал ретельно опрацьований заздалегідь у текстових вправах на передостанньому або останньому заняттях.

3. Основною ознакою та важливим принципом аналітичного читання є те, що його, як правило, задають на наступне заняття (або через 1-2 заняття). Позитивним фактом і сенсом даного виду читання є те, що здобувач вищої спортивної освіти не тільки удосконалює навички читання на раніш вивченому та закріпленому мовному матеріалі, але й закріплює самостійно і безпосередньо матеріал останнього заняття. Даний вид читання можна назвати, або охарактеризувати як самостійне програмне аналітичне читання.

4. Основний принцип «симбіозу» аналітико-синтетичного/синтетико-аналітичного читання – це середній обсяг, що висувається нами як його невід'ємна ознака. Саме середній обсяг текстового матеріалу для читання, на сучасному етапі, може повною мірою забезпечити виконання багатьох цілей навчання. Збільшення обсягу кожного навчального тексту – шлях до більш просунутого сприйняття як граматичних, так і лексичних структур в цілому. Саме за рахунок збільшення обсягу навчальних (базових) текстів і більш якісного вивчення мовного матеріалу зменшуватиметься відсоток незнайомого мовного матеріалу в тексті і, внаслідок цього, полегшуватиметься вдумливе синтезування того, що читають. Даний комплексно-симбіотичний вид читання виконує функцію «провідника» для засвоєння нового лексичного матеріалу, тому що подача навчальних текстів повинна бути програмно максимально наповненою, щоб якісніше засвоювався не тільки лексичний, але й граматичний матеріал. Даний вид читання можна віднести у розряд читання з частковим та загальним охопленням змісту. Ми впевнені в тому, що здобувачі вищої освіти немовних спортивних вишів завдяки принципам даного виду читання як програмної, так і наукової літератури мусять однозначно намагатися досягти повного, точного, абсолютного розуміння того, що читають. Головним чином здобувачі вищої спортивної освіти повинні виробляти в собі синтетико-аналітичну здатність – навчитися досить швидко, але чітко, передивлятися текст з метою визначення його основного змісту для послідувочої текстово-структурної аналітики, що має сприяти якісному запам'ятовуванню лексичного і граматичного матеріалу.

Висновки. Наприкінці нашого дослідження, підсумовуючи те, що сказано вище, ми доходимо до наступних висновків:

1. Забезпечити якісне навчання безпосередньо безперекладному автоматичному читанню допоможе інноваційне аналітико-синтетичне/синтетико-аналітичне читання середнього обсягу з напрацьованою синтетикою читання: володіння лексико-граматичним базисом і аналітикою читання: аналіз текстових структур (лексика, граматики); робота зі словником та окремими спеціалізованими довідниками з граматики тощо. Тексти, які подаються, повинні бути якісними за змістом із чітким дозуванням і послідовністю у вступі, чітким передтекстовим опрацюванням нового і достатньою повторюваністю вивченого мовного матеріалу.

2. Синтетичне і аналітичне читання здобувачами вищої спортивної освіти програмних текстів може проводитися

у аудиторії або поза нею; однак індивідуальне читання в аудиторії середнього (доступного) обсягу надасть більше можливостей забезпечити самостійність у роботі, тому що забезпечити необхідну самостійність у роботі можна лише при загальному читанні, а навчальний контроль мусить бути організованим на належному рівні. Комплексне і синтетичне і аналітичне, і «симбіотичне» читання допоможе здобувачам вищої спортивної освіти якісно перейти до читання оригінальної спортивно-тематичної та наукової літератури за фахом, що, у свою чергу, допоможе їм відчувати великий і якісний поштовх як у навчанні читання в аудиторії, так і самостійно.

Література

1. Гапон Ю. А. Специфика дисциплины и факторы, что определяют содержание (содержание) преподавания иностранного языка профессионального направления: сб. науч. статей / Ю. А. Гапон. – К.: Вид-во Европейского университета, 2003. – С. 40-49.
2. Егоров Т. В. Психология овладения навыками чтения / Т. В. Егоров. Акад. пед. наук, Ин-т психологи. – М.: Изд-во «Академии педагогических наук», 1999. – 263 с.
3. Ісаєва О. В. Нові тенденції у викладанні іноземних мов у немовних закладах вищої освіти / О. В. Ісаєва // Збірник наукових праць ДонНАБА. Випуск № 4, Том 2 (10), 2017. – С. 38-41.
4. Кнодель А. В. Психолого-педагогические аспекты обучения иностранным языкам (Монография) / А. В. Кнодель. – К.: Изд-во «Паливода», 2009. – 260 с.
5. Фоломкина С. К. Обучение чтению на иностранном языке в неязыковом вузе: Учеб.-метод. пособие для вузов / С. К. Фоломкина. – М.: Высш.шк., 1987. – 207 с. (Б-ка преподавателя)

References

1. Gapon Ju.A. (2002). The specificity of discipline and factors that have to determine the substance (content) of teaching of foreign languages of professional direction: the collection of scientific articles. K.: Edition of European University. P. 40 – 49-
2. Egorov T. V. (1993). Psychology of mastering of reading habits. [Academy of pedagogical sciences, RSFSR, Institute of Psychology]. M.: "Academy of pedagogical sciences", 1993. 263 p.
3. Isayeva O. V. (2017). The new tendencies in teaching of foreign languages in non-language higher schools. [The collection of scientific works DONNABA], Part № 4, Volume 2 (10). P. 38 41.
4. Knodel A. V. (2009). Psychological and pedagogical aspects of teaching of foreign languages (Monography). K.: Edition "Palyvoda". 260 p.
5. Folomkina S. K. (1981). Teaching of reading in foreign language in non-language higher schools: Teaching manual for higher schools. M.: Higher School. 207 p. (Library for higher school teachers)

УДК 796.0111.3-057.874: 613: 796.032

Жайворонок О.О.,
магістр,
Кольцова О.С.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Голяка С.К.,
кандидат біологічних наук, доцент,
Херсонський державний університет, м. Херсон

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

У статті здійснено аналіз організаційно-педагогічних умов формування фізкультурно-валеологічних знань молодших школярів засобами олімпійської освіти.

В процесі дослідження визначено, що найважливішими педагогічними факторами оптимізації процесу формування цінностей здорового способу життя виступають інформаційне забезпечення процесу; включення особистості в діяльність; пробудження адекватних переживань щодо цінності.

Використання різноманітних форм олімпійської освіти сприяє формуванню здорової людини, з особистісними якостями, що базуються на принципах олімпізму.

Встановлено, що ефективність процесу формування у молодшого школяра фізкультурно-валеологічних знань засобами олімпійської освіти визначає ряд педагогічних умов: варіативність змісту і організаційних форм олімпійської освіти; наявність емоційно-насичених і доступних для школяра ситуацій-прикладів ціннісного ставлення до здоров'я; забезпечення рефлексії та перенос здоров'язберігаючої поведінки на умови позашкільного життя.

Протягом дослідження впроваджувались основні складові олімпійської освіти в освітній процес нової української школи та позаурочну діяльність школярів. Проведене дослідження свідчить про ефективність використання складових олімпійської освіти в процесі формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів.

Ключові слова: фізкультурно-валеологічні знання, здоровий спосіб життя, олімпійська освіта, молодші школярі, умови, етапи.

Жайворонок А.А., Кольцова О.С., Голяка С.К. Организационно-педагогические условия формирования физкультурно-валеологических знаний младших школьников средствами олимпийского образования. В

статті здійснено аналіз організаційно-педагогічних умов формування фізкультурно-валеологічних знань молодших школярів засобами олімпійського освіти.

В процесі дослідження визначено, що важливими педагогічними факторами оптимізації процесу формування цінностей здорового образу життя виступають інформаційне забезпечення процесу; включення особистості в діяльність; пробудження адекватних переживань цінності.

Використання різних форм олімпійського освіти сприяє формуванню здорового людини, з особистими якостями, засновані на принципах олімпізму.

Встановлено, що ефективність процесу формування у молодшого школяра фізкультурно-валеологічних знань засобами олімпійського освіти визначає ряд педагогічних умов: варіативність змісту і організаційних форм олімпійського освіти; наявність емоційно-наповнених і доступних для школяра ситуацій-прикладів ціннісного ставлення до здоров'я; забезпечення рефлексії і перенесення здоров'єзберігаючої поведінки на умови позашкільного життя.

В процесі дослідження впроваджувалися основні складові олімпійського освіти в освітній процес нової української школи і позакласну діяльність школярів. Проведене дослідження свідчить про ефективність використання складових олімпійського освіти в процесі формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів.

Ключові слова: фізкультурно-валеологічні знання, здоровий образ життя, олімпійське освіта, молодші школярі, умови, етапи.

Zhaivoronok Olexandr, Koltsova Olha, Holiaka Serhei. Optimization of motor activity of schoolchildren by means of olympic education. The article analyzes the organizational and pedagogical conditions for the formation of physical culture and valeological knowledge of junior high school students by means of Olympic education.

In the course of the research it was determined that the formation of physical culture and valeological knowledge of junior schoolchildren is connected with the degree of their creative realization in the process of activity and behavior.

The most important pedagogical factors in optimizing the process of forming the values of a healthy lifestyle are the information support of the process; inclusion of the individual in the activity; awakening adequate feelings about value.

The use of various forms of Olympic education contributes to the formation of a healthy person with personal qualities based on the principles of Olympism. The content of Olympic education is able to form in students knowledge about the basics of a healthy lifestyle, physical culture and sports, to raise a child healthy, honest, tolerant.

It is established that the effectiveness of the process of formation of junior schoolchildren's physical culture and valeological knowledge by means of Olympic education determines a number of pedagogical conditions: variability of the content and organizational forms of Olympic education; the presence of emotionally rich and accessible to the student situations-examples of values to health; providing reflection and transfer of health-preserving behavior to the conditions of extracurricular life.

The contingent of the study consisted of students of 3rd grade. During the study, the main components of Olympic education were introduced into the educational process of the new Ukrainian school and extracurricular activities of students of the experimental group (Olympic lessons, morning exercise, moving breaks, independent classes through recording in the progress tracker).

The following stages of the process of knowledge formation and their implementation in practice are identified: emotional infection; practical mastering of norms of behavior; reflection.

One of the methods of our study was a questionnaire to determine the level of formation of physical culture and valeological knowledge, which is the essence of health competencies.

The analysis of the obtained results shows that a much higher increase was obtained in the experimental group, where the components of Olympic education were introduced, namely 22.3% of the initial level, while in the control group only 8.6%.

Our study on the formation of physical culture and health knowledge based on the use of components of Olympic education has shown that the implemented approach has a significant impact, as evidenced by the results of the final study.

Keywords: physical culture and valeological knowledge, healthy lifestyle, Olympic education, junior high school students, conditions, stages.

Вступ. На формування знань, умінь та навичок у сфері пізнання дитиною самої себе, своїх можливостей і способів їх розвитку та примноження найбільший вплив надають освітні установи, на які покладаються завдання по формуванню культури здорового способу життя, виходячи з природно-соціальних основ здоров'я та усвідомлення права і відповідальності суспільства за здоров'я дітей [7, 10].

Узагальнення досвіду діяльності різних видів освітніх установ по формуванню культури здорового способу життя дітей показало, що недостатньо вивченими є питання, пов'язані з організаційно-змістовними умовами формування фізкультурно-валеологічних знань в умовах нової української школи.

Одним з новітніх підходів до виховання особистості дитини, для формування її знань, умінь та навичок є інтеграція складових олімпійської освіти в освітній процес [2, 3, 5].

Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена, як об'єктивною необхідністю створення системи здоров'єзберігаючих заходів щодо формування знань з основ здорового способу життя дітей, так і недостатньою розробленістю багатьох аспектів даної проблеми на теоретичному та методичному рівнях.

Аналіз досліджень та публікацій. Питання теорії та методики фізичного виховання молодших школярів розкриваються в працях Б.А. Ашмаріна, В.К. Бальсевича, В.І. Ляха, Л.П. Матвєєва, В.І. Столярова та ін.

Особливості та значення фізкультурно-оздоровчої діяльності як засобу виховання вивчали Д.В. Горєва, Л.С. Колчанова, С.А. Соколов та ін.

Різноманітні аспекти формування основ здорового способу життя школярів розглядали Н.О. Бєлікова, В.Г. Білик, О.В. Брижаний, О.В. Васичкіна, О.Р. Волошин, О.В. Жабокрицька, М.С. Солопчук, О.О. Яременко та ін.

Роль олімпійської освіти в збереженні і зміцненні здоров'я дітей, їх особистісному розвитку вивчали Булатова М.М., Єрмолова В.М., Бубка С.Н., Томенко О.А., Передрій В.В. та ін.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури в сфері формування у молодших школярів основ здорового способу життя дозволив нам виявити суперечність між наявністю досліджень з різних форм фізичного виховання молодших школярів та недостатністю робіт з проблеми формування фізкультурно-валеологічних знань школярів в умовах нової української школи.

Мета роботи - проаналізувати організаційно-педагогічні умови формування фізкультурно-валеологічних знань молодших школярів засобами олімпійської освіти.

Методологія дослідження. Дослідження проводилось з вересня 2019 р. по жовтень 2020 р. в контексті написання кваліфікаційної роботи в рамках дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» [4]. Контингент дослідження склали учні 3 класів ЗЗСО І-ІІІ ст. №32 у кількості 44 особи (21 учень – експериментальної та 23 учні контрольної груп). В процесі дослідження використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; визначення фізкультурно-валеологічних знань (анкета-тест, розроблений Н.В. Матюніною та С.В. Барбашовим [6]); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній новій українській школі акцент зміщується на формування інтелектуальної та фізично активної дитини, патріота. З огляду на це, в контексті нашого дослідження особливого значення набуває принцип формування здорового способу життя, що є ключовим поняттям здоров'язбережувальної компетентності.

Під час дослідження ми спиралися на визначення Братищенко І. В. [1] що «здоров'язбережувальна компетентність - це готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих». Саме тому особливого значення набуває процес формування валеологічних знань дітей молодшого шкільного віку як фундаментального базису розвитку компетентності.

Віковий інтервал від 7 до 10 років є сенситивним для багатьох фізичних якостей людини. У цьому віці особливо важливим є закладення основ потенціалу фізичної активності людини, а проблема формування ціннісних орієнтацій особистості є важливою для особистісного розвитку.

Основним методом формування знань та ціннісних відносин на даному віковому етапі є емоційно забарвлена вправа, що дозволяє прищепити дитині поведінкові звички [8, 9].

Неефективними стосовно до даного віку є: методи орієнтовані на організацію рефлексивної діяльності, на аналіз власних ціннісних уподобань дитини; методи, які передбачають оперування абстрактними поняттями; методи, що вимагають від дитини високого ступеня самоорганізації в діяльності.

Одним з підходів до визначення означених завдань є активна участь дитини у фізкультурно-оздоровчих заходах з олімпійської тематики, що сприяє поповненню дефіциту рухової активності, гармонізації навантажень, організації розважальної зайнятості дітей, розширює межі їх уявлень про власні можливості, формує якості особистості, як зібраність, витривалість, цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, які є основою самостійності людини.

Основною метою в контексті інтеграції складових олімпійської освіти в освітній процес закладів загальної середньої освіти є формування олімпійської культури особистості, яка базується на знаннях з олімпізму, прикладах видатних спортсменів, вихованні особистості в дусі олімпійських цінностей, залученні дітей до занять фізичною культурою та спортом, дотриманні здорового способу життя [3].

На основі аналізу науково-методичної літератури ми визначили основні умови розвитку особистості в процесі діяльності з олімпійської освіти: вільний вибір та участь у творчій діяльності; спілкування; розвиток активності. Дані умови сприятимуть засвоєнню основних цінностей олімпізму.

Дані умови реалізуються під час вирішення наступних завдань:

1. Включення дітей у таку діяльність, яка сприятиме взаємодії з дорослими та однолітками;
2. Створення простору для активізації та реалізації потенціалу всіх учасників процесу;
3. Використання прикладів, які могли б стати для дитини певним зразком в майбутньому.

Вирішення означених завдань сприятиме: зміцненню здоров'я, розвитку потреби у фізичному вдосконаленні, формуванню певного рівня знань і умінь у використанні здоров'язберігаючих заходів в повсякденному житті.

Ефективність процесу формування у молодшого школяра фізкультурно-валеологічних знань засобами олімпійської освіти визначає ряд педагогічних умов, серед яких виділяють: варіативність змісту і організаційних форм олімпійської освіти; наявність емоційно насичених і доступних для школяра ситуацій-прикладів ціннісного ставлення до здоров'я; забезпечення рефлексії та перенос здоров'язберігаючої поведінки на умови позашкільного життя.

Реалізація даних умов сприятиме цілісності і безперервності процесу формування у молодших школярів валеологічних знань, які є основою здоров'язбережувальних компетентностей.

В процесі нашого дослідження складові олімпійської освіти впроваджувались у фізкультурно-оздоровчу

діяльність ЗЗСО та здійснювалася через використання позаурочних форм роботи: олімпійські уроки, ранкова зарядка, рухливі перерви, самостійні заняття через фіксацію у трекері прогресу. Такі форми занять забезпечують повсякденну фізкультурно-оздоровчу діяльність, яка стає значущою в житті дитини. Додатково під час уроків фізичної культури використовувались флеш-картки з олімпійської тематики, як ефективний засіб формування знань.

Ми виділяємо наступні етапи процесу формування знань та їх реалізації на практиці: емоційне зараження; практичне засвоєння норм поведінки; рефлексія.

На першому етапі (емоційне зараження) формування здоров'язбережувальних компетентностей основним завданням є включення молодшого школяра в насичений виховний простір. Поставлена задача вирішується через емоційно насичену презентацію (олімпійський урок) норм поведінки і діяльності, заснованих на цінності здоров'я. Це виражається у формулі: «Мені це подобається, я хочу також». У цей період необхідно сформулювати позитивне емоційне ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Результатом даного етапу є формування у молодшого школяра інтересу до здорового способу життя.

Етап практичного засвоєння норм поведінки заснований на включенні молодшого школяра в практичну, щоденну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Набуті теоретичні знання втрачають свою значимість без їх практичного застосування. На даному етапі доцільно надати дитині різноманітність способів і прийомів реалізації здорового способу життя.

У даному контексті рухова активність дитини організовується з використанням таких форм, як зарядка, фізкультхвилинка, рухливі перерви та ін. Використання даних форм сприяють практичному закріпленню способів і норм поведінки, відтворення комплексу ціннісних орієнтацій.

На даному етапі значну роль також відіграють заходи з олімпійської освіти. Вони формують досвід участі в різних видах рухової активності, появи інтересу до них і бажання постійно займатися фізичною культурою та спортом.

У роботі з батьками на даному етапі акценти зміщуються з вирішення інформаційних завдань на організацію підтримки сімейних форм фізичного виховання. Результатом етапу є придбання школярем практичного досвіду, в тому числі, дотримання режиму дня, раціонального харчування, рухової активності, самостійного контролю за показниками стану організму і т.д.

На етапі рефлексії ставиться завдання формування усвідомлення молодшим школярем цінності здоров'я. Дане завдання вирішується через обговорення набутого досвіду. На цьому етапі використовуються бесіди, дискусії, обговорення питань. Так, для усвідомлення виконуваних дій дітям пропонувалися питання різного характеру: «Навіщо ці вправи?»; «Що вони розвивають?» та ін. (О. Бріжати, О. Ващенко, О. Свириденко, Л. Корінчик, М. Лавська, З. Декунова та ін.). Дана етапність в процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я замикається в цикл «емоційне зараження – придбання практичного досвіду - комунікативна обробка досвіду», який сприяє формуванню більш складних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також здібностей до рефлексивної обробки отриманого досвіду і усвідомлення власної системи ціннісних орієнтацій.

З метою визначення вихідних даних щодо сформованості фізкультурно-валеологічних знань нами були проаналізовані їх вихідні показники (табл. 1.)

Як ми бачимо з таблиці 1. середній показник фізкультурно-валеологічних знань в експериментальній групі на початку дослідження складає 31,8, тоді як в контрольній 30,7. З отриманих результатів видно, що отримані показники знаходяться майже на однаковому рівні. Порівнявши отримані результати з нормативними показниками для цього тесту, можна зробити висновок, що вони знаходяться на середньому рівні.

Таблиця 1.

Показники фізкультурно-валеологічних знань учнів контрольної та експериментальної груп (у балах)

Показник	Етап	ЕГ	КГ
Результат тестування фізкультурно-валеологічних знань	I	31,8±4,2	30,7±4,9
	II	40,9±4,4	33,6±4,8

Аналіз змін показників фізкультурно-валеологічних знань учнів виявив, що рівень середніх величин збільшився як в контрольній, так й в експериментальній групах. Однак, аналіз отриманих результатів свідчить про значно вищий приріст в експериментальній групі, а саме: приріст в ЕГ, де впроваджувались складові олімпійської освіти, склав 22,3% від вихідного рівня, тоді як в КГ лише 8,6%.

Висновки. Проведене нами дослідження щодо формування фізкультурно-валеологічних знань, практичних вмінь та підвищення рухової активності школярів на основі використання складових олімпійської освіти показало, що впроваджений підхід має значний вплив, про що свідчать результати підсумкового дослідження.

Література

- Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному закладі. URL: <http://teacherjournal.com.ua/>.
- Булатова М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. Булатова, Ю. Усачов. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 320–354.
- Срмоллова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ: НОК, 2011. 335 с.
- Жайворонко О.О. Формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів засобами олімпійської освіти : квал. робота : 014 Середня освіта (Фізична культура)/ Херсон, 2020. 59 с.

5. Кольцова О.С. Впровадження олімпійських цінностей у компетентісну освіту нової української школи / О.С. Кольцова, К.С. Кострікова // *Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2019. С. 16
6. Матюнина Н.В. Методика оцінювання фізкультурно-валеологічної образованності у учасників молодших класів / Н.В. Матюнина, С.В. Барабашов // *Проблеми совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири*. Омск: Сиб-ГАФК, 1998. С. 146-148.
7. Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М.С. Солопчук, А.В. Заїкін, Д.М. Солопчук // *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. №10. С. 233-235.
8. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Тернопіль : навч. книга. Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
10. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / О. В. Вакулєнко, Ю. М. Галустян. К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. 164 с.

Reference

1. Bratyshchenko I. V. "Vprovadzhennia zdoroviazberezhnykh tekhnolohii u navchalnomu zakladi". URL: <http://teacherjournal.com.ua/>.
2. Bulatova M. (2008), "Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni" / M. Bulatova, Yu. Usachov. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2008. S. 320–354.
3. Iermolova V. M. (2001) "Olimpiiska osvita: teoriia i praktyka": navch. posib. Kyiv: NOK, 2011. 335 s.
4. Zhaivoronok O.O. (2020), "Formuvannia zdoroviazberezhnykh kompetentnostei uchniv zasobamy olimpiiskoi osvity" : kval. robota : 014 Serednia osvita (Fizychna kultura)/ Kherson, 2020. 59 s.
5. Koltsova O.S. (2019), "Vprovadzhennia olimpiiskyykh tsinnostei u kompetentisnu osvitu novoi ukrainskoi shkoly" / O.S. Koltsova, K.S. Kostrikova // *Traditsii ta innovatsii u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoi kultury ta fizychnoi reabilitatsii*: zb. materialiv Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Kyiv: Tavriiskyi natsionalnyi universytet im. V.I. Vernadskoho, 2019. S. 16
6. Matiunyna N.V. (1998), "Metodyka otsenyvaniya fizkulturno-valeolohicheskoi obrazovannosti u uchashchykhisia mladshykh klassov" / N.V. Matiunyna, S.V. Barabashov // *Problemi sovershenstvovaniya olympyiskoho dyvzheniya, fizycheskoi kultury i sporta v Sybyry*. Omsk: Syb-HAFK, 1998. S. 146-148.
7. Solopchuk M.S. (2006), "Suchasni vitchyzniani ta zarubizhni pidkhody do formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv" / M.S. Solopchuk, A.V. Zaikin, D.M. Solopchuk // *Pedahohika, psykholohiia ta medykobiolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv-Donetsk: KhDADM (KhKhPI), 2006. №10. S. 233-235.
8. Khudolii O. M. (2008), "Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia" : navch. posib. Kharkiv : OVS, 2008. 406 s.
9. Shyian B. M. (2001), "Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv" / B. M. Shyian. Ternopil : navch. knyha. Bohdan, 2001. Ch. 1. 272 s.
10. Iaremenko O. O. (2004), "Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi : stratehiia rozvytku ukrainskoho suspilstva" / O. V. Vakulenko, Yu. M. Halustian. K. : Derzh. in-t problem simi ta molodi, Ukr. in-t sots. doslidzh., 2004. 164 s.

УДК 159.947.5

Кириченко Т.В.
кандидат психологічних наук, доцент,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається проблема оптимізації мотиваційної сфери студентської молоді у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності; приділено особливу увагу розвитку мотивації досягнення як важливої детермінанти становлення майбутніх фахівців.

Здійснено науково-категорійний аналіз сутності поняття «мотивація досягнення». Виокремлено найбільш значущі чинники мотивації досягнення, які обумовлюються внутрішньо-психологічними й інтераційними процесами розвитку особистості. Зазначено, що потреба в досягненні розглядається як прагнення людини поліпшити свій результат діяльності та співвідноситься з такими якостями особистості, як активність, ініціативність, наполегливість, які спонукають до постановки та реалізації цілей. Прагнення до успіху отримує статус мотиву діяльності у процесі взаємодії студента з об'єктами навколишнього світу. Стан констатуючого успіху з'являється в емоційно-вольовій сфері особистості тільки в тому випадку, коли очікування студента, його самооцінка співпадають з оцінкою оточуючих. Успіх, як результат реалізації студентом своїх можливостей в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначає активізацію особистісного розвитку.

Зроблено висновок, що переживання успіху у фізкультурно-оздоровчій діяльності сприяє формуванню в

студентів стійких позитивних почуттів, а також змінюється рівень їх самооцінки та самоповаги.

Ключові слова: мотив, потреба в досягненні успіху, мотивація досягнення, особистість, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Кириченко Т.В. Психологические факторы мотивации достижения студенческой молодежи в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. В статье рассматривается проблема оптимизации мотивационной сферы студенческой молодежи в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; уделено особое внимание развитию мотивации достижения как важной детерминанты становления будущих специалистов.

Осуществлено науко-категорійний аналіз сутності поняття «мотивація досягнення». Виділено найбільш значимі фактори мотивації досягнення, які оговариваются внутрішніми психологічними і інтеракційними процесами розвитку особистості.

Указано, що потреба в досягненні розглядається як стремління людини кращити свій результат діяльності і співвідноситься з такими якостями особистості, як активність, ініціативність, наполегливість, побуджуючі до постановки і реалізації цілей. Стремління до успіху отримує статус мотивації діяльності в процесі взаємодії студента з об'єктами оточуючого світу. Становлення успішної людини з'являється в емоційно-вольовій сфері особистості тільки в тому випадку, коли очікування студента, його самооцінка співпадають з оцінкою оточуючих. Успіх, як результат реалізації студентом своїх можливостей в процесі реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначає активізацію особистісного розвитку.

Зроблено висновок, що переживання успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності сприяє формуванню у студентів стійких позитивних емоцій, а також змінюється рівень їх самооцінки, самоповаги.

Ключевые слова: мотив, потребность в достижении успеха, мотивация достижения, личность, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Kyrychenko Tatiana. Psychological factors of motivation for achievement of student youth in the process of physical and health activities. The article considers the problem of optimizing the motivational sphere of student youth in the process of physical culture and health activities, pays special attention to the development of achievement motivation as an important determinant of the formation of future professionals. The scientific and categorical analysis of the essence of the concept "achievement motivation" is carried out. The most significant factors of achievement motivation, which are conditioned by intra-psychological and interactive processes of personality development, are singled out.

It is shown that the motivation to achieve is defined in psychology as the competition of the individual with himself in achieving higher results, as a general desire to succeed in all spheres of activity, to experience success in any meaningful activity or to avoid failure. It is manifested in the setting of long-term goals, in the tendency to engage in long-term activities, as well as in the desire to achieve original, unique results and means of implementation. At its core is the need to achieve.

It is noted that the need to achieve is seen as a person's desire to improve their performance and correlates with such personality traits as activity, initiative, perseverance, which motivate the setting and implementation of goals. The desire to succeed acquires the status of a motive for activity in the process of student interaction with the objects of the surrounding world. The state of ascertaining success appears in the emotional and volitional sphere of the personality only when the expectations of the student, his self-esteem coincide with the assessment of others. Success, as a result of realization by the student of the opportunities in the course of realization of physical culture and improving activity, defines activation of personal development. The need to succeed plays an important role in regulating their own behavior is one of the main internal factors that support the desire of young people to identify their abilities and efforts.

It is concluded that the student's experience of success in physical culture and health activities contributes to the formation of students' stable positive feelings, as well as changes the level of self-esteem, self-esteem.

Key words: motive, need to achieve success, motivation to achieve, personality, physical culture and health-improving activity.

Постановка проблеми. Вдосконалення основ здорового способу життя студентської молоді вимагає максимуму уваги до мотиваційної сфери студента в прагненні до фізкультурно-оздоровчих занять, як суттєвому елементу зміцнення здоров'я, а також озброєння студентів відповідними знаннями, що дозволяють цілеспрямовано керувати цим процесом у майбутній професійній діяльності [3, 8, 9]. Систематичне використання у своїй життєдіяльності таких вимог здорового способу життя, як загартовування, заняття фізичними вправами, раціональне харчування, дотримання правил гігієни вимагає від студентів тривалого самостійного додання відповідних труднощів, сприяє формуванню у них самостійності та наполегливості, що є необхідною умовою становлення особистості.

Для вирішення цих питань важливо удосконалити мотиваційно-потребову сферу студентів і на цій основі сформувати в них активне та усвідомлене ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичного самовдосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Людину до будь-якої діяльності, на думку С.Л. Рубінштейна [5], спонукає потреба. Потреба у веденні здорового способу життя, тобто потреба бути здоровим, є природною і необхідною для кожної людини, оскільки є складовою біологічної потреби самозбереження і соціальної потреби самореалізації та

самоутвердження. А.Г. Щедріна вважає, що сила прояву цієї потреби залежить від її значення для фізичного і соціального існування людини [9]. Очевидно, що фізичне виховання і формування здорового способу життя студентів є одним нерозривним процесом, без якого неможливо вирішення основного завдання – гармонійного розвитку психічно і фізично здорової особистості. Свідченням підвищення вимог до здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентської молоді є постійне зростання обсягу інформації, зростання навантажень психологічного впливу. При дефіциті часу студента, все більшу роль відіграє оптимізація навчальних навантажень і засобів, що вживаються для досягнення поставленої мети [2, 5, 9, 10].

У сучасній психології мотивація досягнення розглядається як один із видів особистісних характеристик. При рівень розвитку мотивації досягнення особистості визначаються адекватністю діяльності індивіда, його критичним ставленням до оцінки своїх здібностей і можливостей їх реалізації. Мотивація досягнення має місце там, де діяльність спрямована на виконання поставленої мети і, будучи співвідносною з певними нормами, підлягає само оцінюванню [2, 4, 7, 8, 10, 11].

Таким чином, мотивація досягнення відіграє важливу роль у формуванні фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, оскільки є одним із головних внутрішніх факторів, що підтримують потяг молоді до виявлення своїх здібностей та зусиль і прагнення до виконання завдань більшої складності.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних чинників мотивації досягнення успіху студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Виклад основного матеріалу. В структурі особистості мотиваційна сфера займає особливе місце і є одним із основних понять, яке використовується для пояснення рушійних сил діяльності. Саме в динаміці потреб і мотивів безпосередньо виявляється тенденція до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що зумовлює активність людини як особистості.

У сучасній психологічній літературі мотивація як психічне явище трактується по-різному. Так, зокрема, вона визначається як сукупність мотивів, факторів, механізмів, процесів, що забезпечують виникнення спонукань, які спрямовують діяльність. Так, зокрема, Р.С. Немов характеризує поняття «мотивація» двояко: як систему факторів, що детермінують діяльність (потреби, мотиви, наміри, цілі, інтереси, прагнення) і як процес, що підтримує активність діяльності на певному рівні [4]. Натомість Є.П. Ільїн розглядає мотивацію як певну потребу і як поштовх до реальної мети. Він вважає, що між потребою і метою розташовані різні психологічні утворення, які забезпечують свідомий вибір людиною предмета та способу задоволення потреби [3]. У західній психології розповсюдженою є думка про те, що мотивація відповідає за спрямованість поведінки на мету. Зокрема, Х. Хекхаузен розуміє мотив як бажаний цільовий стан у межах відносин «індивід – середовище», а мотивацію як те, що пояснює цілеспрямованість дії [7]. Але не дивлячись на суттєві відмінності в концепціях вчених, мотивація виступає рушійною силою людських вчинків і є фундаментальним методологічним аспектом психологічного аналізу поведінки і діяльності людини.

Одним із важливих завдань психологічного аналізу нашої проблеми є пошук і виділення чинників становлення потенційної мотивації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вважаємо, основним аспектом мотивації досягнення успіху є властивість мотиву спонукати і регулювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Наші дослідження ґрунтуються на положенні А.А. Файзуллаєва про те, що саме своєю спонукальною стороною психічні явища виступають як мотиваційні, а вихідним і головним видом спонукань є потреби. При цьому дослідник відмічає, що спонукання – це ще не мотив і не всяке спонукання стає мотивом поведінки людини. Насамперед, мотив повинен бути усвідомлений особистістю. Адже неусвідомлені спонукання мотивом назвати не можна. Саме усвідомлене спонукання є значущим чинником процесу формування мотиву. Крім того, усвідомлення спонукань включає в себе і усвідомлення результатів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також засобів здійснення цієї діяльності [6].

Отже, щоб мотив зміг надати особистісного змісту фізкультурно-оздоровчій діяльності студентської молоді, він повинен бути не просто усвідомленим, а й осмисленим. Студент може усвідомлювати спонукання, але оцінюючи його, відмовитися від нього, не прийняти його як регулятора своєї діяльності. Прийняття усвідомленого спонукання як мотиву – це процес його ідентифікації з мотиваційно-смысловими утвореннями особистості, співвідношення з ієрархією суб'єктивно-особистісних цінностей, включення їх у структуру значущих взаємостосунків людини.

Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів передбачає наявність стану внутрішньої і зовнішньої мотивації. Аналіз розвитку мотивації досягнення дає можливість зрозуміти, яким чином суб'єкт приходить до усвідомлення необхідності «вписувати» цілі, вимоги, спонукання зовнішнього плану у власну мотивацію, тобто у внутрішній план дій.

В.І. Чирков визначає три мотиваційні стани людини, а саме:

- стан внутрішньої мотивації, який визначається потребами в самодетермінації та компетентності (вони є провідними потребами людини);
- стан зовнішньої мотивації, який детерміновано зовнішніми силами по відношенню до власного «Я», що спрямовані на ініціацію та регуляцію поведінки і діяльності людини;
- стан амотивації – відсутність наміру до здійснення дії, який супроводжується почуттям некомпетентності та неефективності [8].

Мотивація досягнення є основним джерелом активності людини. Власна активність необхідна для того, щоб можна було приписати досягнуті результати своїм здібностям та зусиллям. Це є одна із головних умов актуалізації потреби в досягненнях. Як зазначав Х. Хекхаузен [7], початкові умови повинні надавати суб'єкту можливість для діяльності, результати якої він міг би приписати собі, а не чистій випадковості, та зміг би оцінити ступінь використання своїх здібностей.

Потреба в досягненнях, за даними Ю.М. Орлова, характеризується як можливість домогтися більш високого, ніж раніше, рівня виконання, вирішити завдання творчо, нешаблонно, включитись у досягнення якоїсь істотної і далекої мети [4].

Таким чином, потреба в досягненні успіху співвідноситься з такими якостями особистості, як активність, ініціативність, наполегливість, які спонукають до постановки та реалізації цілей. Потреба в досягненнях характеризується особливою чутливістю до сприйняття ситуацій, які сприяли успіху і відновленню спогадів та переживань, пов'язаних з ним в минулому. Передчуття задоволення результатами досягнення актуалізує даний мотив та установку на виконання дії.

Потреба в досягненні розглядається як прагнення людини поліпшити свій результат діяльності. Ситуації, що породжують чи актуалізують потребу в досягненні, оцінюються суб'єктом як можливість або умова для отримання значущого результату, можливість змагатися з самим собою [2, 4, 7, 10].

Слід зазначити, що люди, які володіють високим рівнем мотивації досягнення успіху, завжди в пошуках ситуацій успішного вирішення проблем. Вони володіють готовністю прийняти на себе відповідальність, виявляють наполегливість при досягненні мети та, зустрічаючи перешкоди, не розгублюються в ситуаціях змагань, отримують задоволення від вирішення цікавих завдань. Це досить важлива характеристика людини, і її розвиток найкраще сприяє розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності. Наші дослідження свідчать, що студенти з високим та частково з середнім рівнем мотивації досягнень успіху мають високий рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Адже мотивація досягнення є одним із внутрішніх факторів, що підтримує прагнення особистості до досягнення успіху в діяльності. Вона спрямована на вибір важливих завдань, поліпшення результатів скрізь, де є можливість проявити свої здібності та майстерність.

У психологічній літературі мотивація досягнення визначається як змагання особистості з самим собою в здобутті більш високих результатів як загальне прагнення до успіху у всіх сферах діяльності, до переживання успіху в будь-якій значущій для особистості діяльності або не уникнення невдачі. Вона виявляється в постановці перспективних цілей, у тенденції залучатись у довгочасну діяльність, а також в прагненні досягти оригінальних, унікальних результатів і засобів їх виконання. Її ядром є потреба в досягненні [2, 4, 7].

Потреба у досягненні успіхів не є вродженою. Вона складається і формується протягом онтогенезу. Дослідження Х.Хекхаузена виявило, що послідовність і наполегливість у досягненні цілей зростає з віком, чітко виявляючись уже у віці 4-5 років. На цей факт звернула увагу у своїх дослідженнях і І.Р. Алтуніна. Школярі, які прагнуть до успіху ставлять перед собою складні завдання, вирізняються ініціативною поведінкою, діють у межах усвідомленого розумного ризику. Потреба в успіху задовольняється тільки при успішному завершенні роботи [7].

Ступінь розвитку потреби в успіху у людей різна. Для людей із сильною мотивацією досягнення мети характерне прагнення до успіху, а для людей із слабкою мотивацією досягнень основний зміст діяльності полягає у прагненні уникнути невдачі.

На думку Д. Аткинсона, кожна особистість володіє одночасно обома мотивами: прагненням до успіху та уникненням невдачі. При виборі мети ці мотиви в поєднанні з ситуативними чинниками (імовірність і значущість позитивного й негативного результатів) створюють дві тенденції: прагнення до успіху й уникнення невдачі. Перша розуміється як сила, яка викликає в індивіда дії, що ведуть, згідно з його очікуваннями, до досягнення. Вона виявляється в напрямі, інтенсивності й наполегливості дій. Друга розглядається як сила, яка гальмує в індивіда виконання дій, здатних у його уявленні призвести до невдачі. Прагнення до уникнення невдачі викликає бажання вийти із ситуації, що містить для людини потенційну загрозу негативного завершення подій [10].

Як свідчать дані досліджень М. Юкнат, зміщення рівня домагань вгору чи вниз залежить від інтенсивності пережитого успіху чи невдачі. Виявилось також, що частина досліджуваних у випадку виникнення ризику стурбовані не тим, щоб досягти успіху, а тим, щоб уникнути невдачі. Якщо їм необхідно зробити вибір між завданнями різного ступеня складності, вони обирають або найлегші завдання, або найважчі. Перші – тому, що переконані в успіху (елемент ризику мінімальний), другі – тому, що невдача у цьому випадку буде виправдана неймовірною складністю завдання (при цьому самолюбство не особливо постраждає) [11].

Однак, пристосування до діяльності полягає не тільки в успішності виконання завдання, а й задоволенні своєю діяльністю. Тому не менше значення має третя сторона мотивації досягнення – це рівень таких досягнень, яким особистість може задовольнятися [11].

Численні дослідження підтверджують, що мотивація досягнення при повторному успіху зростає, а при повторних невдачах знижується, причому, вирішальним фактором є не об'єктивний успіх чи неуспіх сам по собі, а оцінювання людиною своїх досягнень як успішних чи неуспішних. Якщо завдяки позитивному ставленню до діяльності й позитивним мотивам, студент ставить перед собою завдання, які не відповідають його можливостям, то за певних умов, в результаті повторних невдач, він знижує рівень вимог до себе, поки не досягає успіху й задоволення. І навпаки, якщо завдяки недостатньо позитивному ставленню до діяльності поставленні завдання нижчі від можливостей індивіда, то в результаті повторних досягнень, за певних психологічних умов, підтверджується рівень вимог до себе, виявлені зусилля для виконання завдання викликають задоволення. Таким чином посилюється позитивне ставлення до діяльності [2, 3, 10].

Отже, лише об'єктивний результат діяльності ще не визначає переживаних успіху. Важливе значення має суб'єктивний чинник, що стосується позитивної мотивації та відношення до діяльності, співставлення досягнутих результатів та соціальних норм досягнень (причому, результатів найбільший вплив має не словесне формування цих

соціальних норм для даних завдань, а реальні результати, досягнуті соціальною групою при виконанні цих завдань), самооцінка студентом своїх можливостей. Якщо досягнення значно нижчі від того, що особистість вважає важливим для себе, то вони не переживаються як успіх, а якщо невдало виконуються завдання, які особистість вважає вищими від своїх можливостей, то це не переживається як невдача. У зв'язку з цим, можна констатувати, що вплив успіху та невдач на фізкультурно-оздоровчу діяльність залежить від самооцінки студента, її адекватності чи неадекватності. Але слід пам'ятати, що в деяких випадках, вплив успіху та невдач на людину такий великий, що вона взагалі не може адекватно реагувати, відмовляється від виконання завдання.

Спираючись на погляди Л.С.Виготського і його послідовників, зазначимо, що активність особистості проявляється в різноманітних формах діяльності: навчально-пізнавальній, трудовій, естетичній, у спілкуванні. В структурі цих форм активності успіх може виступати у різному вигляді: успіх-мотив, успіх-прагнення, успіх-потреба, успіх-цінність. Успіх завжди позитивно емоційно забарвлює навчально-виховний процес і є однією з умов активації розвитку мотивації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1].

Прагнення до успіху отримує статус мотиву фізкультурно-оздоровчої діяльності у процесі взаємодії студента з об'єктами навколишнього світу. Стан констатуючого успіху з'являється в емоційно-вольовій сфері особистості тільки в тому випадку, коли очікування студента, його самооцінка співпадають з оцінкою оточуючих, тобто, коли рівень домагань особистості студента відповідає реальним досягненням у ході педагогічного процесу. Успіх, як результат реалізації студентом своїх можливостей в процесі реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначає активізацію особистісного розвитку.

Якщо людина орієнтована на успіх, тоді вона не відчуває страху перед невдачею, а якщо на уникнення невдачі, то вона буде ретельно оцінювати свої можливості, вагатися приймаючи рішення (рис.1).



Рис. 1. Чинники, що враховуються особистістю при досягненні успіху

Слід зазначити, що мотивація досягнення виступає необхідною внутрішньою умовою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Головна її функція – це корекція прийнятої мети та завдань, уточнення останніх, забезпечення відповідності між вимогами, що ставляться до особистості в конкретній ситуації, та її реальними, фактичними можливостями.

На думку вчених, завдяки негативному досвіду особистості, уникнення невдачі може перетворюватися в самостійну рису, характерну тим, що будь-яка ситуація, спрямована на досягнення, породжує в суб'єкта очікування невдачі та негативні переживання, пов'язані із цим.

Мотиваційний процес, як стверджує Є.П.Ільїн, перш за все, визначає суб'єктивну можливість досягнення успіху в різних способах поведінки. Такий прогноз можна зробити з урахуванням особистістю оцінки своїх можливостей та оцінки ситуації, а також прогнозуючи наслідки обраного шляху до досягнення мети. Насамперед, людиною враховуються критерії вчинку, які можуть відігравати роль моральної заборони для реалізації наміченого плану досягнення мети. Саме суб'єктивні труднощі при досягненні мети визначають ступінь внутрішньої мобілізації людини, її старанність, терплячість, наполегливість [2].

Отже, можна відмітити, що особливості мотивації досягнення визначаються наявними в людини установками (прагнення до успіху або уникнення невдач).

Висновки. Ставлення мотиваційної сфери особистості студента залежить від різноманітних чинників (соціальних, економічних, педагогічних, політичних), які можна класифікувати за різними ознаками. Загально визнано, що фізкультурно-оздоровча діяльність не тільки вирішує оздоровчі, пізнавальні завдання, а й сприяє розвитку особистості студентської молоді.

У структурі особистості мотиваційна сфера займає провідне місце і є рушійною силою людських вчинків. Саме в динаміці потреб і мотивів безпосередньо виявляється тенденція до мотивації досягнення успіху, що зумовлює активність людини як особистості. Переживання студентом успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності, радості, задоволення від того, що результат якого особистість прагнула досягти у своїй діяльності виконано, або співпав з її очікуваннями, або ж перевершив їх, сприяє формуванню у студентів стійких позитивних почуттів, а також нові, сильніші мотиви діяльності, змінюється рівень самооцінки, самоповаги. Вищезазначене дозволяє стверджувати, що оптимально організована

фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє розвитку високого рівня мотивації досягнення успіху, відкриває величезні можливості особистості і несе невичерпний заряд людської духовної енергії.

Література

1. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства: собр. соч. в 6 т. Москва: Просвещение, 1983. Т.5. С. 257–321.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 512 с.
3. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов высш. учеб. зав. в 3 книгах. 2-е изд. Москва: Просвещение, 1995. Т. 1. С. 390–418.
4. Орлов Ю.М. Потребностно-мотивационные факторы эффективности учебной деятельности студентов вуза. Москва: Просвещение, 1984. 204 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2-х т. Москва: Педагогика, 1989. Т. 2. 328 с.
6. Файзуллаев А.А. Мотивационные резервы личности. Психологический журнал. 1989. Т.10. №3. С. 23–32.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: в 2 т.: пер. с нем. Москва: Педагогика, 1986. Т. 2. С. 278–710.
8. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. Вопросы психологии. 1996. №3. С. 116–121.
9. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск: Наука, 1989. 173 с.
10. Atkinson J.W. (1978). An introduction to motivation. Princeton etc.: Van Nostrand. 405 p.
11. Jucknat M. (1937). Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein. Psychol. Forsch. S. 22.

References

1. Vygotskiy L.S. (1983). Diagnostika razvitiya i pedologicheskaya klinika trudnogo detstva: sobr. soch. v 6 t. Moskva: Prosveshchenie, T.5. S. 257–321.
2. Ilin Ye.P. (2002). Motivatsiya i motivy. Sankt-Peterburg: Piter. 512 s.
3. Nemov R.S. (1995). Psikhologiya: uchebnik dlya studentov vyssh. ucheb. zav. v 3 knigakh. 2-e izd. Moskva: Prosveshchenie. T. 1. S. 390–418.
4. Orlov Yu.M. (1984). Potrebnostno-motivatsionnye faktory effektivnosti uchebnoy deyatel'nosti studentov vuza. Moskva: Prosveshchenie. 204 s.
5. Rubinshteyn S.L. (1989). Osnovy obshchey psikhologii: v 2-kh t. Moskva: Pedagogika. T. 2. 328 s.
6. Fayzullaev A.A. (1989). Motivatsionnye rezervy lichnosti. Psikhologicheskij zhurnal. T.10. №3. S. 23–32.
7. Khekhauzen Kh. (1986). Motivatsiya i deyatel'nost: v 2 t.: per. s nem. Moskva: Pedagogika. T. 2. S. 278–710.
8. Chirkov V.I. (1996). Samodeterminatsiya i vnutrennyaya motivatsiya povedeniya cheloveka. Voprosy psikhologii. №3. S. 116–121.
9. Shchedrina A.G. (1989). Ontogenez i teoriya zdorovya. Novosibirsk: Nauka. 173 s.
10. Atkinson J.W. (1978). An introduction to motivation. Princeton etc.: Van Nostrand. 405 p.
11. Jucknat M. (1937). Leistung, Anspruchsniveau und Selbstbewusstsein. Psychol. Forsch. S. 22.

УДК 378.937.796.071.4:338.48-6:505(044.4)

Маковецька Н. В.

**доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет, Запоріжжя**

**Конох О. Є.
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет, Запоріжжя**

**Волобуєв А.О.
асистент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет, Запоріжжя**

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ

У статті обґрунтовується актуальність проблеми формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування, у зв'язку з чим подається перелік компетентностей випускника згідно зі стандартами вищої освіти, що пов'язані з комунікативною компетентністю. Висвітлюються наукові підходи до тлумачення поняття «комунікативна компетентність». Так, подано визначення, сформульовані І.Бехом, Ю.Жуковим. Зазначається, що комунікативна компетентність формується в умовах безпосередньої та опосередкованої взаємодії. Розглядаються різні погляди на структуру комунікативної компетентності (Ю.Вторникова, О.Кравченко-Дзондза, Л.Гавриляк). Пропонуються розроблені авторами завдання творчого характеру, основною метою яких є сприяння реалізації інтеграційного підходу до процесу формування комунікативної компетентності студентів шляхом навчання їх постановки запитань та надання обґрунтованих відповідей на них, комунікації у малих та великих групах, участі у ділових іграх, дискусіях, мозкових штурмах тощо. Доводиться, що саме такий підхід формування

комунікативної компетентності надає змогу студентам оволодіти такими формами комунікації, як вербальна і невербальна, а також компонентами комунікативної компетентності - прогнозуванням і програмуванням комунікативної ситуації; управлінням комунікативною ситуацією; комунікативною культурою; мовленнєвою компетенцією тощо.

Ключові слова: комунікативна компетентність, фахівець з туризму та готельно-ресторанної справи, завдання творчого характеру.

Маковецкая Н.В., Конох О. Е., Волобуев А.А. Формирование коммуникативной компетентности у будущих специалистов по туризму и гостинично-ресторанному делу. В статье обосновывается актуальность проблемы формирования коммуникативной компетентности будущих специалистов сферы обслуживания, в связи с чем подается перечень компетентностей выпускника, в соответствии со стандартами высшего образования, связанные с коммуникативной компетентностью. Освещаются научные подходы к толкованию понятия «коммуникативная компетентность». Так, даны определения, сформулированы И.Бехом, Ю.Жуковым. Отмечается, что коммуникативная компетентность формируется в условиях непосредственного и опосредованного взаимодействия. Рассматриваются различные взгляды на структуру коммуникативной компетентности (Ю.Вторникова, Е.Кравченко-Дзондза, Л.Гавриляк). Предлагаются разработанные авторами задания творческого характера, основной целью которых является реализация интеграционного подхода в процессе формирования коммуникативной компетентности студентов путем обучения их постановки вопросов и предоставления обоснованных ответов на них, коммуникации в малых и больших группах, участие в деловых играх, дискуссиях, мозговых штурмах и т.д. Доказывается, что именно такой подход формирования коммуникативной компетентности дает возможность студентам овладеть такими формами коммуникации, как вербальная и невербальная, а также компонентами коммуникативной компетентности - прогнозированием и программированием коммуникативной ситуации; управлением коммуникативной ситуацией; коммуникативной культурой; речевой компетенции и тому подобное.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, специалист по туризму и гостинично-ресторанного дела, задания творческого характера.

Makovetska N., Konokh O., Volobuev A. Formation of communicative competence in future specialists in tourism and hotel and restaurant business. The article substantiates the urgency of the problem of forming the communicative competence of future service professionals. Scientific approaches to the interpretation of the concept of "communicative competence" are covered. Thus, the definitions formulated by I. Bekh and Y. Zhukov are given. It is noted that communicative competence is formed in the context of direct interaction, as it is the result of experience of communication between people, and indirect, including literature, theater, cinema, from which a person receives information about the nature of communicative situations, features of interpersonal interaction and solutions. Different views on the structure of communicative competence are considered (Y. Vtomikova, O. Kravchenko-Dzondza, L. Gavriilyak). It is noted that applicants for a bachelor's degree who study in the educational and professional programs "Tourism", "Hotel and restaurant business" the discipline "Fundamentals of communication in the field of service" is taught, which is a normative discipline of the cycle of professional training. The aim of the course, based on the concept of communication as a goal and means of transmitting information, is to train future professionals in the field of service interaction in professional activities, as well as to establish basic knowledge about communication in conceptual and functional plans. The authors develop creative tasks, the main purpose of which is to promote the implementation of an integrated approach to the process of forming communicative competence of students by teaching them to ask questions and provide sound answers to them, communication in small and large groups, participation in business games, discussions, brainstorming. It is proved that this approach to the formation of communicative competence allows students to master such forms of communication as verbal and nonverbal, as well as components of communicative competence.

Key words: communicative competence, specialist in tourism and hotel and restaurant business, creative tasks.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Згідно зі стандартами вищої освіти за спеціальностями 241 «Готельно-ресторанна справа» та 242 «Туризм» галузі знань 24 «Сфера обслуговування» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, компетентностями випускника визначено: здатність до співпраці з діловими партнерами і клієнтами, уміння забезпечувати з ними ефективні комунікації, здатність формувати та реалізовувати ефективні зовнішні та внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії [11,12].

З огляду на вищевикладене, неабиякого значення набуває формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери туризму та готельно-ресторанної справи.

Метою статті є визначення основних наукових підходів до тлумачення поняття «комунікативна компетентність» та її складових, а також висвітлення змісту творчих завдань різного характеру, метою яких є формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців з туризму та готельно-ресторанної справи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з визначенням, поданим І.Бехом, «комунікативна компетентність» (з лат. communico – роблю загальним, зв'язую, спілкуюся і competens (competentis) – здатний) означає сукупність знань про норми і правила ведення природної комунікації – діалогу, суперечки, переговорів тощо [2]. Логічним продовженням цього визначення є думка Ю.Жукова, який довів, що комунікативна компетентність – це здатність

встановлювати і підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми, певна сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера у процесі спілкування [6]. Вчений дійшов висновку, що вона формується в умовах безпосередньої взаємодії, оскільки є результатом досвіду спілкування між людьми, та опосередкованої, в тому числі з літератури, театру, кіно, з яких людина отримує інформацію про характер комунікативних ситуацій, особливості міжособистісної взаємодії і засоби їх вирішень. Опанування людиною комунікативних навичок передбачає запозичення з культурного середовища засобів аналізу комунікативних ситуацій у вигляді словесних і візуальних форм [1,3].

Зосереджуючись на складових комунікативної компетентності зазначимо, що існують різні підходи їх визначення.

Так, Ю.Вторникова, узагальнюючи результати наукових досліджень ряду вчених, дійшла висновку, що до складових комунікативної компетентності належать [4]: орієнтованість у різноманітних ситуаціях спілкування, заснована на знаннях і життєвому досвіді індивіда; спроможність ефективно взаємодіяти з оточенням завдяки розумінню себе й інших при постійній видозміні психічних станів, міжособистісних відносин, умов соціального середовища; готовність й уміння будувати контакти з людьми; знання, уміння і навички конструктивного спілкування тощо.

На думку О.Кравченко-Дзондзи, комунікативна компетентність належить до базових компетентностей людини, та її складовими є: лінгвістична (мовна), соціолінгвістична (вміння використовувати мовний матеріал відповідно до контексту), соціокультурна (вміння користуватися знаннями з історії, культури тощо), дискурсивна (вміння організовувати мовлення, підтримувати розмову, слухати співрозмовника, брати до уваги його точку зору), стратегічна (вміння ставити завдання, досягати мети, встановлювати контакт із співрозмовником), соціальна (вміння поставити себе на місце іншого, здатність впоратися з ситуацією) [8].

І.Зимня представляє наступний компонентний склад компетентності: 1. мотиваційний аспект (готовність до вияву компетентності); 2. когнітивний аспект (володіння знаннями змісту компетентності); 3. поведінковий аспект (досвід виявлення компетентності у різноманітних стандартних та нестандартних ситуаціях); 4. ціннісно-смісловий аспект (ставлення до змісту компетентності та об'єкту її використання); 5. емоційно-вольовий аспект (емоційно-вольова регуляція процесу і результат виявлення компетентності) [7]. Беручи до уваги зазначену структуру, Л. Гавриляк характеризує складові комунікативної компетентності: «Мотиваційний аспект передбачає бажання вступати в контакт з оточуючими і передбачає формування у майбутнього фахівця розуміння необхідності встановлення комунікативних контактів з колегами та діловими партнерами задля ефективного виконання професійних завдань. Когнітивний аспект передбачає озброєння знаннями про вербальні та невербальні засоби спілкування, знаннями про особливості, структуру, функції професійного спілкування. Когнітивний компонент також включає високий рівень професійної ерудиції, знання про комунікативні стратегії, методи психологічного впливу; правила і прийоми риторики, полеміки, рефлексивного слухання. Поведінковий компонент передбачає формування умінь реалізовувати комунікативні компетенції безпосередньо в умовах професійного і ділового спілкування. Ціннісносмісловий компонент – це готовність до реалізації комунікативної компетентності в професійному спілкуванні. Емоційно-вольовий аспект забезпечує уміння впливати на слухачів, керувати їхньою увагою. А також уміння керувати своїми емоціями у процесі спілкування» [5].

Отже, комунікативна компетентність являє собою структурний феномен, що містить як складові цінності, мотиви, установки, так і соціально-психологічні стереотипи, знання, уміння й навички [10].

Виклад основного матеріалу дослідження. Водночас, як свідчать результати низки наукових досліджень щодо формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців взагалі і сфери обслуговування зокрема, на сьогодні у навчальних планах недостатньо є кількість дисциплін комунікативної спрямованості; не завжди викладачами на лекційних і семінарських заняттях ефективно застосовуються комунікативні технології навчання; студенти не обізнані у теоретичних аспектах основ спілкування та комунікації; недостатньо уваги з боку викладачів приділяється формуванню у студентів практичних навичок ділової та міжособистісної комунікації тощо.

Розв'язанню цих проблем у процесі підготовки фахівців за спеціальностями «Готельно-ресторанна справа» та «Туризм» має сприяти насамперед інтеграційний підхід до процесу формування комунікативної компетентності студентів шляхом навчання їх постановки запитань та надання обґрунтованих відповідей на них, комунікації у малих та великих групах, участі у ділових іграх, дискусіях, мозкових штурмах тощо. Безперечно завдання творчого характеру типу «Закінчить розповідь», «Знайдіть декілька варіантів розв'язання проблеми», «Проранжуйте варіанти відповіді в певній ситуації» тощо надають змогу студенту оволодіти такими формами комунікації, як вербальна і невербальна, а також компонентами комунікативної компетентності.

Окрім цього, здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійними програмами «Туризм», «Готельно-ресторанна справа», викладається дисципліна «Основи комунікації у сфері обслуговування». Вирішенню пріоритетних завдань курсу сприяла теоретична підготовка студентів і на її основі використання під час проведення практичних занять завдань творчого характеру, низку яких наводимо нижче [9].

Гра – розминка «Що нас об'єднує».

Мета: комунікація студентів у невеликих групах, чітке виконання поставленого завдання, добір влучних висловлювань. Група розподіляється на дві команди, гравці яких по черзі називають ознаки, які об'єднують усіх учасників гри. Наприклад; ми всі студенти, ми всі навчаємось за спеціальністю «туризм» тощо. Перемагає та команда, яка відповість останньою.

Конкурс – вправа «Дивитись на світ чужими очима». Мета: комунікація студентів у невеликих групах, вміння подивитись на ситуацію з різних боків. Всім командам пропонується незакінчений розповідь: «Вранці небо в Запоріжжі

покрилося хмарами і пішов сніг. Великі сніжинки падали на будинки, дерева, тротуари, газони, дороги ... ». Пропонується продовжити розповідь. Команді №1 від імені туриста- жителя східній екзотичної країни, який бачив сніг тільки по телебаченню, команди №2 - від імені водія туристичного автобуса, команди №3 - від імені працівника готелю, куди будуть поселятися туристи - мешканці східної екзотичної країни.

Конкурс-вправа «Прохання». Мета: комунікація студентів у невеликих групах, вміння знаходити переконливі слова та фрази. Перед студентами ставиться завдання звернутися з проханням до когось із своїх одногрупників і при цьому знайти такі форми звернення, щоб опонент не зміг відмовити. Можливі варіанти звернень: «Звертаюся до Вас за мудрою порадою», «Знаю, що тільки Ви зможете мені допомогти в даний момент!», «Ви майстер на всі руки, і Вам не важко буде зробити ...».

Конкурс-вправа «Анти-сленг». Мета: комунікація студентів у невеликих групах, вираження думок літературною мовою. У повсякденному житті часто використовуються слова, які цілком можна замінити більш милозвучними, тому студентам пропонується надати літературне тлумачення сленговим словам і виразам («Я в шоці!», «Це жесьть!», «Супер!» тощо).

Висновки. Слід зазначити, що фахівець з туризму та готельно-ресторанної справи здійснює професійну діяльність, яка пов'язана з діловим спілкуванням, процес якого оцінюється як з боку колег та ділових партнерів, так і з боку керівництва, тому доречно констатувати факт важливості комунікативної компетентності як складової професійної підготовки фахівців сфери обслуговування. **Перспективи подальших досліджень.** Подальшої розробки потребує система завдань творчого характеру, спрямованих на формування різних компонентів комунікативної компетентності.

Література

1. Абелева И.Ю. Речь о речи. Коммуникативная система человека. М.: Логос, 2004. 304 с.
2. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання [Текст] : навч.-метод. посібник. К. : ІЗМН, 1998. С. 107.
3. Бориснёв С. В. Социология коммуникации [Текст]: Учеб. Пособие. М.: ЮНИТИДАНА, 2003. 270 с.
4. Вторникова Ю. С. Комунікативна компетентність у структурі ключових компетентностей громадян Європи Витоки педагогічної майстерності. Полтава, 2011. С. 88-94.
5. Гавриляк Л. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця Scientific journal «ΛΟΓΟΣ. The art of scientific mind». №3. April. 2019. С.70-73.
6. Жуков Ю. М. Диагностика и развитие компетентности в общении. М., 1990. С. 28.
7. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как регулятивно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. С 25-26.
8. Кравченко-Дзондза О. Формування комунікативної компетенції студентів у процесі вивчення культурологічних дисциплін Актуальні питання гуманітарних наук. Вип.10. 2014. С.205-208.
9. Основы теории коммуникации: практикум / Л.Г.Викулова, А.И.Шарунов. М.:Аст Москва, 2008. 316 с.
10. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с.
11. Стандарт вищої освіти України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/242-turizm-bakalavr.pdf> (дата звернення 23.02.2021 р.)
12. Стандарт вищої освіти України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2020/03/241-gotel-restoran-sprava-B.pdf> (дата звернення 20.02.2021 р.)

References

1. Abeleva Y.Iu. (2004), "Rech o rechy. Kommunikatyvnaia sistema cheloveka". M.: Lohos, 2004.304 p. [in Russian]
2. Bekh I. D. (1998), "Osobystisno-zoriieihhovane vykhovannia" [Tekst] : navch.-metod. posibnyk. K. : IZMN, 1998. S. 107. [in Ukrainian]
3. Borysnëv S. V. (2003), "Sotsyolohyia kommunykatsyy" [Tekst]: Ucheb. Posobyie. M.: YuNYTYDANA, 2003. 270 s. [in Russian]
4. Vtornykova Yu. S. (2011), "Komunikatyvna kompetentnist u strukturi kliuchovykh kompetentnostei hromadian Yevropy". Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Poltava, 2011. S. 88-94. [in Ukrainian]
5. Havryliak L. (2019), "Komunikatyvna kompetentnist yak skladova profesiinoi pidhotovky suchasnoho fakhivtsia" Scientific journal «ΛΟΓΟΣ. The art of scientific mind». №3. April. 2019. S.70-73. [in Ukrainian]
6. Zhukov Yu. M. (1990), "Dyagnostyka y razvytye kompetentnosty v obshchenyy". M., 1990. S. 28. [in Russian]
7. Zymniaia Y.A. "Kliuchevue kompetentnosty kak rehulyativno-tselevaia osnova kompetentnostnoho pokhoda v obrazovanny". M. : Yssledovatel'skiy tsentr problem kachestva pidhotovky spetsyalystov. S 25-26. [in Russian]
8. Kravchenko-Dzondza O. (2014)б "Formuvannia komunikatyvnoi kompetentsii studentiv u protsesi vyvchennia kulturolohichnykh dystsyplin". Aktualni pytannia humanitarnykh nauk. Vyp.10. 2014. S.205-208. [in Ukrainian]
9. (2008), "Osnovu teoryy kommunykatsyy: praktykum" / L.H.Vykulova, A.Y.Sharunov. M.:Ast Moskva, 2008. 316 s. [in Russian]
10. (2013), "Sotsialno-psykholohichniy treninh i manipulyatsiia" [Tekst]: navch.-metod. posib. Vyzhnytsi : Vydavnytstvo «Cheremosh», 2015. 432 s. [in Ukrainian]
11. "Standart vyshchoi osvity Ukrainy". URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/242-turizm-bakalavr.pdf> (data zvernennia 23.02.2021 r.)
12. "Standart vyshchoi osvity Ukrainy". URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2020/03/241-gotel-restoran-sprava-B.pdf> (data zvernennia 20.02.2021 r.)

УДК: 373.51:613.72+159.922

Марченко О. Ю.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Цикало Л. С.

аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Васецький І. А.

старший викладач кафедри фізичного виховання
ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі», Полтава

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ХЛОПЦІВ ТА ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета даної статті полягає у вивченні особливостей мотивів та інтересів до занять фізичною культурою школярів дев'ятих класів. У дослідженні взяли участь 36 школярів, з них: 22 хлопчика і 14 дівчат. Для вирішення завдань нашого дослідження було використано наступні методи: аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження мотивів та інтересів учнів дали змогу визначити фактори, які спонукають школярів займатися фізичними вправами. Результати опитування свідчать, що мотиви до занять фізичними вправами у юнаків і дівчат відрізняються. Пріоритетним мотивом у хлопців визначено удосконалення форми тіла, у дівчат – покращення стану здоров'я. Серед спонукань до занять фізичними вправами хлопці визначили пораду друзів, дівчата – пораду родини.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, фізична культура, спорт, школярі, хлопці, дівчата

Марченко О. Ю., Цыкало Л. С., Васецкий И. А. Особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом мальчиков и девочек среднего школьного возраста. Цель данной статьи состоит в изучении особенностей мотивов и интересов к занятиям физической культурой и спортом учеников девярых классов. В исследовании приняли участие 36 школьников, из них: 22 мальчика и 14 девочек. Для решения задач нашего исследования были использованы следующие методы: анализ литературных источников, анкетирование, методы математической статистики. Исследование мотивов и интересов школьников позволили определить факторы, побуждающие школьников заниматься физическими упражнениями. Результаты опроса свидетельствуют, что мотивы к занятиям физическими упражнениями у мальчиков и девочек отличаются. Приоритетным мотивом у мальчиков определено совершенствование формы тела, у девушек – улучшение состояния здоровья. Среди побуждений к занятиям физическими упражнениями мальчики определили совет друзей, девочки – совет семьи.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, спорт, школьники, подростки.

Marchenko Oksana, Tsykalo Liudmyla, Vasetsky Igor. Features of motivation to engage in physical culture and sports for boys and girls of middle school age. Motivation of teenagers to do sports and physical exercises is one of the most social and pedagogical problems for today. The purpose of this article is to study the characteristics of motives and interests in physical culture and sports of ninth grade students. The study involved 36 students including 22 boys and 14 girls. To solve the problems of our research the following methods such as analysis of literary sources, questionnaires, methods of mathematical statistics were used. The importance of the topic is determined and substantiated, the data of domestic and foreign authors on the characteristics of secondary school age, motivation factors in physical culture and sports are analyzed and summarized. The analysis of scientific and methodological literature made it possible to observe that low motivation of students in the field of physical culture and sports is associated with certain factors, in accordance with the living conditions of students, the environment and family these factors can act in different relations. The study of the motives and interests of students made it possible to determine the factors that engage schoolchildren to do physical exercises. The results of the questioning show that the motives for physical exercise are different for boys and girls. The priority motive for boys is the improvement of body shape, the priority motive for girls is improvement of their health. Among the motivations to physical exercises the boys choose their friends' advice, the girls choose advice from family. Appropriate conditions for organizing physical education and determining its significant status and image in society are necessary to form a motivational-value attitude to physical culture and sports.

Key words: motivation, physical activity, sports, schoolchildren, adolescents.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в закладах загальної середньої освіти ставить за мету не тільки розв'язувати освітні, оздоровчі та виховні завдання, а й формувати ціннісне ставлення до здоров'я, здорового способу життя, виховуючи інтерес та потребу в руховій активності. Проте, за слушними зауваженнями професора Т. Ю. Круцевич [7], незважаючи на те, що школа є навчальним закладом, який спрямовує свою діяльність на гармонійний розвиток дітей, виразно простежується невпинне зниження рухової активності школярів і – як наслідок – зниження рівня їхнього фізичного стану та підвищення рівня захворюваності [10].

В багатьох сучасних публікаціях пріоритет надається руховій активності, її нормам, здоровому способу життя

людини. Проте не враховуються її особистісні якості. Не визначаються і не розглядаються ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, що спонукало до вилучення з обігу переважною кількістю фахівців терміна «фізична культура» і заміни його поняттями «фізичне виховання» та «рухова активність». Це призвело до утилітарного та однобічного розгляду впливу фізичних вправ на рухову, біологічну сферу людини (Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Томенко О. В., Столяров В. І.).

Останніми роками вчені все частіше обговорюють питання про фактори впливу на формування ціннісно-мотиваційного ставлення школярів до фізичної культури і спорту. Значну роль у вивченні мотивації дітей до рухової активності відіграють дослідження Т. Круцевич (2010), Г. Безверхньої (2010), Н. Москоленко (2008), О. Марченко (2018), І. Васкан (2010), Ю. Цюпак (2010), Г. Лещенко (2002), Є. Франків (2010), І. Григус (2012) та ін. [2, 8, 9, 11, 13, 15].

За твердженням науковців [1, 3, 5] рухова активність складає невід'ємну частину способу життя і поведінки дітей, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків [7].

Мотивація до рухової активності – це складна система збудників, яка включає потреби, інтереси, установки й цінності особистості та стимулює її до виконання дій, пов'язаних із фізичним навантаженням і забезпеченням зміцнення свого здоров'я [9]. Збільшення рухової активності дітей сприяє не тільки зміцненню їх здоров'я, підвищенню опору захворюванням, але й всебічному розвитку, покращенню працездатності [14].

Провідні фахівці галузі (О. Андрєєва, 2017; М. Дутчак, 2015; Т. Круцевич, 2018; О. Марченко, 2018; Н. Москаленко, 2014; Н. Пангелова, 2018) не одне десятиліття займаються вивченням потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури і спорту учнівської молоді [1, 3, 5, 6, 12]. Фізична культура посідає одне з провідних місць у вихованні гармонійно розвинутої особистості, а для того щоб діти займалися фізичною культурою їх необхідно мотивувати, заохочувати і викликати інтерес до занять нею.

Характерною особливістю середнього шкільного віку є те, що саме в цей час настає період статевого дозрівання організму. Саме у цьому віці відбувається перехід від дитинства до отрочества і юності і пов'язані з цим переходом зміни в фізичному, психічному і соціальному відношеннях [8].

Вищевикладене підтверджує актуальність проблеми, детермінує її вибір, як теми наукового дослідження і є підґрунтям окремого дослідження зазначеної проблеми, яка має теоретичну, практичну й соціальну значущість.

Мета дослідження – визначення мотивів та інтересів до занять фізичною культурою і спортом у хлопців та дівчат 14-15 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан наукової розробки проблеми мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку.

2. Визначити мотиви та інтереси до занять фізичною культурою і спортом у хлопців та дівчат 14-15 років.

Об'єкт дослідження – мотиви та інтереси школярів середнього шкільного віку у сфері фізичної культури і спорту в сфері фізичної культури і спорту.

Предмет дослідження – фізичне виховання школярів

У роботі використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; вивчення документальних матеріалів; анкетування; педагогічний експеримент з використанням методів: психологічних тестів, методів математичної статистики.

Дослідження проводилося у ЗЗСО I-III ступенів № 21 м. Краматорська, Донецької області. В дослідженні прийняли участь 36 школярів дев'ятих класів, з них: 22 хлопчиків і 14 дівчаток. Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини за погодженням та письмовою згодою директорів шкіл та батьків респондентів, що підтверджується відповідними документами.

Виклад основного матеріалу Для визначення мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту хлопців та дівчат 14-15 років було проведено анкетування. Для того, щоб дізнатися ставлення до занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час, школярам було поставлено питання "Чи займаєтесь Ви будь-яким видом спорту у вільний час?". Позитивну відповідь надали 91 % хлопців та 29 % дівчат. Вибір хлопцями і дівчатами видів спорту відрізняється. Так, більшість хлопців обирають ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол), скелелазіння. Дівчата надають перевагу різновидам фітнесу та спортивним танцям.

Вчені відмічають інтенсивне збільшення фізичної сили у хлопців підліткового віку, що позначається на їхній поведінці. Відчуваючи приплив сили, вони прагнуть продемонструвати міць своїх м'язів, і часом навіть переоцінюють свої можливості [10, 14]. Науковці пов'язують даний віковий період з інтенсивним фізичним розвитком і розвитком особистості учнів [4, 6].

Щоб виявити мотиви та інтереси учнів дев'ятих класів до занять руховою активністю, нами було поставлене питання "З якою метою Ви б займалися фізичними вправами?" (рис.1.). Респонденти обирали по декілька варіантів відповідей. Мотив удосконалення форми тіла стоїть на першому місці у 64 % хлопців. На другому місці – мотив "покращення стану здоров'я" (45 %), на третьому – "досягнення високого спортивного результату" (27 %).

У дівчат виокремлюються такі мотиви: перше місце – "покращення стану здоров'я" (43 %), другому та третьому місцях спостерігаються мотиви "зниження зайвої ваги тіла" (29 %), та "отримання гарної оцінки" (25 %).

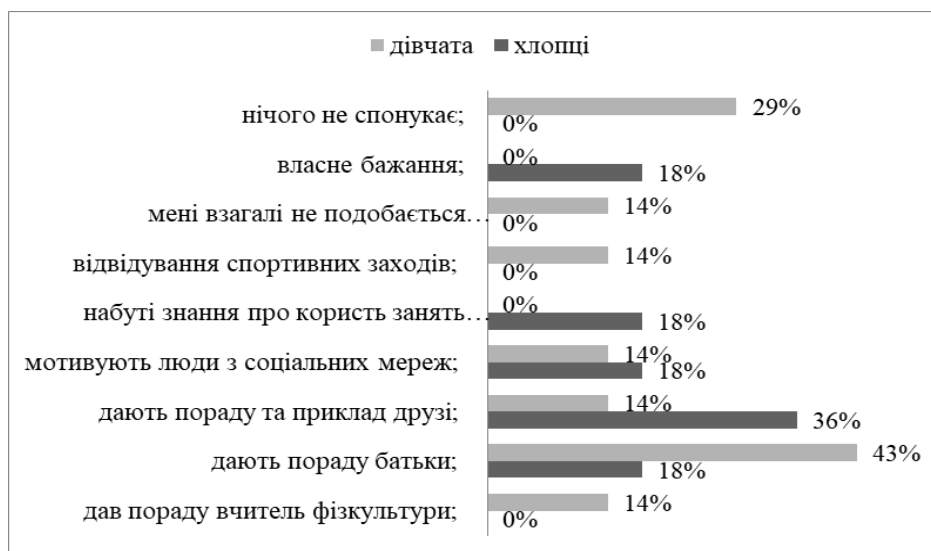


Рис. 1. Мотиви школярів щодо занять фізичними вправами.

У підлітковому віці формується прагнення особистості до самоствердження, з'являється хворобливе переживання неуспіху, зростає роль самооцінки в регуляції поведінки. Зростання мотивації до рухової активності у підлітків виникає у тому разі, якщо учень ставить перед собою амбіційні цілі [11].

Щоб краще розуміти які фактори впливають на бажання школярів займатися фізичними вправами, їм було поставлене наступне запитання: "Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?". Результати анкетування представлені на рис. 2.

Обираючи мотиви щодо занять фізичними вправами, 36 % хлопців, відповіли, що їм дають пораду та приклад друзі, 18 % позначили, що їх нічого не спонукає займатися фізичною культурою і спортом окрім особистого бажання. На дане питання 43 % дівчат відповіли, що їм дають пораду батьки, 29 % не мають спонукань до занять фізичними вправами, виправдовуючись, що на даний час вони віддають пріоритет навчальним предметам, готуючись до ЗНО.

Науковці відзначають, що підлітки у віці 14-15 років починають замислюватися над своїм майбутнім, ставлячи перед собою нові амбітні плани, прагнучі їх втілення [6, 10].



Рис. 2. Фактори, які спонукають школярів займатися фізичними вправами.

Хлопці прагнуть виділятися серед своїх однолітків силою та сміливістю. Тому більш активно ніж дівчата мають бажання займатися фізичною культурою і спортом. Така поведінка підлітків – складова перехідного віку, що і є основним каталізатором для мотивації хлопців до занять руховою активністю [9].

Для визначення відмінностей у ставленні хлопців і дівчат до занять фізичною культурою, респондентам було поставлене наступне питання: "Яке Ваше ставлення до уроків фізичної культури?" (рис. 3.). З бажанням йдуть на заняття 91 % хлопців. На дане запитання дівчата відповіли наступним чином: 43 % школярок має бажання відвідувати урок фізичної культури, 29 % відвідують уроки без особливого бажання, 14 % дівчатам не подобається займатися на уроках фізичної культури.

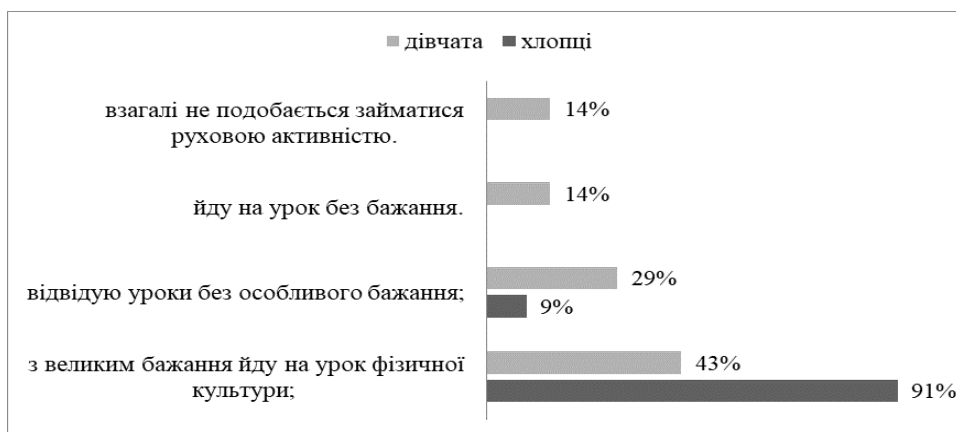


Рис.3. Відношення школярів до уроків з фізичної культури

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що низька мотивація школярів у сфері фізичної культури і спорту пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання учнів, навколишнього середовища та сімейного виховання. Аналіз причин незадоволеності уроками фізичної культури школярів 14-15 років дає можливість визначити стимули, що сприяють підвищенню їхньої мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У відповідях хлопців і дівчат виокремлюється потреба у присутності улюблених видів вправ на уроці, цікавих змаганнях, потреби у виборі видів спорту, тощо.

Одержані результати дослідження засвідчують, що хлопці приділяють більше уваги власній фізичній підготовці ніж дівчата, які обрали пріоритетною мотивацією до занять руховою активністю – покращення власного здоров'я. Визначено, що на формування мотивації до рухової активності хлопців у більшому ступені впливає порада друзів. Дівчата більш прислухаються к порадам родини. Враховуючи вищевикладене, вважаємо, що задля формування у підлітків мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визначення його значущого статусу й іміджу в суспільстві. **Перспективи подальших досліджень** Подальші наші дослідження будуть присвячені вивченню впливу психологічної статі (маскулінність, фемінінність, андрогінність) на мотиваційні пріоритети в сфері фізичної культури і спорту школярів середнього шкільного віку.

Література

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 35–40.
2. Васкан І. Г., Цюпак Ю. Ю. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. № 4 (12). С. 29–31.
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015; № 2. С. 44–52.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учеб. пособ. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 508 с.
5. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 57–64.
6. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4(66). С. 25–31.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. НУФВСУ: Олімп. л-ра, Т.2. 2018. С. 98–90.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. літ., 2010. 248 с.
9. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. ...канд. пед. наук: Кривий Ріг, 2002. 18 с.
10. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів [дисертація]. Київ; 2019. 590 с.
11. Марченко О. Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6 (68). С. 10–15.
12. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
13. Москаленко НВ., Гонтаровська НБ. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків: 2008. № 1. С. 112–116.
14. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький; 2018. 454 с.

15. Франків ЄЄ., Григус ІМ. Мотивація рухової активності школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 6. С. 15–18.

References

1. Andreyeva O. (2017), *Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsino-ozdorovchu aktyvnist' osib riznogo viku. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. (3): 35–40.
2. Vaskan I. H., Tsyupak YU. YU. (2010), *Interes do fizychnoho vykhovannya v uchniv seredn'oho shkil'noho viku. Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorovya u suchasnomu suspil'stv. Luts'k: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky*. 4 (12): 29–31.
3. Dutchak M. V. (2015), *Paradyhma ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannya i praktychne zastosuvannya. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. (2): 44–52.
4. Il'in YE.P. (2004), *Motivatsiya i motivy: ucheb. posob. Sankt-Peterburg: Piter*. 508 s.
5. Krutsevych T. YU, Marchenko O. YU. (2018), *Modeli tsinnisnykh oriyentatsiy u povedinkovykh kharakterystyках osobystosti shkolyariv riznykh vikovykh hrup. Sportyvnyy visnyk Prydniprova*. (2): 57–64.
6. Krutsevych T. YU, Marchenko O. YU. (2018), *Osoblyvosti vplyvu psykholohichnykh kharakterystyk yunakiv i divchat riznykh vikovykh hrup na formuvannya potreby u dosyahnenni uspihu. Slobozhans'ky nauko-sportyvnyy visnyk*. 4(66): 25–31.
7. Krutsevych T. YU. (2018), *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: pidruch. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykh. i sportu. NUFVSU: Olimp. I-ra, T.2. S. 98–90*.
8. Krutsevych T. YU., Bezverkhnya H. V. (2010), *Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya. Kyiv: Olimp. I-ra*. 248 s.
9. Leshchenko H. A. (2002), *Formuvannya pozytyvnoyi motyvatsiyi shkolyariv do systematichnykh zanyat' fizychnymy vpravamy. Avtoref. dys.kand. ped. nauk. Kryvyy Rih*. 18 s.
10. Marchenko O. YU. (2019). *Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkrodu do formuvannya aksiolohichnoyi znachushchosti fizychnoy kul'tury u shkolyariv [dysertatsiya]*. Kyiv. 590 s.
11. Marchenko O. YU. (2018), *Kharakterni vidminnosti u vybori faktoriv zdorovoho sposobu zhyttya yak skladovykh individual'noyi fizychnoy kul'tury suchasnykh shkolyariv. Slobozhans'ky nauko-sportyvnyy visnyk*. 6(68):10–5.
12. Moskalenko N.V. (2014), *Innovatsiyni tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni shkolyariv: navch. posibnyk dlya stud. vyshch. navch. zakladiv. Dnipropetrovs'k: Innovatsiya*. 332 s.
13. Moskalenko N. V., Hontarova N. B. (2008), *Systema zakhodiv po formuvannyu znan' z osnov zdorovoho sposobu zhyttya u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: zb. nauk. prats'. Kharkiv*. № 1. S. 112–116.
14. Panhelova N. YE, Krutsevych T. YU, Danylo V.M. (2018), *Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoyi fizychnoy kul'tury: navch. posib. Pereyaslav-Khmelnitsky*. 454 s.
15. Ukaz Prezidenta Ukrayiny №894/2019 «Pro nevidkladni zakhody shchodo pokrashchennya zdorov'ya ditey». URL : <https://www.president.gov.ua/documents/8942019-30949>
16. Frankiv YE. YE., Hryhus I. M. (2012) *Motyvatsiya rukhovoyi aktyvnosti shkolyariv. Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya*. № 6. S. 15–18.

УДК 796.011.3:343.85-057.874

Мовчан В.П.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ПРОФІЛАКТИКА ПРАВОПОРУШЕНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У цій статті розглядаються можливості фізичного виховання, а саме самостійних занять фізичними вправами і позакласної роботи, як ефективних засобів профілактики правопорушень старшокласників, аналізуються переваги цих засобів роботи з учнями, в рамках яких вирішуються актуальні проблеми соціального виховання. У дослідженні розглядається вплив позакласної роботи з фізичного виховання, а саме заняття в спортивних секціях, на мотивацію учнів до фізкультурно-спортивної діяльності, з метою формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя і поліпшення загального фізичного розвитку дітей і зміцнення їх здоров'я. Проведення самостійних занять фізичними вправами обумовлена необхідністю компенсації недостатнього фізичного навантаження, низького рівня рухової активності й потреби у фізичному вдосконаленні. Самостійні заняття фізичними вправами розглядаються і як ефективна форма виховання в учнів старших класів прагнення до здорового способу життя, а також організації дозвілля.

Ключові слова: фізичне виховання, позакласна робота, самостійні заняття, профілактика правопорушень, педагогічні засоби, метод кругового тренування, старшокласники.

Мовчан В.П. Профилактика правонарушений старшеклассников средствами физического воспитания. В статье рассматриваются возможности физического воспитания, а именно внеклассной работы по физическому воспитанию и самостоятельных занятий физическими упражнениями, как эффективными средствами в

профилактике правонарушений несовершеннолетних, анализируются преимущества этих средств работы с учащимися, в рамках которых решаются актуальные проблемы социального воспитания. В исследовании рассматривается влияние внеклассной работы по физическому воспитанию, а именно занятия в спортивных секциях, на мотивацию учащихся к физкультурно-спортивной деятельности, с целью формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и улучшение общего физического развития детей и укрепления их здоровья. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями обусловлена необходимостью компенсации недостаточной физической нагрузки, низкого уровня двигательной активности и потребности, в физическом совершенствовании. Самостоятельные занятия физическими упражнениями рассматриваются и как эффективная форма воспитания в учеников старших классов стремления к здоровому способу жизни, а также организации досуга.

Ключевые слова: физическое воспитание, внеклассная работа, самостоятельные занятия, профилактика правонарушений, педагогические средства, метод круговой тренировки, старшеклассники.

Movchan V. Prevention of delinquency of high school students by means of physical education. This article considers the possibilities of physical education, namely independent physical exercises and extracurricular activities in physical education as effective means of crime prevention for high school students, analyzes the benefits of these tools for working with students, which address pressing issues of social education. The study examines the impact of extracurricular activities on physical education, namely classes in sports sections, on motivating students to physical culture and sports activities, in order to form value orientations for a healthy lifestyle and improve the overall physical development of children and strengthen their health. Conducting independent physical exercises is due to the need to compensate for insufficient physical activity, low levels of physical activity and the need for physical improvement. Independent exercise is considered as an effective form of education in high school students desire for a healthy lifestyle, as well as leisure.

One of the leading places in the education of a harmoniously developed personality is physical culture and physical education. The modern system of physical education of high school students needs a reorientation from the simple satisfaction of the body in motor activity to the improvement of personality through the harmonious development of physical, mental and spiritual qualities.

Key words: physical education, extracurricular work, independent classes, crime prevention, pedagogical means, method of circular training, senior pupils.

Постановка проблеми. Попередження і профілактика правопорушень учнів залишається одним із пріоритетних напрямів діяльності шкільних і позашкільних закладів. Серед різноманітних засобів, що сприяють формуванню всебічно розвиненої особистості, проведення активного дозвілля учнів особливе місце належить засобам фізичної культури. Однією з форм роботи щодо попередження профілактики правопорушень учнів старших класів засобами фізичної культури є позакласна робота з фізичного виховання та самостійні заняття фізичними вправами. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На їх розв'язанні наголошують державні національні програми «Освіта» («Україна XXI століття»), «Фізичне виховання здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності», Указ президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті».

Аналіз останніх досліджень, публікацій. Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання здоров'я нації» передбачено проведення в закладах освіти трьох уроків фізичної культури на тиждень, бо, як свідчить практика, два обов'язкових уроки не задовольняють потреб організму в руховій активності [6.с.126;].

Однак за даними досліджень О. Качерова, І. Козетова, Ю. Тулиці збільшення обсягу рухової активності учнів навіть за рахунок третього уроку фізичної культури не забезпечують номінальну біологічну потребу організму в рухах [3.с.180;].

Економічні, соціальні протиріччя, які торкнулися всіх сфер життєдіяльності нашого суспільства, в першу чергу позначилися на його найменш захищеної категорії - дітях та молоді. На фоні різкого зниження життєвого рівня стрімко поширюються кримінальні звичаї та традиції, які активно впроваджуються у молодіжне та підліткове середовище. Більшість підлітків та молоді свій вільний час проводить переважно на вулицях, в компаніях таких, як і вони самі - іноді безпритульних, бездоглядних, не зайнятих корисною діяльністю та організованим змістовним дозвіллям [1.с.125;].

Одне з провідних місць у вихованні гармонійно розвинутої особистості займає фізична культура і фізичне виховання. Сучасна система фізичного виховання старшокласників потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей [2.с.115;].

Вірно організована позакласна робота з фізичного виховання і спортивно масова робота, регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку морально - волевих якостей, формуванню розвинутої особистості характеру та поглядів учня [4.с.34;].

Аналіз літературних джерел і дисертаційних робіт по темі дослідження свідчать, що проблема профілактики правопорушень учнів старших класів засобами фізичної культури не являлось предметом спеціального розгляду, що й обумовило вибір теми цього дослідження,

Мета дослідження - розкрити значення та можливості фізичного виховання, а саме самостійних занять фізичними вправами і позакласної роботи, як ефективних засобів профілактики правопорушень старшокласників.

Завдання дослідження. Вивчити і узагальнити досвід та дослідницькі роботи що розглядали попередження та профілактику правопорушень старшокласників засобами фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, праць вчених, нормативно-правових документів; порівняння, узагальнення інформації, з метою окреслення сутності, змісту й особливостей впливу фізичного виховання на профілактику правопорушень старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Одним із ефективних засобів попередження правопорушень і ведучим фактором розвитку особистості неповнолітніх є позакласна фізкультурно-спортивна діяльність. Вона проводилась у формі занять секцій загальної фізичної підготовки з виділенням часу на методичну підготовку. Позакласна фізкультурно-спортивна діяльність була спрямована на розвиток в учнів основних фізичних якостей та формування в них мотиваційно-ціннісних орієнтацій і морального розвитку особистості.

Позакласна фізкультурно-спортивна робота повинна була вирішити ряд завдань, а саме: збільшити мотивацію учнів до фізкультурно-спортивної діяльності; зміцнити здоров'я, загартувати організм, підвищити працездатність учнів; формувати ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя та культуру здоров'я; покращити загальну фізичну підготовку; формувати уміння і навички проводити самостійні фізкультурні заняття; виховання морально-вольових рис характеру особистості.

Розкриваючи сутність позакласної роботи з фізичного виховання по попередженню правопорушень, ми виходили з мети, завдань та основних педагогічних принципів, на яких вона має будуватися: принципи добровільності, ініціативи та самодіяльності, урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, послідовності та взаємодії усіх видів виховної роботи.

Одним із принципів організації позакласної роботи є добровільність, що полягає у свободі вибору учнями форм цієї роботи, режимів інтенсивності занять і плануванні їх результативності, можливості безперешкодної зміни виду фізичної активності відповідно до бажань вихованців.

Наступним принципом є принцип ініціативи та самодіяльності, що зумовлює врахування бажань учнів, їх ініціативи, пропозицій та дій у процесі позакласної роботи. Центром виховного процесу має стати учень з його світом складних думок, почуттів. Це потребує розвитку учнівського самоврядування та тактовному педагогічному керівництві. Створення і правильне функціонування такого органу розв'язує дві важливі проблеми. По-перше, активна участь учнів в організації позакласної роботи значно допомагає вчителям проводити заплановані заходи, а по-друге – вирішити одне із важливих завдань виховання – розвиток самодіяльності учнів і навичок управління колективом на основі самоврядування.

Принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей вихованців визначається необхідністю індивідуального підходу до особистості та здійснення через індивідуальні особливості: темперамент, своєрідність характеру, здібності, інтереси, нахили, а це дозволяє вибирати найбільш ефективні шляхи взаємодії особистості з навколишнім світом.

Позакласна робота планується на основі принципу послідовності, який передбачає врахування попереднього досвіду вихованців, ускладнення завдань виховання і неперервність виховного процесу. Згідно з цим принципом, у роботі має дотримуватися певна послідовність, доступність занять для учнів щодо формування відповідних умінь і навичок практичної діяльності.

Принцип взаємодії різних видів і форм позакласної роботи пов'язаний з умовою комплексного підходу до виховання, що зумовлює органічний взаємозв'язок усіх форм виховання як у режимі навчального дня, так і в позаурочний час.

За своїм змістом та організацією позакласна робота з фізичного виховання повинна відповідати таким вимогам: бути цілеспрямованою, масовою, вільною у виборі учнями форм занять, сприяти поглибленому вивченню предмета „фізична культура”, заняття мають бути привабливими для учнів і стимулювати їх активність.

Заняття в спортивних секціях були спрямовані на фізичний розвиток і моральне становлення учнів старших класів. Педагогічний процес був спеціально скоректований на цільову настанову використання фізичної культури в попередження правопорушень і збільшення фізкультурно-спортивної активності учнів. В основі занять спортивних секціях лежала необхідність організації практичної роботи, що викликає необхідність прояву моральних дій і вчинків. В результаті, учні старших класів вирішували завдання вибору і способу дій, спрямованих на підпорядкування особистих інтересів суспільним. У процесі занять в спортивних секціях відбувався перехід намірів учнів у реальну їх поведінку.

Однією з головних характеристик фізкультурно-спортивної діяльності учнів виступала їх активність, яка й обумовлювалась різною інтенсивністю і діапазоном. Виходячи з положення, що чим активніша дитина тим яскравіше виражене його відношення, що виявляється у його практичних діях, було виявлено умовно три рівні фізкультурно-спортивної діяльності: свідомо - активний, середньо-виконавчий і пасивно-спостережливий. Таке їхнє позначення було закономірним, оскільки давало можливість більш точно визначити форми і методи профілактичної роботи з попередження правопорушень.

Вся система попередження правопорушень ґрунтувалась на можливості заміщення незмістовного проведення вільного часу включенням їх в інтенсивну фізкультурно-спортивну діяльність, за допомогою якої формувалися бажані морально-вольові якості. В основу змісту попередження правопорушень були покладені не самі засоби фізичної культури і спорту, як такі, а вироблення в учнів у процесі занять фізичними вправами ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб

життя.

Схема процесу формування негативного відношення до правопорушень і бездіяльного способу життя здійснювались в наступній послідовності: мотив – потреба – дія. Мотиви народжували особистісні потреби. Бажання задовольнити їх змушувало діяти. У діяльності виникали інші потреби, структурно більш складні, також потребуючи задоволення. Таким шляхом здійснювався розвиток особистості учнів, початком якого служило їхнє внутрішнє спонукання, тобто діючий мотив.

Активна фізкультурно-спортивна діяльність надавала великі можливості учням практично реалізувати ідейно-моральні мотиви, тобто в діяльності домагатися поставлених цілей, досягнення своїх ідеалів, що вони вибирали як мотиви. У цьому наближенні до ідеалу фізично розвинутої людини неповнолітні виховували себе фізично, а постійна внутрішня мотивація ідеалом сприяла формуванню в них загальнолюдських моральних цінностей.

Важливою стороною формування негативного відношення до здійснення різних правопорушень було вироблення потреби в активних заняттях фізичною культурою і спортом. Виходячи з того, що потреба в рухах є уродженою, то джерелом їхнього формування спочатку виступали первинні біологічні потреби. Вони ставали базою для формування вторинних соціальних потреб. Реалізовувались вони безпосередньо в конкретній практичній діяльності. Через неї потреба постійного фізичного удосконалювання ставала основою для формування активно негативного відношення до здійснення правопорушень. Ця потреба сприяла пошуку старшими підлітками відповідним їхнім бажанням видів фізкультурно-спортивної діяльності. Виходячи з цього, заняття фізичною культурою і спортом являли собою високу соціальну цінність, тому що охоплювали внутрішній світ учнів. Сама фізкультурно-спортивна діяльність, у ході якої формувалися стійкі моральні звички, неприйняття різних деструктивних явищ, була ведучим чинником морально-етичного виховання школярів.

Одним з важливих педагогічних факторів підвищення ефективності роботи шкіл по попередженню правопорушень учнів старших класів у процесі занять у спортивних секціях було створення умов, що сприяють розвитку інтересу до визначених видів спорту. Виходячи з того, що секційні заняття є добровільними, школярі заздалегідь вибирали той вид спорту, що їм по душі, тим самим вони приходили в спортивну секцію з визначеним рівнем інтересу. Надалі їхній інтерес зміцнився і розвивався, тому що учні глибоко вивчали історію вибраного виду спорту, знайомилися зі спортсменами, з їх досягненнями на різних змаганнях, що принесло честь і славу школі, району, місту, області, країні.

Заняття в спортивних секціях, що поєднують учнів у колектив, сприяли рішенням задач суспільної значимості, мали велике виховно-профілактичне значення. Усвідомлення корисності своєї діяльності, відповідальність перед своїми товаришами при добровільному виконанні обов'язків і рівності прав, сприяли формуванню в них ідейно-моральних рис особистості. Беручи участь у різноманітній роботі, заснованій на широкій самостійності й ініціативі, учні старших класів опонували мистецтвом спілкування в колективі, методу самоаналізу і самоконтролю, набували організаторських навиків. Крім того, у процесі виховно-профілактичної роботи зважувалися й основні задачі спортивних секцій: учні прилучалися до систематичних занять спортом, що сприяло їхньому спортивному удосконаленню в обраному виді спорту і відволікало від шкідливого впливу мікросоціальних об'єднань; школярі здобували уміння і навички інструкторської роботи, суддівства змагань і здорового способу життя; діти навчалися умінням знайти правильне рішення в різних не стандартних ситуаціях; раціонально використовували свій вільний час для активного відпочинку і зміцнення здоров'я; учням надавалась можливість виявити свої здібності в конкретній фізкультурно-спортивній діяльності, що дозволяла зміцнити навички моральної поведінки. Якщо врахувати, що однією з основних причин здійснення правопорушень служить бездіяльність, безцільне проведення вільного часу, відсутність інтересів і позитивних емоцій, що незмінно ведуть до інфантильності, песимізму, прояв почуття тривоги, страху і залежності, то секційна робота ставала важливим засобом удосконалення їхньої особистості, вироблення моральної стійкості, що сприяли подоланні труднощів і становленні характеру.

Для занять у секціях комплектувалися групи дітей із старшокласників, які мали низький рівень рухової активності, на уроках фізичного виховання не були активними і здійснювали різні правопорушення, погано засвоювали новий матеріал через відсутність живого інтересу до предмету фізичне виховання, мали відставання у виконанні навчальних нормативів. Більшість учнів займалися в секції тому, що хотіли розвивати свої фізичні якості, а насамперед силу та виносливість, покращити свою статуру. Проведене тестування показало, що найпогірші результати показують учні старших класів в бігу на середні і довгі дистанції, а відвідуючи секцію хотіли б покращити свої результати. Багато дітей хотіли б покращити техніку володіння м'яча з ігрових видів: футболу, волейболу чи баскетболу, якомога більше знати про ці поширені види ігор. Основними видами занять були обрані атлетична гімнастика і спортивні ігри. Тренувальні заняття проводились вчителем фізичної культури на стадіоні школи та спортивному залі, що дозволяло здійснювати контроль за роботою учнів і при необхідності надати їм допомогу.

Тренувальні заняття проводилися за методикою колового тренування, так як цей метод вважається одним з найбільш ефективних в організації школярів і спрямований на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Застосовуючи метод колового тренування вчитель здійснював контроль за роботою учнів і при необхідності надавав їм кваліфіковану допомогу. Вправи для комплексів колового тренування добиралися з дотриманням принципу послідовності впливу на всі основні групи м'язів та систем організму. Це давало змогу вибірково й водночас ефективно впливати на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Заняття секції загальної фізичної підготовки складалася з підготовчої, основної і заключної частин. У підготовчій частині ставилися завдання тренування і виконувалися загально розвиваючі вправи. Кожен комплекс загально розвиваючих вправ складався 8-10 вправ: по 1-2 вправи для розвитку м'язів рук, спини, черевного преса, ніг і 2 вправи,

що інтенсивно активізують функції організму(біг у різних варіантах, стрибки на місці, стрибки із просуванням уперед з енергійними махами рук). Виконання цих комплексів у різному темпі впливало на розвиток певних фізичних якостей.

В основній частині вирішувалися завдання атлетичної підготовки та проводилися спортивні ігри. В заключній частині виконувалися вправи на розслаблення м'язів та заспокоєння дихання. Підводились підсумки тренування та давалися завдання учням для самостійного виконання в домашніх умовах.

Однією з форм роботи щодо попередження правопорушень учнів старших класів засобами фізичної культури є самостійні заняття. Необхідність проведення самостійних занять зумовлена тим, що всіх учнів експериментальних класів учитель не міг охопити щоденними фізкультурно-оздоровчими заняттями в школі. Займаючись самостійно фізичними вправами, учні компенсували недостатність фізичного навантаження за рахунок включення в свій руховий режим фізичних вправ, вивчених на уроках фізичної культури та в процесі позакласної роботи. Також самостійні заняття фізичними вправами сприяли зайнятості старшокласників у вільний час, відлучали їх від вулиці й сприяли змістовному проведенню дозвілля. Самостійні заняття розглядалися як ефективна форма виховання в них прагнення до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення. Під впливом учителя фізичної культури, досягнутих успіхів на уроках фізичної культури та позакласних заняттях у старшокласників формувалася інтерес і звичка самостійно займатися фізичними вправами, правильно складати режим дня, самостійно вести здоровий спосіб життя, розвивати фізичні якості, формувати красиву поставу, цілеспрямовано й змістовно проводити вільний час.

Головною метою самостійних занять було викликати зацікавленість старшокласників до фізичної культури, корисним проведенням вільного часу спрямованого на формування ціннісної системи та зміцнення здоров'я. Основними завданнями самостійних занять були: оволодіти теоретичним матеріалом з методики проведення самостійних занять фізичними вправами; навчитися самостійно виконувати різні фізичні вправи й розвивати фізичні якості; виконувати домашні завдання з фізичної культури, отримані на уроках та секційних заняттях; розвивати такі риси характеру як цілеспрямованість, працелюбність, мужність, вимогливість; дотримуватися режиму дня; виконувати руховий режим; відмова від шкідливих звичок; впроваджувати у своїй сім'ї здоровий спосіб життя.

Самостійні заняття фізичними вправами мали велике значення в профілактиці правопорушень тому, проводилися учнями свідомо і самостійно. Вони приносили користь лише при комплексному поєднанні методичних знань, умінь і навичок, які формувалися на уроках фізичної культури та в процесі позакласних фізкультурно-масових заходів. Знання були необхідні насамперед для методичної підготовки учнів до самостійних занять, визначення їх досягнень за певний період та функціонального стану організму. Великого значення також надавалось формуванню умінь і навичок здорового способу життя та впровадження його в сім'ї старшокласників для профілактики правопорушень. Це стосувалось в першу чергу тих сімей, де батьки ще не навчилися своїм позитивним прикладом стимулювати своїх дітей до ведення здорового способу життя. Впровадження здорового способу життя у сім'ї учнів потрібно для того, щоб батьки регулярно контролювали самостійні заняття фізичними вправами своїх дітей.

Висновки. В цьому дослідженні ми розкрили значення та можливості фізичного виховання в попередженні правопорушень учнів старших класів. Позакласна фізкультурно-спортивна робота та самостійні заняття фізичними вправами вирішила ряд завдань, а саме: збільшила мотивацію учнів до фізкультурно-спортивної діяльності; зміцнила здоров'я, загартувала організм, підвищила працездатність учнів; в учнів сформувалися ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя та культуру здоров'я; покращила загальну фізичну підготовку; в дітей сформувалися уміння і навички проводити самостійні фізкультурні заняття; розвинулись морально-вольові риси характеру учнів. Займаючись самостійно фізичною культурою старшокласники перестали безцільно бродити вулицями, створювати різні угруповання, бо їхній вільний час був заповнений змістовною корисною діяльністю, яка приносила б їм задоволення й укріплювала здоров'я.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) Навч. Посібник. /В.Г. Ареф'єв //.- Кам'янець-Подільський.: Абетка-Нова, 2001. – С. 125-126.
2. Бушуева В.О. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников / В.О. Бушуева // . - Дис....канд.пед.наук. – Пятигорск., 2002. – С. 115-116.
3. Горшкова Н.Б. Мотивация школьников до занятий физической культурой и спортом /Н.Б.Горшкова // . Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2005. -№6-7 – С.130-133.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб./ Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011 – 224с.
5. Качеров О.Б., Козетов І.І., Тупиця Ю. Фізична культура і здоров'я сім'ї / О.Б. Качеров, І.І. Козетов, Ю.Тупиця // Фізичне виховання в школі. - 1999. - № 2. - 180с.
6. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами / Г.А.Лещенко// - Дис....канд.пед. наук.– Кр.Ріг, 2002 – С.34-35.
7. Лозова В.І. Пізнавальна діяльність та її вплив на формування особистості школяра (гуртки, громадська діяльність) / В.І. Лозова // Управління школою. - 2003. - №10. – 140с
8. Мангура М. Здоровий спосіб життя - одна із форм підвищення пізнавальної та рухової активності учнів / М.Мангура // Фізичне виховання в школі. - 2001. - № 2. – 126 с.
9. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посіб. /Н.В.Москаленко, О.В.Шиян//.-Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

10. Марченко О.Ю. Гендерні відмінності ставлення школярів до фізкультурно – спортивної діяльності / О.Ю.Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл.фіз.виховання і спорту: зб.наук.праць за ред. С.С.Єрмакова – 2013. - №10. – С.41-45.
11. Нісімчук А.С. Сучасні педагогічні технології: навч.посіб./ А.С.Нісімчук, О.С.Падалка, О.Т.Шпак // -К.: Просвіта, 2000. – 368с.
12. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - К, 2004 – 16с.
13. Трачук С.В.Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання / С.В.Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. - №2-3.- 2009. – С.74-78.

References

1. Arefiev V.H. (2001), "Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu)" navch. posibnyk.– Kamianets-Podilskyi.: Abetka-Nova. – S. 125-126.
2. Bushueva V.O. (2002), "Formyrovanye zdorovoho obraza zhyzny u starsheklassnykov". - Dys....kand.ped.nauk. – Piatyorsk. – S. 115-116.
3. Horshkova N.B.(2005), "Motyvatsiia shkoliariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom". Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu. - №6-7 S.130-133.
4. Krutsevych T.Iu.(2011), " Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi ", navch.posib. – K.: Olimp. I-ra. – 224s.
5. Kacherov O.B., Kozetov I.I., Tupytsia Yu. (1999), "Fizychna kultura i zdorovia simi" . Fizyчне vykhovannia v shkoli. - № 2. - 180s.
6. Leshchenko H.A. (2002), "Formuvannia pozytyvnoi motyvatsii shkoliariv do systematychnykh zaniat fizychnymy vpravamy". - Dys...kand.ped. nauk.– Kr.Rih. – S.34-35.
7. Lozova V.I. (2003), "Piznavalna diialnist ta yii vplyv na formuvannia osobystosti shkoliara (hurtky, hromadska diialnist) ". Upravlinnia shkoloiu. - №10. – 140s
8. Manhura M. (2001), "Zdorovy sposib zhyttia - odna iz form pidvyshchennia piznavalnoi ta rukhovoi aktyvnosti uchniv". Fizyчне vykhovannia v shkoli. - № 2. – 126 s.
9. Moskalenko N.V.(2011), "Innovatsiini tekhnologii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv": navch.posib. – Dnipropetrovsk: Innovatsiia, 2011. – 238 s.
10. Marchenko O.Iu.(2013), "Henderni vidminnosti stavlennia shkoliariv do fizkulturno – sportyvnoi diialnosti" . Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biol. probl.fiz.vykhovannia i sportu: zb.nauk.prats za red. S.S.Iermakova - №10. – S.41-45.
11. Nisimchuk A.S.(2000), "Suchasni pedahohichni tekhnologii", navch.posib. – K.: Prosvita. – 368s.
12. "Natsionalna doktryna rozvytku fizychnoi kultury i sportu".(2004),- K, – 16s.
13. Trachuk S.V.(2009), "Spetsialno orhanizovana rukhova aktyvnist ditei v protsesi fizychnoho vykhovannia "Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. - №2-3.– S.74-78.

УДК 81'42

Пангелова М.Б.
кандидат філологічних наук, доцент,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

АНГЛІЙСЬКІ ЗАПОЗИЧЕНІ СЛОВА В СПОРТИВНІЙ ТЕРМІНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ

У даній статті пропонується до розгляду тема запозичення англійських слів до спортивної термінології в Україні. При вивченні феномена запозичення мовних одиниць дослідників цікавлять, як правило, причини й умови означеного процесу, способи проникнення та типи запозичень, характер і ступінь їх змін. Велика увага приділяється статусу запозичень: по-перше, на сучасному етапі – це одне з важливих джерел поповнення лексичного складу мови; по-друге, іноземна лексика – це один із аспектів дослідження соціолінгвістики, психолінгвістики, теорії перекладу, культури мовлення. Час запозичення, мова-джерело й сфера вживання є цілком очевидними підставами для класифікації лексичних запозичень. Визначення мови-джерела лексичного запозичення дозволяє дослідникам робити висновки про наявність тісних культурних зв'язків із країною, з мови якої були взяті нові слова.

Велика кількість англійських спортивних термінів у різних мовах є результатом колишньої англо-саксонської переваги в заняттях спортом.

Ключові слова: іноземна мова, спорт, футбол, запозичення, англійська мова.

Пангелова М. Б. Английские заимствованные слова в спортивной терминологии в Украине. В данной статье предлагается к рассмотрению тема заимствования английских слов спортивной терминологии в Украине. При изучении феномена заимствования языковых единиц исследователей интересуют, как правило, причины и условия указанного процесса, способы проникновения и типы заимствований, характер и степень их изменений. Большое внимание уделяется статусу заимствований: во-первых, на современном этапе – это один из важных источников пополнения лексического состава языка; во-вторых, иноязычная лексика – это один из аспектов исследования социолингвистики, психолингвистики, теории перевода, культуры речи. Время заимствования, речь-

источник и сфера применения вполне являются очевидными основаниями для классификации лексических заимствований. Определение языка-источника лексического заимствования позволяет исследователям делать выводы о наличии тесных культурных связей со страной, с языка которой были взяты новые слова.

Большое количество английских спортивных терминов в разных языках является результатом бывшего англо-саксонского преимущества в занятиях спортом.

Ключевые слова: иностранный язык, спорт, футбол, заимствования, английский язык.

Panhelova M. B. English borrowed words in sports terminology in Ukraine. This article proposes to consider the topic of borrowing English words of sports terminology in Ukraine. When studying the phenomenon of borrowing linguistic units, researchers are usually interested in the causes and conditions of this process, methods of penetration and types of borrowings, the nature and degree of their changes. Much attention is paid to the status of borrowings: firstly, at the present stage it is one of the important sources of replenishment of the lexical composition of the language; secondly, foreign language vocabulary is one of the aspects of the study of sociolinguistics, psycholinguistics, translation theory, and speech culture. The time of borrowing, the source speech and the scope of application are quite obvious grounds for the classification of lexical borrowings. Determination of the source language of lexical borrowing allows researchers to draw conclusions about the presence of close cultural ties with the country from whose language new words were taken.

The large number of English sports terms in different languages are the result of the former Anglo-Saxon advantage in sports. Phonemes taken from English, as a rule, are assigned to the nearest Ukrainian phonemes. This series of sounds is written in accordance with the norms of the standard Ukrainian spelling. There is no mechanical transcription letter by letter.

Research shows that English fundamentals are important in modern Ukrainian sports terminology, although some early borrowings have been replaced. The Ukrainian language has more sports borrowings from English than from any other language. Processing other parts of the vocabulary may well reveal many more examples of English influence on sports terminology in Ukraine.

Key words: foreign language, sports, football, borrowings, English.

Постановка проблеми. Ні для кого не є секретом, що збагачення словникового запасу кожної мови відбувається постійно. Подібний процес спостерігається і в українській мові. Одним із способів збагачення мови є запозичення. Іншомовні терміни стають домінуючими в найбільш передових галузях науки і техніки, в фінансово-комерційній діяльності, в культурній та в спортивній сферах [1].

Аналіз літературних джерел. При вивченні феномена запозичення мовних одиниць дослідників цікавлять, як правило, причини й умови означеного процесу, способи проникнення та типи запозичень, характер і ступінь їх змін [2]. Велика увага приділяється статусу запозичень: по-перше, на сучасному етапі – це одне з важливих джерел поповнення лексичного складу мови; по-друге, іншомовна лексика – це один із аспектів дослідження соціолінгвістики, психолінгвістики, теорії перекладу, культури мовлення. Час запозичення, мова-джерело й сфера вживання є цілком очевидними підставами для класифікації лексичних запозичень. Визначення мови-джерела лексичного запозичення дозволяє дослідникам робити висновки про наявність тісних культурних зв'язків із країною, з мови якої були взяті нові слова [3].

Велика кількість англійських спортивних термінів у різних мовах є результатом колишньої англо-саксонської переваги в заняттях спортом.

Мета статті – описати використання англійських запозичень в українській спортивній термінології в основних видах спорту радянської епохи. Експертиза матеріалів показала, що більшість англійських запозичень використовувалася в боксі, футболі, тенісі на початку СРСР, ніж зараз. Деякі запозичення були замінені українськими еквівалентами. Найбільш яскравим прикладом запозичення в англійській мові в ході перших років радянської влади було масове перейняття англійських слів для тенісу в українську мову.

Виклад основного матеріалу. Словник Чеснокова (1928) показує такі форми, як *autsajd, bek, fri kik, rej, toch-lajn* і так далі (додаткові приклади будуть показані в списку №2. Згодом ці терміни поступилися українським еквівалентами. Це було пов'язано з різкою критикою в літературних колах і реакцією вищого керівництва країни на надмірне взяття англійських слів. Така реакція допомогла досягти вдумливого ставлення до запозичень. Згодом, в Україні ставилися вкрай консервативно в запозиченнях для баскетболу та легкої атлетики, хоча англо-саксонська перевага тут так само настільки велика, як і в боксі, футболі та тенісі.

В перший список англійських запозичених слів в українській спортивній термінології включає в себе як прямі переклади слів з однієї мови на іншу, так і гібридні поєднання. Останні складаються, принаймні, складанням англійської морфеми і хоча б однієї української морфеми: *champion + stvo* 'championship'; *futbol + ist* 'soccer player'; *blok + uvaty* 'to block'.

У нижченаведеному списку слова, пов'язані з футболом, які постійно використовуються в сучасних нормах української спортивної літератури.

AUT. Out.

BLOKUVATY. To block.

BLOKUVANNA. Blocking.

BUKMEKER. Bookmaker.

BUTSY. Soccer boots.

CHEMPION. Champion, male.
CHEMPIONKA. Champion, female. CHEMPIONSКИJ, adj. Champion (attrib.) CHEMPIONSTVO. Championship.
DERBI. Derby.
DOPING. Doping.
DZHOKER. Joker.
EKS-REKORDSMEN. Ex-record holder, male. FINISH. Finish.
FINISHUVATY. To finish.
FINT. Feint.
FUTBOL. Soccer, football.
FUTBOLIST. Soccer player.
FUTBOLJNYJ, adj. Soccer, football (attrib.). FUTBOLKA. Soccer jersey.
GOL. Goal.
KAPITAN. Captain (of football team).
KLUB. Sports club.
LIDER. Leader.
LIDYRUVAT. Lead. LIDIROVATJ. To lead.
LIGA. (Athletic) league.
MASTER. Master.
MAISTERNIST. Mastery.
MATCH. Match.
MATCHEVYJ, adj. Match (attrib.).
MENEDZHER. Manager (boxing).
PARTNER. Partner (tennis); sparring partner (boxing). REKORD. Record.
REKORDNYJ, adj. Record (attrib.).
SNAJPER. Sharpshooter, 'sniper'.
SNAJPERSKYI, adj. Sharpshooting (attrib.).
SPORT. Sport(s).
SPORTYVKY. Athletic shoes, sneakers. SPORTYVNYJ, adj. Athletic sport (attrib.). SPORTSMEN. Athlete, male.
SPRINT. Sprint, sprinting.
SPRINTER. Sprinter.
SPRINTERSKYI, adj. Sprint, sprinting (attrib.). START. Start.
STARTUVATY. To start.
STARTOVYJ, adj. Start (attrib.).
TAJM. Time; half. TRENER. Coach, trainer
TRENERSKIJ, adj. Coaching, training (attrib.). TRENING. Coaching, training, conditioning.
TRENUVATY. To train, coach, condition, practice (shot, motion).
TRENUVATYSIA. To train, get into condition.
TRENUVANNIA. Training, coaching, conditioning.
TRENUVALNYI, adj. Training (attrib.).

У наступному списку показані слова, що застаріли або стали рідше вживатися в спортивній літературі. У кожному випадку більш широко використовується український синонім виділений курсивом.

AUTSAJD. Outside forward; крайній нападаючий.
BEK. Back, fullback; захисник.
CENTROFORVARD. Center forward; центральний нападаючий.
FOL. Foul; груба гра.
FORVARD. Forward; нападаючий.
FRI KIK. Free kick; обідна гра.
GOLKIPER. Goalkeeper; воротар.
GOL-LAJN. Goal line; лицева лінія.
INSAJD. Inside forward; напівсередній нападаючий.
KORNER. Corner kick; кутовий удар.
OFSAJD. Off side; поза грою.
PENALJTI. Penalty; штраф, 11-метровий удар. REJD. Attack, 'raid'; атака.
TOCH-LAJN. Touch line; бокова лінія. XAVBEK. Halfback; напівзахисник.
DRIBBLING. Dribbling, dribble (basketball); ведення м'яча.
PAS; PASS. Pass; передача.
PASOVATJ. To pass; передавати м'яч. REFERI. Referee; суддя.
TAJMAUT. Timeout; перерва.
XAVTAJM. Half-time; половина, тайм.

Слова, що наведені в обох списках, повністю об'єдналися при запозиченні їх у фонематичну та морфологічну системи української мови. Фонема взята з англійської, як правило, закріплюється за найближчими українськими

фонемами. Ця серія звуків пишеться відповідно до норм стандарту української орфографії. Там немає механічної транскрипції буква за буквою. Таким чином, виходить: *xavbek-halfback*, *tajmout-timeout* і т.д. Словник Чеснокова радить своїм читачам, писати і вимовляти *off side*, а не *ofsajd*. В українській мові прийнято змінювати оригінальне написання запозиченого слова відповідно до його звучання, водночас як французька мова традиційно запозичує слова з англійської мови, залишаючи орфографію незмінною. Для порівняння наведемо такі запозичення французькою та українською: *capitaine-kapitan*, *ligue-liga*, *time-tajm* і так далі. Наголос запозичених слів українською може відрізнятися від оригінального наголосу: *basketból*, *хокке́й*, *futból* і так далі. Англійська літера *l* відтворюється в м'яке в *ljav*, не дивлячись на те, що тверда *l* фонетично ближче до оригіналу. Загальний принцип фонетичної вимови порушується в таких словах, як *football*, *pass*, *sparring*, і так далі; тобто, на основі англійської моделі не вимагається подвійна приголосна.

Висновки. Запозичені іменники відмінюються відповідно до норм української мови. У слові *butsy* морфема (закінчення) -у додається до оригінальної форми множини запозиченого слова. При створенні складних слів часто використовуються українські афікси. Отримані гібридні поєднання можуть бути абсолютно різної форми будь-якого англійського слова. Суфікс - (ir) *uvaty* використовується вільно: *startuvaty*, *pasuvaty*, *lidyruvaty*. Суфікс -ist '-er' часто з'являється в словах: *basketbolist*, *volejbolist*, *futbolist*. Закінчення слова на -ка вказує на слова жіночого роду, використовується в словах: *basketbolistka*, *tenisistka*, *voleybolistka*. Додавання суфікса -ка до слів, що закінчуються на -men 'man', запозиченим з англійської мови, може звучати суперечливо для середньостатистичного носія англійської мови, наприклад: *rekordsmenka*, *sportsmenka*. Суфікси -annia і -ka використовуються для формування віддієслівних іменників: *lidyruvannia*, *trenuvannia*. В таких формах, як *ketchmen*, *krossmen*, *re-kordsmen*, є цікаві приклади утворення англійських морфем у комбінації, яких не існує в англійській мові. Запозичення в українській, звичайно, входять той же формальний клас, що й оригінал англійською мовою [4].

Перспективи подальших досліджень. Дослідження показують, що англійські основи мають велике значення в сучасній українській спортивній термінології, хоча деякі ранні запозичення були замінені. Українська мова має більше спортивних запозичень з англійської мови, ніж з будь-якої іншої мови. Обробка інших частин лексики цілком може розкрити ще багато прикладів англійського впливу на спортивну термінологію в Україні.

Література

1. Айназарова С. Н., Гайдей О. В. Функциональные особенности англоязычных заимствований в молодёжной речи [Электронный ресурс] // Nauka- rastudent.ru. – Электрон.дан. – [2015. – No. 04 (16)]. – URL: <http://nauka-rastudent.ru/16/2515/>.
2. Митчелл П. Д., Ахтамбаев Р. П., Игнатов А. А. Влияние военных контактов на французские заимствования в английский язык // Язык и культура. 2014. № 2 (26). С. 69-73.
3. Крат М. В. Прямые и опосредованные заимствования в английском языке. Электрон. дан. [Б. м., б. г.]. – URL: http://www.pglu.ru/lib/publications/University_Reading/2012/V/uch_2012_V_00023.pdf (дата обращения: 01.05.2015).
4. Benson M. English Loan Words in Russian Sport Terminology // American Speech. 1958. Vol. 33, № 4. pp. 252-259.
5. Паночко М. Н. Украинская спортивная лексика: автореф. дисс... канд. филол. наук / М. Н. Паночко. Киев, 1996. 20 с.
6. Федорець С. А. Англійські запозичення у термінологічній системі „спорт”. Лінгвістичні дослідження : зб. наук. праць. Харків, 1998. Вип. 1. С. 78–85.
7. Шевченко Л. І. Новий словник іноземних слів: близько 40 000 сл. і словосполучень / Л. І. Шевченко, О. І. Ніка, О. І. Хом'як, А. А. Дем'янюк. Київ, АРІЙ, 2008, 672 с.

Reference

1. Ainazarova S. N., Gaidey O. V. Functional features of English borrowings in youth speech [Electronic resource] // Nauka- rastudent.ru. - Electronic data. - [2015. - No. 04 (16)]. - URL: <http://nauka-rastudent.ru/16/2515/>.
2. Mitchell P.D., Akhtambaev R. P., Ignatov A. A. Influence of military contacts on French borrowing in English // Language and culture. 2014. No. 2 (26). S. 69-73.
3. Krat M. V. Direct and indirect borrowing in English. Electron. Dan. [B. m., b. year]. - URL: http://www.pglu.ru/lib/publications/University_Reading/2012/V/uch_2012_V_00023.pdf (date accessed: 05/01/2015).
4. Benson M. English Loan Words in Russian Sport Terminology // American Speech. 1958. Vol. 33, № 4. pp. 252-259.
5. Panochko M. N. Ukrainian sports vocabulary: author. diss ... cand. philol. Sciences / M. N. Panochko. Kiev, 1996.20 p.
6. Fedorets S. A English borrowings in the terminological system "sport". Linguistic research: coll. Science. wash. Kharkiv, 1998. Issue.1. Pp. 78–85.
7. Shevchenko L. I. New dictionary of foreign words: about 40,000 pages. and phrases / L. I. Shevchenko, O. I. Nika, O. I. Khomyak, A. A. Demyanyuk. Kyiv, ARIY, 2008, 672 p.

УДК 332.3

Смирнов І.Г.,
доктор геогр. наук, професор,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ,

**ОЛЕНА СТЕПАНІВ: ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ, ЗДОБУТКИ, ДОСЯГНЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ В ТУРИЗМІ, ЯК
ПЕРШОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ-ОФІЦЕРА, ДИПЛОМАТА, ГЕОГРАФА, ГЕОЛОГІСТА**

Розкрито особливості життя, військової, дипломатичної діяльності доктора географії О.І. Степанів, а також її науковий доробок як українського географа та геологіста. О.І. Степанів була першою в Україні та світі жінкою - військовим офіцером в Українському Січовому Стрілецькі та Українській Галицькій Армії під час Першої світової війни та Українських визвольних змагань 1917-1921 рр., дипломатичним працівником ЗУНР та УНР. Маючи докторський ступінь з географії та історії, вона відзначилася значним внеском у розвиток української географічної науки, зокрема економічної та соціальної географії, а також транспортної географії та в сучасному розумінні геологістики. Наукові праці О.І. Степанів зберігають свою актуальність і нині. Науковий доробок О.І. Степанів з географії транспорту має безпосереднє значення і до найбільш сучасного нині проекту ЄС у транспортно-логістичній сфері – Ініціативи Тримор'я (ІТМ). Нещодавній саміт ІТМ у Таллінні (19-20 жовтня 2020 р.) підкреслив вплив ІТМ на весь балтійсько-адриатично-чорноморський регіон.

Ключові слова: О.Степанів, хорунжа УСС та УГА, транспортна географія, геологістика, Ініціатива Тримор'я.

Смирнов И.Г. Елена Степанив: жизненный путь, достижения, использование в туризме, как первой украинской женщины-офицера, дипломата, географа, геологиста. Раскрыто особенности жизни, военной, дипломатической деятельности доктора географии Е.И. Степанив, а также ее научные результаты как украинского географа и геологиста. Е.И. Степанив была первой в Украине и мире женщиной - военным офицером в Украинском Сечевом Стрелецтве и Украинской Галицкой Армии во время Первой мировой войны и Украинской освободительной борьбы 1917-1921 гг., дипломатическим работником ЗУНР и УНР. Имея докторскую степень по географии и истории, она отметилась значительным вкладом в развитие украинской географической науки, в частности, экономической и социальной географии, а также транспортной географии и, в современном понимании, геологистики. Научные работы Е.И. Степанив сохраняют свою актуальность и сейчас. Научный потенциал работ Е.И. Степанив по географии транспорта имеет важное значение для наиболее современного ныне проекта ЕС в транспортно-логистической сфере - Инициативы Триморья (ИТМ). Недавний саммит ИТМ в Таллинне (19-20 октября 2020 г.) подчеркнул влияние ИТМ на весь балтийско-адриатическо-черноморский регион.

Ключевые слова: Е. Степанив, хорунжая УСС и УГА, транспортная география, геологистика, Инициатива Триморья.

Smyrnov I. Stepaniv O: life path, achievements, use in tourism as the first Ukrainian woman-officer, diplomat, geographer, geologist. Peculiarities of life, military, diplomatic activity of Geography Doctor O.I. Stepaniv, as well as her scientific achievements as a Ukrainian geographer and geologist are revealed. O.I. Stepaniv was the first woman in Ukraine and the world - a military officer in the Ukrainian Sich Infantry (USS) and the Ukrainian Galician Army during the First World War and the Ukrainian Liberation War of 1917-1921, a diplomatic worker of the Western Ukrainian People's Republic and the Ukrainian People's Republic. Having a doctorate in geography and history, she has made a significant contribution to the development of Ukrainian geographical science, including economic and social geography, as well as transport geography and in the modern understanding - geologistics. O.I. Stepaniv's scientific works remain relevant today. This applies not only to the problems of the geography of transport communication in modern Lviv, but also to current issues of international logistics, in particular Ukraine's participation in the Baltic-Black Sea transport and logistics integration system. O.I. Stepaniv's scientific works on the transport geography are of direct importance to the most modern EU project in the field of transport and logistics - the Three Seas Initiative (TSI). The recent TSI Summit in Tallinn (October 19-20, 2020) highlighted the impact of the TSI on the entire Baltic-Adriatic-Black Sea region. TSI is open to countries - strategic partners of the EU, including Ukraine. Ukraine should continue to cooperate with TSI, especially with Poland, in such important infrastructure projects as the Gdansk-Odessa highway, the railway Viking project, the development of gas infrastructure within the North-South corridor (involving Ukrainian underground storage facilities of "blue fuel") etc.

Key words: O. Stepaniv, USS and UGA comet, doctor of geography, transport geography, geologistics, the Three Seas Initiative.

Постановка наукової проблеми. Серед українських вчених- географів ХХ ст. виділяється важлива, але, на жаль, до цього часу недостатньо відома постать Олени Степанів. Вона була не тільки першою в Україні та світі жінкою – офіцером у військах УСС та УГА, яка героїчно воювала на фронтах Першої світової війни та Українських визвольних змагань, виконувала дипломатичні функції в ЗУНР та УНР, але й отримала науковий ступінь доктора географії та зробила значний внесок у розвиток української географічної науки, зокрема економічної та соціальної географії, географії

транспорту та геологістики, економічної картографії.



Рис. 1. Олена Степанів – хорунжа УСС [10]

Методологія дослідження полягала в опрацюванні наукових робіт О. Степанів з географії транспортної інфраструктури міста (на прикладі Львова), праць О. Шаблія та О. Вісьтак, присвячених життю та науковому доробку О. Степанів, наукових робіт та документів з інтеграції України до транспортно-логістичної системи ЄС, зокрема останнього проекту ЄС у цій сфері – Ініціативи Тримор'я. Аналіз зібраних матеріалів дозволив виділити важливі положення наукового доробку О. Степанів з географії транспорту та геологістики та їх зв'язок з сучасними транспортно-логістичними проектами ЄС та участю в них України.

Метою статті є розкрити доробок доктора О. Степанів у сфері географії транспорту та геологістики (на прикладі транспортної інфраструктури Львова та Львівщини), а також зв'язок наукових положень О. Степанів з сучасними транспортно-логістичними концепціями та проектами Європейського Союзу та участю в них України. Зокрема це відноситься до найновішого проекту ЄС у транспортно-логістичній сфері – Ініціативи Тримор'я.

Виклад основного матеріалу. На початку XX ст. Європа прийшла у рух. Назрівали великі зміни і їх тектонічні зсуви відчувалися у всіх областях. Жінки, як істоти, що наділені інтуїцією та вміння глибоко відчувати, розуміли що зміни незворотні. А частина з них і взагалі прийняли на себе ударну багатобальну хвилю історії. Серед них була і Олена Степанів. Вона народилась 7 грудня 1892 р. у родині священника УГКЦ в с. Вишнівчик Перемишлянського повіту (зараз Перемишлянський район Львівської області). Була третьою наймолодшою дитиною. Дитинство майбутньої «панянки-офіцера» пройшло серед мальовничої природи рідного села, яке знаходилося на берегах річки Золота Липа та було оточене лісами, дібровами, луками. З дитинства Олена любила читати, її цікавили історія, географія, вона обожнювала музику та танці. Протягом восьми років дівчинка вчилася у школі рідного села. Вона відрзнялась особливою привабливістю – русаве волосся, блакитні очі, помітна статура. Недарма 15-річну Олену фотографували для підручника з гімнастики Івана Боберського, чиє ім'я нині носить Львівський державний університет фізичної культури і спорту. «Це була справжня красуня, вона мала особливий шарм, чудову фігуру, миле, вродливе личко, але, разом з тим, твердий характер, поштові марки з її зображенням продавалися по всій Європі» - писала про неї архівіст Галина Сварник [11].

До 1910 р. Олена навчалась в семінарії Українського педагогічного товариства у Львові. За прикладом старшого брата дівчина стала членкинею відомого українського товариства «Сокіл» і пізніше очолила його першу жіночу чоту. Після закінчення семінарії Степанів заробляла на життя та навчання репетиторством. За два роки вона вступила до Львівського університету на філософський факультет. Тут вона слухала лекції з історії професорів Михайла Грушевського, Степана Томашівського, з географії – Степана Рудницького, Еугеніуша Ромера (професор, визначний польський географ і картограф) та ін. Кінець XIX ст. на Галичині відзначався піднесенням культурно-освітньої діяльності, піднесенням національної свідомості українців. Роль товариства «Просвіта», ідея заснування якого виникла ще у 1867 р. у отця Степана Качали зі Збарожчини, та НТШ була визначальною. Зі студентських років Олена включилася у громадсько-політичну роботу, стала співголовою Комітету жіночих організацій Галичини та членом радикальної партії. В Україні політичний радикалізм тоді пов'язувався з такими визначними діячами, як Михайло Драгоманов, Іван Франко, Михайло Павлик, котрі ще у 1890-х рр. створили у Галичині Русько-Українську Радикальну партію, головними вимогами якої були переустрій Австрії на федеральній основі та розподіл землі між мало- та безземельним селянством. Отже, вже тоді вона мала яскраво виражені лідерські якості, вела людей за собою, вже тоді її думка у багатьох питаннях була вирішальною. Бувши студенткою Львівського університету, працювала в товаристві УСС (комендант жіночої чоти).

По вибуху Першої Світової війни Олена Іванівна вирішила, що вона повинна знаходитись у стрілецьких лавах. Але батьки були проти рішення дочки. До того ж отримати місце у дівчій армії представниці слабкої статі не могли. На всі прохання дівчина чула одну відповідь: «Жінкам не місце у війську». Але вона пішла на хитрість – перевдяглася в однострій, зробила знимку на документ і все відправила до місцевої управи. Однак вже задовго до того вона готувала себе психологічно і фізично: проводила виснажливі тренування, відвідувала лекції з військової історії, отримувала навички медичної допомоги, вчилася володіти зброєю. Багато дівчат з її оточення не розуміли, для чого вона так рвалася на

фронт. Вони не здогадувались, що Степанів в усьому хотіла бути на рівні з чоловіками. Адже багато передових жінок того часу доводили оточенню, що жінка може бути не тільки дружиною і матір'ю, але й корисним і зразковим працівником у кожній сфері, наприклад, у війську. І незабаром дівчину туди взяли. Кажуть, підтримку їй у цьому надав сам Ю. Пілсудський. І вже восени 1914 р. Степанів опинилась на Східному фронті. В 1914-1915 рр. в Карпатах у складі другого батальйону УСС (Українських січових стрільців) вона воювала в австро-угорській армії, брала участь у рейдах по тилах російських військ. Щоденно її батальйон долав у горах за нелегких зимових умов до 60 км. У травні 1915 р. Степанів була призначена командиром стрілецької чоти (40 осіб), яка брала участь у важких боях поблизу Комарників та гори Маківки. Це була славна перемога Українського Стрілецтва, яка стала не лише світлим чином стрілецької зброї, але в ній виявилася головна сила стрілецького духу й волі. У боях Олена встигала всюди: вона і перев'язувала поранених, і витягувала бійців з-під куль, а на зборах офіцерів (старшин) надавала цінні поради. Незабаром їй присвоїли офіцерське звання хорунжого (молодшого лейтенанта). Про її самопожертву та вірність обов'язку свідчив такий випадок: вже маючи офіцерське звання хорунжого УГА під час проведення маневрів у селі Гологори вона знаходилась всього в декількох км від рідного села, але додому так і не вибралась, з батьками не побачилась. Олена не належала ні собі, ні батькам, ні коханому – нею повністю оволоділо відчуття патріотичного обов'язку. За героїзм у боях на г.Маківці їй було нагороджено срібною Медаллю за хоробрість і Військовим хрестом. У січні 1915 р. про жінку-офіцера писали газети, вона стала відомою, її любили підлеглі та колеги.

Але у травні 1915 р. сталася трагедія: після жорстоких боїв на Болехівщині 7-тисячне угруповання австро-угорських військ потрапило до полону. Серед 50 полонених офіцерів опинилась і українка Степанівна (таке псевдо вона отримала). Їй довелося подолати шлях арестанта, той, який свого часу пройшов колись великий Тарас Шевченко. Спочатку вона опинилась у російському таборі для військово-полонених у Оренбурзі, потім в Ташкенті, де були відсутні елементарні норми санітарії. Там вона захворіла, відкрилася легенева кровотеча. Тільки у липні 1917 р. жінці вдалося вирватися з полону.



Рис. 2. Хорунжа О. Степанів серед старшин (офіцерів) УСС на горі Маківка (1915 р.)

Через Петроград, Фінляндію, Швецію, Німеччину вона прибула до Відня. Столиця зустріла її почестями, як героїню війни. Восени вона знову була прийнята до легіону УСС, де і зустріла свого коханого – сотника (капітана) артилерії Романа Дашкевича. Він теж був у російському полоні – в таборі для військово-полонених у Забайкаллі.

Після повернення до Львова вона поновлюється в університеті. У жовтні 1918 р. за дорученням українсько-галицького керівництва веде у Києві таємні переговори з гетьманом Павлом Скоропадським, активно діє в заходах по створенню Західноукраїнської Народної Республіки. У жовтні 1918 р. була проголошена Західноукраїнська Народна Республіка (ЗУНР). Для її захисту була створена Українська Галицька Армія (УГА). Жінка-офіцер повернулася до діючої армії і опинилась у штабі групи «Схід», яку незабаром перейменували на 4-у Золочівську стрілецьку бригаду УГА. У березні 1919 р. бригада прийняла участь у боях за повернення Львова. Тоді ж Олені присвоїли звання чотаря (лейтенанта). Але вже скоро УГА залишила Західну Україну і об'єдналась з Дієвою Армією УНР, столиця якої тимчасово перебувала у Кам'янці-Подільському. У 1919 р. Олена Степанів навчається в Кам'янець-Подільському університеті, одночасно працює пресовим референтом Міністерства закордонних справ Української Народної Республіки. Наприкінці цього ж року вона з дипломатичною місією відбула до Відня для переговорів, оскільки вона мала військовий досвід, володіла декількома мовами.

У Відні вона змогла зустрітися зі своїм майбутнім чоловіком, на той час полковником УГА Романом Дашкевичем. Він був відомим громадським політичним і військовим діячем, пізніше став генерал-хорунжим Армії УНР, командував гарматною батареєю у полку Євгена Коновальця, був організатором корпусу Січових Стрільців у Києві в 1917 р. Цікаво, що на їхньому весіллі, кажуть, старостою був ні хто інший, як Степан Рудницький, який став «хрещеним батьком» Олени Степанів у науці. Сама Олена Степанів стала «хрещеною матір'ю» визначного українознавця, енциклопедиста, професора Володимира Кубійовича. Згодом у своїй книзі «Мені 85» Кубійович напише, що вона допомогла йому увійти «у львівське русло, починаючи від участі на з'їзді українських географів-педагогів у Львові 1930 р., на якому я виголосив доповідь». Саме вона залучила Кубійовича до праці в НТШ у Львові, разом з ним розвивала соціально-економічну

географію (антропогеографію) України. «Олена Степанів, - читаємо в праці почесного професора Львівського національного університету імені Івана Франка, доктора географічних наук, академіка НАН вищої школи України та Української Економічної Академії, дійсного члена НТШ Олега Шаблія [3], - як особистість і науковець, є багатовимірним феноменом: доктор філософії в галузі історії та географії, відомий громадський діяч Галичини, доцент кафедри економічної географії Львівського університету, старший науковий співробітник відділу економіки АН УРСР у Києві. Олена Степанів належала до гонарених, якими може пишатися будь-який народ: це академіки Степан Рудницький і Юрій Полянський, професори Володимир Гериневич та Володимир Кубійович, доктори Мирон Дольницький і Михайло Іванчук» [4]. Син Олени Ярослав Дашкевич, 1926 року народження, став українським істориком-сходознавцем, він автор понад 400 наукових праць з історії України, Вірменії усіх історичних епох, голова Львівського відділення Інституту української археографії НАН України.

Оскільки бригаду УСС незабаром розформували, її демобілізували і О. Степанів продовжила своє навчання у Віденському університеті. По його закінченні, написанні і захисті дисертації німецькою мовою на тему «Розподіл і розвиток суспільства в давній Русі до половини XIII століття», вона отримала науковий ступінь доктора філософії в галузі історії та географії. Повернувшись до Львова 1921 р., вона розпочала свою науково-педагогічну діяльність: їй запропонували викладання в гімназії Сестер-Василіянок, де вона користувалася повагою та любов'ю студенток, про що пишеться в Пропамятній книзі гімназії [11]. Вона стала членом Наукового товариства імені Шевченка, ініціатором створення географічної комісії та товариства «Рідна школа». Як видно, Олена Степанів була у вирі тих політичних подій, динамічних змін, які відбувалися в Україні після вибуху революції в Росії, боротьби прогресивних сил за створення незалежної української держави. Посилений наступ реакції в Галичині та в Радянській Україні в кінці 1920-х - на початку 1930-х рр. сильно підірвав прогресивні українські сили, змусив багатьох діячів українського державотворення емігрувати за кордон. Дещо відійшла від політичної діяльності і Олена. Зате вона активізувала наукову роботу. З 1929 р. вона очолює Географічну комісію при Президії учительської громади, працює секретарем фізіографічної комісії НТШ, стає одним з ініціаторів створення при НТШ Географічної комісії. У другій половині 1930-х рр. виходять дві колективні праці за редакцією Володимира Кубійовича: «Атлас України і сумежних країв» (1937) та «Географія українських і сумежних земель» (1938, том 1). Олена Степанів підготувала для другого тому два великих нариси – про Київ та Львів. Але з приходом до Львова більшовиків майже готова книга була знищена. У вступному слові до першого видання «Географії українських і сумежних земель» професор Володимир Кубійович сформулював основну мету книги: «Виповнити частинно одну з дошкульних прогалин у нашому українознавстві – подати географію наших етнографічних земель». І праця Олени Степанів «Сучасний Львів» є першою комплексною і найбільш повною економіко-географічною характеристикою міста, яка не втратила своєї актуальності і зараз, про що буде далі. Зазначимо, що ця книга перевидана вже за часів незалежної України в 1992 р. [12]. У другій половині 1930-х рр. О. Степанів працювала референтом при Ревізійному союзі українських кооперативів, співпрацювала з «Пластом» і УВО.

З 1939 р., коли Львів потрапив під радянську окупацію, Олена Іванівна, вже відомий географ працювала на викладацькій роботі в середній школі, Інституті радянської торгівлі у Львові. А коли почалася німецько-радянська війна і Львів був окупований німцями, продовжувала вчити школярів географії, а також працювала в статистичному бюро міста, написала книгу «Сучасний Львів» (1943), а пізніше - нарис «Промисловість Львова за часів німецької окупації 1941-1944 років» (1946). Особливо актуальною (можливо, до сьогодні) є книга Олени Степанів «Крим – ключ до Чорного моря», що була надрукована 1943 р. у львівському журналі «Дорога» (ч.4). Ось лише одна цитата з цієї книги: «У чийх руках глибоко висунутий в море Кримський півострів, той має право не тільки захопити чорноморські шляхи, але й стати паном цілого півдня Східної Європи. Природних, затишних і добре захованих пристаней Криму, а в першу чергу, воєнної твердині Севастополя, не заступить ні Одеса, на Миколаїв, Херсон чи Ростов» [4].

В 1944 р. О. Степанів свідомо залишилась у Львові, відмовившись від ідеї еміграції на Захід. Після закінчення Другої світової війни вона працювала доцентом Львівського університету, писала наукові праці. У 1946-48 рр. її делегують до Києва, де вона працювала старшою науковою співробітницею відділу економічної географії Інституту економіки Академії наук УРСР. 1948 р. О. Степанів повернулася до Львова, працювала старшою науковою співробітницею і завідувачкою сектором економіки Львівського відділу Інституту економіки АН УРСР, науковою співробітницею Природничого музею Академії наук, завершує дві великі праці, що стосувалися використання природно-ресурсного потенціалу Північного Розточчя і Західного Поділля. Дивно, але жінку, яка зі зброєю в руках воювала проти Російської імперії, а потім усю війну провела в окупації, влада не зауважувала аж до грудня 1949 р. Але потім першу українську жінку-офіцера заарештували і засудили за статтю зради Батьківщині (правда, незрозуміло, яку ж Батьківщину вона зрадила). Їй інкримінували зберігання «націоналістичної» літератури, зв'язок з ОУН і публікацію антирадянської статті у журналі «Ідея і чин». Особлива нарада при МДБ СРСР винесла вердикт: «Степанів Олену Іванівну за участь у контрреволюційній банді українських націоналістів і пропаганді націоналістичних ідей через друк помістити до виправно-трудового табору (ВТТ) терміном на 10 років, рахуючи строк з 29 листопада 1949 р., майно конфіскувати» [2]. У книзі професора Олега Шаблія «Володимир Кубійович» читаємо про Олену Степанів скупі рядки правди: «18 лютого 1950 р. МГБ було спалено «речові докази вини» - понад двісті позицій літератури, зокрема такі «націоналістичні» видання як «Слово о полку Ігоревім», «Руські літописи», «Історія України-Руси» Михайла Грушевського, «Галицько-волинський літопис» [12]. Прокурор вимагав засудити Олену Степанів на 25 років, та особлива нарада при МГБ у Москві «змилюсердилася» і присудила лише 10 років.

Покарання Олена Степанів відбувала у Мордовських таборах протягом 7 років, працюючи на торфорозробках (і це жінка у шістьдесятилітньому віці), а потім палітурницею. Там вона захворіла на дистрофію, отримала інвалідність і в

1956 р. за станом здоров'я, отримавши дострокове звільнення, повернулася до рідного Львова. Життєві долі учителя і учениці – Степана Рудницького і Олени Степанів були схожі, з тією лише різницею, що Степана Рудницького було розстріляно 3 листопада 1937 р. разом із синами і доньками України на відзначення 20-х роковин Жовтневої революції у Медвежогорську і закопано у Сандармосі, а Олена Степанів після звільнення повернулася до Львова, де ніхто не запропонував їй роботу, не дали житла, багато від неї відвернулись. Мужня жінка проживала з сином Ярославом, відомим істориком, який підтримував її морально і матеріально. Олена Степанів померла від раку у липні 1963 р. і похована на Личаківському цвинтарі у Львові. Сьогодні ім'ям цієї жінки в Україні названі вулиці і школи, її пам'ятають і люблять, її життєва сила і вірність принципам для українців нині є прикладом для наслідування.

Щодо наукової спадщини Олени Степанів зазначимо, що вона написала за свою нелегку наукову кар'єру понад 75 наукових праць, серед них майже 50 публікацій; зробила помітний доробок у географію населення України, вивчення трудових ресурсів потенціалу; географію природних ресурсів Західного регіону; дослідження господарського потенціалу міст на прикладі Києва та Львова, а також їх транспортної інфраструктури; дослідження водотранспортних проблем, зокрема Дністра; політичну географію українських земель, зокрема Криму; економіко-географічну картографію. Наукова спадщина Олени Степанів до нинішнього часу залишається невивченою. Більшість її наукових праць було у рукописах. Можливо частина з них втрачена, частина, певно знаходиться в архівах спецслужб та інститутів Академії наук. Наводимо короткий перелік праць Олени Степанів: «Напередодні великих подій» (1943), довідник «Кооперативи здоров'я» (1930), «Сучасний Львів» (1943), «Крим (геополітичний нарис)» (1943), «Трудові резерви Львівщини» (1949), «Енергетичні ресурси і сировинна база промисловості західних областей УРСР» (1949), «Дністер – важлива транспортна магістраль» (1949). 1992 р. наукова громадськість Львова відзначила 100-літній ювілей Олени Степанів. Багато планувалося заходів, щоб увіковічнити пам'ять цієї славної і мужньої жінки-педагога, громадського діяча і вченого-географа. Та чи все зроблено, аби ще одне славне ім'я було збережене назавжди в пам'яті українського народу? Олена Степанів була і залишиться назавжди в ряду славних жінок, справжніх Берегинь незалежної Української Держави.

На честь Олени Степанів названа Львівська українська гуманітарна гімназія з поглибленим вивченням українознавства та англійської мови, що розташована на однойменній вулиці. 1 листопада 2003 р. на фасаді будинку колишньої гімназії Сестер Василіянок нині відомої як Львівська лінгвістична гімназія, де у 1921-1935 рр. Олена Степанів – Дашкевич викладала історію та географію урочисто відкрито меморіальну таблицю Олені Степанів авторства скульптора Я. Скакуна. Після відкриття в актовій залі навчального закладу відбулася презентація книги О. Шаблія та О. Вісьтак «Олена Степанів». 7 грудня 2012 р., в день 120-річчя від народження О. Степанів, жінки Прикарпаття ініціювали встановлення в Івано-Франківську пам'ятника першій жінці-офіцерів Українських Січових стрільців. 20 грудня 2012 р. у дворіку географічного факультету ЛНУ імені Івана Франка у Львові урочисто відкрили та освятили меморіальну таблицю Олені Степанів. У містах Львові та Надвірній на її честь названі вулиці. Щорічно пластовий курінь число 2 імені Олени Степанів відвідує могилу своєї патронеси. Нарешті «Відзнаку ім. Олени Степанівни» з 2015 р. вручає міський голова Львова. Відзнака передбачена для жінок, які самовідданою працею зробили значний внесок у розвиток освіти, науки, культури та громадської сфери м. Львова. Цю відзнаку виготовлено за проектом художника І. Турецького [11].

Основним науковим доробком доктора Олени Степанів (Дашкевич) є книга «Сучасний Львів» видання 1943 р. [4], де, у тому числі, вона надала характеристику транспортної інфраструктури Львова на той час. Вона писала [4]: Географічне положення Львова характерне тим, що через місто проходять головні комунікаційні шляхи східної частини європейського континенту. Місто лежить на дорозі, найбільш догідній для сполучення Балтики з Чорним морем, що зв'язує чорноморські порти Одесу, Констанцу з Балтійськими портами Мемелем, Кенігсбергом, Данцігом. З другої сторони по північній стороні гір Карпат, Судет, Альп існує природний континентальний шлях, що веде з західної Європи до східної і далі на близький схід через Київ, Харків, Ростов та водяний шлях з чорноморських портів до Батумі і Баку, центрів транспорту прикаспійських країв. Ті шляхи сходяться у Львові в один великий вузол. На трасах тих шляхів, якими користуються вже багато сторіч і утворилися численні господарські осередки, що зв'язані між собою залізничними лініями, битими шляхами, а навіть частинно водними дорогами.

До Одеси та інших Чорноморських портів веде Подільський шлях через Тернопіль, Проскурів. У Золочеві відгалужується шлях на Рівне. Це частина історичної дороги Краків – Львів – Київ. Він відіграв визначну роль у зв'язку Сходу з Заходом. На підміському відтинку цього шляху лежать промислові оселі: Лисиничі (фабрика дріжджів), Вінники (фабрика тютюну) і Чортківська скеля – місце підміських прогулянок. Рух на цьому шляху нерівномірний, зокрема до Вінник.

Ярославський шлях виходить з міста під назвою Янівської, потім Перемиської дороги, до нього прилучається в околиці Львова відгалуженням міжморських і прикарпатських шляхів. Ярославський шлях веде зі Львова через Янів на Яворів, Ярослав, Краків. Як частина давнішого історичного шляху Краків – Львів – Київ, він відіграв важливу роль в історичному розвитку міста. Сучасно він не має вже тієї вартості, що давніше. Він сполучає тепер Львів з такими місцевостями, як Янів – центр водного спорту та лікувальними місцевостями – Немирів, Шкло. Шлях зі Львова через Городок на Перемишль – Краків (перемиський шлях), бо сполучає Львів через Краків з Віднем. В часі радянської влади сполучав він тільки з місцевостями, розташованими на пограничній смузі: Перемишль, Мостиська, Судова Вишня.

В напрямі на Зимну Воду відгалужується від попередньої дорога, що веде в південному напрямку через Рудки на Самбір – Турку – Ужок. Має вона радше туристичне значення, бо веде в горішній район Турчанського повіту. Посилення механічного руху невелике, за винятком відтинку, що веде зі Львова до Любіня, лісної місцевості.

Жовківська дорога веде зі Львова через Жовку на Раву-Руську – Люблін – Варшаву. Від Жовки йде відгалуження на Сокаль, Володимир, Берестя над Бугом, Вільну. Виходить зі Львова Жовківською вул. на північний схід.

В Куликові скручує на південний-захід. Зі сходу об'їжджає Розточчя і далі йде через Жовкву на Раву Руську. Є це траса давнього Холмсько-Галицького шляху, який відіграв чималу роль в історичному розвитку Львова. Сучасно має менше значення, як перед 1939 р. – властиво цей шлях сполучає Львів з найбільшим містом в Генеральній Губернії – Варшавою. Міська частина шоси перевантажена обслуговуванням північної промислової частини міста. Теж саме можна сказати про підміські частину, що має великий рух у напрямку на Жовкву і Раву Руську. У Збоїських відділяється шоса, що сполучає Львів через Кам'янку Струмиліву і Радехів з Луцьком. Вона біжить вздовж залізничної лінії Львів – Стояків в північно-східному напрямі і сполучає Жовтанці та Кам'янку Струмиліву з містом.

Крім головних шляхів О. Степанів виділяє регіональні та локальні: до перших вона відносить: а) Львів – Миколаїв – Стрий (і далі на Борислав, Дрогобич, Долину); б) Львів – Станіслав – Снятин.

До других: а) Львів – Брюховичі; б) асфальтова дорога Львів – Жовква – Броди; в) Глинянський тракт (Львів – Глиняни); г) до Щирця через Глинну Наварію (через вул. Кульпарківську).

Таким чином, доктор О. Степанів визначила такі основні риси транспортної інфраструктури Львова та Львівщини: по-перше, вона підкреслила центральне положення Львова як транспортно-логістичного хабу на трансєвропейській магістральній дорозі, що з'єднує Балтійське море з Чорним; по-друге, було визначено головні транспортні маршрути, важливі у всеукраїнському масштабі; по-третє, крім головних шляхів були виділені регіональні та локальні; по-четверте, характеристика транспортних маршрутів поєднувалась з зазначенням найбільш істотних промислових підприємств Львівщини; по-п'яте, вказувалося, які туристично-рекреаційні місцевості та центри розміщуються по трасах транспортних шляхів (для підручників з географії транспорту радянської доби таке було відсутнє взагалі); нарешті, по-шосте, зазначалося такі транспортно-логістичні показники, як завантаженість шляхів, інтенсивність руху, а також їхні історичні назви та минуле.

Наукові праці О. Степанів зберігають свою актуальність і нині. Зокрема це стосується питань географії транспорту на прикладі Львова, що вищевикладені. Ці питання з сучасної точки зору стосуються не тільки транспорту, але геологистики, зокрема міжнародної логістики, з якої був підготовлений і опублікований навчальний посібник автора «Міжнародна логістика» [8]. У цьому посібнику є розділ 19 «Україна в системі Балто-Чорноморської транспортно-логістичної інтеграції», що є власне сучасним розвитком поглядів О. Степанів на сполучення Балтики з Чорним морем, як головного комунікаційного шляху східної частини європейського континенту та ролі Львова як центрального транспортно-логістичного хабу на цьому шляху. Не будемо переказувати зміст цього розділу – бажаючі можуть ознайомитися з ним і з усім навчальним посібником «Міжнародна логістика» на сайті кафедри [8, 248-270].

Але матеріал О. Степанів має безпосереднє відношення і до найбільш сучасного нині проєкту Європейського союзу у транспортно-логістичній сфері – Ініціативи Тримор'я (ІТМ). Недавній саміт ІТМ у Таллінні (19-20 жовтня 2020 р.) підкреслив вплив ІТМ на весь балтійсько-адриатично-чорноморський регіон [1]. Недаремно проєкт назвали саме Ініціативою Тримор'я, а не «Міжмор'я», оскільки у такий спосіб підкреслюється не тільки відмінність від міжвоєнної концепції прометеїзму (Міжмор'я – концепція боротьби поневолених народів заходу СРСР під польським патронатом), а й означається, що інфраструктурною співпрацею в межах ІТМ може бути територія, що включає басейни цих морів, а не лише простір, розташований між узбережжями.

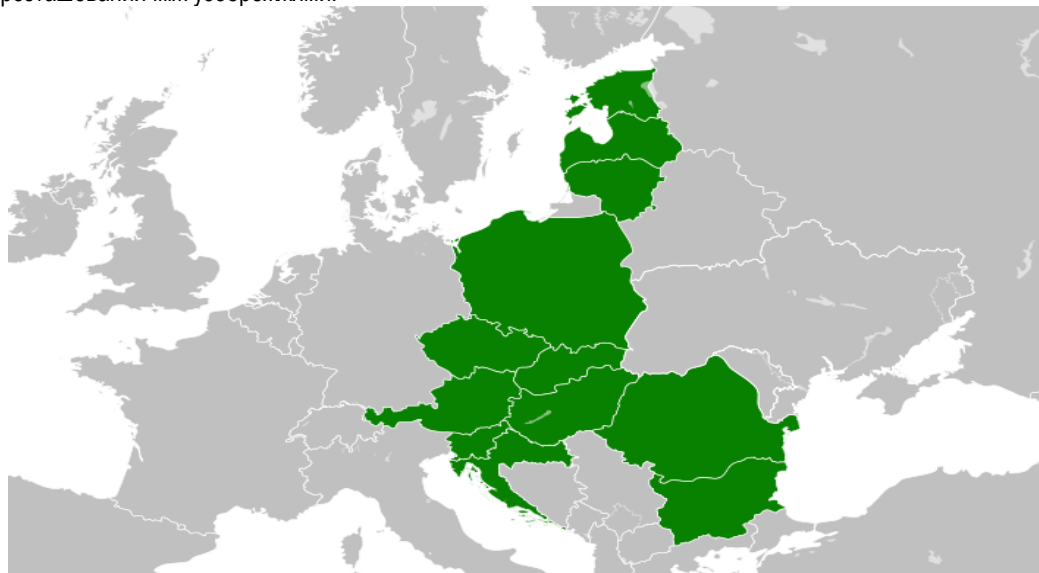


Рис. 3. Країни – члени Ініціативи Тримор'я [6].

Отже, двері ініціативи відчинені і для країн Скандинавії, яка входить до складу ЄС і дуже близька до Таллінна. Вона була б логічним доповненням до інфраструктури комунікаційних шляхів Європи за віссю «північ – південь». Не зачиноно їх і для інших охочих країн долучитися до ІТМ. Серед цих стратегічних партнерів насамперед називають дві країни Східного партнерства – Україну і Грузію. Обидві стали жертвами російської агресії: перша з 2014 р., а друга – ще з 2008 р [5].

Як вважає М. Гончар, президент Центру глобалістики «Стратегія ХХІ», головний редактор часопису «Чорноморська безпека» [5], нинішню формально польсько-хорватську Ініціативу трьох морів (ІТМ) слід відрізнити від історичної польської ініціативи Міжмор'я – військово-політичного союзу Польщі й України. І не тільки тому, що на додаток

до Балтики і Чорномор'я з'явилась Адріатика. Суть полягає в тому, що це геоекономічна ініціатива виключно для країн - членів ЄС. Хоча запрошення Києву на перший саміт ITM 2016 р. й мало місце, але з незрозумілих причин воно було проігнороване. Тому нині для України залишається лише можливість співпраці з Ініціативою Тримор'я за форматом «ITM+Україна». Оскільки Польща є двигуном цієї ініціативи, то ця можливість є власне ще одним напрямком українсько-польської співпраці. Головним спрямуванням ITM є інфраструктурна співпраця в трьох вимірах: транспортно-логістичному (автомобільні, залізничні, авіаційні та водні шляхи сполучень), енергетичному (газопроводи, СПГ-термінали, ЛЕП) та цифровому задля отримання нової якості ринку східної периферії ЄС. Україні варто співпрацювати з ITM, і передусім із Польщею, у таких важливих інфраструктурних проектах, як автомагістраль Гданськ – Одеса, залізничне сполучення в межах проекту «Вікінг», розвиток газової інфраструктури в межах коридору «Північ – Південь» (із залученням українських підземних сховищ блакитного палива).

На відміну від Грузії, позиція України по відношенню до ITM як завдяки географічному розташуванню, так і завдяки власному потенціалу є значно перспективнішою, а її політика щодо ITM є виразніше задекларованою. Бажання Києва приєднатися до співпраці в межах Ініціативи Тримор'я було підтверджене президентом В. Зеленським у заяві, зробленій у Варшаві на спільному брифінгу з президентом Польщі А. Дудою 31 серпня 2019 р. напередодні річниці початку Другої світової війни. Того самого дня очільники підписали польсько-українсько-американський меморандум про співробітництво для транзиту американського газу зі Свіноуйсьце (через Польщу) в Україну. Реалізація цього проекту, який уже виконується, приведе до фактичного включення України, як південно-східного сусіда Польщі, до інфраструктурної мережі транзиту «блакитного палива» Тримор'я. Україна, попри відсутність статусу офіційного членства в ITM, уже є учасником багатьох її проектів, зокрема флагманської ініціативи – Via Carpatia, у якому Україна бере участь як повноправна сторона (згідно з II Ланьцутською декларацією від 3.03.2016 р., підтвердженою в III Ланьцутській декларації від 17.04.2019 р. Якщо прокладену за «меридіаном» мережу «Via Carpatia» трактувати, як «хребет», то побудова широтних «ребер» за маршрутами Люблін – Холм – Ковель – Луцьк – Київ, Люблін – Замостя – Львів – Тернопіль – Вінниця – Умань та Жешув – Львів і далі до Умані постає цілком логічним продовженням проекту. Елементом системи транспортно-логістичної мережі в регіоні буде, зрештою, запланована вже на сьогодні автомагістраль ГО (Гданськ – Одеса), яка проляже від Гданська через Люблін та Замостя і до Львова, а потім до Тернополя, Хмельницького, Вінниці та Умані, де з'єднається з автострадою Київ – Одеса. ЄС уже пообіцяв надати фінансову підтримку цьому проекту [7; 9].

Ініціатива «Диверсифікації джерел постачання газу та інтеграції газової інфраструктури в регіоні Тримор'я із впровадженням проекту «Baltic Pipe» (керований польським оператором Gaz System газопровід з норвезьких родовищ через Данію до Нехоже) і транскордонних інтерконекторів», можливо, навіть стратегічно важливіший, ніж автомагістраль. Ініціативу спільно координують Польща, Словаччина, Данія й Норвегія. В українському вимірі вона включає створення потужного транзитного коридору для газу, зокрема будівництво нового газопроводу з Польщі до України, модернізацію компресорної станції у Страхоціні, розширення внутрішньої газотранспортної системи в обох країнах і, як наслідок, надання польсько-українській системі інтерконекторів Германовичі – Більче – Волиця потужності для передачі 5 млрд м³ газу щороку, запланованих на 2022 р. Це також підтверджує реальність польсько-українсько-американського меморандуму. Зрештою, транзитний шлях із Польщі до України для газу, поданого до польської системи, буде відкритим незалежно від походження блакитного палива – хоч із норвезьких, хоч з американських родовищ.

Україна також бере участь в інших проектах, які входять до сфери Ініціативи Тримор'я. Це румунські проекти (транспортна біржа ITM та цифрова платформа для моніторингу гідрографічної бази в регіоні) та проект залізничного сполучення Viking Train (спільна ініціатива литовських, білоруських та українських залізниць, а також портів у Клайпеді, Чорноморську й Одесі). Крім того, є ще польський проект управління безпілотниками ближньої дії (Central European Drone Demonstrator – CEDD), будівництво другої залізничної лінії між Копером і Дівачою та реконструкція залізничного сполучення Любляни (Словенія). Два останні проекти хоч географічно й віддалені від України однак належать до залізничної мережі, що з'єднує країну із Західною Європою (у межах Паневропейського транспортного коридору №5). Також Україна розглядається як майбутній партнер у проекті ITM румунсько-угорсько-словацького транзитного коридору природного газу. Отже, Київ уже сьогодні, не маючи офіційного членства в Тримор'ї, є учасником багатьох проектів, що реалізуються у межах цієї Ініціативи. Також існує прецедент щодо членства країни у форматі співпраці держав – членів ЄС: це участь України в Макрорегіональній стратегії Євросоюзу для Дунайського регіону (EU Macro-Regional Strategy for the Danube Region, EU SDR), в якій вона навіть очолить цей форум 2022 р.

Висновки. «Кожна нація, - писав український письменник і публіцист Юрій Липа, - як і окрема людина може висловити себе і своє лице у безнастанній боротьбі з матеріальним і духовним оточенням. Тільки у такій боротьбі виробиться природна сила України та її вартість світу» [11]. Тільки в такій боротьбі і народжуються справжні сини і доньки своєї держави. Український народ має цілу плеяду славних дочок, таких як княгиня Ольга, дочка великого київського князя Ярослава Мудрого Анна, одна із засновниць Богоявленського Братства у Києві 1616 р. Галшка Гулевичівна, княгиня Анастасія Заславська, коштом якої було видане українською мовою Пересопницьке Євангеліє, на якому присягають президенти нашої держави, неповторна і неперевершена співачка Соломія Крушельницька, наша славетна поетеса Леся Українка, народна артистка України Марія Заньковецька, героїня Олена Теліга та ін. У цей ряд слід додати ще одне ім'я славної української жінки – патріотки, яка працювала на терені природничих наук і залишила значний науковий доробок у світовій науковій скарбівні. Це Олена Степанів. Можливо, комусь вона більш відома, як героїня національно-визвольних змагань українського народу, ніж як вчений-географ. Але саме в географічній науці вона залишила значний доробок, який є актуальним й нині. Зокрема це стосується питань економічної та соціальної географії,

географії транспорту та геології. Основні положення та висновки наукових робіт О. Степанів з цих напрямків географічної науки, зокрема двох останніх, важливі і сьогодні і, за нашою думкою, з ними повинні обов'язково ознайомитися усі дослідники та здобувачі наукового ступеня кандидата географічних наук (доктори філософії з географії), роботи яких присвячені питанням географії транспорту і геології. Наукова спадщина О. Степанів до нинішнього часу залишається невивченою, і це є значним полем дослідження для молодих науковців, враховуючи те, що наукові праці О. Степанів актуальні і сьогодні, й мають значний зв'язок з і вплив на сучасний євро-атлантичний вектор розвитку незалежної Української держави, європейську інтеграцію України та її участь у транспортно-логістичних проектах ЄС, у т.ч. Ініціативу Тримор'я та участь в ній України.

Література

- 1.Довга дорога до Тримор'я: чи зуміє Україна налагодити співпрацю з « новою Європою ». URL: <https://www.depo.ua/ukr/svit/dovga-doroga-do-trimorya-chi-zumie-ukraina-nalagoditi-spivpratsyu-z-novoyu-evropoyu>
- 2.Дубнов В. Пани хорунжая. Загадки истории. №43. 2020. С.30-31.
- 3.Вістак О.І. Життєвий і творчий шлях Олени Степанів. *Доктор географії Олена Степанів / Упорядник О. Шаблій* Львів: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2002 (у співавторстві).
- 4.Вістак О. І. Життєвий і творчий шлях Олени Степанів *Олена Степанів. Наукові праці. Есе. Спогади / Упорядник О. Шаблій.* Львів: Видавничий центр Наукового товариства ім. Шевченка, 2003 (у співавторстві).
- 5.Журавський вель Граєвський П. Грузія й Україна – потенційні партнери Тримор'я. *Український тиждень.* №46 (678). 13-19.11.2020. С.34-37.
- 6.Ініціатива Тримор'я існує вже п'ять років – але без України. URL: <http://www.nasze-slowo.pl/iniciatywa-trymorya-isnuje-vzhe-pyat-rokiv-ale-bez-ukrainy/>
- 7.Одеса. Польсько-український бізнес-форум. URL: <https://www.gov.pl/web/ukraina-uk/forum-biznesowe-w-odessie>
- 8.Олійник Я.Б., Смирнов І.Г. Міжнародна логістика. Навчальний посібник. К., Обрії, 2011 – 544 с.
- 9.Польща підтримує транзитні амбіції України. URL: <http://jkg-portal.com.ua/ua/publication/one/polshha-pdtrimuje-tranzitn-abmoci-ukrajini>
10. Степанів Олена Іванівна. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: [uk.wikipedia.org/wiki/](http://uk.wikipedia.org/wiki/Олена_Степанів)
11. Степанів Олена. URL: <https://parafia.org.ua/person/stepaniv-olena/>
12. Шаблій О. Володимир Кубійович: енциклопедія життя і творення. Львів: Фенікс, 1996. 704 с.

References

- 1.Dovga doroga do Trymorya: chyzumie Ukraina nalagodyty spivpratsyu z « novoyu Evropoyu ». URL: <https://www.depo.ua/ukr/svit/dovga-doroga-do-trimorya-chi-zumie-ukraina-nalagoditi-spivpratsyu-z-novoyu-evropoyu>
- 2.Dubnov V. (2020). Pani khorunzhaya. Zagadki istorii. №43. S.30-31.
- 3.Vistak O. I. (2002). Zhitteviy i tvorchiy shlyakh Oleny Stepaniv. *Doktor geografi Olena Stepaniv.* Uporyadnik O. Shabliy. - Lviv: Vyd. tsentr LNU im. Ivana Franka.(u spivavtorstvi).
- 4.Vistak O. I. (2003). Zhitteviy i tvorchiy shlyakh Oleny Stepaniv. *Olena Stepaniv. Naukovi pratsi. Ese. Spogady.* Uporyadnik O. Shabliy. Lviv: Vidavnychiy tsentr Naukovogo tovaristva im. Shevchenka. (u spivavtorstvi).
- 5.Zhuravskiy vel Graevskiy P. (2020). Gruziya i Ukrayina – potentsiyni partnery Trymorya. *Ukrayinskiy tyzhden.* №46 (678). 13-19.11. S.34-37.
6. Initiativa Trymorya isnuje vzhe p'yat rokiv – ale bez Ukrayiny. URL: <http://www.nasze-slowo.pl/iniciatywa-trymorya-isnuje-vzhe-pyat-rokiv-ale-bez-ukrainy/>
- 7.Odesa. Polsko-ukrayinskiy biznes-forum. URL: <https://www.gov.pl/web/ukraina-uk/forum-biznesowe-w-odessie>
- 8.Oliynik Ya.B.. Smynov I.G. (2011). Mizhnarodna logistyka. Navchalniy posibnik. K.. Obrii. 544 s.
- 9.Polshcha pdtrimuje tranzitni ambitsiyi Ukrayiny. URL: <http://jkg-portal.com.ua/ua/publication/one/polshha-pdtrimuje-tranzitn-abmoci-ukrajini>
10. Stepaniv Olena Ivanivna. Material z Vikipediyi – vilnoi entsiklopedii. URL: [uk.wikipedia.org/wiki/](http://uk.wikipedia.org/wiki/Олена_Степанів)
11. Stepaniv Olena. URL: <https://parafia.org.ua/person/stepaniv-olena/>
12. Shabliy O. (1996). Volodymyr Kubiiovych: entsyklopediya zhyttya i tvorennya. Lviv: Feniks. 704 s.

УДК 378.147.382

Танана С. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент

ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”

ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІКУЛЬТУРНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ЗВО ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

У статті зазначено, що навчання професійному іншомовному спілкуванню може здійснюватися лише на основі вже сформованих базових знань, пов'язаних із професійними сферами діяльності майбутнього фахівця. Значущим є професійне спілкування спеціаліста туристичного профілю, яке включає в себе володіння специфічним вокабулярієм. Аналізується комунікативна орієнтація процесу навчання професійному іншомовному спілкуванню в туристичній роботі, яка визначається двома головними факторами: існування мотивації та існуванням переносу мовленнєвих умінь у сферу їх практичного застосування. Зазначено, що у процесі підготовки майбутніх

організаторів туристсько-краєзнавчої роботи особливе місце належить мовленнєвій взаємодії студентів. Розкрито основні напрями використання туристичної роботи при навчанні іноземних мов, визначається їх місце і значення у навчальному процесі закладу вищої освіти.

Ключові слова: туристична робота, професійне спілкування, спрямоване навчання, комунікативна готовність.

Танана С.В. Особенности поликультурной направленности содержания обучения иностранному языку во время краеведческой работы. В статье указано, что обучение профессиональному иноязычному общению может осуществляться только на основе уже сложившихся базовых знаний, связанных с профессиональными сферами деятельности будущего специалиста. Значимым является профессиональное общение специалиста туристического профиля, которое включает в себя владение специфическим вокабулярием. Анализируется коммуникативная ориентация процесса обучения профессиональному иноязычному общению в туристической работе, которая определяется двумя главными факторами: существование мотивации и существованием переноса речевых умений в сферу их практического применения. Отмечено, что в процессе подготовки будущих организаторов туристско-краеведческой работы особое место принадлежит речевой взаимодействию студентов. Раскрыты основные направления использования туристической работы при обучении иностранным языкам, определяется их место и значение в учебном процессе высшего учебного заведения.

Ключевые слова: туристическая работа, профессиональное общение, направленное обучение, коммуникативная готовность.

Tanana S. Peculiarities of polyculture directing of the content teaching of foreign language in higher school during organization of regional work. The studies of professional foreign language communication can realize only on the base already existing basic knowledge, related to the professional spheres of activity of future specialist is indicated in the article. Important is professional communication of specialist tourist profile, which includes in the possession of specific words. The communicative orientation of process learning of professional foreign communication in tourist work, which is determined by two main factors: the existence of motivation and the existence of transfer language skills in the sphere their practical using is analyzed in it. Indicated that in the process of preparation of future organizers of tourist-regional work of special place belong to speech interaction of students. The article deals with the main directions of the use of the tourist work for studies the foreign languages, are located its role and place in higher educational institution.

Linguistic knowledge and skills provide an opportunity for connecting of foreign language, which contributes to the understanding of the communication partner. The success of intercultural communication depends from the ability to show of tolerance to manager of tourism and tolerance in the communication process. Tolerance is the core of communication, as the ability to empathize and understand the emotional state, contributes of the balance of interpersonal relationship, makes of the social behavior occurs. The capacity for empathy professionally important of quality in tourist activity, as the level of qualification depends on the emotional perception of abilities of the interlocutors to each other, to control their behavior and emotions, and also a choice of methods of deciding to conflicts. Therefore, education and preparation of future managers of tourism should be directing at the development of such qualities as tolerance, empathy, culture of communication, it promotes of effective communication with representatives of any culture.

Key words: tourist work, professional conversation, directing studies communicative readiness.

Постановка проблеми. Курс України на європейську інтеграцію зумовлює соціальне замовлення суспільства на підготовку кваліфікованих фахівців, які не лише володіють іноземною мовою, але й спроможні на належному рівні навчати її інших. Активна участь України у світових економічних процесах, розширення міжнародних контактів у сфері туризму і бізнесу, створення спільних підприємств, становлення партнерських відносин із зарубіжними туристськими компаніями зумовили необхідність у фахівцях, володіючих мовами міжнаціонального спілкування. Знання іноземної мови є складовою частиною професійної підготовки майбутнього педагога і передумовою його успішної діяльності.

Відповідно до сучасних міжнародних освітніх вимог випускник закладу вищої освіти (за рекомендаціями Комітету Ради Європи з питань освіти) має володіти вміннями швидко і вільно висловлюватися іноземною мовою без помітних утруднень, пов'язаних з пошуком засобів вираження у процесі досягнення ними соціальних, академічних і професійних цілей. Тому, сучасна освіта в Україні передбачає удосконалення, виведення на рівень освіти розвинутих країн світу шляхом докорінного реформування її концептуальних, структурних, організаційних засад, досягнення якісно нового рівня у вивченні базових навчальних предметів, забезпечення розвитку освіти на основі нових прогресивних концепцій, запровадження у навчальний процес сучасних педагогічних технологій та науково-методичних досягнень, новітніх розроблень.

Мета роботи полягає у розкритті полікультурної направленості змісту навчання іноземної мови у вищій школі як одного із засобів організації краєзнавчої роботи; визначенні критеріїв готовності студентів для краєзнавчої роботи та шляхів підвищення ефективності іншомовної комунікативної компетенції в туристичній роботі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідність підготовки студентів до засвоєння іноземних мов сприяло успішній підготовці конкурентноспроможного, творчого педагога – професіонала, здатного забезпечити іншомовну комунікативну компетенцію у туристичній роботі. У результаті досліджень науковців О.А. Абдуліної, А.М. Алексюка, Н.В. Кузьміної, О.Г. Мороза, Н.Г. Ничкало, А.С. Нісімчука, С.О.Сисоевої, В.К. Федорченка та інших вчених

отримані важливі дані про сутність психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів до різних напрямів професійної діяльності. Проблема розвитку комунікативних умінь у студентів у різних видах діяльності знайшла своє відображення у працях Л.В. Волкова, М.В. Лили, А.М. Москаленко, Г.М. Нагорної, Б.О.Чернова, О.І. Шапран та ін.

Проведений аналіз джерельної бази дає можливість констатувати, що на сьогодні накопичений певний досвід із підготовки вчителя до туристичної роботи. Проте, залишається не визначеною проблема особливостей полікультурної направленості змісту навчання іноземної мови у вищій школі при організації краєзнавчої роботи. Для факультетів туристичного профілю проблема професійного навчання іноземними мовами не нова. Вона набуває явної гостроти в контексті стрімкого зростання суспільної потреби в якісній підготовці фахівців нового покоління, які достатньо вільно володіють іноземними мовами. Практика викладання іноземних мов у закладах вищої освіти показує, що професійна направленість навчання є тим важелем, спираючись на який можна підвищити в значній мірі мотивацію вивчення дисципліни, покращити знання з мови, а також якість підготовки спеціалістів туристичного профілю.

Із підвищенням рівня розвиненості цивілізації зростає кількість факторів, які визначають рівень компетентності та освіченості спеціаліста XXI століття. Фактор володіння іноземними мовами фахівців із туризму є одним з головних після спеціальних знань. Тому на сьогоднішній день виникає потреба у навчанні іншомовному спілкуванню з більш якісною результативністю. Так поняття підвищення якості підготовки спеціалістів туристичного профілю тісно пов'язано з поняттям інтенсифікації навчального процесу. Деякі з фахівців вважають, що саме поняття інтенсифікації є метою вищої освіти, а в низці наукових праць інтенсифікація процесу навчання розглядається як один з головних шляхів підвищення його якості [4, с. 47]. Вирішення ряду теоретичних питань стосовно професійної спрямованості при навчанні іншомовному спілкуванню студентів туристичного фаху надає можливість підійти на практиці до проблеми навчання іноземних мов.

Навчання професійному іншомовному спілкуванню може здійснюватись лише на основі вже сформованих базових знань, пов'язаних з професійними сферами діяльності майбутнього фахівця. Професійне спілкування фахівця туристичного профілю включає в себе володіння специфічним вокабулярієм. Інтенсивне навчання практичному володінню мовою в процесі безпосереднього усного спілкування вимагає такої організації учебного матеріалу та учебного процесу, при якому явища, характерні та вагомі для того чи іншого аспекту, об'єднуються.

Успіх принципу співробітницького навчання будується на взаємодії, співробітництві, конкуренції студентів, їх індивідуальному зв'язку між студентами, їх залежності один від одного, все це мотивується відповідальністю за передану інформацію. При використанні цього підходу обмін інформацією є завжди обов'язковим. Діалог має бути щирою бесідою. Такий момент, як відповідальність за подану інформацію, та щирість висловлювання мають бути складовою частиною комунікативного процесу під час навчання іноземній мові, але він не може бути переобтяжений змістом. Обмін інформацією має на увазі не тільки пояснення та уточнення фактів [2, с. 79]. Але завдяки зростаючій кількості лексичного матеріалу, різноманітності та змістовності тем, які обговорюються, обмірковуються та опробовуються на практиці, результатом цих комунікативних вправ мають бути академічні досягнення студентів та розвиток мовних знань та навичок. В аудиторіях, де застосовується цей підхід, атмосфера на заняттях вільна та не напружена, студенти отримують насолоду від спілкування, порівнюючи з заняттями, де застосовуються традиційні методи навчання іноземними мовами. Метод співробітництва в процесі навчання надає можливість урізноманітнити наочне оснащення уроку, прийоми ведення навчального процесу.

Одним із головних принципів цього підходу у навчанні іноземній мові є роз'яснення минулого матеріалу в формі діалогу, коли сильний студент, використовуючи більш спрощену лексику роз'яснює слабкому студенту даний матеріал. У процесі пояснень та пошуку нової інформації студенти задовольняють не тільки пізнавальні потреби, але й поновлюють свій лексичний запас, вчаться логічно та послідовно викладати свою думку. Та для викладача не новина, що навчаючи когось він вдосконалює свої знання та набуває нових. Роз'яснюючи новий матеріал студент більш глибоко намагається його зрозуміти, особливо, якщо пояснення вимагають розвитку думки, праці з новими джерелами, удосконалення існуючих знань, замість термінологічних, коротких відповідей. Таке навчання базується на пізнавальному підході, який реалізується перш за все при засвоєнні студентами теорії мови, яка вивчається завдяки свідомому конструюванню висловлювання на іноземній мові [3, с. 124]. На основі вивчення результатів досліджень учених та багаторічного власного педагогічного досвіду ми дійшли висновку, що важливим педагогічним інструментом у структурі професійної мовленнєвої підготовки майбутніх організаторів туристсько-краєзнавчої роботи займає гра. Комплексна дидактична гра є осередком цілеспрямованої, керованої діяльності студентів.

Комунікативну гру можна провести в парах або завдяки маленькій групі. Будь-яка гра, як відомо, вимагає дотримання визначених правил. Правила гри – це коротка інформація про принципи взаємодії з партнерами чи ігровими об'єктами для вирішення навчально-пізнавальних задач. Коли йде підготовка до гри, викладач формулює правила гри та оголошує вимоги до проведення гри за правилами.

Дидактичне оснащення гри має забезпечити всіх учасників. До необхідних матеріальних засобів входять: краєзнавчі тексти, малюнки, кросворди, ребуси, пазли. Щодо ігор, дидактичний потенціал яких спрямований на формування умінь розмовляти іноземною мовою, варіативність моделі повинна виражатися у комунікативних намірах учасників та етично-професійних зразках мовленнєвої взаємодії майбутніх організаторів краєзнавчої роботи [1, с. 80].

У грі формується співпричетність, самооцінка, співпереживання. Гра – це насамперед дія. Успіх у житті визначається тими діями, які студент виконує в різних ситуаціях. Наведемо приклади.

Conference "The most comfortable and convenient kind of traveling" (Конференція «найбільш зручний спосіб подорожування»)

Студенти висловлюють свою думку із зазначеного питання, і аргументують її. Інші можуть задавати питання,

заперечувати і т. д. Завдання – навести якомога більше аргументів.

"Travel Agency" («Туристичне агентство»).

Студенти розбиваються на команди по 3-4 особи в кожній. Їм дається завдання розіграти сцену у туристичному агентстві.

Travelling. (Подорожування).

"A custom house" («Митниця»).

Для гри можна взяти дві книжки («багаж»), листок паперу («заборонений товар»). Перед грою важливо повторити лексику, щоб студенти могли вербально оцінити поведінку партнера. У грі беруть участь два працівника митниці, двоє мандрівників і вся аудиторія. На дошці можна записати опорні слова (name, business, country, reasons of travelling, to look nervous (exciting, red, pale), to keep silence, to behave oneself, to pretend, to be silent (calm, talkative)).

Студенти-учасники запрошуються до дошки; обирають ролі; мандрівники виходять; працівникам митниці повідомляють, що вони повинні за поведінкою мандрівників визначити, котрий з них перевозить заборонений товар. Студенти також висловлюють свою думку, і коментують її. Потім «мандрівники» зізнаються, у кого з них «заборонений товар».

"Interview" («Інтерв'ю»).

Серед учасників дійства заздалегідь обирається відома особистість (представник англomовної країни). Студенти повинні поцікавитися її біографічними даними, роботою, творчістю, життям, знайти цікаві факти.

На занятті один зі студентів обирається на роль відомої людини, інші виступають у ролі журналістів, ставлять різноманітні питання.

"Make up a story" («Вигадай історію»).

Студентам дається завдання вигадати історію. Вони по-черзі придумують по реченню, тобто продовжують історію. Історія може бути про якогось мандрівника, можна вигадувати кумедні випадки, але основне завдання – використовувати якомога більше нової лексики і не повторюватись.

Ukraine (Україна).

Можна використовувати ігри, такі як у попередній підбірці, змінюючи лише на відомості про Україну.

English-speaking friend. (Англomовний друг).

Студенти розігрують розмову зі своїм англomовним другом. Кожній парі видається тема для розмови, записана на картці.

Під час проведення ігор реалізуються такі педагогічні закономірності:

1) зведення абстрактних знань до реальних; 2) наближення до практичного розуміння різних ситуацій; 3) принцип миттєвого застосування знань.

Дидактичні функції ігор проявляються в утворенні адекватних умов для комплексного формування у студентів комунікативної компетенції іноземною мовою. Вибір студентом тієї чи іншої ролі обумовлює з одного боку, засвоєння конкретного навчального матеріалу в режимі індивідуальної роботи, а з іншого – кооперацію з іншими студентами для розв'язання своєї навчально-пізнавальної задачі та реалізацію своєї рольової поведінки [5, с. 148].

Навчання іноземній мові у ЗВО немовного профілю щільно пов'язано з необхідністю реалізації принципів професійно орієнтованого підходу до процесу навчання зі специфікою викладання іноземної мови для певних цілей. На основі співпраці студенти оволодівають навичками і вмінням усного спілкування у професійних сферах комунікації як на рецептивному так і на продуктивному рівнях.

Спостереження фахівців свідчать, що використання такого підходу в закладах вищої освіти при навчанні іноземній мовленнєвій діяльності усної і писемної комунікації є важливим і плідним для активізації та систематизації мовних знань, здобутих студентами, а також розширення орієнтовної основи володіння професійно значущим словником.

Застосування цього підходу у навчанні іноземному спілкуванню з імплементацією професійної лексики сприяє професійній адаптації особистості студента і спеціалізації його інтелектуальних функцій з самого початку вивчення іноземних мов у закладах вищої освіти [7, с. 48]. Поширюється мотиваційна та інтелектуальна база вивчення іноземної мови, більш ефективно і у стислі строки вдається оволодіти професійно значущим словником.

Серед найтипівіших ефективних методів навчання іноземних мов все більшого поширення набувають акмеологічні методи, які об'єднують у собі комунікативні цілі: мікронавчання (micro teaching); швидке збирання ідей (brainstorming); навчання через дію (learning through); колективна взаємодія (interactive learning); демонстрація (demonstration); перекодування інформації (information solving); рольові ігри (role-play) [2, с. 80].

Тому, доречним при цьому залишається впровадження спецкурсу в ДВНЗ „Переяслав-Хмельницькому державному педагогічному університеті імені Григорія Сковороди” на факультеті фізичної культури, спорту і здоров'я, із зазначеною спеціалізацією – організація туристичної роботи, де в значній мірі буде надаватися перевага вивченню іноземній мові як спеціалізації. Навчання іноземній мові, де вона не являється профілюючим предметом, має бути функціонально і професійно спрямованим. Адже Переяславщина – древній край, багатий своєю історією, культурою. Це місце, яке кожного року відвідують безліч різних поколінь, є духовним осередком всієї України – джерельною базою українського туризму. При проведенні туристичних подорожей неодмінно виникатиме спілкування з жителями населених пунктів, які є цінним носієм даного регіону. На заняттях з іноземної мови майбутній організатор туристсько-краєзнавчої роботи розвиває навички та компетенції у сфері туризму й краєзнавства. Мета викладача – навчити студента опанувати стратегією спілкування іноземною мовою. Комунікативна компетентність залежить від змін, які відбуваються в суспільстві. Як складові комунікативної компетентності можна визначити: здатність до участі в комунікативних ситуаціях,

ситуативна адаптивність, вільне володіння вербальними, невербальними засобами соціальної поведінки, усвідомлення своїх перцептивних умінь. З огляду на те, що сьогодні туризм по праву характеризується як виключно значимий канал цивілізованої комунікації народів і особистостей і розширюються економічні та культурні зв'язки з іншими країнами, нагальною потребою є знання іноземної мови не лише на комунікативному рівні, але і знання спеціальної туризмознавчої термінології та реалізація її в мовленнєвій взаємодії з партнерами.

Висновок. При підготовці майбутніх організаторів туристсько-краєзнавчої роботи у процесі вивчення ними іноземних мов важливе значення мають дидактична гра, ситуативний метод діалогічного мовлення, оскільки спілкування, як і конкретна практика, відбувається лише в конкретних ситуаціях, які абсолютно не повторюються. Впровадження ситуацій у навчальний процес передбачає багаторазове варіювання соціальних ролей під час спілкування.

Перспективи подальших розвідок. Освіта та підготовка майбутніх організаторів туристсько-краєзнавчої роботи повинна бути спрямована на розвиток таких якостей, як толерантність, емпатія, культура спілкування, яка сприяє ефективній комунікації з представниками будь-якої культури.

Література:

1. Бекренєва І. Використовуємо сучасні підходи у викладанні іноземної мови. Харків: ХПУ, 2017. С. 80-88.
2. Кравець Р. Застосування інноваційних методів навчання як одна із педагогічних умов успішного формування творчого мислення майбутніх учителів іноземних мов. Якість вищої мовної освіти: шляхи вдосконалення організації і проведення педагогічної практики студентів-філологів. Матеріали IV Міжнародн. наук.-практичної конференції. Горлівка: Вид-во ГДППМ, 2012. С. 79-82.
3. Кунченко В. Інноваційні методи і форми викладання в умовах удосконалення вищої освіти. Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи. Матеріали VI Всеукр. наук.-практичної конференції. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 124-125.
4. Мірошніченко Є. Професійно спрямоване навчання спеціальної лексики студентів під час формування мовних навичок і вмінь спілкування в непрофесійних сферах комунікації. Київ: Освіта, 2013. С. 47-49.
5. Фастовець О. Вдосконалення підготовки майбутніх менеджерів туристичної індустрії в контексті сталого розвитку та євроінтеграції. Екологія : наука, освіта та природоохоронна робота: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 березня 2007 р., Київ, 2007. С. 148-149.
6. Федорченко В. Підготовка фахівців для сфери туризму. Теоретичний і методологічний аспекти: монографія. Київ: Вища школа, 2002. 350 с.
7. Шевцова Є.В. Взаємозв'язок професійної та комунікативної культури особистості майбутнього фахівця: збірник наукових праць СевКавГТУ. Серія: Гуманітарні науки. Ставрополь, 2013. Вип. 10. С. 47-49

References:

1. Bekrenova, I. (2017), «Vikoristovujemo suchasni pidhodi u vikladanni inozemnoyi movi». Harkiv: HPU, pp. 80-88.
2. Kravets, R. (2012), «Zastosuvannya innovatsylnih metodiv navchannya yak odna iz pedagogichnih umov usplshnogo formuvannya tvorchoho mislennya maybutnih uchiteliv inozemnih mov»/Yakist vischoyi movnoyi osvlti: shlyahi vdoskonallennya organlzatsiyi i provedennya pedagogichnoyi praktiki studentiv-filologiv// Materialiiv Mizhnarodn. nauk.-praktichnoyi konferentsiyi. Gorlvka: Vid-vo GDPPM, pp. 79-82.
3. Kunchenko, V. (2015), «Innovatsylni metodi i formi vikladannya v umovah udoskonallennya vischoyi osvlti» // Gumanitarna osvlt v profilnih vischih navchalnih zakladah: problemi i perspektivi. Materiali VI Vseukr. nauk.-praktichnoyi konferentsiyi. Kyiv: NPU Im. M.P. Dragomanova, pp. 124-125.
4. Miroshnichenko, E. (2013), «Profesiyno spryamovane navchannya spetsialnoyi leksiki studentiv pid chas formuvannya movnih navichok i vmin spllkuvannya v neprofeslynih sferah komunikatsiyi». Kyiv : Osvlta, pp. 47-49.
5. Fastovets, O. (2007), «Vdoskonallennya pidgotovki maybutnih menedzheriv turistichnoyi industriyi v konteksti stalogo rozvitku ta Evrointegratsiyi»// Ekologiya : nauka, osvita ta prirodohoronna robota : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf., 22-23 bereznya, Uman; Kyiv, pp. 148-149.
6. Fedopchenko, V. (2013), «Pidgotovka faxivtsiv dlya sfery tupizmu» // Teopetichniy i metodologichniy aspekti: monogpafiya. Kyiv: Vischa shkola. P. 350.
7. Shevtsova, E. (2013), «VzaEmozv'yazok ppofeciynoYi ta komunikativnoYi kultupi ocobictocti maybutnogo faxivtsya»: zbipnik naukovix ppats CevKavGTU. Capiya: Gumanitapni nauki. Stavropol, Vip. 10. Pezhim doctupu: <http://www.ncstu.ru>.

II. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

UDC 613.7;613.8

Horoshko Viktoriia
Faculty of Physical Culture and Sports,
National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic
Pershotravnevyi avenue, 24, 36011, Poltava, Ukraine,

THE IMPACT OF HYPODYNAMIA ON THE FUNCTIONAL STATE OF HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING THEIR STUDIES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article analyzes the modern scientific literature on the health status of a modern student and its correction by means of physical culture of the university, as well as it was revealed the relationship between physical activity and the functional state of first and third year students of higher educational institutions. The study was carried out by analyzing publications of scientific periodicals over the past 20 years in pedagogical and medical sciences, assessment of the functional state by the method of functional tests, questionnaires and statistical data processing. In the research, the author set the following tasks: 1. to analyze the causes of hypodynamia and the consequences of its influence on the body. 2. to conduct a survey of student youth on the issues of predisposition to physical inactivity. 3. to compare the obtained data with the results of the survey of American students. Target group: student youth from 17 to 21 years old. Conclusions: 1. As a result of the study, it was found that student youth are moderately involved in sports and no obvious prerequisites for physical inactivity were found. 2. The results of studying the prerequisites for the onset of hypodynamia among young people are approximately similar in terms of basic parameters. 3. In the course of explanatory work with young people, it is necessary to focus the attention of young people on the problems of preventing hypodynamia. 4. Sport activity of students during their studies at a higher educational institution decreases by the fifth year to two hours a week, which is a critically low indicator. 5. Amid insufficient physical activity, the level of the functional state of students changes for the worse.

Key words: physical inactivity, sedentary lifestyle, sports.

Горошко В. И. Влияние гиподинамии на функциональное состояние здоровья молодежи во время обучения в высших учебных заведениях. В статье был произведен анализ современной научной литературы по вопросам состояния здоровья современного студента и его коррекции средствами физической культуры вуза. В результате исследования установлено, что молодежь умеренно занимается спортом и явных предпосылок к гиподинамии не обнаружено. Однако, необходимо обратить внимание что определенное количество опрошенных имеют предпосылки к гиподинамии. Результаты изучения предпосылок возникновения гиподинамии в среде молодежи примерно схожи по основным параметрам. В ходе разъяснительной работы с молодежью необходимо акцентировать внимание молодых людей на проблемы профилактики гиподинамии: занятия спортом, активные игры на воздухе, пешие прогулки и езда на велосипеде, ходьба по лестнице, правильный распорядок дня и сбалансированное питание. Двигательная нагрузка у студентов во время обучения в высшем учебном заведении снижается к четвертому курсу до двух часов в неделю, что является критически низким показателем. На фоне недостаточной двигательной активности изменяется уровень функционального состояния студентов в худшую сторону, что видно по результатам функциональных проб и реакции организма на физическую нагрузку.

Ключевые слова: гиподинамия, малоподвижный образ жизни, занятия спортом.

Горошко В.І. Вплив гіподинамії на функціональний стан здоров'я молоді під час навчання у закладах вищої освіти. У статті був проведений аналіз сучасної наукової літератури з питань стану здоров'я сучасного студента і його корекції засобами фізичної культури вузу. В результаті дослідження встановлено, що молодь помірно займається спортом і явних передумов до гіподинамії не виявлено. Однак, необхідно звернути увагу що певна кількість опитаних мають передумови до гіподинамії. Результати вивчення виникнення гіподинамії в середовищі молоді приблизно схожі за основними параметрами. В ході роз'яснювальної роботи з молоддю необхідно акцентувати увагу молодих людей на проблеми профілактики гіподинамії: заняття спортом, активні ігри на повітрі, піші прогулянки й їзда на велосипеді, ходьба по сходах, правильний розпорядок дня і збалансоване харчування. Рухове навантаження у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі знижується до четвертого курсу до двох годин на тиждень, що є критично низьким показником. На фоні недостатньої рухової активності змінюється рівень функціонального стану студентів в гіршу сторону, що виявлено за результатами функціональних проб і реакції організму на фізичне навантаження.

Ключові слова: гіподинамія, малорухливий спосіб життя, заняття спортом.

The formulation of the problem. In recent decades, in the modern world, the central idea is the value of any human person in all the breadth of physical, mental and spiritual capabilities and limitations. In this regard, the task of a deeper disclosure of a person's potential becomes urgent, which is impossible without ensuring the fullness of his health as a

fundamental factor, high creative potential and efficiency. Until some time, the only goal of progressive education was considered to increase the student's academic performance, the development of intellectual abilities, and the acquisition of professional skills, which is often carried out at the cost of student's health. It is important to note that adolescents who already have an impressive baggage of functional deviations and chronic diseases acquired in educational institutions enter universities. The prevalence of hypodynamia is increasing due to urbanization, automation and automation of labor, the increasing role of communication means, and the widespread use of modern electronic gadgets. The state of hypodynamia is dangerous for any young organism because it has a negative effect on the entire human body as a whole. Physical inactivity can lead to a number of painful conditions and even diseases. When hypodynamia occurs in the young organism, the following occurs: a decrease in muscle tone and strength, a decrease in the level of calcium in bone tissue and a violation of mineral metabolism, an increase in body fat and the appearance of excess weight, the work of the capillary system is disrupted, i.e. the number of active capillaries is reduced, venous and arterial sites are narrowed. The main symptoms of hypodynamia include: weakness, increased heart rate and pulse, increased blood pressure, fatigue, emotional instability, nervousness. According to L.V. Golikov, socio-hygienic, medico-biological, environmental and psychological factors can lead to the development of diseases and morphofunctional disorders that limit professional aptitude, reduce the suitability of young men for military service, as well as reduce the quality of life of adolescents. It is shown that the main contribution to the structure of functional deviations is made by deviations in the activity of the circulatory system (382.1%), the nervous system (211.4%), and the organ of vision (168.1%). Among this category of the population, morbidity and disability are steadily increasing, and the mortality rate remains high. Among chronic diseases, the first ranking place is firmly occupied by diseases of the digestive system (277.8%). In second place are the diseases of organs of vision (97.2%).

It is shown that by the end of education at the university there is a tendency towards an increase in chronic diseases. In scientific works it is noted that the number of students in a special medical group increases from 10 to 20-25%, in some universities it reaches 40%. By the second year the number of cases of diseases increases by 23%, and by the fourth - by 43%. According to M. Yu. Abrosimov, a quarter of the students move to a worse medical group.

During the day, the student has a long and intense work of the central nervous system, combined with the influence of the factor of hypodynamia and hypokinesia, which contribute to the formation of a specific morphofunctional status of the organism, characterized by a decrease in the activity of functional systems. The consequences of mental fatigue can be various diseases, primarily - diseases of nervous and cardiovascular systems.

Studies have established the leading role of habits and daily routine in maintaining health and the formation of various pathological conditions. Risk factors for health are bad habits - smoking, use of psychoactive substances, alcohol, Internet addiction, and abuse of mobile phones. So, the use of the latter, according to a number of researchers in Europe, is the cause of mass insomnia in adolescents, reaching 10-30%. It has been proven that the use of mobile phones and computers has a negative effect on the health of their owners, who complain of headaches, increased weakness, fatigue, irritability, and have low body resistance. In the process of intense mental work during the exam, 60% of students experience tension in the mechanisms of regulation of the cardiovascular system, 30% of students complain of rapid heartbeat before exams, 20% of students in these conditions have uncontrolled muscle tremors, every fourth student complains of sleep disturbance during the session, and 5% of students during the preparation are worried about headaches.

In the scientific literature, it is noted that about 19% of first-year students have neurotic disorders. Estimating the prevalence of borderline neuropsychiatric diseases in students, some authors cite a figure of 56.6%. From 51 to 70.5% of patients with neurotic diseases are persons aged 19-25 years. An analysis of the incidence of students in various multidisciplinary universities was carried out, it was found that the spread of borderline neuropsychiatric disorders in technical, biomedical, physics and mathematics and humanitarian faculties was 1: 1.5: 2: 6. The purpose of the study is to analyze modern scientific literature on the health status of a modern student and its correction by means of physical culture of a higher educational institution, as well as to reveal the connection between physical activity and the functional state of first and third year students of higher educational institutions, to reveal the number of students with preconditions of hypodynamia.

Materials and research methods. The study was carried out by analyzing publications of scientific periodicals over the past 20 years in pedagogical and medical sciences, theoretical analysis of regulatory documents, pedagogical observations, assessment of the functional state by the method of functional tests, sociological survey, questionnaires and statistical data processing. The working hypothesis consisted in the affirmation of the influence of physical activity on the functional state of students. The experiment involved 43 students of the National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic".

Research results and their discussion. Students are one of the representative groups of the country's youth. In recent years, the number of higher educational institutions has increased significantly, and the number of students today exceeds 10 million[1]. From a biomedical point of view, in most cases, students are adolescents in the stage of social maturation, which requires due attention from both the administration of universities and researchers to the health of this category of the population. Various authors believe that the greatest risk of these diseases in the studied student population falls on the junior years (1st and 2nd), reaching a maximum by the 3rd year. Then the likelihood of developing this pathology decreases, becoming minimal at the 4th-6th courses of study. Moreover, in 46.6% of cases, the disease occurred during the examination session, since it is the peak of mental overload and a strong stressful situation.

It is well known that a sensitive indicator of health status is physical development, the level of which is closely related to socio-economic and hygienic living conditions. Studying at a university is associated with the need to maintain a sitting position for a long time, which forms a static tension of the back muscles ("static stress") and reduces physical activity. In addition, under conditions of hypodynamia, stagnant processes are formed in the circulatory system.

In the dynamics of 30-year observation of physical development among modern students, there are positive shifts in somatometric indicators (height, body weight, chest circumference), while the vital capacity of the lungs, the force of compression of the hand, the back force, on the contrary, decreased in comparison with similar ones. indicators of students of previous years. Students who go in for sports, in comparison with students leading a sedentary lifestyle, have higher indicators of physical health.

In this regard, as noted in numerous scientific publications, the higher education system remains the only social institution and channel through which a targeted preventive effect on each student is possible. Physical education in higher educational institutions is the main link in the organization of health-improving and sports-mass work among students. In this regard, the correct organization of classes with students at the departments of physical education of universities, which should produce qualified specialists, is of great importance. At present, in modern literature there are numerous methods for increasing the effectiveness of physical culture lessons, both with the help of modern computer technologies, and specially developed pedagogical systems using the techniques of team games, gymnastic exercises, etc.

An important study was conducted by students of Columbia University: first-year students were asked to answer questions characterizing the possible predisposition of young people to the development of physical inactivity[4]. On the example of this study, in order to identify the number of Ukrainian students with prerequisites for physical inactivity, as well as to compare the data obtained with the study of American students, a survey was organized of students of the National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk" at the age of 17 to 21 years on physical activity - 43 students were asked to answer 10 questions. In the research, the author set the following tasks: 1. to analyze the causes of hypodynamia and the consequences of its influence on the body. 2. to conduct a survey of student youth on the issues of predisposition to physical inactivity. 3. to compare the obtained data with the results of the survey of American students. Target group: student youth from 17 to 21 years old.

At the first stage of the study of the influence of students' activity on their functional state, a sociological survey was conducted, as a result of which it was found that the physical activity of first-year students is 5.5 hours per week, while this indicator was critically low for fifth-year students. (less than 2 hours a week), which characterizes this physical activity as hypodynamia[2]. Moreover, most of the first-year students (63%) were additionally engaged in various sports at sports schools and sections, while among the fourth, partly third-year students, only 5% were engaged independently. As shown by the questioning of students, this situation is explained by the following factors: age restriction of those involved in sports schools, heavy workload at the university, changes in marital status, part-time work in their free time, and others. In the course of the survey, 54% of young people answered that they get to school on foot and 36% by public transport, 10% prefer to get there by car. For comparison: at an American university, 21% of young people go to study on foot, 68% go by private transport, and 11% did not give an unambiguous answer to the question. In addition, in the course of the survey, 58% of students answered that they do not use the elevator, but climb the stairs on foot, 28% go home on foot only occasionally, and 14% go up only by the elevator because they get very tired after the school day. At an American university, 39% of young people do not use the "service" of the elevator at all, 48% use the elevator occasionally, and 13% always use the elevator[3].

In the course of the study, 81% of Poltava students answered that they can walk 3-4 km., 14% can walk about 1-2 trolleybus stops on their own, 5% can walk the distance from home to a stop. According to the results of the study, 47% of students periodically visit a gym (fitness club, swimming pool), 24% visit a gym systematically, and 29% answered that they visit only once a year. For comparison: 39% of Colombian students attend the gym on a regular basis, 44% visit the gym periodically and less than 17% of the respondents visit the gym once a year. According to the results, 14% of Poltava students answered that they have problems with being overweight and they periodically go on a strict diet. During the study, 2 of the most significant results were obtained:

1. It was revealed that 52% of young people surveyed in childhood attended one sports section, 24% attended several sports sections, and 24% were completely exempted from physical training. For comparison, a study by American colleagues found that 3% were exempt from physical activity, 46% attended one sports section, and 51% attended several sports sections.

2. It was found that 71% of young people occasionally suffer from increased fatigue, 19% do not suffer from fatigue at all, and 10% of the respondents have a typical syndrome of chronic fatigue. At the second stage of the study, the functional state of the organism of first and third (fourth) year students was assessed by using various functional tests, among which the most significant, accessible and most informative were the following: breath holding tests (Shtange and Genchi), heart rate indicators (HR), blood pressure (BP), respiratory rate (RR), as well as orthostatic and clinostatic tests, Romberg's test and Yanovsky's test. These functional tests were carried out as follows: Stange's test and Genchi's test (holding the breath during inhalation and exhalation for one minute), orthostatic and clinostatic tests (measuring blood pressure and heart rate lying and standing for 30 seconds), Romberg's test (maintaining static equilibrium in a given pose to a characteristic tremor, or loss of balance I, for a while) and Yanovsky's test (head rotation with a given frequency, in the initial sitting position with closed eyes, until slight dizziness or malaise, for a while)[5]. After analyzing the data obtained, it can be concluded that the indicators of the orthostatic and clinostatic tests, which characterize the state of the cardiovascular system, as well as the Genchi test (breath holding on expiration) in the third year students became significantly worse compared to the indicators of the first year students. These changes in third-year students reflect the weakening of the cardiovascular and respiratory systems (decreased breathing reserves). You can also talk about a decrease in the psychological characteristics of students, showing a change in willpower, expressed in the ability to endure oxygen debt. A strong decrease in the indicators of the balance test (Romberg's test) and Yanovsky's test indicates a deterioration in the functioning of the cerebellum. These indicators can be associated with the psychological and mental workload of senior students of specialties. At the second stage of the study, the functional state of the

organism of first and fifth year students was assessed by using various functional tests, among which the most significant, accessible and most informative were the following: breath holding tests (Shtange and Genchi), heart rate (HR) indicators, blood pressure (BP), respiratory rate (RR), as well as orthostatic and clinostatic tests, Romberg's test and Yanovsky's test.

After analyzing the data obtained, it can be concluded that the indicators of the orthostatic and clinostatic tests, which characterize the state of the cardiovascular system, as well as the Genchi test (breath holding on expiration) in the third year students became significantly worse compared to the indicators of the first year students. These changes in fifth-year students reflect the weakening of the cardiovascular and respiratory systems (decreased breathing reserves). You can also talk about a decrease in the psychological characteristics of students, showing a change in willpower, expressed in the ability to endure oxygen debt. A strong decrease in the indicators of the balance test (Romberg's test) and Yanovsky's test indicates a deterioration in the functioning of the cerebellum. These indicators can be associated with the psychological and mental workload of senior students of specialties. All these data show that mental overstrain and physical inactivity negatively affect the functional state of students. Long-term lack of sufficient physical activity among fifth-year students against the background of high psychological and mental stress in the future can be the cause of diseases. As a result of the experiment, we can say that while studying at the university, the functional state of students changes for the worse. It is obvious that sufficient physical activity is a necessary condition for maintaining the functional state and harmonious development of the personality.

Conclusion. Thus, it has been established that the peculiarities of the state of health of a modern student are determined, among other things, by factors of the university environment, which in turn leads to increased mental stress, lack of time for sleep, eating, rest, and physical activity. Physical culture at a university is one of the important ways of correcting and managing a student's health, which requires a systematic approach to the development and implementation of scientific and theoretical foundations to improve the system of students' physical education.

Findings:

1. As a result of the study, it was found that student youth are moderately involved in sports and no obvious prerequisites for physical inactivity were found. However, it is necessary to pay attention to the fact that a certain number of respondents have prerequisites for physical inactivity.
2. The results of studying the prerequisites for the onset of hypodynamia among young people are approximately similar in terms of basic parameters.
3. In the course of explanatory work with young people, it is necessary to focus the attention of young people on the problems of preventing physical inactivity: playing sports, active games in the air, walking and cycling, walking on stairs, proper daily routine and balanced nutrition.
4. The physical activity of students during their studies at a higher educational institution decreases by the fourth year to two hours per week, which is a critically low indicator.
5. Against the background of insufficient sport activity, changes in the level of the functional state of students for the worse, which is evident from the results of functional tests and the body's response to physical activity.

Література

1. Дума З. та ін. Будова скелетних м'язів після гіпокінезії та фізичного навантаження середньої аеробної сили. ScienceRise. 2014. С. 24-27.
2. Колесник Т. В., Надюк А. В., Косова Х. А. Взаємозв'язок тривожно-депресивних розладів та когнітивної дисфункції у пацієнтів з артеріальною гіпертензією залежно від віку та стану фізичної активності. Ендоваскулярна нейрорадіологія. 2019. С. 46-53.
3. Лукашук-Федик С. Аксиологічна природа здорового способу життя та його значення у збереженні репродуктивного здоров'я учнів. Наука і освіта. 2015. С. 76-80.
4. Шаріфулліна С. Р. та співавт. Диференційований підхід до організації фізичного виховання серед майбутніх учителів на основі морфо-функціональних показників. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2017. С. 18-20.
5. Ватутін Н. Т., Склянна Є. В. Поширеність артеріальної гіпертензії та фактори ризику у молодих людей. Російський архів внутрішніх хвороб. 2017. С. 30-34.

References

1. Duma Z. et al. (2014). Structure of skeletal muscles after hypokinesia and physical loading of middle aerobic power [ScienceRise]. T. 4. №. 1 (4). Pp. 24-27.
2. Kolesnyk T. V., Nadiuk A. V., Kosova H. A. (2019). Relationship of anxiety-depressive disorders and cognitive dysfunction in patients with arterial hypertension depending on the age and status of physical activity [Endovascular Neuroradiology]. T. 29. №. 3. Pp. 46-53.
3. Lukashchuk-Fedyk S. (2015). Axiological nature of healthy lifestyle and its importance in saving reproductive health of students [Nauka i osvita]. №. 7. Pp. 76-80.
4. Sharifullina S. R. et al. (2017). Differentiated approach to physical upbringing organization among the future teachers on the basis of morpho-functional indices [Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sport= Theory and practice of physical culture]. T. 8. Pp. 18-20.
5. Vatutin N. T., Sklyanna E. V. (2017). Prevalence of arterial hypertension and risk factors in young adults. [The Russian Archives of Internal Medicine]. T. 7. №. 1. Pp. 30-34.

УДК 796. 42: [796. 83 - 05

Базилевич Н.О.
к.п.н., доцент, доцент
Волківський М.В., Тонконог О.С., ст. викл. кафедри спортивних дисциплін, ігор та туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-БОКСЕРІВ

В статті розглянуто проблему підвищення загальної фізичної підготовленості студентів-боксерів засобами легкої атлетики. З метою покращення фізичної підготовленості студентів, підготовки їх до самозахисту свого життя і до захисту України ряд фахівців рекомендують проводити заняття з фізичного виховання засобами різних видів єдиноборств.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів-боксерів в умовах спортивної секції. В основу побудови експериментальної методики покладені наступні положення: в якості засобів фізичної підготовки використовували легкоатлетичні вправи як аеробної, так і анаеробної спрямованості помірної та великої інтенсивності, які були адекватними морфофункціональним особливостям та фізичній підготовленості студентів-боксерів.

Експериментально доведено, що використання засобів легкої атлетики при мотивованому ставленні студентів-боксерів до занять спортом, які проводились на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими, ніж ті, які проводяться за традиційними методиками.

Ключові слова: студенти, боксери, легка атлетика, загальна фізична підготовка.

Базилевич Н.А., Волківський М.В., Тонконог А.С. Влияние средств легкой атлетики на физическую подготовленность студентов-боксеров. В статье рассмотрена проблема повышения общей физической подготовленности студентов-боксеров средствами легкой атлетики. С целью улучшения физической подготовленности студентов, подготовки их к самозащите своей жизни и к защите Украины ряд специалистов рекомендуют проводить занятия по физическому воспитанию средствами различных видов единоборств.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние средств легкой атлетики на физическую подготовленность студентов-боксеров в условиях спортивной секции. В основу построения экспериментальной методики положены следующие положения: в качестве средств физической подготовки использовались легкоатлетические упражнения как аэробной, так и анаэробной направленности умеренной и большой интенсивности, которые были адекватными морфофункциональным особенностям и физической подготовленности студентов-боксеров. Экспериментально доказано, что использование средств легкой атлетики при мотивированном отношении студентов-боксеров к занятиям спортом, которые проводились на высоком эмоциональном фоне, значительно эффективнее, чем те, которые проводятся по традиционным методикам.

Ключевые слова: студенты, боксеры, легкая атлетика, общая физическая подготовка.

Bazylevych N.O., Volkivsky M.V., Tonkonog O.S. Influence of athletics means on physical fitness of boxing students. The article deals with the problem of increasing the general physical fitness of boxing students by means of athletics. In order to improve the physical fitness of students, prepare them for self-defense of their lives and for the defense of Ukraine, a number of specialists recommend conducting physical education classes by means of various types of martial arts.

The aim of the research is to theoretically substantiate and experimentally test the influence of athletics means on the physical fitness of boxing students in the conditions of the sports section. The experimental methodology is based on the following provisions: the educational and training process has a developing and health-improving orientation; as a means of physical training used athletics exercises of both aerobic and anaerobic orientation of moderate and high intensity; the means of athletics and the methods of their application were adequate to the morpho-functional characteristics and physical fitness of boxing students; the use of athletics facilities contributed to the development of the basic physical abilities of boxers. It has been experimentally proved that the use of athletics means with a motivated attitude of boxing students to sports, which were carried out on a high emotional background, is much more effective than those conducted according to traditional methods. A variety of means of athletics and the content of classes, adequate modes of loads in the process of general physical training, had a positive effect on the rate of development of all physical abilities.

Key words: students, boxers, athletics, general physical training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Багаточисельні дослідження науковців (В.Л. Волков, О.Д. Дубогай, С.М. Канішевський, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Н.Є. Пангелова, Б.М. Шиян) значну увагу приділяють удосконаленню системи фізичного виховання студентської молоді. Це обумовлено як необхідністю формування фізкультурної компетентності у майбутніх фахівців різного професійного профілю, так і суспільним запитом [4, 6, 7].

У зв'язку з погіршенням кримінальної ситуації в країні, а також військовими подіями в сучасній Україні виникла нагальна проблема вдосконалення процесу фізичного виховання в умовах ЗВО. З метою покращення фізичної

підготовленості студентів, підготовки їх до самозахисту свого життя і до захисту України ряд фахівців (В.І. Вихор, І.Й. Малинський, А.І. Качурін, І.В. Юрченко) рекомендують проводити заняття з фізичного виховання засобами різних видів єдиноборств, а саме боксом. Науковими дослідженнями авторів доведено, що бокс – це органічне поєднання високої фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодій людині. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату [2, 3, 5, 8].

Однак, досліджень впливу засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість боксерів ще недостатньо, що і стало актуальним для вибору теми нашого дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів боксерів.

Результати дослідження. Експериментальна робота проводилась зі студентами факультету фізичного виховання університету Григорія Сковороди у Переяславі. Контрольну групу склали 12 юнаків - віком від 17 до 20 років, які займалися в ігрових спортивних секціях згідно з робочою програмою, а студенти експериментальної групи (13 юнаків - віком від 17 до 20 років) - у спортивній секції боксу.

Враховуючи інтерес юнаків до боксу та основні мотиви занять фізичними вправами, нами впроваджувались у розроблену програму секційних занять з боксу різноманітні засоби легкої атлетики для студентів з метою покращення їх фізичної підготовленості. Метою розробленої програми секційних занять боксом було підвищення фізичної підготовленості і спортивної майстерності студентів боксерів. Специфіка боксу вимагає різнобічної фізичної підготовленості боксерів і, особливо, високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. До них, перш за все, відносяться власне швидкісні здібності, загальна і швидкісна витривалість, швидкісно-силові можливості. Від рівня розвитку саме цих здібностей багато в чому залежить успішність техніко-тактичних дій в ринзі [2, 3, 5, 8].

В основу побудови програм нами покладені наступні положення:

- навчально-тренувальний процес мав розвивальну і оздоровчу спрямованість;
- в якості засобів фізичного виховання використовували вправи як аеробної, так і анаеробної спрямованості помірної та великої інтенсивності;
- засоби легкої атлетики і методи їх застосування були адекватними морфо-функціональним особливостям та фізичній підготовленості студентів-боксерів;
- використання засобів легкої атлетики сприяло розвитку основних фізичних здібностей боксерів [1, 2].

Розвиток фізичних здібностей студентів боксерів засобами легкої атлетики планували в кожному семестрі навчального року, на кожному занятті. Для розвитку основних фізичних якостей у студентів на занятті витрачали близько 45 хв., а для їх підтримання на нормативному рівні близько 30 хв.

Розвиток швидкісних здібностей боксерів в циклічних локомоціях здійснювали із застосуванням таких засобів, серед яких: біг з прискоренням, естафетний біг, біг з гандикапом, імітація рухів руками або ногами при бігу з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень – стоячи, лежачи, сидячи; біг «з ходу», біг зі старту з різних вихідних положень; швидкий біг на пересічній місцевості з подоланням природних перешкод; біг з різкою зміною швидкості, темпу, довжини кроку і напрямку руху; швидкісний біг у полегшених умовах (біг за вітром або під гору, біг на буксирі) або в ускладнених умовах (біг вгору, проти вітру, біг з обтяженням) [1, 2].

Важливе значення для підвищення швидкості рухів мало правильне визначення дозування швидкісних вправ. Ті з них, які виконували з максимальною інтенсивністю, викликали швидке стомлення. Тому такі вправи, застосовували майже на кожному занятті, але у відносно невеликому об'ємі (від 3 до 5 повторень). Відпочинок між повторними виконаннями тренувальних вправ мав забезпечити готовність повторити ту ж роботу, не знижуючи швидкості. Зазвичай інтервал відпочинку визначався за готовністю до виконання вправи (ЧСС знижувалась до 120 уд/хв).

Для розвитку швидкісно-силових якостей включали до програми експериментального дослідження різноманітні стрибки (у довжину з місця, у висоту з місця, потрійний, п'ятірний, десятирний), а також вправи з ядром або з набивними м'ячами (метання двома й однією рукою з різних положень тіла) [1, 2]. Для виховання швидкісно-силових здібностей використовували наступні методичні прийоми.

Перший - повторне виконання руху або дії зі свідомим і достатньо сильним прагненням зробити їх з рекордною швидкістю, що вимагало надзвичайної концентрації психічних можливостей спортсмена і величезних вольових зусиль. Ефективному виконанню подібних вправ допомагало використання прискорення.

Другий - схожий з першим, тільки прагнення швидше виконати дію мало конкретну, наочну мету (наприклад, стрибок в довжину через рейку, покладену близько до відмітки рекордного результату);

Третій - коли для виховання здатності проявляти вольові зусилля, були спрямовані на «миттєвий» рух. Застосовувались швидкісні вправи в ускладнених умовах і відразу ж в звичайних умовах. Особливість швидкісно-силової підготовки полягала в тому, що при цьому використовували динамічні вправи, тобто вправи з малою і середньою вагою, які виконували з великою швидкістю і амплітудою, вправи балістичного характеру (метання, вистрибування з обтяженням).

Особливу увагу приділяли вправам, які розвивають силу м'язів тулуба (м'язовий корсет). Це пов'язано з тим, що стрибкові навантаження передаються на хребет і для успішної компенсації їх необхідна сильна мускулатура, яка дозволяє підтримувати правильну поставу. Також приділяли увагу зміцненню сили м'язів стопи, які у стрибковій підготовці піддаються значним навантаженням, що може спричинити плоскостопість.

Розвиток сили м'язів плечового поясу і рук мають першочергове значення для боксерів, тому такі засоби легкої атлетики як метання м'яча на дальність мали широке застосування в експериментальній програмі. Для розвитку сили

м'язів рук, тулуба і ніг виконували вправи з набивними м'ячами, вага яких добиралась з урахуванням підготовленості студентів. Ефективними для розвитку сили рук, тулуба і ніг є метання в різному темпі та снарядів різної ваги. Використовували метання ядра знизу, від грудей, від правого (лівого) плеча і із-за голови, вибірково впливали на зміцнення певних м'язових груп. Розвитку силових здібностей сприяли також короточасні статичні напруження: фіксація основних положень частин тіла, вправи для формування постави, прості і змішані виси. При виконанні цих вправ слідкували за тим, щоб студенти не затримували дихання.

Не менш важливого значення мала функціональна підготовка боксерів, високий рівень якої проявляється в розвитку загальної та спеціальної витривалості. Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості атлета, а спеціальної витривалості - переважно анаеробні можливості. Для розвитку витривалості боксерів використовували кросовий біг, біг на середні і довгі дистанції з різною інтенсивністю і тривалістю роботи аеробного характеру, вправи зі скакалкою. Головною умовою при виконанні таких вправ була помірна інтенсивність [2]. Частота серцевих скорочень при виконанні вправ аеробного впливу повинна була знаходитися в межах 130-150 уд / хв. і не перевищувати поріг анаеробного обміну (160 уд/хв.).

Для вдосконалення витривалості у боксерів дуже ефективними були вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості. Частота серцевих скорочень при виконанні цих вправ досягала 180-190 уд/хв. Згідно з дослідженнями фахівців, вправи аеробно-анаеробної спрямованості активно сприяють поліпшенню серцевої діяльності боксерів, збільшують максимальне споживання кисню (МСК), що є основним показником загальної витривалості спортсмена [3, 5, 8]. Функціональна підготовка боксерів експериментальної групи займала значне місце на першому етапі підготовчого періоду, у цей час закладались основи загальної витривалості. Перші 3-4 тижні боксери пробігали крос 3-6 км в рівномірному темпі. Тривалий безперервний біг виробляв у студентів боксерів «вміння терпіти», тобто сприяв також тренуванню вольових якостей. На подальших заняттях використовували тривалий біг з різною швидкістю по пересіченій місцевості (в лісі, на лузі) і чергування бігу з різними загально-розвиваючими і спеціальними вправами. Таке тренування носило аеробно-анаеробний характер. Для підвищення алактатних можливостей використовували короткі спурти (прискорення), що виконували з максимальною швидкістю, і роботу в середньому і низькому темпі. Для розвитку гліколітичної здібності тривалість прискорень поступово збільшували до 25-45 сек, а інтервали відпочинку, заповнені тренувальною роботою малої інтенсивності, поступово скорочували з 50 до 10 сек. Частота пульсу при такій роботі також збільшувалась з кожним спуртом. Особливості взаємозв'язку між окремими руховими здібностями обумовили методику їх розвитку. Застосовували комплексний метод розвитку рухових здібностей дотримуючись певної послідовності вправ залежно від їх пріоритетної спрямованості. В педагогічному експерименті широко використовували методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання легкоатлетичних вправ. Використання ігрового і змагального методів дозволяло розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку, в також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено контрольний етап дослідження, метою якого було перевірити вплив легкоатлетичних вправ на фізичну підготовленість студентів-боксерів. Повторне тестування показало, що ефекту досягли обидві групи студентів, що тренувались протягом навчального року – як боксери, так і спортсмени інших спеціалізацій. Як в контрольній так і в експериментальній групах зросли основні показники, а саме, змагальний результат обраної спеціалізації. Після експерименту виявлено позитивні зрушення в студентів експериментальної групи практично у всіх тестових вправах які мали статистично достовірну динаміку ($P < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп ($\bar{x} \pm S$)

№ з/п	Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=13)		P
		До експер.	Після експ.	До експер.	Після експ.	
1.	Біг 1000 м (хв)	4,37 $\pm$ 0,11	4,35 $\pm$ 0,08	4,38 $\pm$ 0,09	4,05 $\pm$ 0,12	0,05
2.	Біг 100м (с)	13,54 $\pm$ 0,11	13,41 $\pm$ 0,14	13,55 $\pm$ 0,13	13,01 $\pm$ 0,14	0,05
3.	Стрибок у довжину з/м (см)	234,45 $\pm$ 3,91	239,24 $\pm$ 3,48	235,11 $\pm$ 3,86	258,08 $\pm$ 4,05	0,05
4.	Підтягування на поперечині (раз)	8,35 $\pm$ 0,28	8,41 $\pm$ 0,19	8,43 $\pm$ 0,23	10,31 $\pm$ 0,31	0,05
5.	Човниковий біг 4х9м (с)	9,38 $\pm$ 0,11	9,35 $\pm$ 0,12	9,33 $\pm$ 0,14	9,07 $\pm$ 0,09	0,05
6.	Нахил тулуба з положення стоячи (см)	8,62 $\pm$ 1,72	8,22 $\pm$ 1,74	8,59 $\pm$ 1,77	8,78 $\pm$ 0,98	0,05

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження показав, що найбільшого приросту дістали результати силових здібностей студентів-боксерів експериментальної групи – 22,3%; швидкісно-силових здібностей – 10,1%; витривалості – 7,5% і швидкісних здібностей – 4,0%. Як свідчать дані основного експерименту, зрушення в розвитку силових можливостей у студентів експериментальної групи зафіксовані за допомогою тестової вправи «підтягування на поперечині» покращились з 8,43 $\pm$ 0,23 до 10,31 $\pm$ 0,31разів. В контрольній групі, студенти якої займалися за традиційної методикою, відбулися майже не помітні позитивні зміни, але вони статистично невірні – $P > 0,05$.

Як видно з таблиці 1, досліджувані показники силової підготовленості студентів на початку експериментальної роботи знаходилися майже на однаковому рівні. Однак приріст кожного з показників за рік у студентів експериментальної

групи був значно вищим порівняно зі студентами контрольної групи. Такі значні відмінності, на наш погляд, відбулися з причини регулярних силових завдань конкретної спрямованості для покращення сили м'язів черевного пресу та сили м'язів рук, що є необхідним в боксі. Даний факт ще раз підтверджує попередні дослідження (Л.В. Волков, Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова) про сенситивний період розвитку силових здібностей у юнаків 17-19 років [4, 6, 7].

Використання засобів легкої атлетики сприяли покращенню результатів швидкісно-силових здібностей (тестова вправа «стрибок у довжину з місця» ($P < 0,05$), але з різними величинами приросту (табл. 1). Використання різноманітних легкоатлетичних стрибків і метань сприяло покращенню результату стрибка в довжину з місця в експериментальній групі на 19,18 см (10,1 %). У контрольній групі при повторній здачі Державних тестів студенти також покращили свої вихідні результати на 4,74 см, що не є достовірним ($P \geq 0,05$). Цей факт свідчить про дещо стабілізацію в даній фізичній здібності у студентів.

В розвитку витривалості студентів експериментальної групи відбулися значні достовірні зміни ($P < 0,05$). Порівняння вихідних даних експериментальної групи з результатами в кінці основного педагогічного експерименту показало, що час пробігання 1000 м студентами-боксерами поліпшився на 7,5 %. У контрольній групі істотних розбіжностей між вихідними і кінцевими результатами не відбулося: результати покращилися лише на 0,8% ($P > 0,05$).

Дані представлені в таблиці 1, свідчать про достовірні ($P < 0,05$) зміни в розвитку швидкісних здібностей студентів-боксерів експериментальної групи за період експерименту (табл. 1). Так, найзначніші зрушення відбулися в експериментальній групі, де студенти, порівняно з вихідними даними покращили свої результати на 0,54 с, що становить 4,1 %. Студенти контрольної групи покращили свої результати на 0,13 с (0,1 %), що порівняно з вихідними даними не є істотними змінами ($P > 0,05$). Даний факт підтверджує попередні дослідження вчених про відсутність сенситивного періоду швидкісних здібностей в студентському віці [4, 6, 7].

Висновки. Таким чином, використання засобів легкої атлетики при мотивованому ставленні студентів-боксерів до занять спортом, які проводились на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими, ніж ті, які проводяться за традиційними методиками. Різноманітність засобів легкої атлетики і змісту занять, які створюють адекватні режими загальної фізичної підготовки, позитивно вплинули на темпи розвитку всіх фізичних здібностей.

Література:

- 1.Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні особливості застосування засобів легкої атлетики у фізичній підготовці працівників національної поліції України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. К., 2019. Випуск 11 К (119) 19. С.15-19.
- 2.Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні аспекти застосування засобів легкої атлетики в процесі загальної фізичної підготовки студентів-боксерів. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : зб. мат. IV Міжнар. наук.практ. конф. Луцьк, 2020. С.422-425.
- 3.Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. Педагогічні технології навчання фізичної культури. К., 2011. С. 67-74.
- 4.Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
- 5.Качурін А. І. Бокс в системі фізичної культури студента : навч. посіб. М. : Фізкультура і спорт, 2006. 342 с.
- 6.Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська л-ра, 2011. 224 с.
- 7.Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-114.
- 8.Юрченко І.В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Молодий вчений № 2 (54). Херсон, 2018. С. 466-469.

References

- 1.Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S. (2019). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti zastosuvannya zasobiv lehkoj atletyky u fizychnii pidhotovtsi pratsivnykiv natsionalnoi politsii Ukrainy. Naukovy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seria № 15. K. Vypusk 11 K (119) 19. S.15-19.
- 2.Bazylevych N.O., Tonkonoh O.S. (2020). Orhanizatsiino-metodychni aspekty zastosuvannya zasobiv lehkoj atletyky v protsesi zahalnoi fizychnoi pidhotovky studentiv-bokseriv. Aktualni problemy rozvytku pryrodnychkykh ta humanitarnykh nauk : zbirnyk materialiv IV Mizhnar. nauk. prakt. konf. Luts'k, S.422-425.
- 3.Vykhov V. (2011). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky studentiv zasobamy boksu. Pedagogichni tekhnologii navchannia fizychnoi kultury. K. S. 67-74.
- 4.Volkov V.L. (2008). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi : navch. posib. K. : Osvita Ukrainy. 256 s.
- 5.Kachurin A. I. (2006). Boks v systemi fizychnoi kultury studenta : navch. posib. M. : Fizkultura i sport. 342 s.
- 6.Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta molodi. Kyiv: Olimp. I-ra. 224 s.
- 7.Krutsevych T., Panhelova N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. S. 109-114.
- 8.Iurchenko I.V. (2018). Boks u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. Molodyi vchenyi № 2 (54). Kherson. S. 466-469.

УДК 796.3 : 005.584

Глухов І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон
Пітин М.П.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Дробот К.В.,
аспірант, асистент викладача, Херсонський державний університет, м. Херсон

ОЦІНКА СТУДЕНТАМИ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ КОМПОНЕНТІВ ВЛАСНОЇ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

У фізичному вихованні потребують вивчення різні компоненти навчання плаванню в освітніх програмах різного спрямування та на різних ступенях освіти. **Мета:** визначити суб'єктивну думку студентів різних факультетів Херсонського державного університету щодо рівня власної плавальної підготовленості. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики. **Організація.** Було залучено студентів Херсонського державного університету, загалом 1513 респондентів. Серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого, 164 студенти третього, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів років навчання. **Результати.** Встановлено підтримання активної позиції щодо власного рівня володіння навичками плавання понад третину студентів різних факультетів Херсонського державного університету. Водночас спостерігається відсутність зацікавленості в удосконаленні власних умінь та навичок з плавання 16,22–34,72% студентів різних факультетів. Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетах ХДУ навчається домінуюча частина студентів, які уже мають сформовану потребу до вдосконалення свого рівня плавальної підготовленості, або ті, які потребують підтримання уже набутих умінь та навичок із плавання.

Ключові слова: ставлення, рівні, підготовленість, спрямованість, структура.

Глухов И., Питин М. П., Дробот К. В. Оценка студентами разных факультетов Херсонского государственного университета компонентов собственной плавательной подготовленности. Физическое воспитание нуждается в изучении компонентов обучения плаванию в образовательных программах разной направленности и на разных ступенях образования. **Цель:** определить субъективное мнение студентов разных факультетов Херсонского государственного университета касательно уровня своей плавательной подготовленности. **Методы:** теоретический анализ и обобщение, изучение документальных материалов, социологические методы опроса (анкетирование), методы математической статистики. **Организация.** Было привлечено студентов Херсонского государственного университета, в общем 1513 респондентов. Среди них 646 студентов первого года обучения, 458 – второго, 164 студента третьего, 213 – четвертого и только 32 студента 5–6 курсов. **Результаты.** Установлено поддержания активной позиции в отношении собственного уровня владения навыками плавания более трети студентов разных факультетов Херсонского государственного университета. Вместе с тем наблюдается отсутствие заинтересованности в совершенствовании собственных умений и навыков по плаванию 16,22–34,72% студентов различных факультетов. Полученные результаты показали, что на большинстве факультетах ХГУ доминирующая часть студентов, которые уже имеют сложившуюся потребность совершенствования своего уровня плавательной подготовленности, или те, которые требуют поддержания уже приобретенных умений и навыков плавания.

Ключевые слова: отношение, уровень, подготовленность, направленность, структура.

Glukhov I., Pityn M., Drobot K. Assessment by students of different faculties Kherson State University of the components their own swimming preparation. There has been established the affiliation of physical education to the disciplines of the selective cycle in different educational institutions of Ukraine. This fact strengthens the role of different swimming education components in educational programs of various directions and at various educational levels. **Purpose:** to determine the subjective opinion students of different faculties Kherson State University regarding the level of their own swimming preparation. **Methods:** theoretical analysis and generalization, study of documentary materials, sociological methods of survey (questionnaire), methods of mathematical statistics. **Organization.** In the survey took part applicants for higher education of the first (bachelor's) and second (master's) degrees of Kherson State University (during September-October 2020). A total number of respondents was 1513. Among them was 646 students of the first year study, 458 students of second year, 164 students of the third, 213 students of the fourth year and only 32 students of 5-6 years of study. **Results.** The educational process of students of higher education institutions is closely related to the subject specialty in which they study. Kherson State University is a classic institution of higher education, which combines educational programs different specialties. The number of this specialties is constantly increasing. According to the results of the study, more than a third of students of different faculties Kherson State University have maintained an active position on their own level of swimming skills. At the same time, there is a

lack of interest in self-improving of their swimming skills in 16.22-37.72% of students from different faculties. The obtained results showed that the majority of Kherson State University faculties study the dominant part of students who already have a formed need to improve their level of swimming preparation, or those who need to maintain the acquired swimming skills. In addition, we should not forget about some of those who in the process of learning can change their subjective position due to pedagogical and related influences and join to the swimming system.

Key words: attitude, levels, preparedness, orientation, structure.

Актуальність теми. У різних закладах освіти України встановлена приналежність фізичного виховання до дисциплін вибіркового циклу [4, 9, 10], що посилює роль різних компонентів навчання плаванню в освітніх програмах різного спрямування та на різних ступенях освіти.

Водночас організація навчання передбачає формування груп спеціальностей, тобто факультетів за характерними ознаками та специфікою освітніх компонентів.

Звертаючись до студентів різних факультетів ми старалися здійснити пошук перспективних напрямів та шляхів оптимізації навчання плаванню студентів закладів вищої освіти та охопити якомога більший контингент.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення змісту науково-методичних досліджень вказує на розробленість значної кількості авторських підходів до навчання плаванню та наявність розв'язаних певної кількості науково-практичних завдань цього процесу [2, 3, 5, 9]. Ці наукові праці спрямовані на вивчення загальних підходів до навчання плаванню, навчання студентів різних медичних груп, методик подолання студентами водобоязні, варіативності засобів плавальної підготовки студентів тощо [1, 3, 4, 6, 7].

Наявною є необхідність конкретизації особливостей системи навчання плаванню студентів ЗВО з урахуванням думок суб'єктів цього процесу, що представляють різні факультети.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно теми 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. та теми «Теоретичні і методичні основи навчання плаванню різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр.

Мета дослідження: визначити суб'єктивну думку студентів різних факультетів Херсонського державного університету щодо рівня власної плавальної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики.

Організація дослідження. До опитування упродовж вересня–жовтня 2020 року було залучено здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) ступенів освіти Херсонського державного університету, загалом 1513 респондентів. Серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого, 164 студенти третього, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів років навчання.

Результати дослідження. Освітній процес студентів закладів вищої освіти тісно пов'язаний з предметною спеціальністю, за якою вони навчаються. Херсонський державний університет є класичним закладом вищої освіти, що поєднує в собі освітні програми за значною кількістю спеціальностей, число яких, своєю чергою, постійно збільшується. Наявні навчальні, методичні та наукові традиції на різних спеціальностях та, відповідно, факультетах, що їх об'єднують. Також відомі традиції передачі суспільного досвіду від одного до іншого покоління студентів. Вивчення розподілу думок щодо рівня володіння навичками плавання вказав на наступне (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл думок студентів різних факультетів стосовно рівня володіння навичками плавання

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)						
	1	2	3	4	5	6	7
Економіки і менеджменту (n=178)	10,67	24,16	21,35	13,48	15,17	13,48	1,69
Історико-юридичний (n=108)	15,38	16,35	24,04	16,35	15,38	12,50	0,00
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	15,05	19,35	20,43	18,28	11,83	13,98	1,08
Культури і мистецтв (n=97)	12,50	22,92	18,75	21,88	18,75	4,17	1,04
Медичний (n=73)	13,70	21,92	17,81	16,44	13,70	15,07	1,37
Педагогічний (n=206)	14,08	25,24	20,87	14,08	18,45	6,31	0,97
Соціологічно-психологічний (n=102)	15,69	21,57	20,59	16,67	14,71	10,78	0,00
Української та іноземної філології та журналістики (n=326)	11,69	24,92	17,85	18,46	16,31	9,23	1,54
Біології, географії та екології (n=144)	15,97	28,47	20,14	13,19	13,89	6,94	1,39
Фізичного виховання та спорту (n=186)	11,35	8,11	20,00	5,41	33,51	21,08	0,54
Загалом (n=1513)	13,32	22,13	19,88	14,91	17,83	10,87	1,06

Примітки: 1 – «почуваю себе у водному середовищі дискомфортно»; 2 – «не вмію плавати»; 3 – «тримаюся на воді»; 4 – «плаваю з допомогою допоміжних засобів»; 5 – «вмію плавати одним зі стилів»; 6 – «вмію плавати різними стилями»; 7 – «займаюся (-вся) плаванням у спортивній секції ДЮСШ».

Серед студентів факультету економіки і менеджменту (ЕіМ) найбільш виражені частки припали на тих, які не вміють плавати або тримаюся на воді (24,16% та 21,35% відповідно). Для інших варіантів плавальної підготовленості розкид відсоткових значень був в достатньо наближених межах та становив від 10,67 до 15,17% респондентів. Звернемо увагу, що серед представників цього факультету була мінімальна кількість тих, які активно займаються або займаються плаванням (1,69% респондентів).

Серед представників спеціальностей історико-юридичного факультету (ІЮ) найбільша частка припала на тих студентів, які вказали на можливість певний час утриматися на поверхні води (24,04% респондентів). Для інших варіантів розподіл був пропорційним, де на кожен з них припадало 15,38–16,35% відповідей респондентів. Виокремився лише варіант, який набрав дещо меншу підтримку (12,50% респондентів) та підкреслював уміння плавати різними стилями. Дещо несподіваним для нас була відсутність студентів, які б мали досвід занять плаванням у спортивній секції.

Для студентів факультету комп'ютерних наук, фізики та математики (КНФМ) окремих пріоритетних варіантів не має. Наявна група із трьох переважаючих варіантів відповідей. Це «не вмію плавати», «тримаюся на воді», «плаваю з допомогою допоміжних засобів» (18,28–20,43% респондентів). Усі вони свідчать про недостатній рівень володіння навичками плавання. Частки інших варіантів відповідей послідовно зменшувалися від 15,05 до 11,83% респондентів. Наголосимо, що 15,05% студентів цього факультету вказали на наявність дискомфортних відчуттів при перебуванні у водному середовищі.

На факультеті культури і мистецтв (КіМ) лідируюча група варіантів відповідей представлена аж чотирма з них. Майже пропорційний розподіл між варіантами починаючи з «тримаюся на воді» та завершуючи «вмію плавати різними стилями» (18,75–22,92% респондентів). Інші варіанти суттєво поступаються, при цьому 12,50% вказали на певне негативне ставлення до плавання як такого.

Здобувачі вищої освіти на медичному факультеті (Мед) здебільшого пропорційно розподілилися за різними варіантами відповідей. Незначно вища частка з них вказала, що не вміє плавати (21,92%), а інші варіанти притаманні для 13,70–17,81% респондентів. Студенти педагогічного факультету (Пед) у двох випадках вказали на більші частки. Це спостерігалось для варіантів «не вмію плавати» та «тримаюся на воді» (25,24 та 20,87% відповідно). На наш погляд такі високі показники для студентів педагогічних спеціальностей щодо відсутності умінь з плавання є неприпустимими. Щодо інших варіантів частки були наближеними (14,08–18,45% респондентів), окрім вміння плавати різними стилями (6,31%).

Студенти соціально-психологічного (СП) факультету також підтвердили загалом достатньо низькі навички з плавання. Так більші частки (21,57% та 20,59%) припали на варіанти «не вмію плавати» та «тримаюся на воді». Інші варіанти отримали значно нижчу підтримку, однак наголосимо, що 15,69% підтвердили наявність дискомфортних відчуттів при перебуванні у водному середовищі. Така ж критична ситуація спостерігалась для представників факультету української та іноземної філології та журналістики (УІФЖ). З числа таких студентів аж 24,92% респондентів вказали на відсутність умінь плавати. Значні частки (16,31–18,46%) розподілилися для варіантів «тримаюся на воді», «плаваю з допомогою допоміжних засобів» та «вмію плавати одним зі стилів».

Ще більш критичною виявилася ситуація для представників факультету біології, географії та екології (БГЕ). Серед них уже 28,47% вказали, що не вміють плавати та 20,14%, що тримаюся на воді. Тобто майже половина студентів цього факультету, об'єктивно потребують певних освітніх впливів з метою навчання та розвитку життєво необхідних навичок плавання.

Серед представників різних факультетів за цим питанням анкети суттєво вирізнялися представники факультету фізичного виховання та спорту. Серед них найнижчі показники тих, які не вміють плавати (8,11%), «бояться води» (11,35%) та найвищі для варіантів «вмію плавати одним зі стилів» та «вмію плавати різними стилями» (33,51% та 21,08% відповідно). Визначення ставлення студентів різних факультетів до власного рівня володіння навичками плавання вказало на наступне (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл думок студентів різних факультетів стосовно ставлення до власного рівня володіння навичками плавання

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)		
	1	2	3
Економіки і менеджменту (n=178)	41,01	32,58	26,40
Історико-юридичний (n=108)	26,85	49,07	24,07
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	32,26	33,33	34,41
Культури і мистецтв (n=97)	38,14	39,18	22,68
Медичний (n=73)	38,36	36,99	24,66
Педагогічний (n=206)	33,17	39,51	27,32
Соціологічно-психологічний (n=102)	32,35	35,29	32,35
Української та іноземної філології та журналістики (n=326)	31,38	44,31	24,31
Біології, географії та екології (n=144)	34,72	30,56	34,72
Фізичного виховання та спорту (n=186)	43,24	40,54	16,22
Загалом (n=1513)	34,66	38,96	26,39

Примітки: 1 – «мене задовольняє мій рівень володіння навичками плавання»; 2 – «маю бажання удосконалити свій рівень володіння навичками плавання»; 3 – «не приділяю цьому жодної уваги». Згідно аналізу варіантів відповідей респондентів за цим питанням встановлено, що найбільші частки студентів, які мають бажання удосконалити свій рівень володіння навичками плавання характерні для студентів факультетів ІЮ (49,07%) УІФЖ (44,31%) ФВіС (40,54%), Пед

(39,51%) та КМ (39,18% респондентів відповідно). Найменші частки студентів, що хотіли б покращити свій рівень володіння навичками, незалежно від вихідного, встановлені на факультетах БГЕ (30,56%), ЕІМ (32,58%) та КНФМ (33,33% респондентів відповідно). Найбільші частки респондентів, які не приділяють уваги вмінням плавати становить понад третину на факультетах БГЕ (34,72%) КНФМ (34,41%) та СП (32,35%). Це потребує певної корекції зі сторони освітньо-пропагандної діяльності. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для розробки відповідних інформаційних бюлетенів, агітаційної документації з основ здорового способу життя, соціальної активності тощо в різних сферах. Представники більшості інших факультетів цей варіант підтримали в межах від 22,68% до 26,40% респондентів. Виняток становили студенти ФВіС де частка незацікавлених у розвитку була найменшою (16,22% респондентів). Це, на наш погляд, пояснюється свідомим ставленням здобувачів освіти до своєї подальшої професійної діяльності.

Останній з варіантів відповіді, яких характеризується суб'єктивною задоволеністю рівня умінь та навичок з плавання отримав підтримку загалом дещо більше третини респондентів. Однак розподіл між представниками різних факультетів мав своє особливості. Найбільша кількість таких студентів була зафіксована для факультету ФВіС (43,24%), ЕІМ (41,01% респондентів). Значна кількість факультетів, що була представлена за цим варіантом відповіді набрали від 31,38 до 38,36% респондентів. Лише представники одного факультету (ІЮ) за рівнем задоволеності наявними вміннями і навичками плавання становили 26,85%, що є найнижчим показником за цим варіантом.

Висновки. Активну позицію щодо власного рівня володіння навичками плавання підтримує понад третина студентів різних факультетів Херсонського державного університету. Водночас спостерігається відсутність зацікавленості в удосконаленні власних умінь та навичок з плавання 16,22–34,72% студентів різних факультетів. Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетах ХДУ навчається домінуюча частина студентів, які уже мають сформовану потребу до удосконалення свого рівня плавальної підготовленості, або ті, які потребують підтримання уже набутих умінь та навичок із плавання. Окрім того не варто забувати про частину тих, які у процесі навчання можуть змінити свою суб'єктивну позицію за рахунок педагогічних та супутніх впливів та долучитися до системи занять плаванням.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення особливостей ставлення студентів різних спеціальностей (факультетів) Херсонського державного університету до змістових та методичних компонент навчання студентів закладів вищої освіти плаванню.

Література

1. Бондар Т. К. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді / Т. К. Бондар, А. Ю. Нікольський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2015. – Вип. 1 (54) 15. – С. 16-19.
2. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студенток вузу / Н. Карабанова, А. Карабанов, Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука. – Рівне, 2005. – № 5. – С. 77–82.
3. Журавльов Ю.Г. Оптимізація фізичного стану студентів 18-19 років з використанням засобів кондиційного плавання / Журавльов Ю.Г. // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. – Вип. 5 (48). – С.54-59.
4. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню / Глухов І.Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки) / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). – С. 261–268.
5. Нікольський А. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Нікольський А. Ю.; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2011. – 20 с.
6. Попад'їн В.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей / Попад'їн В.В., Головічук І.М., Номеровський С.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 8. – 2012. – С. 70–73.
7. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню / Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. // Український журнал медицини, біології та спорту. – Миколаїв, 2020. – Том 5, № 4 (26). С. 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
8. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. від-ня плавання / Нац. техн. ун-т України "Київ. політехн. ін-т". – Київ: НТУУ "КПІ", 2012. – 69 с.
9. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи / З. І. Філатова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3(1). – С. 370–373.
10. Хіміч І. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Хіміч Ігор Юрійович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – 19 с.
11. Köroğlu M. Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13 / Köroğlu M., Yiğiter K. // Universal Journal of Educational Research 4(8): 1881-1884, 2016. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818

References

1. Bondar, T. K. & Nikolskiy, Yu. (2015). Metodichni osoblivosti pochatkovoho navchannya plavannya studentskoï molodi. Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedahohichnoho universitetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-

pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). Kyiv, vol. 1 (54) 15, 16–19.

2. Karabanova, N., Karabanov, A., Tsyupak, Yu. & Tsyupak, T. (2005). Vplyv zanyat plavannyam na riven fizichnoi pidhotovlenosti studentok vuzu. Kontseptsiya rozvitku haluzi fizichnoho vikhovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. MEHU im. akad. S. Dem'yanchuka. Rivne, no. 5, 77–82.

3. Zhuravlov, Yu.H. (2014). Optimizatsiya fizichnoho stanu studentiv 18-19 rokiv z vikoristannyam zasobiv konditsiynoho plavannya. Naukoviy chasopis natsionalnoho pedagogichnoho universitetu im. M.P.Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). Kyiv, vol. 5 (48), 54–59.

4. Hlukhov, I.G., Drobot, K.V., Abramov, K.V. & Pityn, MP (2020) Methodological basis of scientific substantiation of the system of teaching swimming to students. Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after Taras Shevchenko (Series: Pedagogical Sciences) / head. ed. M. O. Nosko. Chernihiv: NUCHK. Issue. 10 (166). P. 261–268.

5. Nikolskiy, A. Yu. (2011). Formuvannya spetsialnikh umin ta navichok studentok vishchikh navchalnikh zakladiv u protsesi pochatkovoho navchannya plavannya : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02, Kyiv, 20.

6. Popadyin, V.V., Holoviychuk, I.M. & Nomerovskiy, S.V. (2012). Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku fizichnikh zdibnostey. Pedagogika, psikhohiia ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu. no. 8, 70–73.

7. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V. & Abramov, K. V. (2020). Teoretichnyi analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavannyu. Ukrainskiy zhurnal meditsini, biologii ta sportu. Mikolaiv, vol. 5, no. 4 (26), 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406

8. Physical Education. Formation of special skills in the process of learning to swim (2012). Method. rivers to study. disciplines for students. textbook from-not swimming / Nat. tech. University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"; [ed.: Khimich I. Yu., Kachalov O. Yu., Cherevycho OG]. Kyiv: NTUU "KPI". 69 s.

9. Filatov, Z. I. (2015). Osoblivosti skladannya diferentsiyovanih prohram z navchannya plavannya studentiv spetsialnoi medichnoi hrupi. Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). vol. 3(1), 370–373.

10. Khimich, I. YU. (2011). Formation of special abilities and skills of students of higher educational institutions in the process of teaching health swimming: author's ref. dis. ... cand. ped. science: 13.00.02. Nat. ped. Univ. MP Dragomanova. Kiev. 19 s.

11. Koroğlu, M., Yiğiter, K. (2016) Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. Universal Journal of Educational Research 4(8): 1881-1884. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818

УДК 796.012-048.34 : 796.011.3-055.25

Глухова Г.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

Кольцова О.С.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

Коваль В.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ "JUNIOR Z"

Визначено, що основними чинниками, що сприяють погіршенню здоров'я є навчальне навантаження та гіподинамія через надмірне користування гаджетами та інтернет-ресурсами. Встановлено, що на фізичний стан і рівень здоров'я школярів основний вплив здійснює спеціально організована рухова активність.

Одним з підходів до оптимізації рухової активності є використання складових новітнього всеукраїнського проєкту "Junior Z", який пропонує впровадити у програму з фізичної культури наступні модулі: чирлідінг, корфбол, петанк, бадмінтон, фрізбі, флорбол, регбі.

В процесі дослідження були емпірично отримані показники рухової активності дівчат-підлітків (n=68). Опитування показало, що переважна більшість дівчат віддала перевагу трьом модулям – чирлідінг, фрізбі і бадмінтон. Незначний відсоток захоплення іншими видами можна пояснити необізнаністю дівчат щодо цих видів рухової активності.

Отримані результати дослідження підтверджують ефективність використання варіативних модулів "Junior Z" у процесі оптимізації рухової активності дівчат 12-14 років через доступність та підвищення мотивації й інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, підлітки, мотивація, фізична культура, "Junior Z".

Глухова А.Г., Кольцова О.С., Коваль В.Ю. Оптимизация двигательной активности девочек 12-14 лет средствами "Junior Z". В статье проведен анализ подходов к оптимизации двигательной активности девушек 12-14 лет средствами "Junior Z". Определено, что основными факторами, способствующими ухудшению здоровья является учебная нагрузка и гиподинамия из-за чрезмерного пользования гаджетами и интернет-ресурсами. Установлено, что на физическое состояние и уровень здоровья школьников основное влияние осуществляет специально организованная двигательная активность.

Одним из подходов к оптимизации двигательной активности является использование составляющих нового всеукраинского проекта "Junior Z", который предлагает внедрить в программу по физической культуре следующие модули: чирлидинг, корфбол, петанк, бадминтон, фризби, флорбол, регби.

В процессе исследования были эмпирически получены показатели двигательной активности девочек-подростков ($n = 68$). Опрос показал, что подавляющее большинство девочек предпочла три модуля - чирлидинг, фризби и бадминтон. Незначительный процент захвата другими видами можно объяснить неосведомленностью девочек по этим видам двигательной активности.

Полученные результаты исследования подтверждают эффективность использования вариативных модулей "Junior Z" в процессе оптимизации двигательной активности девочек 12-14 лет из-за доступности, повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, подростки, мотивация, физическая культура, "Junior Z".

Hlukhova Hanna, Koltsova Olha, Koval Victoriya. Optimization of motor activity of girls 12-14 years old by "Junior Z". The article analyzes the approaches to optimizing the motor activity of girls aged 12-14 by means of "Junior Z". It has been determined that the main factors contributing to the deterioration of health, researchers consider the workload and inactivity due to excessive use of gadgets and Internet resources. It is established that the physical condition and level of health of schoolchildren are mainly influenced by specially organized physical activity. Insufficient motor activity of schoolchildren is solved due to introduction of the newest approaches to motor activity at lessons of physical culture and in extracurricular activity of schoolboys. Particular attention should be paid to the involvement of girls aged 12-14 in physical culture and health classes.

It is determined that one of the approaches to optimization of motor activity is the use of components of the latest all-Ukrainian project "Junior Z", which proposes to introduce the following modules in physical culture: cheerleading, korfbal, petanque, badminton, frisbee, floorball, rugby.

The survey showed that the vast majority of girls preferred three modules - cheerleading, frisbee and badminton. The small percentage of fascination with other types can be explained by the ignorance of girls about these types of physical activity.

Studies have shown that in absolute terms, the largest changes in both general and physical activity occurred in group 3, where girls did cheerleading, in second place girls with group 2, who played badminton. In all cases, discrepancies between the source and final data are statically probable.

The results of the study confirm the effectiveness of the use of variable modules "Junior Z" in the process of optimizing the motor activity of girls 12-14 years due to the availability and increase of motivation and interest in physical culture and sports.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, adolescents, motivation, physical culture, "Junior Z".

Вступ. Однією з проблем сучасності є низький інтерес саме дівчат до занять фізичною культурою, що обумовлене небажанням приймати активну участь в модулях зі спортивних ігор, особливо з футболу, в яких домінують хлопці. З огляду на це, урахування бажання учнів займатися руховою діяльністю має важливе значення, оскільки при обмеженому виборі форм і видів фізкультурно-оздоровчої роботи без врахування конкретних інтересів учнів, значно знижується чисельність тих, хто був залучений до сфери фізкультурної активності [1, 2, 3].

Одними з нових підходів до викладання варіативних модулів фізичної культури є «Junior Z», який має на меті залучення учнів до здорового способу життя, організацію спортивних заходів, запобігання булінгу в шкільному середовищі та ін. [6].

У зв'язку з цим була поставлена мета виявити вплив складових «Junior Z» на фізичний стан дівчат 12-14 років і на цій основі розробити рекомендації щодо їх використання в освітньому процесі.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз систематичності рухової діяльності повинен спиратися на проблему кількості занять протягом тижня. До теперішнього часу наявні питання щодо визначення необхідної періодичності і тривалості оздоровчого тренування у тижневому циклі фізичної підготовки, а також у рекомендаціях щодо обсягу рухової активності. У науково-методичній літературі є ряд досліджень (Вовканич Л.С., Круцевич Т.Ю., Пилоян Р.А. Пахальчук Н.О. та ін.), що розглядають означену проблематику з боку спонукальних мотивів занять фізичними вправами, ролі фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних можливостей і всебічного розвитку особистості. Однак, вони носять фрагментарний характер.

Дослідження рухової активності різних демографічних груп населення останніх років, дозволили виявити деякі її закономірності і взаємозв'язки з фізичним станом. У цьому плані в першу чергу слід відмітити роботи К. Купера, О.С. Куца, М.М. Амосова та інших. Проте вказані дослідження, в першу чергу, стосувалися професійно-прикладних, вікових і статевих аспектів та регіональних особливостей, які передбачають аналіз взаємозв'язку фізкультурно-оздоровчої та оздоровчої активності, включаючи освітній процес у закладах рекреаційної спрямованості різних типів.

Мета дослідження – проаналізувати вплив різних модулів «Junior Z» на рухову активність дівчат 12-14 років.

Методологія дослідження. Дослідження відбувалось в контексті написання кваліфікаційної роботи в рамках дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» [2].

З метою вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; методи визначення рухової активності; анкетування; методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь дівчата 12-14 років Херсонського закладу загальної середньої освіти №32 у кількості 68 осіб. Згідно з результатами медичного обстеження і тестування всі учениці належали до основної медичної групи.

Для ефективного проведення дослідження всі дівчата були поділені на три групи. До першої групи (ЕГ- 1, n = 21) увійшли дівчата 12-14 років, які на уроках фізичної культури займалися петанком та фрізбі і двічі на тиждень по 20-30 хвилин практикувати самостійні заняття фізичними вправами (40-60 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.

До другої групи (ЕГ- 2, n = 23) увійшли дівчата цього ж віку, які на уроках фізичної культури займалися бадмінтоном і двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами по 20-25 хв. (40-50 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 130-150 уд/хв.

До третьої групи (ЕГ- 3, n = 24) увійшли дівчата 12-14 років, які займалися чирлідінгом і двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами до 15-20 хв. (30-40 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.

Рухову активність визначали за методикою О.С. Куца [4]. Задля аналізу зміни рухової активності використовувався тижневий індекс рухової активності. Ступінь вірогідності знаходили по таблиці критерію Стюдента. Для вивчення ставлення учениць до занять фізичною культурою, спортом і новими видами рухової активності був використаний метод анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одна з проблем сучасності – перевантаженість гаджетами, користування якими значно знижує обсяг рухової діяльності дітей та їх соціалізацію. У грудні 2017 р. був організований спортивний рух "Junior Z" - Всеукраїнський проєкт, основна мета якого підвищення рухової активності дітей. Організатор та керівник проєкту – Олександр Педан. Основним слоганом проєкту є "Активна дитина – здорова нація!". Проєкт реалізується за підтримки Міністерства освіти та науки України (Меморандум про співпрацю з МОН від 27.12.2018), Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, НДУ "Інститут модернізації змісту освіти", Спортивного комітету України, численних національних федерацій з різних видів спорту [5, 6].

"Junior Z" пропонує 7 видів спорту, які є безконтактними, не травматичними, їх легко запровадити й вони не потребують спеціальної підготовки вчителя. Дані види спорту потребують лише наявності певного інвентарю. Сюди входять наступні види рухової діяльності: чирлідінг, корфбол, петанк, бадмінтон, фрізбі, флорбол, регбі.

Основними характеристиками даних модулів є: гендерна рівність; доступність – простота основних технічних дій, можливість швидкого освоєння; зниження рівня булінгу; низька травматичність; відсутність особливих вимог для умов занять; новизна [7].

Розглянемо основні характеристики кожного з означених видів спорту, рекомендованих як варіативні модулі фізичної культури.

Флорбол - командний вид спорту, який є одним з видів хокею. У флорбол грають пластиковим м'ячем та клюшками. Основна мета гри - забити м'яч у ворота суперника.

Петанк - один з різновидів боулзу. Основна мета гри і стоячи, кинути мішечки з наповнювачем або порожніми пласмасові кулі якомога ближче до маленької кулі.

Фрізбі (Алтимат) – це безконтактна гра з літаючим диском. Мета гри - не просто відправити диск в зону суперника, а кинути його так, щоб там його міг зловити гравець, який прагне відзначитися в цій зоні.

Корфбол - це змішана командна гра (команда складається з 4 хлопців та 4 дівчат). Основна мета команди - здобути очки. Це неконтактна гра, в якій штовхання і утримання суперника заборонені. Заборонені й удари по м'ячу руками та ногами. Також не можна торкатися до стовпа та кошика.

Регбі "на стрічках" (регбі-5) полягає в тому, що на поле виходять по 5 гравців з кожної команди. Основна мета гри полягає в тому, що м'яч повинен приземлитися у заліковому полі. Гравець, який під час розіграшу втратив стрічку, повинен відразу зупинитися та повернутися до суперника, який її зірвав і протягом 3 секунд віддати пас гравцю зі своєї команди. Гравець без стрічки повинен прикріпити її на пояс і тільки після цього повернутися до гри.

Чирлідінг - вид спорту, який поєднує в собі елементи танців, гімнастики та акробатики. Всі рухи виконуються під музичний супровід, що підвищує емоційність та зацікавленість цим видом рухової активності.

Бадмінтон – гра на майданчику, поділеному сіткою, де суперники за допомогою ракетки намагаються перекинути волан через сітку, щоб супротивник не зміг його відбити [5, 7].

Зазначимо, що дані види спорту настільки універсальні та прості, що їх можна використовувати у процесі викладання фізичної культури для дітей з особливими освітніми потребами.

Не можна не звернути увагу ще на одну рекомендацію від команди "Junior Z", яка полягає в тому, що урок потрібно розпочинати не з стандартного комплексу загальнорозвиваючих вправ, а з рухових музичних розминок "Fun Up зарядки", під час якої школярі почуваються більш комфортно, їм цікаво виконувати доступні вправи під якийсь музикальний хіт [6, 7]. Педагогічне дослідження було спрямовано на визначення ефективності "Junior Z" як новітнього підходу до підвищення мотивації та рухової активності дівчат 12-14 років, що сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості і покращення їх здоров'я.

Анкетування дівчат 12-14 років показали, що серед причин популярності "Junior Z" слід назвати, насамперед, розвиток нових напрямків рухової діяльності, їх широка популяризація по телебаченню, можливість особистої причетності до спортивно-масових заходів та фестивалів. На думку школярок, "Junior Z" став новим і одним із найулюбленішим напрямків фізичної культури. Вона більш доступна для тих, хто займається, приваблює відсутністю складних елементів, наявністю сучасних напрямків рухової активності.

Переважає більшість дівчат віддала перевагу трьом видам модулів – чирлідінг (від 33,6% до 40,5%), фрізбі (від

20,9% до 22,7%) і бадмінтону (від 17,5% до 25,2%). Незначний відсоток захоплення іншими видами можна пояснити необізнаністю дівчат щодо цих видів рухової активності.

При вивченні мотивів, які спонукають дівчат різної вікової групи займатися різними видами фізичної активності, ми їх умовно виділили 3 групи: зацікавленість, спілкування; здоров'я та фізична працездатність; нервово-психічна стійкість і самопочуття.

Різноманітність складових проекту "Junior Z", збільшення часу на активні заняття, підвищення зацікавленості дівчат 12-14 років досліджуваних груп сприяло збільшення обсягу їх рухової активності, про що зі всією очевидністю свідчать дані таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рухової активності дівчат 12-14 років досліджуваних груп за навчальний рік (у %)

Показники рухової активності	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
Загальна рухова активність	ЕГ-1	17,6±0,36	47,1±0,37	< 0,01
	ЕГ-2	17,3±0,38	47,9±0,41	< 0,05
	ЕГ-3	17,5±0,34	51,1±0,38	< 0,05
Фізкультурно-оздоровча рухова активність	ЕГ-1	14,4±0,23	41,9±0,32	< 0,05
	ЕГ-2	14,5±0,24	43,7±0,31	< 0,01
	ЕГ-3	13,6±0,26	56,2±0,42	< 0,01

Аналіз отриманих даних (табл. 1) виявив неоднозначні абсолютні середні величини у руховій активності дівчат досліджуваних груп. Маючи практично однакові вихідні дані, під впливом варіативних модулів "Junior Z" найбільший обсяг загальної рухової активності був досягнутий дівчатами ЕГ-3, які за період експерименту на 33,6% збільшили загальний обсяг рухової активності, у дівчат ЕГ-1 даний показник склав 30% на; ЕГ-2 – на 30,6%.

Щодо фізкультурно-оздоровчої рухової активності дівчат 12-14 років, то слід зазначити, що її обсяг, який базувався на засобах різних видів рухової активності, на кінець основного дослідження збільшився в ЕГ-1 на 27,5%; в ЕГ-2 на 29,2%; в ЕГ-3 на 42,6%.

За абсолютними приростами найбільші зрушення як в загальній, так і в фізкультурно-оздоровчій руховій активності відбулися в ЕГ-3, де дівчата займалися чирлідінгом, на другому місці дівчата із ЕГ-2, які займалися бадмінтоном. У всіх випадках розбіжності між вихідними і кінцевими даними статично вірогідні.

Таким чином, результати дослідження рухової активності ще раз підтверджують ефективність "Junior Z" у оптимізації рухової активності школярів на уроках фізичної культури.

Висновки. За регіональними оцінювальними таблицями обсягу рухової активності більше 30% 12-річних дівчат і 50% 13-14-річних віднесені до груп з нижче за середній і низьким рівнем рухової активності.

Результати анкетування дівчат щодо впровадження нових видів рухової активності на уроках фізичної культури, показали, що серед причин популярності "Junior Z" слід назвати розвиток нових напрямків рухової діяльності, їх широка популяризація та ін. Переважна більшість дівчат віддала перевагу трьом видам модулів – чирлідінг, фрізбі і бадмінтон.

Отримані дані стосовно мотивів і ставлення дівчат до нових видів рухової активності були враховані при впровадженні модулів "Junior Z" в освітній процес з метою оптимізації рухової активності школярів.

Дослідження підтвердило, що використання різних видів модулів "Junior Z" при мотивованому ставленні дівчат до занять з фізичного виховання, які проводяться на високому емоційному фоні, є ефективними у підвищенні їх рухової активності.

Література

1. Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Глухова Г.Г. Оптимізація рухової активності дівчат 12-14 років засобами Junior Z: квал. робота. : 014 Середня освіта (Фізична культура) / Г.Г. Глухова. – Херсон, 2020. – 57 с.
3. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.
4. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис... д-ра пед.наук / А.С. Куц. – Киев, 1997. – 44 с.
5. Новий формат уроків фізичної культури від «JuniorZ» [Електронний ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <https://vseosvita.ua/webinar/novij-format-urokiv-fizichnoi-kulturi-vid-juniorz-113.html>.
6. Про Всеукраїнський проект "Junior Z" [Електронний ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <https://vogrda.gov.ua/news/08-16-04-25-01-2018/>.
7. Junior Z – спортивний рух О. Педана [Електронний ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://juniorz.ua/>.

References.

1. Bar-Or, O., Rouland, T. (2009) Zdorov'e detej i dvigatel'naya aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya [Children's health and physical activity: from physiological foundations to practical application]. – Kiev, Ukraine: Olimpijskaya literatura, 528 p. (in Russian).
2. Hlukhova, H.H. (2020) Optyimizatsiia rukhovoї aktyvnosti divchat 12-14 rokiv zasobamy Junior Z [Optimization of motor activity of girls 12-14 years by means]: kval. robota. : 014 Serednia osvita (Fizychna kultura). Kherson, 57 p.
3. Kibalnyk, O. (2007) Ozdorovchi tekhnolohii dlia pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti pidlitkiv [Health technologies to

increase motor activity of adolescents]. Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu, (4), P. 63–66. (in Ukrainian).

4. Kucz, A.S. (1997) Organizacziorno-metodicheskie osnovy` fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty` so shkol'nikami, prozhivayushimi v usloviyakh pov'yshennoj radioaktivnosti [Organizational and methodological bases of physical culture and health work with schoolchildren living in conditions of increased radioactivity]: avtoref.dis... d-ra ped.nauk. Kiev, Ukraine, 44 p. (in Russian).

5. Novyi format urokiv fizychnoi kultury vid «JuniorZ» [A new format of physical education lessons from «JuniorZ»] Web site: <https://vseosvita.ua/webinar/novij-format-urokiv-fizychnoi-kultury-vid-juniorz-113.html>. (in Ukrainian).

6. Pro Vseukrainskyi proekt "Junior Z" [About the All-Ukrainian project "Junior Z"]. Web site: <https://vogrda.gov.ua/news/08-16-04-25-01-2018/>. (in Ukrainian).

7. Junior Z – sportyvnyi rukh O. Pedana [Junior Z - sports movement of O. Pedan]. Web site: <http://juniorz.ua/>. (in Ukrainian).

УДК 378.147:796-051:613.9

Данилко В. М.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті на основі аналізу наукової та методичної літератури розглянуто необхідність впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес, які будуть сприяти зміцненню здоров'я і всебічно-гармонійному розвитку сучасної учнівської молоді. Визначено фактори виховання і навчання, що призводять до погіршення здоров'я старшокласників. Проаналізовано різні підходи до формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старшокласників, умови впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчальний процес у контексті глибокого усвідомлення та розуміння важливості проблеми формування навичок здорового способу життя учнівської молоді, виховання позитивних морально-ціннісних орієнтацій. Здоров'язберігаючі освітні технології дозволяють суттєво підвищити ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності учнів, їхніх природних здібностей та психічних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'язберігаючі технології, старшокласники, здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації.

Данилко В. Н. Формирование здоровьесберегающих технологий в процессе учебно-воспитательной работы старшекласников. В статье на основе анализа научной и методической литературы рассмотрена необходимость внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательный процесс, которые будут способствовать укреплению здоровья и всесторонне-гармоничному развитию современной учащейся молодежи. Определяются факторы воспитания, обучения, которые могут привести к ухудшению здоровья старшекласников. Анализируются различные подходы к формированию ценностного отношения к собственному здоровью старшекласников, условия внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебный процесс в контексте глубокого осознания и понимания важности проблемы формирования навыков здорового образа жизни учащейся молодежи, воспитание положительных нравственно-ценностных ориентаций. Здоровьесберегающие образовательные технологии позволяют существенно повысить эффективность процесса восстановления физической и умственной работоспособности учеников, их природные способности и психические качества.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, старшекласники, здоровый образ жизни, ценностные ориентации.

Danylko Valentyna. Formation of Healthcare Technologies in the Educational Process of Training High-School Students. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the article highlights the need to integrate healthcare technologies in the educational process of student youth. They will contribute to health promotion and the comprehensive, harmonious development of modern young people. This scientific paper analyses different approaches to forming a valuable attitude towards high school students' health. It's essential to motivate students to implement healthcare technologies in studies, training, and leisure time. The educational process should be aimed not only to acquire knowledge but also to realise a new moving experience that meets new life requirements. The formation of the healthcare environment depends on different factors. Some of them include the curriculum, school considering the students' interests and preferences, the staff who is ready to integrate healthcare technologies, collaborative work between parents and students. The article also analyses the conditions of integrating healthcare technologies into the educational process in the context of deep awareness and understanding of the straightforward importance of developing healthy students' lifestyle skills, education of positive moral and value orientations. The healthcare educational technologies allow significantly increasing the process efficiency of restoring the physical and mental students' capacity, natural abilities and mental qualities.

Key words: physical education, healthcare technologies, high school students, healthy lifestyle, value orientations.

Постановка проблеми. У системі освіти відбуваються докорінні зміни, спрямовані на досягнення головної мети – забезпечення її високої якості. Суттєвим у цьому є виховання компетентної особистості, яка не лише володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, адаптувати до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, а також підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівень залежить від того, наскільки вона піклується про здоров'я підрастаючого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного всебічного та гармонійного розвитку. Так, Національною стратегією розвитку освіти в Україні передбачено завдання трансформувати національну систему освіти як головну ланку формування громадянина, забезпечити пріоритетний розвиток людини, її здібностей і обдарувань, збереження і зміцнення фізичного й психічного здоров'я, дотримання принципу превентивності у навчально-виховному процесі [9].

Сучасна школа характеризується насиченістю навчальних програм, а вимоги, які висуває навчальний процес до учнів, значно зросли за останні роки. Великий обсяг навантаження старшокласників призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно впливає на функціональний стан їхнього організму. Унаслідок знижується імунітет організму, збільшуються нервово-психічні розлади, захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, порушення постави тощо.

Аналіз статистичних даних за останні роки свідчить про те, що стан здоров'я дітей має тенденцію до погіршення. При вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання – кожна друга. Лише 5% випускників школи є практично здоровими, 40% – хронічно хворі, у 50-60% – схильність до частих захворювань; біля 85% – страждають на нервово-психічні розлади, лише 5% не мають протипоказань до проходження військової служби. Статистичні дані за останні роки свідчать, що малорухомий спосіб життя ведуть чотири із п'яти учнів, що становить 75% юнаків та 87% дівчат [5].

На думку дослідників [4; 6; 8; 10], основними причинами такої тривожної ситуації є недосконала діюча державна програма, малорухомий спосіб життя, і, як наслідок, дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання. Процес фізичного виховання в навчальних закладах освіти у своїй традиційній формі не дозволяє в повному обсязі вирішувати проблеми здоров'я учнівської молоді.

Вирішення цієї проблеми є одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування освіти в Україні. Упровадження концепції «Нової української школи», завданням якої є збереження, зміцнення й реформування здоров'я підрастаючого покоління та їх ефективного впровадження в процес життєдіяльності кожної особистості [7]. Сьогодні здоров'я учнівської молоді розглядається як категорія, що характеризує економічні досягнення суспільства і є перспективою подальшого розвитку. Удосконалення самої людини – головна мета цивілізованого суспільства. Цей тезис особливо актуальний для нашої країни, яка активно відроджує традиції здорового способу життя і здоров'язберігаючої поведінки [9].

Аналіз літературних джерел. Реформування освіти в Україні дало потужний поштовх фахівцям освітніх закладів для переосмислення науково-теоретичних основ системи виховання та навчання, орієнтованості молодого покоління на формування рухових потреб, здорових звичок, фізичного загартування та збереження здоров'я щодо покращення організаційно-педагогічного та методичного підґрунтя системи фізичного виховання школярів (Т.Ю. Круцевич (2015), Б.М. Шиян (2005, 2014), Н.В. Москаленко (2009)). Удосконалюються програмно-нормативні основи фізичного виховання (М.М. Булатова, О.Т. Литвіна (2003)), а також поліпшується зміст програм з фізичної культури у загальноосвітній школі (Т.Ю. Круцевич (2012), Н.В. Москаленко (2015), О.В. Куц (2018)). Науковці продовжують вести активний пошук ефективних шляхів вирішення завдань, зміцнення і збереження здоров'я підрастаючого покоління, а також упровадження у навчальний процес здоров'язберігаючих освітніх технологій, які знайшли своє відображення у наукових дослідженнях Г.А. Опанасенко (2015), О.Д. Дубогай (2009, 2020), Т.У. Бережної (2012), Н.В. Москаленко (2009), Т.Ю. Круцевич (2012), С.М. Футорного (2014), Д.Е. Вороніна (2006), О. Ващенко (2006), А. Цюся (2016)).

Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій спрямоване на формування в учнів потреби здорового способу життя, відповідне ставлення до негативних звичок, підвищення фізичного розвитку, за умови збереження здоров'я учнів, педагогів, батьків, вихователів. Вони є основою практичної діяльності у формуванні цінностей здорового способу життя. Дана проблема актуальна і має практичну та теоретичну значущість.

Метою дослідження є аналіз проблеми формування здоров'язбереження старшокласників під час навчання у загальноосвітніх закладах.

Під час дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз з узагальненням наукової літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь учні старших класів загальноосвітньої школи № 5 м. Переяслава.

Результати дослідження. На сучасному етапі розвитку України формування здоров'язберігаючих технологій зумовлено насамперед потребою суспільства у здоровому працездатному поколінні, його свідомого ставлення до здоров'я і засобів його збереження, відновлення.

Варто зазначити, що ставлення до здоров'я як до цінності активно формується в юнацькому віці і є результатом впливу освіти, сім'ї й навколишнього соціального середовища. Юнацький вік – це період розуміння вагомості свого інтелектуального, фізичного й духовного розвитку, оскільки саме в цей час формуються основні вміння, навички і звички, що є передумовою формування життєвої позиції старшокласника до самостійного життя.

Учені в своїх дослідженнях дійшли висновку, що цінність здоров'я на даному етапі життя людини, якщо і усвідомлюється, то не актуалізується достатньою мірою. Людина не народжується з орієнтацією на хибні цінності, а формує їх в процесі життєдіяльності. Згідно з науковими даними, здоров'я людини залежить від багатьох факторів: 50% – від способу життя; 18-22% – від біологічних факторів (спадковості); 18% – від стану навколишнього природного середовища; 10% – від стану системи охорони здоров'я [1; 2; 3].

Проблема навчання і виховання сучасних дітей залежить передусім від вчителя, школи, від умов життя в сім'ї та від середовища, в якому вона зростає. Тому навчальний процес має бути спрямований не лише на здобуття знань, але й на реалізацію нового рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя:

- вироблення і реалізацію якісно нової особистості та компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки індивідуальної та фізичної індивідуальності школярів на всіх етапах навчання, з врахуванням особливостей їх рухового та психофізичного розвитку;
- створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості, її організацію відповідно віковій та психофізичній специфіці розвитку організму;
- включення в освітній простір можливостей для додаткових форм фізичного виховання;
- створення умов і механізмів фізичного виховання до занять фізичної культури у відповідності до інтересів;
- формування стійкості до соціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки [6].

Можна стверджувати, що сучасний стан суспільства відображає соціально-культурну ситуацію, яка характеризується інноваційними змінами у сфері освітньо-виховного процесу. Суттєвим у цьому є формування у старшокласників мотивації до здоров'язбереження під час навчання, тренування і при проведенні дозвілля.

Виховання в учнівської молоді дбайливого ставлення до себе, способу життя та організму – найважливіша складова здоров'язберігаючої педагогіки. Практика свідчить про те, що учнів потрібно не просто спонукати займатися здоров'ям, а усвідомлено будувати здоровий спосіб життя. Це необхідно робити кожному вчителю, батькам і учням [4; 11; 12].

Для глибшого розуміння стану здоров'я учнівської молоді ми провели аналіз медичних карток 55 учнів 10-11 класів ЗОШ № 5 м. Переяслав. Аналізуючи результати медичних обстежень, ми виходили передусім із того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом учнів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп і звільнених від занять фізичними вправами. Отримані дані засвідчили, що більшість учнів належать до основної медичної групи. Водночас 37-39% старшокласників уже мають відхилення в стані здоров'я і належать до спеціальної медичної групи. Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, а відповідно збільшується в підготовчій і спеціальній. Старшокласники найчастіше мають захворювання нервової системи – 15,3%, серцево-судинної системи – 21-22%, порушення постави – 5%, дихальної й ендокринної системи – 13%; органів зору – 9-11% та інші. Загалом на ці хвороби припадає 62,4-69,3% випадків.

Отримані результати свідчать, що відбувається порушення функціонального стану як окремих органів, так і усього організму в цілому. Серед причин такого стану є: перевантаження, зниження фізичної активності, пасивний спосіб життя, несформовані навички здорового способу життя та інше.

Анкетування показало, що не виконують ранкову гімнастику (87%); не дотримуються режиму дня (77%); не дотримуються режиму харчування (71%). Основними причинами такої ситуації за словами учнів є велике навчальне навантаження – 39,6%; мало вільного часу – 19,3%; відсутність бажання – 9,7%; не вбачають в цьому користі – 7%; дворазовий прийом їжі, відсутність сніданків – 27,3%.

Анкетування також показало низький рівень усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я. Останнім часом серед учнівської молоді поширюється тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин. Проведений аналіз анкет свідчить, що при такому невеликому життєвому досвіді (16-17 р.), шкідливих звичок уникають далеко не всі старшокласники (34,9% – серед хлопців і 49,7% – дівчат). Результати анкети засвідчили, що щодня палить 3,7 % – дівчат, час від часу – 19,6 %, іноді в колі друзів 16,9 %. Юнаки палять щодня – 16,7%, час від часу – 14,2%, іноді в колі друзів – 22,9%. Водночас 68,8% дівчат не палили і виступають проти паління. Також 56,2 % юнаків відповіли, що не бачать нічого корисного в палінні.

На питання в анкеті «Чи вживаєте ви алкогольні напої?» 4,7% юнаків і 6,6 % дівчат дали стверджувальні відповіді. Проте значно більший відсоток учнів відповіли так, зокрема під егідою сімейних свят, у колі друзів – 57,3% дівчат і відповідно 61,7% юнаків.

Бентежить те, що 0,7% дівчат та 3,5% юнаків уже випробували на власному організмі дію наркотичних речовин.

Наведені чинники відіграють певну роль у погіршенні стану здоров'я учнівської молоді. Аналізуючи вище зазначене, можна також стверджувати про низький рівень просвітницької профілактичної роботи, відповідальності батьків щодо шкідливих звичок молоді. Необхідно сформувати в учнівської молоді правильний підхід до розуміння понять «здоров'я», «здоров'язбереження», дотримання принципів правильного ведення здорового способу життя, знання небезпеки куріння, алкоголізму, наркоманії; знання і дотримання правил особистої гігієни та інше.

Результативним вирішенням проблеми збереження здоров'я учнівської молоді є впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес. Формування здоров'язберігаючого середовища залежить від: програми діяльності навчального закладу, інтересів і вподобань учнів, пріоритетних навчально-виховних завдань; кадрового потенціалу, який готовий до впровадження інноваційних технологій; матеріально-технічного забезпечення; співпраці батьків із школярами, усвідомлення ними значущості цілеспрямованої роботи зі збереження

здоров'я учнівської молоді [4].

Т. Бойченко вбачає здоров'язберігаючі технології в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати вищий рівень їхнього здоров'я і проводити відповідні коригувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [1].

Отже, до найважливіших методів, що застосовуються в оздоровчій освіті, відносяться активні (інтерактивні) методи, які створюють простір для рухової діяльності. У центрі уваги знаходиться не програма, а особистість, її індивідуальний освітній процес, який спрямований на розвиток індивідуальності особи в інтелектуальній, емоційній, а також суспільній і моральній сферах.

Методи мають бути спрямовані на розвиток особистості, здатної приймати самостійне рішення щодо поведінкових змін. Формування потреби в набутті відповідних знань і умінь щодо здоров'язбереження і створення умов для повноцінного особистого розвитку на засадах дотримання відповідних принципів, передусім *аксіологічного*, що виявляється в усвідомленому сприйнятті свого здоров'я як важливої людської цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя; *тосеологічного*, який пов'язаний з придбанням необхідних знань і умінь щодо пізнання особистих потенційних здібностей і можливостей та відповідних методик оздоровлення і зміцнення організму [4].

Аналіз і узагальнення результатів в дослідженнях дали змогу стверджувати, що використання здоров'язберігаючих освітніх технологій є важливою передумовою і має передбачати вибір відповідних форм і методів навчально-виховної роботи, що впливає на активний розвиток особистості, на формування системи відповідних ціннісних орієнтацій та установок активної життєвої позиції старшокласників, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію у суспільному середовищі.

Висновки. Збереження здоров'я учнівської молоді в закладах освіти є актуальною проблемою, яка передбачає впровадження в практику роботи різних освітніх технологій. Особливого значення набувають здоров'язберігаючі технології як системний метод формування здорової особистості з метою оптимізації форм і методів навчально-виховної роботи та створення необхідних комфортних умов для фізичного, психічного й духовного розвитку особистості. Реалізація здоров'язберігаючих технологій відповідно до фізіолого-психологічних принципів характеризується свідомим використанням учнівською молоддю в процесі своєї життєдіяльності системи заходів, що забезпечують її гармонійний духовний і фізичний розвиток.

Література

1. Бойченко Т.Є. Проблеми сучасної валеології в Україні: здобутки і перспективи розвитку / Т.Є. Бойченко // Джерела: науково-методичний вісник. – 2003. – №1. – С. 79-85.
2. Ващенко О. Готовність учителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Д.Є. Воронін / Херсонський держ. ун-т. – Херсон, 2006. – 222 с.
4. Галенко В. М. Сучасні здоров'язбережувальні технології та методи їх використання в навчально-виховному процесі / В. М. Галенко // Здоров'язбережувальні технології в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. – 2017. – URL: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979>
5. Дубіна О. О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення / О.О. Дубіна // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічній ситуації в Україні / [за ред. Шафранського В.В.]. – К., 2018. – 452 с.
6. Дубогай О. Д. Впровадження здоров'язбережувальних технологій «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів: метод. Посібник / О. Д. Дубогай, О. В. Тимошенко, Т. І. Бережна. – Луцьк: Вета-Друк, 2019. – 140 с.
7. Концепція Нової української школи URL: <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
8. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №2. – С. 12-16.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". URL: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник / Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – 454 с.
11. Футорний С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорний. – К.: Полиграфсервис, 2014. – 304 с.
12. Шиян О. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання / О. Шиян, Є. Сливія // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 18. – Т. 4. – Львів: ЛДУФК, 2014. – С. 169-174

References

1. Boichenko T. Ie. (2003). Problemy suchasnoi valeologii v Ukraini: zdobutky i perspektyvy rozvytku [Issues of the modern valeology in Ukraine: acquirements and prospects of development]. *Naukovo-metodychnyi visnyk*, no.1, 79-85 [in Ukrainian].
2. Vashchenko O. (2006). Hotovnist uchytelia do vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi [Readiness of the teacher to use healthcare technologies in educational process]. *Zdorovia ta fizychna kultura*, no. 8, 1-6 [in Ukrainian].

3. Voronin D.Ie. (2006). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Forming healthcare competency in students of higher education institutes by means of physical training]. *Candidate thesis*. Kherson [in Ukrainian].
4. Halenko V. M. (2017). Suchasni zdoroviazberezhuvalni tekhnologii ta metody yikh vykorystannia v navchalno-vykhovnomu protsesi [Modern healthcare technologies and methods of their use in the educational process]. *Zdoroviazberezhuvalni tekhnologii v systemi ozdorovcho-vykhovnoi roboty zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv*. Retrieved from: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979> [in Ukrainian].
5. Dubina O. O. (2018). Dynamika stanu reproduktyvnoho zdorovia naselennia [Dynamics of the state of the reproductive population health]. *Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemiolohichnii sytuatsii v Ukraini* [in Ukrainian].
6. Dubohai O. D. (2019). Vprovadzhennia zdoroviazberezhuvanoi tekhnologii «Navchannia u rusi» v systemu osvity uchniv pochatkovykh klasiv. Luts'k: Veta-Druk [in Ukrainian].
7. Kontsepsiia Novoi ukrainskoi shkoly [Conception of the New Ukrainian School]. Retrieved from: <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
8. Moskalenko N. (2011). Proektuvannia kontsepsii innovatsiinykh prohram fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zahalnoosvitnikh zakladakh [Conception project of innovative programs of physical and healthy training in secondary schools]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 2, 12-16 [in Ukrainian].
9. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktivnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktivnist – zdorovyï sposib zhyttia – zdorova natsiia" [The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation"]. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Panhelova N.Ie., Krutsevych T.Iu., Danylo V.M. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury [Theoretical and methodological fundamentals of healthy physical culture]. Pereiaslav-Khmelnytskyi [in Ukrainian].
11. Futornij S. M. (2014). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v processe fizicheskogo vospitaniya studencheskoj molodezhi [Healthcare technologies in the process of students' physical training]. K.: Polygrafservis [in Russian].
12. Shyian O. (2014). Optymizatsiia rukhovoï aktivnosti shkolariv u konteksti vprovadzhennia innovatsiinykh metodykh navchannia [Optimisation of moving activities of pupils in the context of innovative methods of education]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, no. 18, T. 4. 169-174 [in Ukrainian].

УДК: 796.035:378.4

Закопайло С.А.
кандидат педагогічних наук, доцент
Потужний О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ВИЩИХ НАВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ТА ЇХ СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ

У статті розглянуто основні соціокультурні передумови застосування оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України. Виявлено причини необхідності реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів. Встановлено основні аспекти розвитку сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування, як ефективного засобу покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку студентів. Визначена необхідність цілеспрямованого впровадження новітніх інноваційних фітнес-технологій в систему вищих навчальних закладів з метою оздоровлення молодого покоління.

Для актуалізації цих принципів необхідно використовувати нові підходи, засоби та технології, індивідуальні вікові особливості та потреби учнів. Аналіз сучасних тенденцій вдосконалення системи фізичної культури дає можливість стверджувати, що зараз формуються нові об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми у просторі нового соціально-культурного явища - фітнес-культури сучасного суспільства. Дуже потужним стимулом впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищі навчальні заклади України є її позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що є головним та пріоритетним завданням нашої держави.

Ключові слова: соціокультурні передумови, оздоровчий фітнес, фітнес-культура, фітнес-технології, фізичний розвиток.

Закопайло С.А., Потужний А.В. Применение средств оздоровительного фитнеса в системе высших учебных заведений Украины и их социокультурные предпосылки. В статье рассмотрены основные социокультурные предпосылки применения оздоровительного фитнеса в системе высших учебных заведений Украины. Выявлены причины необходимости реформирования и модернизации физкультурного образования студентов. Установлены основные аспекты развития современных фитнес-технологий оздоровительного направления, как эффективного средства улучшения состояния здоровья и уровня физического развития

студентов. Определена необходимость целенаправленного внедрения новейших инновационных фитнес-технологий в систему высших учебных заведений с целью оздоровления молодого поколения.

Для актуализации этих принципов необходимо использовать новые подходы, методы и технологии, индивидуальные возрастные особенности и потребности учащихся. Анализ современных тенденций совершенствования системы физической культуры дает возможность утверждать, что сейчас формируются новые объективные условия для решения этой проблемы в пространстве нового социально-культурного явления - фитнес-культуры современного общества. Очень мощным стимулом внедрения физкультурно-оздоровительной деятельности в высшие учебные заведения Украины является ее положительное влияние на состояние здоровья, адаптационные и физические возможности современной молодежи, является главным и приоритетным задачам нашего государства.

Ключевые слова: социокультурные предпосылки, оздоровительный фитнес, фитнес-культура, фитнес-технологии, физическое развитие.

Zakopailo S.A., Potuzhniy A.V. The use of health fitness means in the system of higher educational institutions of Ukraine and their socio-cultural background. In this article physical education is examined in the concept of humanistic paradigm of higher education. The main sociocultural backgrounds of using health fitness in the system of higher educational establishments of Ukraine are examined. It is mentioned that the process of modernization are touched of all sphere of social life mainly students' life. The reasons of necessity of reforming and moderation of students' physical education are found out. Social understanding of youngsters as a specific group is needed in updating now. The main aspects of modern fitness-technologies of health tendency as effective means of improvement students' health state and physical development are determined. The necessity of focused implementation of new innovation fitness-technologies into the system of higher educational establishments of Ukraine is scientifically based.

Decreasing physical activity of students youngsters due to the fact of rapid increase of informational technologies are elicited recently. This became the reason of bad health, decreasing physical level and resistance organism to the bad conditions of environment. The only effective way of resistance to these is health related fitness activity that is able to strengthen and maintain proper health level, increasing activity and fitness level and improving morphofunctional parameters of students. In order to actualize these principles it is necessary to use new approaches, means and technologies and individual age peculiarities and needs of students.

The analyses of modern tendencies of improving the system of physical culture provides an opportunity to state that new objective conditions for solving this problem in the space of new social-culture phenomenon – fitness-culture of modern society are forming now. Specific meaning obtain the necessity of im, students' youngsters, higher educational establishments, health, physical development plementation of health related fitness as the field of forming cultural, general educational literacy skills of the youngsters within the understanding of health meaning of physical culture as a part of general culture of higher education. Very powerful stimulus of implementation of health related fitness into the higher educational establishments of Ukraine is its positive influence on health state, adaptive and physical capabilities of modern youngsters that is the main and high-priority task of our state.

Key words: socio-cultural background, health fitness, fitness culture, fitness technology, physical development.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. В сучасних соціокультурних умовах в більшості вищих навчальних закладів України відсутній розвиток інноваційних процесів фізичної культури студентської молоді. Постає потреба у відновленні та модернізації фізкультурної освіти студентів, що обумовлено підвищенням ролі оздоровчої фізичної культури в сучасному суспільстві як основи єдності духовного, інтелектуального та фізичного розвитку сучасної молоді [4, с. 34].

Аналіз сучасних тенденцій удосконалення системи фізичної культури дозволяє стверджувати про те, що нині створюються об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми у просторі нового соціально-культурного феномену – фітнес-культури молодіжного соціуму, що формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої адаптації та професійної діяльності [1, с. 34; 2, с. 64].

Особливого значення набуває необхідність впровадження оздоровчого фітнесу як сфери формування культурних, загально навчальних умінь та навичок підростаючого покоління поряд із розумінням оздоровчого значення фізичної культури у складі загальної культури вищої освіти. Потужним стимулом впровадження оздоровчого фітнесу в систему вищої освіти України є його позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що постає найголовнішим та пріоритетним завданням нашої держави [5, с. 52].

За останні роки виявлено зниження рухової активності студентської молоді у зв'язку зі стрімким розвитком інформаційних технологій. Це призвело до погіршення стану здоров'я, зниження рівня працездатності та опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища, виникнення ряду захворювань та збільшення зайвої ваги особливо у студенток вищих навчальних закладів України. Протидією цьому є заняття оздоровчою фізичною культурою, які сприяють зміцненню та збереженню належного рівня здоров'я, підвищенню працездатності, підвищенню рівня фізичного розвитку та покращенню морфо-функціональних показників [3, с. 34].

Для того, щоб покращити ці показники необхідно використовувати нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним та віковим особливостям та потребам студентського віку. Саме це сприяло появі

різноманітних авторських оздоровчих фітнес-програм, але нажалі, багато з них не мають новітніх даних про соціально-педагогічні передумови застосування оздоровчого фітнесу та наукового обґрунтування його цінності для студентської молоді, що і зумовило актуальність нашого дослідження [5, с. 121].

На сучасному етапі розвитку вищої освіти особистісно-орієнтовані педагогічні технології набувають все більшого значення, розробка яких є новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців, які забезпечать формування здорового способу життя студентської молоді засобами сучасної фітнес-культури.

Мета дослідження – проаналізувати соціокультурні передумови застосування оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основі концептуальних положень реформування українського освітнього простору лежать ідеї гуманістичної освітньої парадигми (парадигма, від дав.-гр. παράδειγμα, paradeigma – приклад, зразок) – багатозначне поняття, яке залежно від контексту може означати певний обумовлений часом та обставинами як сталий на певний період стиль, традицію, концепцію, генеральну ідею, закон [4, с. 16]. Особливостями фізичного виховання в контексті цієї парадигми є те, що фізичне виховання, як складник цієї парадигми, спрямоване на формування у свідомості студентської молоді знань про корисність цього виховного напрямку для нього особисто, прищеплення здорового способу життя в його інтересах.

Фізичний розвиток та стан здоров'я сучасних студентів являє собою цінність для українського суспільства. Саме тому фізичне виховання можна розглядати як феномен соціального життя нашої держави. Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів та понять. Одним з таких понять є феномен "фітнес".

Оздоровчий фітнес – це сукупність певних цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я студентської молоді, що забезпечує залучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Сучасний оздоровчий фітнес можна розглядати як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Соціокультурні функції оздоровчого фітнесу реалізуються шляхом перетворення людських ресурсів, елементів культури і суспільства, трансформуючи їх засобами фітнес-технологій у відповідні суспільному запиту психофізичні кондиції молоді людини. Як свідчать результати останніх досліджень [1, с. 87; 5, с. 224], одним із магістральних напрямків розвитку сучасної системи фізичної культури є її технологізація, яка нерозривно пов'язана із пошуком та застосуванням найбільш раціональних (економічних) і ефективних способів (алгоритмів) вирішення завдань навчання, оздоровлення, тренування.

Поряд із оздоровчим фітнесом виникло поняття фітнес-культура. Феномен "фітнес-культура" є багатовимірним соціокультурним явищем, що служить у системі вищої професійної освіти важливим інструментом становлення фізичного розвитку та психічної стійкості особистості, сприяє вихованню, освіті та соціалізації студентської молоді у сучасному просторі. Як необхідному компоненту фізичної культури, йому притаманне вирішення основних завдань, а саме, ціннісно-орієнтаційних, інтегративних, інформаційних, соціальних та виховних, спрямованих на створення умов, що забезпечують задоволення потреб студентів у достатній руховій активності та формування на цій основі фізичної досконалості [1, с. 134; 5, с. 210].

Необхідність реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів обумовлена наступними причинами: 1) тенденцією до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді; 2) недостатньою ефективністю фізичної культури в освітньому процесі у вирішенні оздоровчих завдань; 3) низькою методичною підготовленістю фахівців у питаннях впровадження інноваційних технологій у заняття фізичною культурою в систему вищих навчальних закладів України.

Отже, сучасний оздоровчий фітнес на сьогодні має певні ознаки інноваційності, а також сприяє вирішенню життєво важливих проблем сучасної студентської молоді. З метою зміни сформованої несприятливої ситуації щодо зміцнення та покращення здоров'я студентської молоді, так і в плані модернізації фізкультурної освіти вищих навчальних закладів України, необхідним є впровадження сучасного оздоровчого фітнесу у систему фізкультурної освіти студентів, як основного фактору формування фітнес-культури особистості студента.

Найголовнішими ознаками оздоровчого фітнесу є його інноваційність; інтегративність; модифікаційність; варіативність; мобільність; адаптивність до контингенту тих, що займаються; результативність та доступність.

На сьогодні сформовано класифікацію поняття оздоровчого фітнесу за такими основними 4 категоріями: 1) кардіопрорами, які спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи, до яких можна віднести всі види аеробіки; 2) програми силового тренування, які спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла із використанням різного спортивного інвентарю; 3) фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики, а саме "Розумне тіло" (Mind Body); 4) функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість розвивати одночасно силу, гнучкість, рівновагу, спритність, тощо [2, с. 67].

Серед популярних у студентської молоді фітнес-програм слід назвати наступні: аеробні тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки сучасного фітнесу (Dance Aerobics, Step Aerobics, Fitness Mix, Fitball, Zumba Fitness, Cycle, Slide Aerobics, Aqua Fitness), оздоровчо-лікувальні програми (Stretching, Pilates Matwork, Basic Yoga), функціональні тренування (TRX петлі, Tabata Trainig, Crossfit Training), силові тренування (Fitness Intensive, Body Sculpt, ABT (Abdominal, Bums, Thighs) та багато інших

модифікованих фітнес-програм. Кожна із цих існуючих фітнес-програм має свій спектр впливу і тому для отримання всебічного комплексного впливу на стан здоров'я студентів доцільно використовувати усі види цих занять.

Отже, проведений нами аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання студентів. По-перше, це перехід від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного способу життя; по-друге, це суспільна потреба в здоровому способі життя молодого покоління, формування в них ціннісного відношення до свого здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку; по-третє, це модернізація існуючої фізичної культури студентської молоді і пошук інноваційних та дієвих ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної досконалості нового покоління.

Висновки. Оздоровчий фітнес визначено як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як дієвий чинник фізичного удосконалення студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної дієздатності та стану в рамках вищих навчальних закладах України. Основними соціальнокультурними передумовами виникнення оздоровчого фітнесу в Україні виявлено об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості студентів, а також підвищення й збереження рівня їх фізичної дієздатності та соматичного здоров'я.

В перспективах подальшого дослідження планується розробити інноваційну систему оздоровчих фітнес-занять для студентів вищих навчальних закладів з метою зміцнення стану здоров'я, удосконалення адаптаційних можливостей, а також покращення фізичних та морфофункціональних показників.

Література

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Максимова К.В. Мониторинг stanu здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Т.4. С. 63 – 68.
3. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 7. С.33 – 39.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. Киев, Издательство "Логос", 2015. 200 с.
5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес: [пер. с англ.]. Киев, Олимпийская литература, 2000. 368 с.

References

1. Hryhorev V.Y., Davydenko D.N. (2010). "Fytnes-kultura studentov": teoriya y praktyka: ucheb. posobyе. Yzd-vo SPb. HUEF, 228 p.
2. Maksymova K.V. (2014). "Monitorynh stanu zdorovia y rinvia fizychnoho rozvytku zhynok pershoho, druhoho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia". Moloda sportyva nauka Ukrainy. Lviv, T.4. pp. 63 - 68.
3. Mulyk K.V. (2015). "Motyvatsiia shkolariv ta studentiv do sportyvno-ozdorovchykh zaniat z turyzmu. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu". № 7. pp. 33 - 39.
4. Fyzkulturno-ozdorovytelnye tekhnolohy formirovanyia fytnes-kultury studentov: uchebnoe posobyе. Pod red. Yu.A. Usacheva. Kyev, Yzdatelstvo "Lohos", 2015. 200 p.
5. Khouly Э.Т. (2000). "Ozdorovytelnyi fytness": [per. s anhl.]. Kyev, Olympyskaia lyteratura, 368 p.

УДК 373.3.016:796.035

Іщенко О.А.
ст.викладач

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м.Переяслав

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

У статті розглянуті сучасні підходи до програмування занять оздоровчої спрямованості в початковій школі. Вивчення і аналіз сучасних підходів програмування фізкультурно-оздоровчих занять повинно допомогти вирішити питання управління фізичним здоров'ям учнів і розв'язати завдання їх оздоровлення. На основі аналізу даних літератури встановили, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком наукових досліджень у світовій і вітчизняній практиці. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у освітній процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання. У результаті таких розробок встановлена роль рухової активності, сформульовані загальні принципи використання фізичних вправ, уточнені мета та завдання занять, запропоновані тести і системи оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, встановлена ефективність використання окремих засобів програмування на фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Ключові слова: програмування, молодший школяр, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Ищенко А.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте. В статье рассмотрены современные подходы к программированию занятий оздоровительной

направленности в начальной школе. Изучение и анализ современных подходов программирования физкультурно-оздоровительных занятий должно помочь решить вопросы управления физическим здоровьем учащихся и решить задачу их оздоровления. На основе анализа данных литературы установили, что использование средств физической культуры с оздоровительной целью является приоритетным направлением научных исследований в мировой и отечественной практике. Разработка и внедрение новых технологий оздоровительных занятий со школьниками в учебный процесс является одним из актуальных задач современного физического воспитания. В результате таких разработок установлена роль двигательной активности, сформулированы общие принципы использования физических упражнений, уточнены цели и задачи занятий, предложены тесты и системы оценки физического здоровья, физической подготовленности, установлена эффективность использования отдельных средств программирования на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Ключевые слова: программирование, физкультурно-оздоровительные занятия, младший школьник.

Ischenko A. Modern approaches to programming health-improving classes in elementary school. The article discusses modern approaches to programming health-improving classes in elementary school. Meta - zrobiti analysis of the most important approaches to the program to take health-improving activities in the ears of schools. Studying and analyzing modern approaches to programming physical education classes should help solve the problems of managing the physical health of students and solve the problem of their recovery. In order to start the health improvement of directness, the organization of a rational rukhovy regime is necessary, when you take into account the expansion of the functional capabilities of the organism of children. Based on the analysis of literature data, it was found that the use of physical culture products with a health-improving goal is a priority area of scientific research in world and domestic practice. The development and implementation of new technologies of recreational activities with schoolchildren in the educational process is one of the urgent tasks of modern physical education. As a result of such developments, the role of motor activity was established, general principles for the use of physical exercises were formulated, the goals and objectives of classes were specified, tests and systems for assessing physical health, physical fitness were proposed, and the effectiveness of using individual programming tools in physical education classes was established.

Keywords: programming, classes, primary school student, wellness focus

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем української держави є стан здоров'я та фізичний потенціал населення країни. Сьогодні його ефективність знаходиться на незадовільному рівні і не в змозі задовольнити життєвих інтересів і потреб суспільства. Окремі автори [7, 10, 14, 18] зазначають, що чинна організація фізичного виховання у школах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та мотивації учнів до фізичної культури та спорту. Вивчення і аналіз сучасних підходів програмування фізкультурно-оздоровчих занять повинно допомогти вирішити питання управління фізичним здоров'ям учнів і розв'язати завдання їх оздоровлення.

Аналіз літературних джерел. Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм [7]; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів [4]; визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури [2].

Аналіз літературних джерел показав, що період навчання у початковій школі має велике значення для формування повноцінної особистості, тому що в цей період закладається підґрунтя подальшої освіти [5].

Мета статті – зробити аналіз сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості в початковій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання в школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та можливостями опанування освітньої програми з фізичного виховання сучасними школярами [3, 4, 6]. А.В. Цюсюк [4], Н.В. Москаленко [7] довели, що збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності призводять до зниження фізичного здоров'я дітей у молодших класах. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у навчальний процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання [1, 6, 8, 11]. На сьогодні для підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів, оптимізації їхньої рухової активності науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм. Сучасна система фізичного виховання характеризується безперервністю процесу, має чітко зорієнтовану оздоровчу спрямованість і, таким чином, визначає результат педагогічного управління - досягнення оптимального фізичного стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань [3, 9, 12, 15, 17].

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності і об'єму засобів і методів фізичного виховання; послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до цілей і завдань застосування вправ у людей різного віку, з різним рівнем здоров'я і тренуваності [2, 6, 14]. Разом з цим, включення педагогів в програмно - творчу діяльність забезпечує велику кількість позитивних методичних ефектів, а саме, розширює академічну свободу вчителя відносно формування змісту освіти з фізичної культури і підвищує його відповідальність за

кінцеві результати педагогічного процесу, а також сприяє збагаченню методичного досвіду і систематизації професійних знань [3].

Розробка програми оздоровчого спрямування [1] ґрунтується на використанні різних варіантів навантажень. Ефективність фізичних вправ оздоровчого тренування визначаються періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю, характером засобів, режимом роботи і відпочинку. Ряд авторів [1, 4, 8, 12] роблять акцент на те, що фізкультурно-оздоровча робота основана на ряді принципів, в основі яких лежать певні фізіологічні закономірності. При плануванні фізкультурно-оздоровчих занять використовують загально педагогічні принципи, а саме: принцип повторення, принцип поступовості, принцип індивідуальності. Останній передбачає сувору відповідність і фізичного навантаження функціональним можливостям організму тих, хто займається фізичними вправами. Ось чому більшість науковців у своїх працях виділяють принцип індивідуальності, так як головна вимога занять оздоровчої спрямованості - індивідуальний підхід. При виборі методики занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості в початковій школі слід пам'ятати про їх співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, а іноді це стає справою індивідуального смаку і інтересу. Більшість авторів вказує на те, що при програмуванні фізкультурних занять контроль стану здоров'я обов'язковий. На основі даних педагогічного контролю виконується підбір адекватних управлінських дій, пов'язаних з процедурою програмування фізкультурно-оздоровчих занять [6, 8, 15].

У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними (традиційними) з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах [17, 10, 16].

Сучасні умови проведення шкільного уроку фізичної культури вимагають використовувати такі фізичні вправи, проведення яких передбачало б: регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, як значну, так і незначну інтенсивність, в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; велику кількість учасників.

Фахівці в галузі фізичного виховання [5, 8, 10, 13, 17] переконані в тому, що використання музичного супроводу на уроці фізичної культури несе певне естетичне і духовне навантаження, сприяючи формуванню особистості фізичної культури. Використана музика відрізняється за характером впливу на організм, а саме: на мобілізуючу, структурно-сюжетну, фонову та заспокійливу музику. Мобілізуюча музика ефективна після одноманітної напруженої розумової діяльності, створює бадьорий життєрадісний настрій, підвищує увагу та працездатність і тому використовується, як правило, в підготовчій частині уроку. Структурно-сюжетна – визначає ритм, характер змісту фізичних вправ і комбінацій; фонову музику не пов'язана конкретно з виконанням вправ, але вона формує емоційний фон і настрій, використовується в основній частині уроку. Заспокійлива музика знімає напруження, емоційну збудженість і використовується у заключній частині уроку [18]. При складанні фізкультурно-оздоровчих програм слід дотримуватись наступних кроків: 1) Оцінити рівень фізичного розвитку; 2) Оцінити рівень соматичного здоров'я; 3) Оцінити функціональний стан кардіореспіраторної системи; 4) Оцінити рівень фізичної підготовленості; 5) Оцінити рівень фізичної працездатності; 6) Оцінити показники захворюваності; 7) Обрати спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять, сформулювати задачі занять, обрати засоби, форми, методи занять; 8) Підібрати комплекси вправ, визначити дозування навантажень на кожному занятті та серії занять; 9) Обрати контрольні нормативи [4, 7, 12].

Висновки. На основі аналізу даних літератури встановили, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком наукових досліджень у світовій і вітчизняній практиці. У результаті таких розробок встановлена роль рухової активності, сформульовані загальні принципи використання фізичних вправ, уточнені мета та завдання занять, запропоновані тести і системи оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, встановлена ефективність використання окремих засобів програмування на фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Література

1. Андрєєва О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / О.В. Андрєєва. – К., 2002. – 20 с.
2. Войнаровська Н, Захожий В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Н.Войнаровська, В. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – Луцьк, 2010. № 3 (11), – С.21-24.
3. Давиденко Е.В. Совершенствование содержания программ физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности / Е.В. Давиденко, В.П. Семенов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. - 2009. -Т. 3. - Ч. 2. - С. 72-75.
4. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, А.В. Цюс та ін. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с
5. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів / Н. Кравченко // Молода спорт. наука України : зб. наук. праць. – 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 108–111.
6. Круцевич, Т. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т.Круцевич, Н. Пантелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 73-76.
7. Москаленко Н, Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я, 2018. – С.203-208
8. Слюсарчук В.В. Програмування занять фізичним вправами для покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / В.В. Слюсарчук, Г.А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. р. / за ред. С.С. Єрмакова. - Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - № 11. - С. 97- 02

9. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
10. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : авторефдис. к.н.ф.в.с. 24.00.02 / С.В. Трачук. – 2011.- 21с.
11. Хрипко І.В. Інноваційні підходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання учнів молодших класів / І. Хрипко / Молода спортивна наука України : зб. наук, статей з галузі фізичної культури та спорту. - Львів : ЛДІФК, 2007. - С. 50-51.
12. Rokita A.(2010).Bawiac-ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. – Wroclaw, 2010. – 42 s.
13. Action for Healthy Kids (2018). Brain Breaks, Instant Recess and Energizers website. <http://www.actionforhealthykids.org/toolsfor-schools/1252-brain-breaks-instant-recess-and-energizers>. Accessed August 31, 2018
14. Goh TL, Hannon JC, Webster CA, Podlog L.(2017) Classroom teachers' experiences implementing a movement integration program: barriers, facilitators, and continuance. Teach Teach Educ. 2017;66:88–95
15. Brittin J, Sorensen D, Trowbridge M, et al.(2015). Physical activity design guidelines for school architecture. PLoS One;10(7):e0132597
16. Holt E, Bartee T, Heelan K. (2013). Evaluation of a policy to integrate physical activity into the school day. J Phys Act Health;10(4):480–487
17. Ontario Ministry of Education. Daily Physical Activity in Schools: Grades 1 to 3. Toronto, Ontario: Ontario Ministry of Education; 2005
18. Webster CA, Beets MW, Weaver RG, Vazou S, Russ L.(2015). Rethinking recommendations for implementing Comprehensive School Physical Activity Programs: a partnership model. Quest;67(2):185–202.

References

1. Andreeva O.V (2002) Programming of fitness classes for girls 12–13 years old: author diss. for the sciences. Degree of cand. Sciences in Phys. Out going call and sports: 24.00.02. - 20 p.
2. Voynarovskaya N, Zakhozhyi V. (2010) Programming of physical education classes for students of secondary schools / N. Voynarovskaya, V. Zakhozhyi // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Papers. - Lutsk, №. 3 (11), pp.21-24.
3. Davidenko E.V (2009) Improving the content of physical education programs in elementary school based on the use of innovative types of motor activity / E.V. Davidenko, V.P. Semenenko // Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture and sports. -T. 3. - Part 2. - P. 72-75.
4. Vilchovsky E.S., Denisenko N.F. (2010) Optimization of physical education of the child in the domestic education system: monograph / Tsiaetal. - Zaporozhye: ZOIPPO, 2010. - 250 p
5. Kravchenko N. (2012) Modern curriculum as a component of ensuring optimal motor activity of students / N. Kravchenko // Young Sport. Science of Ukraine: Coll. Sciences. wash. - Vip. 16, vol. 2. - P. 108–111.
6. Krutsevich, T., Pangelova N. (2014) Rational motor activity as a factor in increasing the mental capacity of students / T. Krutsevich, N. Pangelova // Sport Bulletin of Prydniprovya. - № 2. - P. 73-76.
7. Moskalenko N, Reshetilova V., Mikhailenko Y. (2018) Modern approach to increasing motor activity of school-age children // Sport Bulletin of Pridneprovya. - P.203-208
8. Slyusarchuk V.V (2011) Physical Exercise Programming to Improve Physical Condition of Younger School Children / V.V. Slyusarchuk, G.A. Unique // Pedagogy, psychology and medical-biol. Problems of nat. Out going call and sp.: coll. Sciences, ed. / ed. S.S. Yermakova. - X.: KHOVNOKU-KHDADM. - № 11. - P. 97-02
9. Tovt V.A, Marionda I.I, Sivohop E.M, Susla V. Ya. (2015) Theory and technology of health and recreational motor activity. Tutorial for teachers and students. - Uzhgorod, the State Educational Institution "UzhNU", "Hoverla. - 88 p.
10. Trachuk S.V. (2011) Modeling the modes of motor activity of younger students in the process of physical education: author of the dissertation Ph. D. 24.00.02.- 21s.
11. Khrypko I.V. (2007) Innovative Approach to Improving the Physical Education System of Younger Students / I. Khrypko / Young Sports Science of Ukraine: Coll. science, articles in the field of physical culture and sports. - Lviv: LDIFK. - P. 50-51.
12. Rokita A. (2010). Bawiac-ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. - Wroclaw, 2010. - 42 s.
13. Action for Healthy Kids (2018). Brain Breaks, Instant Recess and Energizers website. <http://www.actionforhealthykids.org/toolsfor-schools/1252-brain-breaks-instant-recess-and-energizers>. Accessed August 31.
14. Goh T.L, Hannon J.C, Webster C.A, Podlog L. (2017) Classroom teachers' experiences implementing a movement integration program: barriers, facilitators, and continuance. Teach Teach Educ. 66: 88-95
15. Brittin J, Sorensen D, Trowbridge M, et al (2015). Physical activity design guidelines for school architecture. PLoS One; 10 (7): e0132597
16. Holt E, Bartee T, Heelan K. (2013). Evaluation of a policy to integrate physical activity into the school day. J Phys Act Health; 10 (4): 480–487
17. Ontario Ministry of Education. Daily Physical Activity in Schools: Grades 1 to 3. Toronto, Ontario: Ontario Ministry of Education; 2005
18. Webster C.A, Beets M.W, Weaver R.G, Vazou S, Russ L. (2015). Rethinking recommendations for implementing Comprehensive School Physical Activity Programs: a partnership model. Quest; 67 (2): 185–202.

УДК 378.016:796.8

Котенджи Л.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Державний педагогічний університет, м. Бердянськ

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АТЛЕТИЗМУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розглянуто особливості використання вправ з пауерліфтингу та важкої атлетики при розвитку фізичної витривалості, сили у студентів закладів вищої освіти. Наголошено на важливості атлетизму в базовому фізичному розвитку молодих людей. Обумовлено силові вправи, які можуть бути використані викладачем при роботі, спрямованій на розвиток атлетизму. Наголошено на важливості врахування фізичних можливостей студентів при врахуванні доцільності обраних методичних прийомів. Відзначено, що найефективнішими у розвитку сили великих м'язових груп є вправи з різною вагою і дозованим повтором відповідно до базового рівня фізичної підготовки студентів. Вказано, що важливе значення має правильне дозування вправ обтяженням. Обумовлено, що головним чинником у прояві сили є м'язове напруження. Вказано, що найбільш ефективно сила піддається тренуванню із застосуванням обтяження, що враховують фізичні можливості атлета.

Ключові слова: атлетизм, вища освіта, пауерліфтинг, сила, витривалість, важка атлетика.

Котенджи Л.В. Использование элементов атлетизма в учреждениях высшего образования. Рассмотрены особенности использования упражнений по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике при развитии физической выносливости, силы у студентов высших учебных заведений. Подчеркнута важность атлетизма в базовом физическом развитии молодых людей. Обусловлено силовые упражнения, которые могут быть использованы преподавателем при работе, направленной на развитие атлетизма. Подчеркнута важность учета физических возможностей студентов при учете целесообразности избранных методических приемов. Отмечено, что большой эффект в развитии силы больших мышечных групп дают упражнения с разным весом и дозированным повтором в соответствии с базовым уровнем физической подготовки студентов. Указано, что важное значение имеет правильная дозировка упражнений с отягощением. Оговорено, что главным фактором в проявлении силы является мышечное напряжение. Указано, что наиболее эффективно сила поддается тренировке с применением отягощения, учитывающей физические возможности того, кто занимается.

Ключевые слова: атлетизм, высшее образование, пауэрлифтинг, сила, выносливость, тяжелая атлетика.

Kotenzhy L.V. The use of elements of athleticism in higher education institutions. Abstract. Peculiarities of using powerlifting and weightlifting exercises in the development of physical endurance and strength in students of higher educational institutions are considered. The importance of athleticism in the basic physical development of young people is emphasized. There are strength exercises that can be used by the teacher in the work aimed at the development of athleticism. Emphasis is placed on the importance of taking into account the physical capabilities of students, taking into account the feasibility of the selected methods. It is noted that exercises with different weights and dosed repetitions according to the basic level of physical training of students have a great effect on the development of strength of large muscle groups. It is stated that the correct dosage of weight exercises is important. The fact that the main factor in the manifestation of strength is muscle tension, is noted. It is stated that the most effective force is training with the use of weights, taking into account the physical capabilities of the practitioner. It is noted that an important component of athleticism classes is the implementation of an individual approach. It is emphasized that an important indicator of physical fitness is the level of strength development, which is characterized as the ability to resist or overcome external resistance due to muscular effort. It is emphasized that the introduction of athleticism is a great potential in increasing motor activity and in the formation of motivation for regular physical education classes. The main directions of formation of a healthy way of life of students by means of athletics are allocated. Among them are the formation and improvement of system of knowledge about human health and the factors influencing formation and maintenance of health; the increase of system of motivations of students to use physical exercises in daily life; formation and improvement of the system of skills and abilities to lead a healthy lifestyle and development of new means and forms of motor activity. It is determined that the development and practical application of scientifically grounded methods.

Key words: athleticism, higher education, powerlifting, strength, endurance, weightlifting.

Постановка проблеми. Впровадження в навчальний процес елементів атлетизму спрямоване не лише на розвиток у студентів силових якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, формування раціональної фізичної активності, що забезпечує високий рівень фізичного стану. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів. Етап формування мотивації є першим і найбільш важливим етапом проектування освітнього процесу з фізичного виховання. Зміст мотивації формується на основі отриманої інформації під час навчальних занять, відвідування змагань, перегляду спеціалізованих відеоматеріалів тощо. Структура мотивів студентів до занять із фізичного виховання в процесі впровадження елементів бодібілдингу, таким чином, є

вихідним позитивним показником, який суттєво впливає на рухову активність особистості студента.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової та методичної літератури з теорії та методики навчання техніки в силових видах спорту свідчить про наявність великої кількості теоретичного та науково-дослідного матеріалу з проблематики технічної підготовки студентів. Багато фахівців, зокрема Вежев М. Б. [1], Ільїнич В. В. [2], Канішевський С. М. [3], Кушнірюк С. Г. [4], Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. [5], Смірнов Ю. А. [6], Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. [7], Яновський І. Ю. [8] та ін., одноставно стверджують, що технічна підготовка є основою досягнення високого спортивного результату в пауерліфтингу та важкій атлетиці.

Мета статті – проаналізувати особливості використання елементів атлетизму у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стратегічна важливість сфери фізичного виховання студентської молоді зумовлена її тісним зв'язком з розвитком і зміцненням стану здоров'я та фізичного гарту майбутніх фахівців, підготовкою їх до високоєфективної праці в ринкових економічних умовах. Завдяки збільшеній популярності пауерліфтингу серед молоді та дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсмена. Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість і інші корисні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Вплив фізичних вправ із пауерліфтингу багатосторонній, він зумовлений багатьма чинниками і залежить від того, які саме вправи використовуються та для кого вони пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я), як застосовуються рухи та в яких умовах виконуються. Деякі вправи виконують роль підготовчих (для окремих видів спорту, спортивних вправ) і допоміжних для розв'язання поставлених викладачем завдань на занятті. Пауерліфтинг дає змогу впливати майже на всі м'язові групи, зміцнювати та виправляти недоліки фізичного розвитку, становлення гарної атлетичної статури. Навчальні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість, формують спеціальні уміння і навички.

На початкових курсах студенти, які бажають займатися атлетичною гімнастикою, зобов'язані пройти медичне обстеження, вивчити техніку виконання фізичних вправ на тренажерах і техніку безпеки [4].

Атлетична гімнастика вимагає великого терпіння, регулярних занять по 3–4 рази в тижневому циклі, виконання великої кількості загально-розвивальних силових і швидко-силових вправ.

У першому семестрі тренувань з атлетизму великий ефект у розвитку сили великих м'язових груп дають вправи з малою вагою і дозованим повтором, з попередньою розминкою на гнучкість і підготовкою суглобів до фізичного навантаження. По мірі зростання тренуваності, вагу потрібно збільшувати. При підйомі середньої ваги (60–70% від гранично піднятої ваги) сила росте, потім зростання силових можливостей сповільнюється. Далі тільки тренування з підвищеною вагою дозволить студентам вплинути на приріст м'язової сили [4].

Важливе значення при цьому має правильне дозування вправ обтяженням – гантелями 4–5 кг, дисками від штанги 10–15 кг, на різних тренажерних блокових конструкціях до 30–40 кг. Для дівчат гантелі 3–4 кг і на тренажерах до 25 кг. Оптимальна вага обтяження визначається, в основному, з урахуванням не максимальних можливостей, а власної ваги студента. При цьому береться до уваги, що в 17 років майже неприпустимі максимальні за розміром напруги навантаження під час роботи з гантелями. У цьому віці краще застосовувати вправи з малою вагою, але швидко-силової спрямованості. Це стосується і занять з дівчатами, з урахуванням їх тренуваності. Поступово, не припиняючи роботу над загальним розвитком всіх м'язових груп, необхідно надати увагу виправленню відставання в розвитку окремих м'язових груп, а також постави [4].

З метою розвитку сили окремих груп м'язів використовуються вправи на тренажерах, гімнастичних снарядах, далі – біг угору або по сходинах угору, стрибки, присідання з грифом штанги 30–40 кг, штовхання його руками угору в середньому темпі. Вправи виконуються у зростаючому обсязі; для студентів, які займаються регулярно, вага обтяження поступово збільшується і регулюється повтором і частотою виконання вправ.

Тренажерна гімнастика дає кращі можливості цілеспрямовано впливати на окремі м'язи або м'язові групи і, тим самим, покращує роботу всіх функцій і систем організму людини, створює умови для якісної професійної підготовки молодого фахівця.

Режим роботи і відпочинку під час виконання вправ на тренажерах залежить від підготовленості студентів, їх самопочуття, але в середньому варіанті (середня вага навантаження – 30–40 кг) – 4–5 серій у підході, при роботі 2–3 хвилини, з перервою від 40 до 60 секунд, з відпочинком між серіями 2 хвилини. На початку семестру перші тренування є ознайомлювальними. Зазвичай на це відводиться 1–2 тижні. Потім упродовж двох тижнів рухи виконуються з великою амплітудою з метою розвитку м'язів у силовому режимі. Після цього студенти можуть збільшувати обсяг виконуваних вправ, застосовуючи комплексний і варіативний метод тренування на тренажерних пристроях різної спрямованості. Силкові вправи краще поєднувати з швидко-силовими, кількість повторень з малою вагою збільшується по мірі зростання темпу рухів.

Техніка важкоатлетичних вправ, якщо вникати у всі її тонкощі, надзвичайно різноманітна та індивідуальна. Безперечно, основи техніки єдині для всіх. Але типова техніка початківців цілою низкою істотних деталей буде помітно відрізнятися від техніки атлетів високого класу.

Особливість виконання важкоатлетичних вправ спортсменами-початківцями характеризується двома важливими причинами. Перша полягає в необхідності уникати надмірних навантажень як на серцево-судинну систему, так і на уразливі ділянки опорно-рухового апарату. Друга полягає в тому, що порівняно невелика вага, яку піднімають юні

важкоатлети, викликає в системі «людина – штанга» інший просторово-часовий і силовий взаємозв'язок, ніж у атлетів, які піднімають велику вагу.

Визначаючи основи техніки важкоатлетичних вправ, необхідно перш за все зв'язати їх з діями виконавця. Рух штанги є наслідком певної координаційної діяльності атлета. Основою техніки важкоатлетичних вправ слід вважати елементи, відсутність або неправильне виконання яких призводить до неможливості успішно закінчити вправу або спотворює техніку та знижує її ефективність. Ці закономірності слугують мірилом якості техніки, характеризують високу спортивну майстерність [5].

Більшість дослідників з проблеми силових підготовки студентської молоді пішли по шляху вивчення можливостей атлетичної гімнастики у фізичному вихованні вищих закладів освіти [6]. Ряд робіт присвячений пошуку ефективних засобів і методів атлетичної гімнастики та створення на їх основі відповідних методик, акцентованих на рішення оздоровчих завдань фізичного виховання студентів: індивідуального оздоровлення, оптимізації фізичного стану [1], оздоровлення студентів з астенічним синдромом.

Фахівці в області атлетичної гімнастики [8] пропонують досить численний спектр різних вправ для розвитку сили. Однак рекомендовані вправи далеко не всі можуть бути використані у фізичному вихованні студентів. Тут необхідно керуватися основними педагогічними та методичними принципами фізичного виховання, перш за все, принципом доступності та правилам, що випливають з нього. Принцип доступності зобов'язує суворо враховувати вікові та статеві особливості студентів, рівень підготовленості, а також індивідуальні відмінності в фізичних і психічних здібностях атлетів. Доступність не означає відсутність труднощів у навчально-оздоровчому процесі, а передбачає посилену міру цих труднощів, які можна успішно подолати. Повна відповідність між можливостями та труднощами при мобілізації всіх сил студента означає оптимальну міру доступності [2].

Важливим показником фізичної підготовленості є рівень розвитку сили, яку характеризують як здатність протидіяти або долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Завдяки розвитку сили формується м'язова маса, яка функціонально забезпечує не лише рухи тіла, але й виробництво енергії. Процес розвитку і формування сили відбувається не рівномірно: швидше розвиваються м'язи, які відповідають за моторику і поставу, повільніше – малі групи м'язів. До чинників, які визначають силу м'язів, відносять вік, стать, спосіб життя, спадковість тощо.

Головним чинником у прояві сили є м'язове напруження, також важливим фактором є маса тіла людини. Найбільш ефективно сила піддається тренуванню коли застосовуються обтяження, причому такі, що враховують фізичні можливості атлета. Будь-який рух людини неможливий без прояву фізичних якостей.

Силові навантаження мають позитивний вплив на здоров'я людини, її працездатність, фізичні якості, такі, як витривалість, спритність, швидкість. Отже, неможливо розвивати силу без одночасного розвитку інших фізичних якостей. Вправи з обтяженням забезпечують можливість більш вираженого прояву швидкісної сили м'язів. В процесі силових підготовки розвиваються різні види силових якостей: максимальна і вибухова сила, а також силова витривалість.

Силова підготовка передбачає не тільки підвищення максимальних показників силових якостей, але й удосконалення здібностей діяльності при співвідношенні рівня розвитку силових якостей, спортивної техніки та роботи вегетативних систем. Коли всі аспекти функціональних можливостей спортсмена зв'язуються в єдину злагоджену систему, силові можливості дають повноцінний вплив на рівень досягнень в різних видах спорту. Засобами силових підготовки є різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі групи м'язів.

Важливим компонентом на заняттях з атлетизму є реалізація індивідуального підходу, що передбачає методичну розробку трьох основних структур в системному блоці управління, а саме: обґрунтування кількісно вираженого рівня підготовленості, яким повинні володіти студенти; отримання кількісно вираженої оцінки рівня підготовленості на початку і по ходу педагогічного процесу; наявність коригувальних впливів на рівень підготовленості об'єкта (суб'єкта) педагогічного процесу [7].

Великими потенціальними можливостями в підвищенні рухової активності і в формуванні мотивації до систематичних занять з фізичного виховання є впровадження атлетизму, як одного із сучасних засобів фізичного виховання. Тому основними напрямками формування здорового способу життя студентів засобами атлетизму є:

1. Формування і вдосконалення системи знань про здоров'я людини і факторів, що впливають на формування і підтримку здоров'я.
2. Підвищення системи мотивацій у студентів по використанню фізичних вправ у повсякденному житті.
3. Формування та вдосконалення системи умінь і навичок вести здоровий спосіб життя.
4. Розробка нових засобів і форм рухової активності [3].

У процесі виконання спортивних або професійних прийомів, пов'язаних з підніманням, опусканням, утриманням великої ваги, м'язи, долаючи опір, скорочуються і коротшають. Така робота називається долаючою. Протидіючи будь-якому опору, м'язи можуть при нарузі і подовжуватися, наприклад, при утриманні дуже великої ваги. У такому разі їхня робота називається поступаючою. Обидві роботи об'єднуються під однією назвою – динамічний режим. Сила, що проявляється в русі, тобто в динамічному режимі, називається динамічною силою.

Критеріями оцінювання ефективності впровадження методики розвитку силових якостей студентів засобами пауерліфтингу є рівень теоретичних знань із програми фізичного виховання; динаміка формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності; стан фізичної підготовленості; рівень розвитку фізичних якостей, зокрема силових; динаміка фізичного розвитку; динаміка функціональних показників; динаміка індексів і проб фізичного розвитку; стан спеціальної фізичної та технічної підготовленості (виконання змагальних вправ у пауерліфтингу).

Розробка і застосування на практиці науково обґрунтованої методики, що зважає на специфіку учбової діяльності, застосування комплексів вправ з обтяженнями, циклічних видів спортивної діяльності (бігових навантажень), спортивних єдиноборств і аеробіки сприяє підвищенню ефективності учбового процесу, розширенню рухового арсеналу, усуненню негативних явищ, накопичених в процесі учбової діяльності, розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я студентів.

Висновки. Під час занять із атлетизму основою для визначення індивідуального рівня фізичних навантажень є орієнтир повторного максимуму, який визначається у результаті піднімання максимальної ваги для кожного студента, визначену кількість разів за один підхід. Для побудови занять із атлетизму необхідним є врахування ряду важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів. Залежно від них здійснювалося планування системи фізичних навантажень: вид і характер силових вправ, величина обтяження, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, тривалість і характер відпочинку, кількість повторень вправи та підходів, послідовність виконання силових вправ.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою алгоритмів навчання техніці змагальних вправ з пауерліфтингу та важкої атлетики та системною оцінкою їх ефективності.

Література

1. Вежев, М. Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования: автореферат диссертации... кандидата педагогических наук / М. Б. Вежев. – Екатеринбург, 2003.
2. Ильинич, В. В. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич – М.: Гардарики, 2008. – 366с.
3. Канишевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канишевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – No 1. – С. 139–145
4. Кушнірюк С. Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. Г. Кушнірюк – Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2013. – 288 с.
5. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н. А. Олійник, О. О. Дуржинська, В. Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020–283 с.
6. Смирнов Ю. А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов: Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. А. Смирнов – М.: 2000. – 20 с.
7. Соболенко А. І. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти / А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20. – С. 162–165.
8. Яновский, И. Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста: автореф. дис.... канд. пед. наук. СПб., 2007. 23 с.

References

1. Vezhev, M. B. (2003) Optymyzatsiya fizycheskoho sostoiannya starshykh shkolnykov sredstvamy ozdorovyitelnoi atletycheskoi hymnastyky v systeme dopolnytelnoho obrazovanya: avtoreferat dysstertsyy... kandydata pedahohycheskykh nauk. Ekaterynburh3.
2. Ylynych, V. V. (2008) Fyzycheskaia kultura studenta: uchebnyk. Moskva: Hardaryky, 2008. 366 p.
3. Kanishevskiy S. M. (2008) Umovy, stan i perspektivy rozvytku fizychnoho vykhovannia u vuzakh Ukrainy. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. 2008. Vol. 1. PP. 139–145
4. Kushniriuk S. H. (2013) Osnovy fizychnoho vykhovanniam studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Berdiansk: Vydavets Tkachuk O. V. 288 p.
5. Oliinyk N. A., Durzhynska O. O., Rudnytskyi V. B. (2020) Fizyчне vykhovannia. Atletychni vydy sportu. Navchalnyi posibnyk z fizychnoho vykhovannia dla vyshchykh navchalnykh zakladiv. Vinnytsia: VNAU. 283 p.
7. Smyrnov Yu. A. (2000) Atletyizm kak sredstvo fizycheskoho vospytanya studentov vuzov: Avtoref. dys. kand. ped. Nauk. Moskva, 2000. 20 p.
8. Sobolenko A. I. (2020) Atletyizm yak zasib fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity / Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vypusk 7 (127) 20. PP. 162–165.
9. Ianovskiy, Y. Yu. (2007) Osobennosti vliyaniya sredstv atletycheskoi hymnastyky na fizycheskoe sostoianye muzhchyn raznogo vozrasta: avtoref. dys.... kand. ped. nauk. SPb. 23 p.

УДК 796.015.6-047.44-053.5

Красов О.І.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав.

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 9 - РІЧНОГО ВІКУ

У статті представлені результати факторного аналізу показників фізичної підготовленості, функціонального стану і фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку. Визначено провідні фактори, які впливають на стан рухової системи дітей 9 років, що дозволяє визначити напрями педагогічних впливів, які дозволяють підвищити ефективність процесу фізичного виховання початкової школи. **Результати: встановлено інформативну значущість основних компонентів у загальній структурі рухової системи хлопчиків і дівчаток 9 років. Висновки:** виявлені достовірні взаємозв'язки між складовими фізичної підготовленості, функціонального стану і фізичного розвитку, які мають певні статеві - відмінності, але, не зважаючи на ці відмінності у факторній структурі рухової діяльності дітей 9 років, можна відмітити наявність спільних тенденцій, які полягають у динамічності, гетерохронності розвитку і взаємозв'язку основних її змістових компонентів.

Ключові слова: факторний аналіз, фізичний стан, провідні фактори, молодший шкільний вік.

Красов А. Факторный анализ показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности детей 9 – летнего возраста.

В статье представлены результаты факторного анализа показателей физической подготовленности, функционального состояния и физического развития учащихся младшего школьного возраста. Определены ведущие факторы, влияющие на состояние двигательной системы детей 9 лет, что позволяет определить направления педагогических воздействий, которые позволят повысить эффективность процесса физического воспитания начальной школы. **Результаты:** установлено информативную значимость основных компонентов в общей структуре двигательной системы мальчиков и девочек 9 лет. **Выводы:** выявлены достоверные взаимосвязи между составляющими физической подготовленности, функционального состояния и физического развития, которые имеют определенные половые различия, но, несмотря на эти различия в факторной структуре двигательной деятельности детей 9 лет, можно отметить наличие общих тенденций, которые заключаются в динамичности, гетерохронности развития и взаимосвязи основных ее содержательных компонентов.

Ключевые слова: факторный анализ, физическое состояние, ведущие факторы, младший школьный возраст.

Krasov Oleksandr. Factor analysis of indicators of morphofunctional condition and physical fitness of 9 years old pupils. The article presents the results of factor analysis of indicators of physical fitness, functional state and physical development of primary school students. The leading factors influencing the state of the motor system of children 9 years old are determined, which allows to determine the directions of pedagogical influences that will increase the efficiency of the process of physical education of primary school. It was found that anthropometric and functional indicators are located in the most influential factors - I and II in combination with the indicators of motor tests, which allows the ratio of physical exercises of different directions in the process of training and extracurricular physical education. **Purpose:** revealing the presence and significance of correlation between fitness indexes, functional state and physical development of junior pupils. **Materials and research methods:** theoretical analysis and summarizing the data from scientific and methodological literature; pedagogical testing; anthropometry; physiological research methods (pulsometry, spirometry, Stange and Gench tests, Ruffe's test); methods of mathematical statistics (correlation and factor analysis). **Results:** was established the informative significance of the main components of general structure of motor system among boys and girls 9 years old. **Conclusions:** was revealed certain correlation between components of fitness, physical state and physical development with certain sexual and age differences; however despite these differences in the factorial structure of motor activity of children in the age of 9 years old, one can note the presence of common trends of dynamism, heterochronous development and interrelation of its main content components.

Key words: factorial analysis, physical condition, leading factors, junior school age

Постановка проблеми. У молодшому шкільному віці відбуваються значні морфологічні і функціональні зміни в організмі дитини [3, 10]. Важливо, що саме у цей віковий період особливо необхідною є рухова активність, яка сприяє: оптимальному перебігу процесів перебудови функціональних систем організму; фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей, необхідних у процесі життєдіяльності дорослої людини [1, 11]. Провідні українські науковці Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін. [4], фізичну підготовленість радять розглядати ширше, не обмежуючись лише рівнем розвитку рухових якостей, а розуміючи її як форму проявлення дієздатності функціональних систем організму, які приймають участь у руховій діяльності й визначають її ефективність. Отже, рівень розвитку фізичних якостей певним чином свідчить про психофізіологічний потенціал організму, що обумовлює доцільність дослідження взаємозв'язків компонентів рухової системи людини. Вивчення взаємозв'язків компонентів функціонування організму

учнів як цілісної системи за допомогою методів математичного аналізу (кореляційного і факторного) дозволяє здійснити розробку співвідношення складових педагогічних дій.

Мета статті: визначити наявність та інформативну значущість взаємозв'язків показників фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного розвитку молодших школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений факторний аналіз структури рухової системи хлопчиків 9 років дозволив встановити, що вона визначається 8 ортогональними факторами, в яких сума навантажувальних змінних коливається від 3,72 до 1,32, а дисперсійний внесок становить 99,8%(табл.1). У перший фактор увійшли з найбільшими значеннями антропометричні показники (маса тіла – 0,94; довжина тіла – 0,76; ОГК – 0,61). Також у цей фактор увійшли показники життєвої ємності легень (0,75), що і визначило назву даного фактору – “морфофункціональний стан”. Перший фактор має найбільший ваговий коефіцієнт значущості (21 %). У другого фактору сума навантажувальних змінних становить 2,64 і в ньому найбільш вагомими є показники динамометрії (ліва – 0,90, права – 0,88), сили м'язів рук (0,65). Отримані дані дають нам підстави вважати даний фактор як фактор “силових здібностей”, а його внесок у загальну дисперсію складає 15,0%. У третьому факторі, де сума коефіцієнтів дорівнює 2,52, а ваговий коефіцієнт значимості – 14,4 %, найбільш значущими є показники функціонального стану дихальної системи (проба Штанге - -0,92, проба Генча - -0,86) та показник координаційних здібностей (вестибулярна стійкість – 0,57), що і обумовило назву фактору – “функціональний стан дихальної системи та вестибулярна стійкість”, при чому спостерігається зворотній зв'язок, який свідчить про те, що низький рівень функціонального стану є лімітуючим фактором розвитку фізичного стану. При аналізі змісту четвертого фактору (13,1%) достатньо чітко прослідковується вплив показників проявлення витривалості (біг 1000 м – 0,86), а також координаційних здібностей (здатність до оцінювання просторово – часових параметрів рухів – 0,73, швидкість реакції - 0,60, вестибулярна стійкість – 0,41). Четвертий фактор має суму навантажувальних змінних 2,30 і отримав назву “витривалість, координаційні і швидкісні здібності”. У п'ятий фактор увійшли показники частоти серцевих скорочень (відносного спокою – 0,96, абсолютного спокою – 0,94). Сума навантажувальних змінних дорівнює 2,28, що і обумовило назву даного фактору – “функціональний стан серцево-судинної системи”. Внесок цього фактору у загальну дисперсію становить 13%. Сума коефіцієнтів змінних у шостому факторі 1,37, а внесок факторів у загальну дисперсію складає 7,9%. Тут найбільш високе значення мають показники функціонального функціонально стану серцево-судинної системи (- 0,84) і швидкості (- 0,64). Зміст даного фактору дозволяє визначити його як «функціональний стан серцево-судинної системи і швидкості». Сьомий фактор має суму коефіцієнтів – 1,37, внесок у загальну дисперсію – 7,9%. Найбільш значущим є показник тесту “стрибок у довжину з місця” (- 0,92), що і обумовило назву сьомого фактору – «швидкісно-силові здібності». У восьмому факторі, де сума коефіцієнтів дорівнює 1,32, а ваговий коефіцієнт 7,5%, найбільш значущими є показник проби Руф'є (- 0,82). Таким чином, даний фактор інтерпретований нами як фактор “фізичної роботи здатності”. Проведений аналіз факторної структури дає нам можливість вважати, що розвиток фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного розвитку хлопчиків 9-ти річного віку відбувається комплексно і забезпечується 8 ортогональними факторами.

Таблиця 1.

Факторний аналіз головних компонентів фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості хлопчиків 9 років, n=28

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7	Фактор 8
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Маса тіла	0,94	0,04	0,16	0,11	0,07	0,03	0,14	-0,02
Довжина тіла	0,76	0,37	-0,19	-0,09	-0,11	-0,13	-0,03	-0,09
Об'єм таб. Клітки	0,61	0,10	0,33	0,30	-0,24	0,21	0,28	-0,33
Індекс Кетле	0,87	-0,08	0,26	0,16	0,12	0,07	0,17	0,01
ЧСС дійсн. Спокою	0,03	0,03	0,19	0,09	0,94	0,12	-0,01	-0,12
ЧСС відн. Спокою	-0,03	0,05	0,17	0,02	0,96	-0,18	-0,01	-0,05
Різн. ЧСС	-0,17	0,05	-0,06	-0,19	0,04	-0,84	0,02	0,18
ЖСЛ	0,75	0,10	-0,22	-0,12	-0,05	0,04	-0,18	0,11
Проба Штанге	0,04	0,03	-0,92	0,01	-0,15	-0,09	-0,08	0,18
Проба Генча	-0,07	-0,17	-0,86	0,06	-0,34	0,06	0,19	0,03
Проба Руф'є	-0,02	-0,05	-0,08	-0,07	-0,13	-0,06	-0,10	0,82
Динамометрія, права	0,12	0,88	0,19	0,07	0,20	0,08	-0,13	0,03
Динамометрія, ліва	0,14	0,90	0,04	0,03	-0,01	0,02	-0,08	-0,13
Стрибок у довж. 3 місця	-0,11	0,10	0,01	-0,08	0,01	0,06	-0,92	0,11
Тест Фламінго	0,26	0,09	0,57	0,41	-0,09	-0,02	0,16	0,38
Підтягування	-0,11	0,65	-0,36	-0,15	-0,07	0,08	0,41	0,29
Нахил тулуба вперед	-0,33	-0,46	-0,13	-0,30	0,31	0,32	-0,05	0,26

положення стоячи								
Хват пад.гімн.палиці	0,49	0,02	0,19	-0,60	0,05	-0,07	0,02	-0,10
Біг 30 м	0,17	-0,30	0,04	0,42	0,03	-0,64	0,07	-0,19
«Човниковий біг» 4х9м	0,11	0,33	0,16	0,73	-0,13	-0,07	0,28	-0,23
Біг 1000 м	0,08	-0,07	0,03	0,86	0,23	0,05	-0,05	-0,02
Сума навантажувальних змінних	3,72	2,64	2,52	2,30	2,28	1,37	1,37	1,32
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	21,2	17,52	14,4	13,1	13,0	7,9	7,9	7,5

Факторний аналіз рухової системи дівчаток 9 років, на відміну від хлопчиків, визначається 7 ортогональними факторами, де сума навантажувальних змінних коливається від 4,18 до 1,59, а загальний дисперсійний внесок становить 99,8% (табл. 2). Перший фактор має найбільшу суму навантажувальних змінних – 4,18 і внесок фактора у загальну дисперсію (23,2%). До нього увійшли показники маси тіла(0,95), індексу Кетле (0,94), ОГК (0,80), довжини тіла (0,75), що дало нам можливість визначити цей фактор як “фізичний розвиток”. Другий фактор має внесок у загальну дисперсію 15,5% і суму коефіцієнтів 2,80. Найбільшими тут є показники, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи (0,85 і 0,92), а також показники динамометрії лівої руки (0,60). Таким чином, взаємозв’язок компонентів дає право інтерпретувати цей фактор як “функціональний стан серцево-судинної системи і сила м’язів кисті”. Найбільш значущими показниками третього фактору (14,4%) є показники сили (- 0,80), швидкості (0,80), функціонального стану дихальної системи (різниця ЧСС – 0,56), показники життєвої ємності легень (0,52) та швидко-силового (- 0,55) здібностей. Сума коефіцієнтів третього фактору 2,60 і він отримав назву “фізичні здібності та функціональний стан дихальної системи”. У четвертому факторі, де сума коефіцієнтів дорівнює 2,59, а ваговий коефіцієнт значимості 14,4%, найбільш значущим є показники проби Генча (0,96) та проби Штанге (0,87), що і обумовило його назву – “функціональний стан дихальної системи”. При аналізі п’ятого фактору, де сума коефіцієнтів 2,45, а дисперсійний внесок становить 13,6%, чітко прослідковується взаємодія витривалості (0,96), координаційних (0,74) та швидко-силових (- 0,56), здібностей. Це дало можливість визначити цей фактор як фактор “фізичних здібностей”. При аналізі шостого фактору, де сума коефіцієнтів 1,59, а дисперсійний внесок становить 8,8% найбільш значущими є показники координаційних здібностей (0,87) та індексу Руф’є (- 0,66). Це дало можливість визначити цей фактор як фактор “координаційних здібностей та фізичної фізичної роботи здатності”. У сьомому факторі, де сума коефіцієнтів дорівнює 1,79, а ваговий коефіцієнт значимості 9,9%, найбільш значущим є показник тесту Фламінго (0,87), що і обумовило його назву – “вестибулярна стійкість”.

Таблиця 2.

Факторний аналіз головних компонентів фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дівчаток 9 років, n=22

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
1	2	3	4	5	6	7	8
Маса тіла	0,95	0,05	0,11	-0,15	0,09	0,01	0,08
Довжина тіла	0,75	0,43	0,12	-0,16	-0,01	-0,11	0,01
Об’єм таб. клітки	0,80	-0,03	-0,13	0,22	0,12	-0,34	-0,06
Індекс Кетле	0,94	-0,04	0,11	-0,13	0,11	0,04	0,09
ЧСС дійсн. Спокою	0,24	0,85	0,19	-0,01	-0,04	0,14	0,24
ЧСС відн. Спокою	-0,09	0,92	-0,09	0,05	0,12	-0,20	0,06
Різн. ЧСС	-0,37	0,31	-0,56	0,05	0,34	-0,45	-0,19
ЖСЛ	0,52	0,41	0,52	0,19	-0,12	-0,18	-0,28
Проба Штанге	-0,28	-0,06	-0,05	0,87	0,00	0,13	-0,08
Проба Генча	0,01	0,10	0,00	0,96	0,06	0,04	0,04
Проба Руф’є	-0,22	-0,09	-0,01	0,30	0,19	0,32	-0,66
Динамометрія, права	0,35	0,37	0,48	0,38	0,36	0,18	-0,19
Динамометрія, ліва	0,19	0,60	-0,18	0,53	0,05	0,40	-0,01
Стрибок у довж. 3 місця	-0,03	-0,27	-0,55	-0,21	-0,56	0,40	-0,03
Тест Фламінго	-0,24	0,01	-0,16	-0,01	-0,18	0,87	0,04
Підтягування	-0,05	-0,26	-0,81	0,06	0,01	-0,02	0,00
Нахил тулуба вперед з положення стоячи	-0,54	-0,18	0,09	-0,29	0,37	0,18	-0,02
Хват пад.гімн.палиці	0,00	0,18	0,13	0,27	0,12	0,18	0,87

Біг 30 м	0,10	-0,24	0,80	-0,10	0,34	-0,18	0,14
«Човниковий біг» 4х9м	0,24	0,08	0,03	-0,18	0,74	-0,13	0,35
Біг 1000 м	0,06	0,01	0,05	0,12	0,96	-0,09	0,05
Сума навантажувальних змінних	4,18	2,80	2,60	2,59	2,45	1,79	1,59
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	23,2	15,5	14,4	14,4	13,6	9,9	8,8

Узагальнюючи результати факторного аналізу рухової системи хлопчиків і дівчаток 9-річного віку, можна констатувати, що виявлені достовірні взаємозв'язки між складовими фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціонального стану дітей. У хлопчиків виявлено 8 ортогональних факторів, а у дівчаток – 7, що пояснюється тим, що у хлопчиків цього віку відбувається інтенсивне зростання (це – так званий період “другого витягнення”). Згідно теорії А. А. Маркосяна, чим більша кількість факторів обумовлює функціонування системи, тим менш стійкою вона є. Такі тенденції спостерігаються у такі періоди вікового розвитку, які називають “критичними” (інтенсивне зростання, відбуваються кількісні та якісні зміни в організмі.)

Висновки: узагальнюючи результати факторного аналізу рухової діяльності молодших школярів (хлопчиків і дівчаток), можна констатувати, що виявлені достовірні взаємозв'язки між складовими фізичної підготовленості, функціонального стану і фізичного розвитку, які мають певні статеві відмінності. Було з'ясовано, що антропометричні та функціональні показники розташовуються у найбільш впливових факторах – I та II у поєднанні з показниками рухових тестів, що дозволяє здійснити співвідношення фізичних вправ різного спрямування в процесі навчальних і поза навчальних занять фізичною культурою.

Література

1. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. вид. 2-е перероб. і доп. /Л.В. Волков. –К.: ОсвітаУкраїни, 2016. –464 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М. І. Воробьов, Г.В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2011 – 224 с.
3. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. 2-е видання перероб. та допов./Н.В. Москаленко. –Дніпропетровськ: Інновація, 2010.
4. Рубан В.Ю. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи: автореф. дис...канд.наук з фіз.. вих.. і спорту: 24.00.02. / Рубан Владислав Юрійович: Дніпро, 2018.– 20 с.
5. Хорошавін Д.О. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів. Збірник наукових праць ХДАФК. 2014. С. 30 -34.
6. Keay, J., & Spence, J. Addressing training and development needs in primary physical education. In G. Griggs (Ed.), An introduction to primary physical education (pp. 179–194). Routledge: London, 2012.
7. Richards, R. Physical literacy and sport. Retrieved from https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/sport_participation/community_participat, 2016.
8. Rovegno, I., & Bandhauer, D. Elementary physical education curriculum and instruction. Burlington, MA: Jones and Bartlett Learning, 2013.

References

1. Volkov, L.V. (2016), Teoriia i metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu [Theory and methodology of children's and youth sports] K.: Osivta Ukrainy. (in Ukr.)
2. Krutsevych, T. Yu.(2011), Kontrol u fizychnomu vykhovanni iditei, pidlitkivi molodi: navch. posib. [Control in the physical education of children, adolescents and young people: educators.] K.: Olimp. l-ra. (inUkr.)
3. Moskalenko, N.V. (2010), Fizychnne vykhovannia molodshykh shkoliariv: monohrafiia. [Physical education of junior pupils] 2 – e vyd. pererob. tadopov. Dnipropetrovsk: Innovatsiia. (inUkr.)
4. Ruban, V.Yu.(2018), Orhanizatsiino-metodychni zasady optymizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia uchniv pochatkovy khklasiv v umovakh silskoi shkoly. dis. kand. nauk z fiz. vykh. isportu. [Organizational and methodical principles of optimization of the process of physical education of elementary school students in rural school conditions: PhD diss.] Prydniprovskaya derzhavna akademiia fizychnoi kultury ta sportu ,392 p. (in Ukr.)
5. Khoroshavin, D.O. (2014), «Analysis and evaluation of the level of development of physical preparedness of junior schoolchildren» – Zbirnyk naukovykh hprats KhDAFK., pp. 30-34. (inUkr.)
6. Keay, J., & Spence, J. (2012). Addressing training and development needs in primary physical education. In G. Griggs (Ed.), An introduction to primary physical education (pp. 179–194). Routledge: London
7. Richards, R. (2016). Physical literacy and sport. Retrieved from https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/sport_participation/community_participat
8. Rovegno, I., & Bandhauer, D. (2013). Elementary physical education curriculum and instruction. Burlington, MA: Jones and Bartlett Learning

УДК 796.011.3 - 053.2 / - 53.7:159.922.7

Круцевич Т. Ю.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Марченко О. Ю.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ТА ВІДМІННОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Мета даної статті полягає у вивченні особливостей і відмінностей самоопису рівня фізичного розвитку та стану здоров'я юнаків міської та сільської місцевості. У дослідженні взяли участь 40 юнаків міських та сільських закладів загальної середньої освіти. Для вирішення завдань нашого дослідження було використано наступні методики: аналіз літературних джерел, тест-опитувальник «Самоопис фізичного розвитку», методи математичної статистики. Дослідження самооцінки фізичного розвитку юнаків старших класів, які навчаються у міських та сільських ЗЗСО показують їх певні розбіжності. Для міських школярів характерний вищий рівень самооцінки фізичного розвитку. Найбільш істотні відмінності між міськими і сільськими підлітками спостерігаються в самооцінці за шкалою «глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість» та «здоров'я».

Ключові слова: школярі, фізичне «Я», фізичне виховання, фізична культура, юнаки, самооцінка фізичного розвитку.

Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особенности самооценки физического развития и физического здоровья юношей городской и сельской местности. Цель данной статьи состоит в изучении особенностей и различий самоописания уровня физического развития и состояния здоровья юношей городской и сельской местности. В исследовании приняли участие 40 юношей городских и сельских учреждений общего среднего образования. Для решения задач нашего исследования были использованы следующие методики: анализ литературных источников, тест-опросник «Самоописание физического развития», методы математической статистики. Исследование самооценки физического развития юношей старших классов, обучающихся в городских и сельских ЗЗСО показывают их определенные разногласия. Для городских школьников характерен более высокий уровень самооценки физического развития. Наиболее существенные различия между городскими и сельскими подростками наблюдаются в самооценке по шкале «глобальное физическое Я», «сила», «выносливость» и «здоровье».

Ключевые слова: школьники, юноши, физическое «Я», самописание физического развития, физическое воспитание, физическая культура, самооценка физического развития.

Krutsevych Tatyana, Marchenko Oksana. Features of self-assessment of physical development and physical health of young men in urban and rural areas. Describes a complex of methods for the implementation of scientific research, the information of those who were researched is represented, methodology and methods of the research are described. Covers a wide range of problems, in particular a comprehensive study of motivation for both physical activity (needs, interests, self-conception, performance, leisure and factors of a healthy lifestyle), and for learning and succeeding. The aim of this article is to study some differences and peculiarities of the self-esteem level of physical development and the state of health of young boys in urban and rural areas.

Objective: 40 young boys from urban and rural school took part in this research. Correlation analysis of self-description of subjective indexes of physical development of schoolchildren has been conducted.

Results: Studies of self-assessment of physical development of high school students studying in urban and rural areas show some differences. Urban schoolchildren are characterized by a higher level of self-esteem of physical development. The most significant differences between urban and rural adolescents are observed in the self-assessment on the scale of "global physical self", "strength", "endurance" and "health". **Conclusions:** Through experimental research, the theoretical position that self-assessment of physical development and health is a subjective indicator, but is based on objective indicators of physical fitness and morbidity of students.

Using received results of the research about self-esteem physical education level of young boys who study in urban and rural areas allows to build a structure of personal-oriented paradigm in the system of physical education based on determined demands, motives and interests of youth.

Key words: Schoolchildren, physical "I", self-description of physical development, physical education, physical culture, boys, self-assessment of physical development.

Постановка проблеми. Проблема фізичного розвитку підростаючого покоління на сьогодні розглядається як важливе соціально-педагогічне завдання. Особливого значення набуває організація і проведення навчального процесу з

фізичного виховання школярів з урахуванням регіону проживання, особливо у сільській місцевості, де присутні соціально-економічні та екологічні умови, які є відмінними від умов проживання у містах [4, 5, 6, 14, 15].

Вчені стверджують, що особистість підлітків, які навчаються в міських та сільських освітніх установах мають суттєві відмінності, які виражаються у темпераменті та характері, в особистісних потребах та прагненнях, інтересах та здібностях, а також у ступені самосвідомості [4, 5, 6, 7, 8, 14, 15, 18]. Самооцінка функціонує як частина самосвідомості та виражає відношення особистості до самої себе і є основою для регуляції нею своєї поведінки та фізичного здоров'я [1, 2, 3]. У зв'язку з цим, проблема вивчення особливостей самооцінки фізичного розвитку та фізичного здоров'я підлітків, які навчаються у сільських та міських школах є актуальною.

Аналіз літературних джерел. За даними українських вчених [4, 6, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18], фізичне виховання в сільській школі має свої специфічні особливості у порівнянні із міською школою, які обумовлені слабким розвитком сфери додаткової освіти в задоволенні фізкультурних інтересів і вимог учнів, невеликою кількістю учнів, що є тим фактором, який перешкоджає проведенню повноцінного процесу фізичного виховання. Професор Пангелова Н. Є., досліджуючи фізичне виховання школярів сільських та міських шкіл, слушно зауважує, що особливості фізичного виховання в сільській школі, обумовлені доцільністю застосування соціально-педагогічного підходу до проблеми оптимізації функціонування цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення школярів у сільському соціумі [12, 13]. Такий підхід заснований на положенні про те, що здоров'я дитини, розвиток її організму багато у чому залежить від середовища в якому вона проживає [12, 13]. За результатами наукового дослідження, що було проведене з підлітками сільській та міських шкіл, Гольберт Є. В. [4], виявлено, що у підлітків, які навчаються в сільській школі, існує схильність звинувачувати себе за власні недоліки і незначні промахи. Дана тенденція є індикатором відсутності симпатії, отже, підлітки цієї групи схильні оцінювати себе по тому, як до них ставляться оточуючі [4]. Вивчення властивостей самооцінки, її адекватності, самосвідомості, структури і функцій фізичного образу «Я» представляє не тільки теоретичний, але і практичний інтерес у зв'язку з формуванням життєвої позиції школярів, які навчаються в сільських та міських ЗЗСО [1, 2, 3, 9, 10]. Разом з тим на сьогодні у вітчизняних наукових працях недостатньо представлені емпіричні дані щодо специфіки самооцінки фізичного розвитку та стану здоров'я школярів, які проживають в міській та сільській місцевостях. Зважаючи на це, **метою нашого дослідження** було визначити особливості та відмінності самооцінки фізичного розвитку та фізичного здоров'я школярів, які проживають в міській та сільській місцевостях.

Завдання дослідження: вивчити особливості самооцінки фізичного розвитку юнаків, які проживають в міській та сільській місцевостях.

Об'єкт дослідження – самооцінка фізичного розвитку юнаків, міської та сільської місцевості.

Предмет дослідження – самоопис фізичного «Я».

Для розв'язання поставлених завдань використовувалася комплекс наступних методів: теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація; психолого-діагностичні: тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» [1]; загальноприйняті методи математичної статистики, усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0; всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0). Проблематика дослідження відповідає плану НДР у галузі фізичної культури і спорту за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021-2025 рр. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу "Полтавська гімназія" Здоров'я "№ 14 Полтавської міської ради Полтавської області" та на базі комунального закладу «Козинецький заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів» Турбівського ОТГ Вінницького району, Вінницької області. У науковому експерименті приймали участь школярі (юнаки) 10 -11 класів у кількості 40 чоловік. Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини за погодженням та письмовою згодою директорів шкіл та батьків респондентів, що підтверджується відповідними документами.

Виклад основного матеріалу дослідження. У загальній структурі особистості важливе місце займає самооцінка. Самооцінка є одним із показників, що лежать в основі мотивації діяльності. Завищена або неадекватна оцінка свого стану може бути фактором, який лімітує самовдосконалення засобами фізичного виховання [1, 6, 4]. Для дослідження самооцінки фізичного розвитку респондентів нами був використаний тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який представляє собою модифікований варіант відомої методики А. М. Прихожан [1]. За результатами тестування встановлюється десять показників самооцінки фізичного розвитку: «здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункість тіла», «спортивні здібності», «гнучкість», «витривалість», «зовнішній вигляд», «сила», «глобальне фізичне Я», «самооцінка» та показник загальної самооцінки. Для зіставлення результатів самоопису фізичного розвитку за окремими шкалами ми обрали відносні показники, для цього абсолютні бали були переведено у відсоток від максимального балу (% від максимального балу) (за Боченковою) [1]. Отримані дані представлено у таблиці 1.

За результатами дослідження, виявлено, що у юнаків, які навчаються у ЗЗСО Козинецького району найвищий показник самопису був відмічений по шкалі «сила» – 86,7 % та «здоров'я» – 82,9 % (від максимального показника). Самий низький показник по шкалі «зовнішній вигляд», який склав 73,6 % та показник «стрункість тіла» (74,7 %).

У юнаків старших класів м. Полтава найвищий показник самопису фізичного розвитку виявився за шкалами: «глобальне фізичне Я» (89,7 %) та «зовнішній вигляд» (86,0 %). Також була виявлена тенденція до низької самооцінки наступних показників фізичного розвитку: «здоров'я» (72,7 %), «спортивні здібності» (79,2 %) та «витривалість» (76,02 %).

Таблиця 1

Середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку(юнаки, 16-17 років),
(% від максимального балу), (n = 40)

Клас	Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	фізична активність (36)	Стрункість тіла (36)	Спортивні здібності (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Гнучкість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)	Загальний рівень самоопиту (420)
Козинецький ЗЗСО (n = 20)	92,9	78,1	88,0	74,7	86,1	78,8	73,6	86,7	62,0	82,2	88,6	74,1
"Полтавська гімназія "Здоров'я" № 14 (n = 20)	82,7	79,5	76,3	84,0	79,2	89,7	86,0	83,2	74,6	76,0	96,8	89,2

Недооціненими для всіх респондентів виявилися «витривалість», та «гнучкість», хоча за показником «витривалість» самооцінка юнаків, які навчаються у Козинецькому районі є вищою. Власне здоров'я юнаки гімназії «Здоров'я» № 14 м. Полтава оцінили більш критично (72,7 %) ніж юнаки із сільської місцевості (92,9 %). У процесі занять фізичною культурою і спортом юнакам доводиться постійно порівнювати свої дії та результати з еталоном. Це розвиває адекватність сприйняття власних здібностей [2, 3, 9, 10]. У зв'язку з цим, зниження балів самооцінки не свідчить про погіршення фізичних якостей, а вказує на підвищення розуміння потреб до прояву фізичних якостей та критичної оцінки фізичного «Я». Так, свій зовнішній вигляд юнаків Полтавської гімназії здебільшого задовольняє (86,0 %). Думка про власну привабливість старшокласників Козинецького ЗЗСО є нижчою та складає 76 %. Щодо самооцінки за шкалою «сила», то юнаки Козинецького ЗЗСО мають вищий показник, який можна обґрунтувати існуючими у суспільстві уявленнями про те, що сила – якість суто чоловіча. Збільшення балів по даній шкалі можливо є результатом більшого фізичного навантаження у побуті юнаків, які проживають у сільській місцевості. Даний показник явно перевищує можливості силового розвитку старшокласників Полтавської гімназії (86,7 % та 83,2 % відповідно). Цікавим є той факт, що за шкалою «глобальне фізичне Я» у юнаків Полтавської гімназії виявлено завищений показник (89,7 %), при цьому вони отримують найнижчі показники фізичного Я за шкалами «спортивні здібності» (79,2 %) та «фізична активність» (79,5 %).

Наступним кроком нашого дослідження було визначення загального рівня самооцінки фізичної підготовленості та стану здоров'я юнаків старших класів міської та сільської місцевості. Отримані результати засвідчують, що 28 % юнаків, які навчаються у ЗЗСО № 14, м. Полтава мають неадекватно завищену загальну самооцінку рівня фізичного розвитку та стану здоров'я, високу оцінку отримали 51 % юнаків (табл.2).

У юнаків, які навчаються у Козинецький ЗЗСО, виявлено нижчий рівень загальної самооцінки рівня фізичного розвитку та стану здоров'я.

Порівнюючи отримані нами дані щодо самооцінки фізичного розвитку за 11 шкалами самопису фізичних якостей та глобального фізичного «Я» з результатами інших авторів, можна констатувати наявність спільних тенденцій.

Таблиця 2.

Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку школярів (юнаки), (n = 40), %

Рівень самооцінки	Козинецький ЗЗСО(n = 20)	"Полтавська гімназія" Здоров'я "№ 14 (n = 20)
Завищена	8,0	28,0
Висока	15,0	51,0
Середня	68,4	21,0
Низька	8,6	0,00

З точки зору збереження та зміцнення здоров'я людини, на думку Пангелової Н. Є. та Рубана В. Ю.[12, 13] – сільське середовище має низку беззаперечних переваг з одного боку, а з іншого – суттєвих недоліків. Перевагами сільської школи є більш сприятливі екологічні умови у порівнянні з міськими навчальними закладами [13]. Це сприяло високому рівню самооцінки стану здоров'я сільських школярів на відміну від міських.

Недоліками фізичного виховання у сільській місцевості за даними вчених є: мала наповнюваність учнів в класах, слабка спортивно-матеріальна база малокомплектних шкіл, або взагалі відсутність спортивних споруд, відсутність дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту тощо [5, 8, 14]. Але, не дивлячись на це, вітчизняні фахівці (Т. В. Сидорчук та ін.) [7, 8, 15] отримали доволі цікаві результати, які свідчать про те, що сільські діти, у яких рухова активність є більшою, володіють вищим рівнем фізичної працездатності у порівнянні з міськими школярами [15].

Необхідно відмітити, що у зв'язку з тим, що підлітковий вік виступає важливим і складним етапом розвитку і становлення особистості і відноситься до завершального періоду первинної соціалізації, низький рівень загальної самооцінки фізичного розвитку підлітків може мати взагалі негативні наслідки у формуванні особистості [2, 3, 9, 10, 11]. В цьому віці відбувається становлення самосвідомості, самооцінки і цільної «Я-концепції». Такі зміни впливають на різні сторони життєдіяльності підлітків, в тому числі на процес професійного самовизначення і на психологічну готовність до самостійного життя [9].

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження самопису фізичного розвитку та стану здоров'я міських та сільських школярів, необхідно відзначити, що самооцінка фізичної підготовленості і фізичного здоров'я школярів, які навчаються в сільській та міській місцевостях має певні особливості та відмінності. Для міських школярів характерний більш високий рівень самооцінки фізичного розвитку, що сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості та визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань. За результатами проведеного експерименту, найбільш істотні відмінності між міськими і сільськими підлітками спостерігаються в самооцінці за шкалою «глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість» та «здоров'я». Вивчення відмінностей рівня самооцінки фізичного розвитку та стану здоров'я учнів сільських та міських ЗЗСО допоможе скоректувати навчальні програми з фізичного виховання і сформувати певну стратегію оптимізації рухової активності школярів, які навчаються в сільській та міській місцевостях. Не дивлячись на те, що значних зрушень у покращенні форм, методів організації фізичного виховання молоді, які проживають у сільській місцевості не відбувається, мотивація до занять фізичною культурою і спортом у них залишається вищою ніж у міських школярів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження будуть вивченню гендерних особливостей самопису юнаків і дівчат міської та сільської місцевостей.

Література

- 1 Боченкова Е.В. Самоописание физического развития: опросник: мет. пособие / Е.В. Боченкова. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 26 с.
- 2 Бороздина, Л.В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых / Л.В. Бороздина. – М.: ООО "Проект-Ф", 2009. – 204 с
- 3 Варій М. Й. Загальна психологія: [підручник для студентів ВНЗ] / М. Й. Варій. – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
- 4 Гольберт Є.В. Особливості самооцінки підлітків, що навчаються в сільській і міській школах / Є.В. Гольберт, Л.Р. Толстих // Психологія і психотехніка. – 2018. – № 1. – С. 13–22.
- 5 Гордійчук В. І. Ставлення сільських та міських учнів середніх та старших класів до занять фізичними вправами / В. І. Гордійчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №3. – С. 36 – 40.
- 6 Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации. под ред. Д.А. Леонтьева. М., Смысл. 2002. С.46-49.
- 7 Драндров Г.Л. Особенности развития Я – концепции у сельских и городских школьников / Г. Л. Драндров, Д. А. Драндров, Д. Н. Сюкиев, Е. Г. Богослова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. URL: <https://www.science-education.ru>.
- 8 Костюк Ю.С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів основної малокомплектної школи, які проживають в сільській місцевості URL: <http://eprints.zu.edu.ua>.
- 9 Курбанова З. С. Психологические основы формирования самооценки подростка: монография / З. С. Курбанова. – М., 2011. – 215 с.
- 10 Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. / И. С. Кон. – М, 1984. – 335 с.
- 11 Круцевич Т. Ю. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. – № 5 (67). – С.5-10.
- 12 Пангелова Н. Є. Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів сільської загальноосвітньої школи / Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю // Молодий вчений. – 2018. – № 4.2 (56.2). – С. 123-126.
- 13 Пангелова Н. Є. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості / Н. Є. Пангелова, В. Ю. Рубан В. // Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. – №1. – С. 211-214.
- 14 Пахальчук Н.О. Організація фізичного виховання молодших школярів у сільській школі / Н.О. Пахальчук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2012. - №2(20). – С. 303 – 310.
- 15 Сидорчук Т. Аналіз показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах / Т. Сидорчук, В. Решетилова, З. Анастасьєва, К. Корабльов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 151-155.
- 16 Хахуля В.М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл / В.М. Хахуля, О.М. Бурла // Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Т. 1. – С. 201–204.
- 17 Цюпак Ю. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл. / Цюпак Ю., Цюпак Т. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – 312 с.

References:

- 1 Bochenkova E.V. (2000), Samoopyasanye fizycheskoho razvytyia: oprosnyk: Met. Posobyie / E.V. Bochenkova. – Krasnodar: KNAFK. – 26 s.
- 2 Borozdyna, L.V. (2009), Samootsenka v raznykh vozrastnykh hruppakh: ot podrostkov do prestarelykh / L.V. Borozdyna. – M.: ООО "Proekt-F",. – 204 s.
- 3 Varii M.I. (2008), Psykholohiia osobystosti /M.I. Varii: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. – Kyiv «Tsentr uchbovoi literatury». – 591 s.
- 4 Holbert Ye.V., Tolstykh L.R. (2018), Osoblyvosti samootsenky pidlitiv, shcho navchaiutsia v silskii i miskii shkolakh. // Psykholohiia i Psykhotekhnika. – № 1. – S. 13–22.

- 5 Hordiichuk V. I. (2010), Stavlenia silskykh ta miskykh uchniv serednikh ta starshykh klasiv do zaniat fizychnymy vpravamy / V. I. Hordiichuk // Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. – №3. – S. 36 – 40.
- 6 Hordeeva T.O. (2002), Motyvatsiya dostyazheniya: teoryi, yssledovaniya, problemy // Sovremennaiia psikhohyia motyvatsyy. pod red. D.A. Leonteva. M., Smysl. – S. 46 – 49.
- 7 Drandrov H. L. (2016), Osobennosti razvytiya Ya– kontseptsyy u selskykh y horodskykh shkolnykov / H. L. Drandrov, D. A. Drandrov, D. N. Siukiyev, E. H. Bohoslova // Sovremennye problemy nauky y obrazovaniya. – №3.; URL: <https://www.science-education.ru>.
- 8 Kostiuk Yu.S. Suchasni pidkhody shchodo modernizatsii urokiv fizychnoi kultury uchniv osnovnoi malokomplektnoi shkoly, yaki prozhyvaiut v silskii mistsevoli. URL: <http://eprints.zu.edu.ua>.
- 9 Kurbanova, Z.S. (2011), Psikhohyicheskyye osnovy formirovaniya samoosensky podrostka. Monohrfiya / Z. S. Kurbanova. M. – 215 s
- 10 Kon YS. V (1984), V poyskakh sebii: lychnost y ee samosoznanye. M. – 335 s.
- 11 Krutsevykh T. lu., (2018), Marchenko O. lu. Struktura modeli tsinnisnykh oryentyriv indyvidualnoi fizychnoi kultury shkolyariv riznykh vikovykh hrup. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. – №5 (67). – S. 5-10.
- 12 Panhelova N. Ye. (2018), Fizychnyi stan i rukhova aktyvnist uchniv pochatkovykh klasiv silskoi zahalnoosvitnoi shkoly / Panhelova N. le., Ruban V. lu // Molodyi vchenyi. – № 4.2 (56.2). – S. 123-126.
- 13 Panhelova N., Ruban V. (2016), Faktory, yaki vplyvaiut na orhanizatsiiu fizychnoho vykhovanniia molodshykh shkolyariv u miskii ta silskii mistsevoli // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – №1. – S.211-214.
- 14 Pakhalchuk N.O. (2012), Orhanizatsiia fizychnoho vykhovanniia molodshykh shkolyariv u silskii shkoli / N.O. Pakhalchuk // Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. – №2(20). – S. 303–310.
- 15 Sydorchuk T. (2014), Analiz pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti ta zdorovia ditei 7 rokiv, yaki meshkaiut v riznykh sotsialno-ekonomichnykh i ekolohichnykh umovakh / T. Sydorchuk, V. Reshetlyova, Z. Anastasieva, K. Korablov // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – № 2. – S. 151-155.
- 16 Khakhulia V.M. (2011), Pidvyshchennia efektyvnosti systemy fizychnoho vykhovanniia ditei serednoho shkolnoho viku silskykh shkil / V.M. Khakhulia, O. M. Burla // Visnyk Chernihivskoho Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. – Chernihiv. – Vyp. 86. – T. 1. – S. 201–204.
- 17 Tsiupak Yu. (2008), Vplyv prosvitnytskoi ta propahandystskoi roboty na rukhovu aktyvnist molodshykh shkolyariv silskykh shkil. / Tsiupak Yu., Tsiupak T. // Fizychno vykhovanniia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. – Luts'k. – T. 2. – 312 s.

УДК: 373.2.015.31:796

Пангелов Б.П.

Кандидат педагогічних наук, доцент,

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Рижик Р.О.

Магістр за спеціальністю 014(Середня освіта ,фізична культура),

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Діас Д.Л.

Аспірант І-го року навчання за спеціальністю 017(Фізична культура і спорт)

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стаття присвячена питанню оптимізації функціонування системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, а саме – визначенню ефективності методики інтегрованого розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років в процесі занять фізичними вправами. Висвітлені організаційно методичні засади запропонованої методики, умови її реалізації у практиці фізично-оздоровчої роботи у закладах дошкільної освіти, а також – її вплив на психофізичний стан досліджуваних груп дітей. Проведений аналіз педагогічного експерименту свідчить, що впровадження методики комплексного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років сприяло значному підвищенню рівня фізичної підготовленості і рівня розвитку складових пізнавальних здібностей дітей експериментальних груп порівняно з контрольними. Таким чином, результати проведеного експерименту показали ефективність нашої методики сполученого розвитку фізичних і пізнавальних здібностей старших дошкільників у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: інтеграція, розвиток, дошкільнята, фізичні здібності, пізнавальні процеси.

Пангелов Б.П., Рижик Р.О., Діас Д.Л. Интегрированное развитие физических и познавательных способностей старших дошкольников в процессе физического воспитания. Стаття посвящена вопросу оптимизации функционирования системы физического воспитания детей дошкольного возраста, в частности – определения эффективности методики интегрированного развития физических и познавательных способностей детей 5-6 лет в процессе занятий физическими упражнениями. Представлено организационно – методические

основы предлагаемой методики, условия её реализации в практике физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования, а также – её влияния на психологическое состояние исследуемых групп детей. Проведенный анализ педагогического эксперимента свидетельствует, что внедрение методики комплексного развития физических и познавательных способностей детей 5-6 лет способствовало значительному повышению уровня физической подготовленности и уровня развития составляющих познавательных способностей детей экспериментальных групп по сравнению с контрольными. Таким образом, результаты проведенного эксперимента показали эффективность нашей методики интегрированного развития физических и познавательных способностей старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: интеграция, развитие, дошкольники, физические способности, познавательные процессы.

Panhelov B., R. Ryzhyk, D. Dias. Integrated development of physical and cognitive abilities of senior preschool children in the process of physical education. The article is devoted to the optimization of the system of physical education of preschool children, in particular – determining the effectiveness of methods of integrated development of physical and cognitive abilities of children 5-6 years old in the process of physical exercise. Here are the organizational and methodological bases of the proposed methods, the conditions of its implementation in practice of physical education and health work in preschool educational institutions, as well as – its impact on the psychological condition of the researched groups of children. The analysis of the pedagogical experiment shows that the introduction of methods of integrated development of physical and cognitive abilities of children 5-6 years has significantly increased the level of physical fitness and the level of development of components of cognitive abilities of children in experimental groups compared to controls. Thus, the results of the experiment showed the effectiveness of our method of combined development of physical and cognitive abilities of older preschoolers in the process of physical education.

Keywords: integration, development, preschool children, physical abilities, cognitive processes.

Постановка проблеми. Трансформації, які відбуваються у системі дошкільної освіти в Україні обумовлені об'єктивними потребами у змінах, які повинні бути адекватними розвитку суспільства та освітньої системи в цілому.

Педагогічна спільнота усвідомлює необхідність змін у роботі освітніх установ. Основним механізмом таких змін є пошук і впровадження інновацій, які сприяють якісним змінам у діяльності дошкільних закладів освіти. Трансформація «дошкільного виховання» у «дошкільну освіту» є однією із світових тенденцій. Дошкільна освіта стає вихідною, невід'ємною й повноправною складовою освітньої системи країни, що визначено у Законі України «Про дошкільну освіту» [4]. Пошук шляхів удосконалення вітчизняної дошкільної освіти спрямований, перш за все, на забезпечення особистісного розвитку дітей, створення сприятливих умов для формування гармонійної всебічно розвиненої, соціально мобільної особистості. У цьому вбачається потенційна можливість оновлення українського суспільства, надання йому нового імпульсу в розвитку. У цих умовах провідне місце у системі дошкільного виховання займає фізичний і психічний розвиток дитини. Саме у дошкільному віці, в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формуються складові особистості дошкільника, його фізичний стан, психоемоційна сфера [8].

Період від народження до 6 років є і найважливішим етапом у розвитку пізнавальних здібностей людини. В умовах організованого дошкільного навчання і фізичного виховання у дітей активно розвиваються увага, сприйняття, пам'ять, мислення, мова, уява, завдяки чому підвищується рівень їх пізнавальної діяльності.

Педагоги, психологи і фізіологи дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уява) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини (М.Ю. Кистяківська, 1978; Н.Є. Пангелова, 2014 та ін.). Оптимальними умовами прояву й розвитку дитячих здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність, коли діти не тільки рухаються, а й легко запам'ятовують усе нове.

Дослідники Е. С. Вільковський (2004), Н. В. Москаленко (2014), Н. Є. Пангелова (2014) відзначають, що одним із кризових явищ вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект як запоруки оптимального розумового і фізичного розвитку дитини, що в наш час є найбільш актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У теперішній час питання міждисциплінарного підходу в системі освіти є надзвичайно актуальним. Здійснюються такі спроби і в системі дошкільного навчання і виховання.

Так одним з фундаментальних досліджень у сфері дошкільного фізичного виховання в останні роки є дисертаційна робота Н. Є. Пангелової [9], яка дослідила вікові особливості фізичного стану, розумових і моральних якостей дітей 4-6-річного віку, які відвідують дошкільні навчальні заклади. Автором визначено наявність та інформаційну значущість взаємозв'язків основних компонентів фізичного і психофізіологічного стану дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання, розроблено теоретико-методичні засади концепції формування гармонійно розвиненої особистості дошкільнят у процесі фізичного виховання, визначено організаційно-методичні умови реалізації педагогічних впливів, які спрямовані на інтегрований розвиток рухових, інтелектуальних і моральних якостей дітей 4-6 років.

Дослідження В. М. Пасічник [10] було спрямоване на вивчення рівня та структури фізичної підготовленості, вікових особливостей морфофункціонального стану й розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку. Авторка обґрунтувала й розробила програму комплексного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного

віку з пріоритетним використанням інтегрально-розвивальних м'ячів.

Дослідниця О. Г. Лахно [5] розглянула вікові особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психофізичних здібностей дітей 2-го – 5-го років життя. Автор розробила та обґрунтувала інноваційні технології для розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя.

А.В. Полякова [13] дослідила вікові особливості фізичного стану і рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу. Авторка розробила модель організації раціонального рухового режиму дітей молодшого дошкільного віку в умовах дитячих освітніх установ різного типу, визначила організаційно-методичні умови реалізації педагогічних впливів, які спрямовані на оптимізацію рухової діяльності дітей залежно від рівня фізичного стану.

Дисертаційне дослідження Н. Ю. Старченко. [14] було присвячене розробці інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу. Вчена перевірила ефективність розробленої інноваційної технології у процесі фізкультурної освіти дошкільнят шляхом визначення її впливу на показники їхніх елементарних теоретичних знань з фізичної культури, рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, захворюваність дітей та фізкультурну освіченість батьків.

Дисертаційна робота Н.Б. Петренко присвячена [11] обґрунтуванню та розробці навчальної програми занять танцювально-корегувальної спрямованості для дітей 4-6 років з відхиленням у розвитку мовлення. Авторкою обґрунтовано і розроблено зміст спеціальних занять з елементами танцювальних вправ, логоритміки та арт-терапії для покращення когнітивного та психофізичного розвитку дитини.

Низка досліджень присвячена питанню впровадження нових, адаптивних для контингенту дошкільників, видів рухової активності. Зокрема, Л. М. Максименко (2019), пропонує використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років; О. М. Бур'яноватий (2019), дослідив структуру та замість фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки; Р. О. Сухомлинов (2021), розглянув організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів.

Однак, не дивлячись на достатньо інтенсивний пошук нових, ефективних методів вдосконалення системи дошкільного фізичного виховання, впровадження інноваційних підходів у практику фізкультурно-оздоровчої роботи закладів дошкільної освіти залишається обмеженим.

Тому, головним завданням нашого дослідження була апробація методики інтегрованого розвитку рухових та інтелектуальних якостей дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання. Дана методика є складовою концепції формування гармонійно розвиненої особистості дошкільнят у процесі фізичного виховання [9].

Мета – впровадити та перевірити ефективність методики комплексного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання в умовах закладів дошкільної освіти, яка була розроблена Пангеловою Н.Є.

Методи та матеріали дослідження: аналіз даних науково-методичних джерел; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 9 місяців (вересень 2018 – травень 2019рр.) і здійснювалося на базі ЗДО «Сонечко» м. Переяслав-Хмельницький Київської області. У дослідженні прийняли участь 110 дітей (53 дитини контрольної групи, 57 дітей експериментальної групи) за письмової згоди батьків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програма інтегрованого розвитку рухових і пізнавальних якостей дітей дошкільного віку не замінює і не виключає обов'язкових занять фізичними вправами відповідно до державної програми «Дитина» (оновлена) [3]. Мова йде про включення у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів інноваційних педагогічних технологій, які сприяють комплексному розвитку її особистості і були інтерпретовані нами відповідно до мети і завдань дослідження.

З урахуванням змісту програмного матеріалу та запропонованих підходів [9] до змісту фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми 5-6 років були включені моделі сполученого розвитку фізичних і пізнавальних здібностей, орієнтовний зміст яких наведений у табл. 1.

До змісту моделей поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей увійшли різновиди основних рухів, рухові ігри, ігри-естафети, які включали в себе рухове завдання, а також завдання, яке активізувало розвиток того, або іншого пізнавального процесу.

Відомо, що фізичні вправи у дошкільному навчальному закладі класифікуються наступним чином: основна гімнастика (вправи з основних рухів (ходьба, біг, стрибки, катання, кочення, кидання, ловіння, повзання, підлізання, пролізання, перелітання, лазіння, вправи на рівновагу); загальнорозвивальні вправи (для рук і плечового поясу, ніг, тулубу); танцювальні вправи; шиккування і перешиккування; рухливі ігри та ігрові вправи (з ходьбою, бігом, утримання рівноваги, лазінням, ловінням і киданням предметів, орієнтування в просторі, за столом, народні рухливі ігри); вправи спортивного характеру. Особливе місце займають ігрові змагання і естафети, в яких беруть участь дві і більше команд (табл. 1).

Таким чином, до змісту занять комплексного характеру, що, в основному, проводились в ігровій і спортивно-ігровій формі були включені вправи, які сприяють не тільки підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, але й спрямовані на активізацію пізнавальних процесів дитини – сприймання, пам'яті, уваги, мислення, уяви.

Спортивно-ігровий метод ми використовували три рази на тиждень, по 25-35 хвилин кожне заняття, в час, відведений для навчальних занять фізичними вправами згідно програми.

Таблиця 1

Зміст і методика проведення ігор-естафет, спрямованих на сполучений розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 - 6 років

Зміст	Фізична здібність, яка переважно розвивається	Пізнавальна здібність, яка переважно розвивається	Методичні рекомендації			
			Інтенсивність, ЧСС, уд./хв	Тривалість, с	Кількість повторень, к-сть	Інтервали і відпочинку, с
Ігри – естафети «Поклади на своє місце» Біг до набивного м'яча (вага 1 кг), підняття, встановлення його на картинку з назвою цифрою, знімання, повернення бігом в кінець колони «Естафета з прапорцями» Біг наввипередки за сигналом до прапорців різного кольору. Необхідно принести прапорець певного кольору (2-3 команди) «Естафета з кеглями» Біг наввипередки за сигналом із завданням поставити кеглю певного кольору у визначене коло (2-3 команди).	Швидкість	Увага Мислення Пам'ять	150-180	6-8	3-4	150-180
	Швидкість Спритність	Сприймання Мислення	160-180	6-8	3-4	150-180
	Швидкість Спритність	Увага	150-160	15-40	3-4	150-180

Планування роботи з використанням цього методу здійснювалось з врахуванням вікових особливостей фізичних, розумових і моральних якостей.

Дослідження Н. Є. Пангелової (2014), А. А. Пивовар (2005) дають можливість достатньо об'єктивно здійснювати планування спрямованості педагогічних дій у спортивно-ігровій фізичній підготовці дітей дошкільного віку. Як зазначають автори, такі фізичні здібності, як сила, швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності мають великі темпи приросту, що буде обумовлювати планування більшої кількості вправ цієї спрямованості. Організація і методика проведення всіх форм занять фізичними вправами з дошкільниками відбувалася у відповідності з дотриманням збереження основних дидактичних закономірностей, правил і принципів, з урахуванням вікових особливостей нормування величини фізичних навантажень. Для визначення ефективності запропонованих підходів нами був проведений контрольний експеримент у ході якого здійснювалось порівняння показників фізичної підготовленості, розвитку пізнавальних процесів дітей контрольних та експериментальних груп. Для визначення рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років було проведено педагогічне тестування. У дослідженні ми використовували такі тести: біг на 30м, с; стрибок у довжину з місця, см; підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів; нахил тулуба вперед стоячи на лаві, см; човниковий біг 4х10м,с. Аналіз фізичної підготовленості дітей 5-6 років показав, що у експериментальній групі в порівнянні з контрольною після експерименту спостерігались достовірні покращення показників за тестами: «біг 30м» - у дітей 5 років на 4% ($p < 0,01$), у дітей 6 років на 4,2% ($p < 0,01$); «стрибок у довжину з місця», у дітей 5 років на 10,1% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 7,7% ($p < 0,01$); «нахил вперед, стоячи на лаві» - у дітей 5 років 250% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 10,9% ($p < 0,05$); «човниковий біг 3х10м», у дітей 5 років 3,2% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 3,4% ($p < 0,01$). За показниками тесту «підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині» теж спостерігалась позитивні, але недостовірні зміни (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дітей 5-річного віку експериментальної і контрольної груп

Показники	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=43)		Контрольна (n=21)		Експериментальна (n=22)			
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	t	P
Біг 30м, с	7,7	$\pm 0,06$	7,5	$\pm 0,09$	7,2	$\pm 0,07$	2,73	$< 0,01$
Стрибок у довжину з місця, см	80,2	$\pm 2,14$	88,6	$\pm 2,16$	96,7	$\pm 2,03$	2,74	$< 0,01$
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів	18	$\pm 1,79$	21	$\pm 1,53$	22	$\pm 1,51$	0,43	$> 0,05$
Нахил вперед стоячи на лаві, см	0,6	$\pm 0,41$	3,2	$\pm 0,38$	4,7	$\pm 0,36$	2,38	$< 0,01$
Човниковий біг 3х10м, с	12,5	$\pm 0,06$	12,1	$\pm 0,07$	11,7	$\pm 0,05$	4,59	$< 0,01$

Для оцінки динаміки розвитку пізнавальних процесів безпосередньо в дослідженнях нами був використаний стандартизований комплекс психодіагностичних методик. Для оцінки сприйняття нами було використано дві методики – «Впізнай, хто це» та «Які предмети сховані в малюнках»; для оцінки уваги – методики «Знайди і викресли» та «Постав значки»; з метою діагностування уваги нами були використані методики «Вигадай оповідання» та «Вигадай гру»; для діагностики пам'яті були використані методики «Запам'ятай малюнки» та «Запам'ятай цифри»; для оцінки образно-

логічного мислення нами були використані методики «Небелиці» та «Розділи на групи». Для діагностування кожної пізнавальної здібності (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги) нами використовувались дві методики і визначався середній бал оцінки рівня розвитку.

Отримані при діагностуванні данні свідчать, що в експериментальних групах у порівнянні з контрольними достовірно покращення показників відбулися в таких пізнавальних здібностях: сприймання – у дітей 5 років на 31,4% ($p < 0,01$), у дітей 6 років на 11,9% ($p < 0,01$); пам'ять – у дітей 6 років на 7,6% ($p < 0,01$); мислення – у дітей 5 років на 2,5% ($p < 0,01$), у дітей 6 років на 4,5% ($p < 0,05$); уява – у дітей 5 років на 2,3% ($p \leq 0,05$), у дітей 6 років на 8% ($p < 0,01$); увага – у дітей 5 років на 13,4% ($p < 0,01$), у дітей 6 років на 9,2% ($p < 0,05$). Показники 5-ти річних дітей при діагностуванні пам'яті показали позитивну, але недостовірну різницю (табл. 3).

Таблиця 3

Показники пізнавальних здібностей дітей 6-річного віку експериментальної і контрольної груп

Пізнавальні здібності	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=67)		Контрольна (n=32)		Експериментальна (n=34)			
	X	±m	X	±m	X	±m	t	P
Сприймання, бали	4,2	±0,17	4,7	±0,16	5,6	±0,15	3,21	<0,01
Пам'ять, бали	3,9	±0,18	4,2	±0,17	4,9	±0,16	3,04	<0,01
Мислення, бали	4,4	±0,13	4,6	±0,14	5,1	±0,14	2,51	<0,05
Уява, бали	4,4	±0,16	4,7	±0,15	5,3	±0,17	2,72	<0,01
Увага, бали	5,4	±0,17	5,6	±0,16	6,1	±0,17	2,17	<0,05

Таким чином отримані результати свідчать про ефективність методики комплексного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років, що говорить про доцільність широкого її використання в процесі фізичного виховання в дошкільних закладах освіти.

Висновки. Результати теоретичного дослідження свідчать, що дошкільний вік є сприятливим для розвитку швидкодію-силових якостей, спритності, швидкості, гнучкості. Крім того, старший дошкільний вік є сенситивним і для розвитку компонентів пізнавальної діяльності дитини: сприймання, пам'яті, мислення, уяви, уваги. У зв'язку з цим фізичний розвиток дитини, вдосконалення його пізнавальних процесів і фізичних здібностей не можна розглядати відокремлено. Вони є взаємопов'язаними сторонами одного й того процесу психофізичного розвитку. Спрямованість педагогічних впливів визначалася згідно динаміки розвитку фізичних і пізнавальних здібностей з позиції «сенситивних періодів». Виконання вправ вибіркової спрямованості розвитку фізичних здібностей поєднувалось із завданнями для розвитку сприймання, мислення, пам'яті, уваги, уяви. Реалізація педагогічних умов, спрямованих на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років, проводилася із збереженням основних дидактичних закономірностей, правил і принципів, з урахуванням вікових особливостей, особливостей нормування загальної і вибіркової величини фізичних навантажень. Проведений аналіз педагогічного експерименту свідчить, що впровадження методики комплексного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6 років сприяло значному підвищенню рівня фізичної підготовленості і рівня розвитку складових пізнавальних здібностей дітей експериментальних груп порівняно з контрольними. Таким чином, результати проведеного експерименту показали ефективність нашої методики сполученого розвитку фізичних і пізнавальних здібностей старших дошкільників у процесі фізичного виховання.

Література

1. Бур'яноватий О.М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт / О.М. Бур'яноватий. – Дніпро, 2019. – 20 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-е вид., перероб. та доп. – Суми: ВТД «Університет книг», 2004. – 428 с.
3. Дитина: [програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років /наук. кер. проекту В.О. Огнєв'юк, К.І. Волинець]. 3-тє вид., доопр. і доповн. – К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2012. – 492 с.
4. Закон України «Про дошкільну освіту». Указ Президента України від 11 липня 2001 р. №2668-111.
5. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя: дисерт. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.Г. Лахно. – Київ, 2013. – 301 с.
6. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.02/ Л.М. Максименко. – Дніпро, 2019. – 21 с.
7. Москаленко Н. Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності / Н. Москаленко, Я. Ковров, О. Алфьоров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. - №2. - С.108-113.
8. Пангелова Н. Сутність поняття «гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку»: духовні та фізичні компоненти / Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. - №3. – С.119-124.
9. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно-розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Н.Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – 445 с.
10. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Пасічник Вікторія Михайлівна; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2014. – 20 с.

11. Петренко Н.Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.02 / Н.Б. Петренко. – К., 2018. – 24 с.
12. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: дисерт... канд. н. з фіз. вих. і с.: спец. 24.00.02 / А. А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 210 с.
13. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 / Полякова Антоніна Віталіївна. – Дніпропетровськ, 2015. – 344с.
14. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.02 / А.Ю. Старченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.
15. Сухомлинов Р.О. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Р.О. Сухомлинов. – К., 2021. – 26 с.
16. Тупчий Н. А. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану: автореф.дисерт.канд. наук із фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Н. А. Тупчий. – К., 2001. – 17 с.
17. Чайка Д. Рівень розвитку фізичних якостей дітей на етапі підготовки до шкільного навчання / Д. Чайка // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 236-238.

Reference

- 1.Burianovaty O.M. (2019), "Structure and content of physical training of young wrestlers and multiathlons 6-8 years old at the stage of initial training", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports. Specialty: 24.00.01, The Olympic and Professional Sport, Dnipro, p. 20.
- 2.Vilchkovskiy E.S., O. I. Kurok (2004), "Theory and methods of physical education of preschool children", textbook manual, 2d Ed., reworked and supplemented by Sumy: VTD "Universytet knyh", p. 428.
- 3."Child" (2012), [program of education and training of children from 2 to 7 years, scientific supervisor of the project V.O. Ohneviuk, K.I. Volynets], 3d Ed., reworked and supplemented by Kyiv, Published by the Boris Grinchenko Kyiv University, p. 492.
- 4.Law of Ukraine "On Preschool Education". Decree of the President of Ukraine on July 11, 2001, No. 2668-111.
- 5.Lakhno O.H. (2013), "Innovative technologies for the development of psychomotor abilities in physical education of children of the 2nd-5th years of life", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Kyiv, p. 301.
- 6.Maksymenko L.M. (2019), "The use of floorball in the process of physical education of children 5-6 years", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty: 24.00.02, Dnipro, p. 21.
- 7.Moskalenko N. Ya. Kovrov, O Alforov (2014), "Training of specialists in physical culture and sport for innovative activities", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, no. 2, pp.108-113.
- 8.Panhelova N. (2017), "The essence of the concept of "harmoniously developed personality of a preschool child": spiritual and physical components" Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, no. 3, pp.119-124.
- 9.Panhelova N.Ie. (2014), "Theoretical and methodological bases of harmoniously developed pre-school age person in the process of physical education", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty 24.00.02, Pereiaslav-Khmelnytskyi, p. 445.
10. Pasichnyk V. M. (2014), "Improving physical and mental abilities in physical education of older preschool children with the use of integral-developmental balls", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty: 24.00.02, Lviv State University of Physical Culture, Lviv, p. 20.
11. Petrenko N.B. (2018), "Influence of lessons with the elements of dance exercises on the cognitive functions of children 4-6 years with speech impairments", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty: 24.00.02, Kyiv, p. 24.
12. Pyvovar A. A. (2005), "Combined development of physical and cognitive abilities of children 5 and 6 years in the process of physical education", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports: Specialty: 24.00.02, Pereiaslav-Khmelnytskyi, p. 210.
13. Poliakova A.V. (2015), "The organizational and methodological bases of the movement regime for children ages 3-4 in preschools of different types", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty: 24.00.02, Dnipropetrovsk, p. 344.
14. Starchenko A.Iu. (2015), "Optimization of physical education of senior preschool children based on the use of children's fitness tools", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty: 24.00.02, Dnipropetrovsk, p. 20.
15. Sukhomlynov R.O. (2021), "Organizational and methodological bases of health and recreational activities for preschool children in children's football clubs", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty: 24.00.02, Kyiv, p. 26.
16. Tupchii N. A. (2001), "Regimens of movement activity for children 5-6 years old with different levels of physical condition", Dissertation abstract, Ph.D. in Physical Education and Sports, Specialty: 24.00.02, Kyiv, p. 17.
17. Chaika D. (2016), "The level of development of physical qualities of children at the stage of preparation for schooling", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, no. 3, pp. 236-238.

УДК: 796.012-053.5

Пангелова Н. Є.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,

ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"

Рубан В. Ю.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, в. о. доцента,

ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет,
імені Григорія Сковороди"

Кусай М.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

тренер-викладач тенісного центру Кіріят-Шмона, Ізраїль.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА

У статті висвітлені питання становлення та розвитку особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання, значення рухової активності для її психофізичного розвитку. З'ясовано, що саме фізичне виховання розглядається сучасною педагогіко-психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню фізичних, інтелектуальних, моральних якостей, пов'язаних з формуванням цілісної гармонійної особистості дитини та її здоров'я. Реалізація цього положення потребує пошуку нових підходів щодо вдосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти, які передбачають системний підхід до формування особистості дошкільника, що, у свою чергу, потребує визначення теоретичного підґрунтя зазначеної проблеми. Проведений теоретичний аналіз дозволив дати визначення поняттю "гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку", а також структурувати складові її особистості. Нами з'ясовано, що надзвичайно важливим компонентом особистості дитини є її фізичний стан, який визначається: біопсихологічними детермінантами, соціально-психологічними факторами, педагогічними впливами. Проведені дослідження підтверджують широкі можливості фізичного виховання у сенсі значного впливу на особистісне зростання дитини.

Ключові слова: рухова активність, особистість, гармонійний розвиток, діти дошкільного віку.

Пангелова Н. Е., Рубан В. Ю., Кусай М. В. Двигательная активность как фактор формирования гармоничной личности дошкольника. В статье освещены вопросы формирования и развития личности дошкольника в процессе физического воспитания, значения двигательной активности для его психофизического развития. Выяснено, что именно физическое воспитание рассматривается современной педагогикой и психологией как особый вид деятельности, который способствует воспитанию физических, интеллектуальных, моральных качеств, связанных с формированием целостной гармонически развитой личности ребенка и его здоровья. Реализация этого положения требует поиска новых подходов к совершенствованию системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, которые предусматривают системный подход к формированию личности дошкольника, что, в свою очередь, требует определения теоретической основы этой проблемы. Теоретический анализ позволил дать определение понятию "гармонично развитая личность дошкольника", а также структурировать составляющие его личности. Мы выяснили, что чрезвычайно важной составляющей личности ребенка является его физическое состояние, которое определяется: биопсихологическими детерминантами, социальными и психологическими факторами, педагогическими влияниями. Проведенные исследования подтверждают широкие возможности физического воспитания в плане существенного влияния на развития личности ребенка.

Ключевые слова: двигательная активность, личность, гармоничное развитие, дошкольники.

Pangelova N. Ye., Ruban V. Yu., Kusai M. V. motor activity as a factor of formation of harmonious personality of preschooler The questions of formation and development of the personality of a child's preschool in the process of physical education, the mean of moving activity for its psychophysical development are elucidated in the article. It was found that physical education is considered by modern pedagogical and psychological sciences as a specifically kind of activity that promotes the education of physical, intellectual, moral qualities associated with the formation of a holistic harmonious personality of the child and his health. The realization of this principles need of the search of new approaches to improving the system of physical education in establishments of preschool education, which provide a systematical approach to the formation of the preschooler's personality, which, in turn, requires determining of the theoretical basis of this problem. The carrying out theoretical analysis allowed defining the concept of «harmoniously developed personality of a preschool child», as well as to structure of the components of its personality. We elucidated that an extremely important component of a child's personality is his physical condition, which is determined by: biopsychological determinants, socio-psychological factors, pedagogical influences.

The realization researches confirm of the biggest possibilities of physical education in the mean of important influence on personal growth of the child

Key words: moving activity, personality, harmonious development, preschool children.

Постановка проблеми. Цілісний розвиток дитини як особистості – головна мета дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку держави, а це, зокрема, передбачає турботу про здоров'я дошкільника – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, психічний комфорт, позитивне самопочуття, спокій, рівновагу, задоволення, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад [20].

Як вже відмічалось, одним з головних напрямів роботи дошкільних навчальних закладів є діяльність, яка спрямована на збереження фізичного здоров'я дитини.

Разом з тим, дані досліджень Г. Л. Апанасенка [3], О. Л. Богініч [5], та ін. свідчать про те, що сьогодні майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15-20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожній третій дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку, смертність удвічі переважає народжуваність. У дітей дошкільного та шкільного віку переважають захворювання органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервової системи тощо.

Головними чинниками, що зумовлюють відхилення у стані здоров'я дітей України є: [26],

- несприятливі соціально-економічні і побутові умови;
- відсутність відповідних умов для ігор, інших видів рухової активності у сім'ях та закладах освіти;
- гіподинамія;
- недостатньо збалансоване харчування;
- формальний підхід до загартовування;
- недостатнє регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності дитини (упродовж

заняття, дня, тижня, року);

Отже, як бачимо, недостатній рівень рухової активності є одним з головних факторів незадовільного рівня здоров'я сучасних дітей. Хоча, Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у 2010 році були запропоновані "Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я" [32].

Рекомендації, викладені у цьому документі, призначенні для трьох вікових груп: 5-17-річних; 18-64-літніх; 65 років і більше. Що стосується першої вікової групи, то для цієї вікової групи фізична активність передбачає ігри, змагання, заняття спортом, оздоровчі заходи, фізичну культуру або планові фізичні вправи у межах сім'ї, школи, місця проживання. Для зміцнення серцево-судинної, опорно-рухової систем і зниження ризику неінфекційних захворювань рекомендується наступна практика рухової активності:

1. Щоденна фізична активність від помірної до великої інтенсивності (не менше 60 хв).
2. Фізична активність тривалістю більше 60 хв. збільшує позитивний вплив на здоров'я.

Більшу частину щоденної фізичної активності повинна складати аеробіка. Фізична активність великої інтенсивності повинна проводитися не менше трьох разів на тиждень.

Феномен здоров'я був предметом дослідження багатьох учених і розглядався у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Його вивчали, зокрема, М. М. Амосов [2], Е. Г. Булич [7] та інші. Категорію "здоров'я" дослідники визначають як інтегративну якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Нова концепція поняття "здоров'я" трактує його як стан рівноваги (баланс) між адаптивними можливостями організму (потенціал здоров'я) та умовами середовища (природного, соціального), що постійно змінюються [16].

У науковій літературі [5, 31] вирізняють такі види здоров'я, як фізичне, соматичне, духовне, соціальне, психічне і моральне. Фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить духовне здоров'я (складником якого є і моральне) та соціальне. Перелічені види тісно взаємопов'язані і дають змогу комплексно визначати стан здоров'я індивіда [5, 26].

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, в останні роки вчені все частіше говорять про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. В системі фізичного виховання акцентуються її механізми і ефекти впливу на розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, удосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності і духовності [14, 38].

Ефективне вирішення питання формування гармонійно розвинутої особистості дошкільника можливе шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних і соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди.

Таким чином, саме фізичне виховання розглядається сучасною педагогіко-психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню фізичних, інтелектуальних, моральних якостей, пов'язаних з формуванням цілісної гармонійної особистості дитини та її здоров'я.

На жаль, діюча система фізичного виховання дітей дошкільного віку знаходиться у кризовому стані. Заходи, які проводились на державному рівні, не викликали значних зрушень, пов'язаних із покращенням фізичного стану дошкільників.

Існуюча концептуальна основа системи дошкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової системи дитини, яка виявляється в оволодінні руховими уміннями і навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань. Однак, ці результати не визначають рівень розвитку особистості дитини у зв'язку з її інтересами, потребами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники фізичної підготовленості – це тільки зовнішня сторона, яка не завжди зумовлена внутрішнім психофізичним станом дитини.

Між тим, фізичний розвиток і здоров'я дитини необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності [9, 26, 38].

Ідеологічною основою формування гармонійно розвиненої особистості дитини в умовах дошкільного закладу може бути концепція про те, що ефективне використання засобів фізичного виховання, застосовуваних в процесі проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, виступає як процес педагогічної допомоги дитині в становленні її суб'єктивності, культурної ідентифікації, соціалізації, життєвого самоствердження.

Для вирішення вказаних завдань необхідно знаходити нові підходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання у дошкільних закладах, створення сучасних, інноваційних технологій, які передбачають системний підхід до формування цілісної гармонійної особистості дитини дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі присутні дані досліджень щодо інтеграції різних видів діяльності дитини з метою гармонійного розвитку її особистості [12, 26].

Фахівці відзначають, що не дивлячись на відмінність культур, своєрідність шляхів розвитку педагогічної науки і практики, системи дошкільної освіти різних країн світу об'єднують загальні проблеми. Мова йде про визначення змісту, форм, засобів і методів, які б найбільше відповідали гармонійному психофізичному і соціальному розвитку дітей. Більшість зарубіжних програм об'єднує те, що в них акцентується саме інтегрований характер навчального курсу, тобто відмова від проведення занять з окремих дисциплін. Такі підходи – не поодинокі явище, а одна із тенденцій розвитку сучасної зарубіжної педагогіки. Вчені пропонують різні підходи до підвищення ефективності системи дошкільного фізичного виховання в цілому, або окремих напрямів роботи.

Так, Л. Д. Глазиріна і В. А. Овсянкі [12] пропонують підходи, які мають можливість підвищити фізичну підготовленість дітей і одночасно рівень розвитку творчих здібностей на основі принципів фасцинації, синкретичності, творчої спрямованості. Автори на основі діалектичних зв'язків між різноманітними явищами та процесами в системі оздоровчих, виховних, освітніх напрямів програми фізичного виховання в дошкільних закладах розробили нові структури фізкультурних занять, нестандартні методики, які сприяють гармонійному розвитку дитини гуманістичним шляхом.

Одним з шляхів оптимізації системи фізичного виховання дошкільників деякі автори вважають впровадження елементів спортивних технологій. Результати досліджень, здійснених під керівництвом В. К. Бальсевича [4], доводять ефективність застосування у фізичному вихованні дітей дошкільного віку коротких тренувальних програм (по 10-15 занять) для розвитку окремих фізичних якостей дитини.

Ще одним цікавим напрямом досліджень щодо можливостей оптимізації фізичного виховання підростаючого покоління за допомогою елементів спорту є розроблена під керівництвом В. І. Столярова [35] спартанська програма виховання, освіти та організації дозвілля дітей і підлітків.

В Україні у практиці дошкільного фізичного виховання елементи спортивної підготовки практично не використовуються. Винятком є розроблена Л. В. Волковим [10] програма спортивно-ігрової підготовки дітей старшого дошкільного віку та деякі дослідження у цьому напрямі [24, 25]. Ця програма розроблена з метою оптимізації фізичної підготовки дітей 5-7 років і передбачає застосування у виконанні різноманітних вправ ігрового і спортивно-ігрового методу.

Отже, прихильники використання елементів спортивної технології у дошкільному фізичному вихованні стверджують, що їх використання дозволить оптимізувати процес формування гармонійно розвиненої, підготовленої до життя особистості. Однак, діючі програми дошкільного фізичного виховання ігнорують застосування елементів спортивно орієнтованого фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел свідчить, що були здійснені спроби розробки науково-методичних засад дошкільного фізичного виховання комплексної спрямованості.

Так О. Г. Лахно (2013) запропонувала технологію розвитку пси моторних здібностей дітей 2-го – 5-го років життя в процесі фізичного виховання у процесі віршованому супроводі [22]; А. А. Пивовар (2005) розробив методику поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей старших дошкільників в процесі фізичного виховання [28]; дисертаційне дослідження Н. Б. Петренко (2018) присвячене корекції когнітивних функцій дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення засобами танцювальних вправ [27].

Звертає на себе увагу той факт, що у теперішній час велика кількість досліджень присвячена оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку [20].

Встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності дітей та рівнем розвитку їх пізнавальних процесів, мовлення, мислення [19, 37, 38]. Під впливом фізичних вправ, рухової активності в організмі збільшується синтез біологічно активних речовин, які сприяють підвищенню розумової і фізичної працездатності дітей, позитивно впливають на їх настрій та поведінку. Однак, аналіз результатів досліджень у цьому напрямі дозволяє говорити про відсутність комплексного підходу до формування особистості дошкільника в процесі фізичного виховання.

Низка досліджень присвячена розробці організаційно-методичних засад використання нетрадиційних для дошкільного фізичного виховання засобів.

Використання елементів тенісу у поєднанні з оздоровчими вправами на заняттях фізичною культурою у садках-школах апробовано у дослідженні В. В. Мелешко і Л. І. Шуби [23]. На думку авторів, заняття тенісом сприяють розвитку рухових якостей, зміцненню серцево-судинної системи, дихальної системи, формуванню м'язового корсету.

Низка досліджень присвячена оптимізації фізичного виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я.

Так, на основі вивчення особливостей фізичного розвитку, фізичної і психофізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку Л. В. Козібродою [18] розроблена комплексна диференційована профілактико-корективна програма фізичного виховання. На думку автора, протягом тижня, окрім заняття з фізичного виховання, повинні

проводитись корегуючі заняття, заняття з хореографії та плавання.

У роботі Е. М. Бондарь [6] на основі визначених кількісних показників біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років запропоновано технологію, що дозволяє за допомогою фізичних вправ впливати на порушення просторової організації їх тіла.

Аналіз спеціальної літератури показав, що у практиці фізичного виховання, як вітчизняних дошкільних закладів, так і за кордоном присутнє застосування елементів туризму [13, 26].

Однак, ці дослідження присвячені проблемі зміцнення фізичного здоров'я дошкільників, а питання значення фізичного виховання для оптимізації психічного здоров'я дітей залишилось поза увагою дослідників.

Узагальнюючи викладене, можна відмітити, що вчені дійшли висновку щодо єдності психічного і фізичного розвитку дитини. Цілісне формування особистості можливе за умов гармонійного фізичного, інтелектуального, духовного, морального, соціального розвитку.

Отже, питання інтеграції рухової, розумової та соціальної діяльності дошкільників в процесі фізичного виховання, що дозволить вдосконалювати не тільки біологічну сферу дитини, але й формувати її особистісні якості, а також поширювати її соціальний досвід потребує розробки теоретико-методичних підходів щодо формування гармонійно розвинутої особистості дитини в процесі фізичного виховання.

Мета статті – визначити сутність поняття "гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку", її структурні компоненти, значення рухової активності для розвитку особистості дитини дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння даних науково-методичної літератури щодо досліджуваної проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психічний розвиток дитини здавна привертав увагу вчених і практиків, був предметом дискусій про те, що є вирішальним у процесі становлення дитини як особистості – природне, яке визначається її біологічними задатками, або соціальне, тобто ті психічні утворення, які формуються під впливом виховання і навчання.

У роботах провідних вчених Л. С. Виготського [11], О. В. Запорожця [15] та ін. досліджувались основні умови і закономірності психічного розвитку дитини, була встановлена його залежність від власної активності дитини як суб'єкта різних видів діяльності і спілкування, тобто показані ті внутрішні умови, через які трансформуються зовнішні, соціальні впливи. Тим самим отримав обґрунтування тезис про ефективність такого виховання і навчання, яке, з одного боку, враховує досягнутий рівень психічного розвитку особистості, яка зростає, а з іншого – сприяє подальшому формуванню психічних структур на основі актуалізації потреб дитини у нових знаннях і видах діяльності.

В умовах пошуку шляхів вдосконалення системи дошкільного виховання питання формування особистості дитини набувають першочергового значення. Їх вирішення потребує поглибленого знання і подальшого розкриття закономірностей психічного розвитку на ранніх етапах онтогенезу, оскільки успішно керувати вихованням, навчанням і розвитком дитини можна лише знаючи детермінанти, механізми та рушійні сили психічного розвитку, розуміючи залежність між вихованням, навчанням і розвитком особистості, між вродженими передумовами і впливом середовища на її формування.

Одним з головних чинників особистісного становлення дитини дошкільного віку є оптимальний рівень її рухової активності, який впливає як на психофізичний (фізична і рухова підготовленість, функціональні можливості, стан здоров'я; пізнавальні процеси, сенсорика, емоції), так і на соціальний (інтеграція в соціум, спілкування та спільна діяльність; статус, авторитет) розвиток дошкільника.

На психічний розвиток дитини впливають кількісні та якісні зміни, які є взаємопов'язаними.

Кількісні зміни у фізичному зростанні організму (збільшення обсягу мозку, м'язової сили, маси тіла, швидкості і точності рухів) призводять до якісних змін у функціонуванні нервової, ендокринної, м'язової систем та ін. Зокрема, якісні зміни у нервовій системі проявляються у переході від безумовно-рефлекторних реакцій до умовно-рефлекторних [30].

У власне психічному розвитку кількісні зміни (зростання кількості вмінь, навичок, знань, асоціацій, кола уявлень та ін.) призводять до якісної перебудови всього психічного досвіду дитини, вдосконаленню його психічної організації та умов її формування [36].

На якісні зміни у психічному розвитку дитини впливають різні види діяльності. З розвитком психічних процесів на основі діяльності складаються психічні особливості, які є своєрідною формою існування цих процесів.

До таких особливостей вчені відносять розумові, емоційні, вольові, трудові, моральні якості, свідомість і самосвідомість. Коли ці психічні процеси та особливості об'єднуються у певну систему, зростаючий людський індивід стає особистістю, яка здатна усвідомлювати навколишній світ, виділяти себе із навколишнього середовища, ставити цілі та використовувати різні способи для їх досягнення [33].

Одним з гострих питань дошкільної психології є питання виникнення особистості [1, 21, 26].

О. Л. Кононко [21] на питання, чи кожна дитина є особистістю, відповідає наступним чином. Так, якщо виходити з розуміння потенційної спроможності кожної психічно нормальної людини стати нею. Ні, у сенсі того, що особистість – це вершина розвитку людини, отже має фіксувати повноту реалізованості нею потенціалу, активну життєву позицію. Таким чином, різниця між потенційною спроможністю кожної дитини стати особистістю і мірою реалізованості (нереалізованості) цієї спроможності визначає характер особистісного зростання на кожному етапі життєвого шляху.

Як наголошують вчені [1, 15, 21, 26], нові якості, що виникають у психічному розвитку індивіда, являють собою складну структурну організацію. Структурність виявляється у змістовній (система уявлень і понять про реальну дійсність, яка складається у особистості), операційній (система і дій і операцій, завдяки яким знання здобуваються і

застосовуються у дійсності), а також – у мотиваційній (комплекс потреб, інтересів, перспектив) сторонах психічного розвитку дитини.

О. Л. Кононко, Т. І. Поніманська, Т. І. Піроженко пропонують виділити наступні структурні компоненти особистості дитини (Рис 1). Дитячий світогляд. Під ним розуміють знання і досвід дошкільника, які дають йому змогу здобути відносно ціле уявлення про світ, зумовлюють його життєві орієнтації, ставлення до навколишньої дійсності та самого себе.

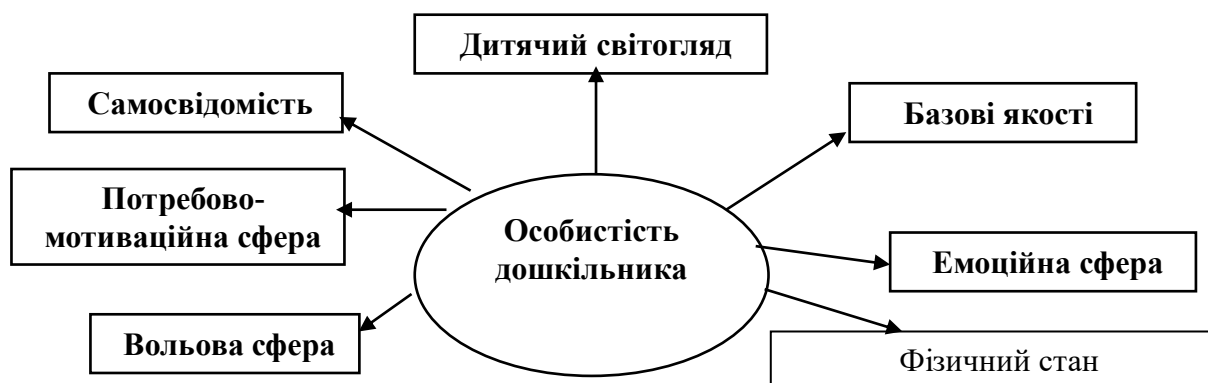


Рис.1 Структурні компоненти особистості

Другий складник структури особистості – особиста свідомість або самосвідомість дошкільника. З нею пов'язане усвідомлення дитиною свого обмеженого місця у житті, причетності до оточуючого світу. Виникає усвідомлення власних можливостей, закладаються основи самооцінки образу – Я, елементарної Я-концепції. Дошкільник оцінює свої особистісні якості (позитивні і негативні), своє місце у системі спільних відносин.

Третім складником особистісного зростання дошкільника є оптимальна для віку модель потребово-мотиваційної сфери. Багатовисхідні дослідження свідчать про те, що протягом дошкільного дитинства розвиваються смислові орієнтації у довкіллі: малюк освоює моральні правила і норми, оволодіває соціально схвалюваними формами поведінки, прагне поводитись правильно.

Важливим складником особистості дитини є розвиненість емоційно-почуттєвої сфери, насамперед, соціальної спрямованості, соціальних сил, емоційної забарвленості. Необхідно сприяти, з одного боку, на збалансування у малюка "почуття Я" з «почуттям іншого», з другого боку – на розвиток культури виявлення почуттів, адекватної реакції на життєві події. Дослідники відзначають [21, 26], що нерозвиненість почуттєвої сфери, емоційної сприйнятливості та чуйності продукують соціальну байдужість, інертність, нездатність відчувати інших. Соціально й емоційно нерозвинена дитина характеризується дефектом особистісного зростання. Отже, необхідно окультурити соціальні почуття як щодо їх активного прояву, так і вміння стримати імпульсивні поривання. Домірність переживань реальним життєвим подіям та ситуаціям – важливий показник емоційно-соціального розвитку дошкільника, його повноцінного особистісного зростання.

Наступним складником особистості дошкільника, Л. О. Кононко [21], виділяє вольову сферу, вміння підпорядковувати свою поведінку досягненню конкретних цілей, долати труднощі на шляху до них. Вона вимагає високих форм орієнтувальної діяльності, вміння діяти цілеспрямовано, регулювати власну активність.

У Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні [20] визначено, що також дуже важливим складником особистості дитини є так звані "базові якості", до яких автори відносять, насамперед, такі особистісні якості, як моральні. Ці якості визначаються індивідуальними особливостями і пов'язані з різними сферами життя та видами діяльності дитини. Оскільки особистісних якостей досить багато, було здійснено диференціацію їх за ступенем значущості для становлення особистості дошкільника і введено поняття «базові якості», тобто основні, найголовніші, визначальні. Оскільки базові якості особистості є результатом індивідуального життєвого досвіду дитини та зовнішніх впливів (виховних і навчальних), їх можна розглядати як вершинні показники конструктивності, продуктивності життєдіяльності дошкільника, реалізації ним свого особистісного потенціалу.

До базових якостей, що виступають важливим показником особистісного зростання дошкільника фахівці відносять наступні: самостійність, працелюбність, людяність, самолюбність, спостережливність, відповідальність, розсудливість, справедливість, самовладання, креативність.

Оцінюючи міру розвитку тієї чи іншої базової якості, необхідно брати до уваги наступні параметри: вік дитини, інтенсивність та повноту прояву якості, її стабільність у різних умовах життєдіяльності. У кожній віковій групі проявлення цих якостей не є однаковим.

На нашу думку, ще одним, дуже важливим компонентом особистості дошкільника є фізичний стан, який визначається біопсихологічними детермінантами (Рис 2).

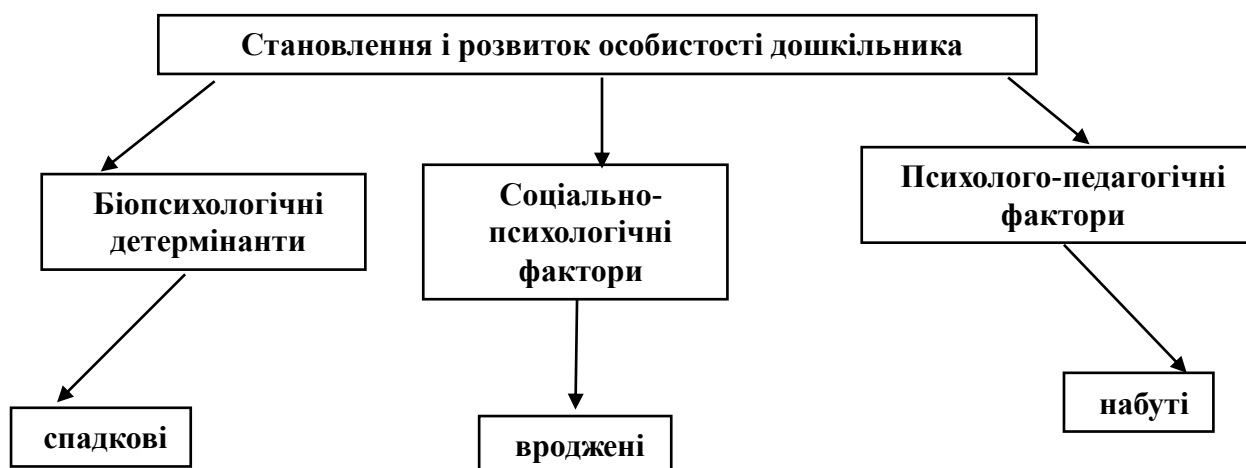


Рис 2 Становлення і розвиток особистості дошкільника

Розглядаючи психологічні особливості становлення і розвитку особистості дитини дошкільного віку необхідно зупинитись і на причинах, які можуть викликати відхилення у поведінці дитини. Враховуючи взаємозв'язок біологічних і соціальних факторів, особливостей розвитку дитини і специфіку середовища, в якій вона розвивається, вчені виділяють наступні групи детермінант [26, 37]:

1. Біопсихологічні детермінанти.
2. Соціально-психологічні фактори.
3. Психолого-педагогічний аспект.

Розглядаючи процес фізичного виховання у взаємозв'язку зі становленням і формуванням особистості дошкільника зупинимось, головним чином на біопсихологічних детермінантах можливих відхилень у поведінці дитини.

Біопсихологічні детермінанти поділяють на окремі підгрупи – спадкові, вроджені і ті, які виникли у період індивідуального життя дитини [9, 26].

До спадкових факторів відносять складні порушення розвитку (ураження генетичного матеріалу, спадково обумовлені дефекти обміну), основні властивості нервової системи дитини, які є основою її темпераменту. Ці типологічні особливості накладають відбиток на характер і здібності, поведінку, стиль діяльності та ін.

Вроджені фактори включають в себе випадки внутрішньоутробних уражень (токсикоз, токсоплазмоз, інфекції мозку, інтоксикації), а також патології під час пологів. Ці фактори позначаються на дозріванні структур нервової системи, тим самим впливаючи на індивідуально-типологічні особливості дитини, іноді змінюючи, послабляючи генетично запрограмований тип вищої нервової діяльності, порушуючи можливості формування механізмів довільної регуляції поведінки.

Проведені дослідження пояснюють, як впливають певні, отримані дитиною від батьків, особливості психічної організації на подальший хід його розвитку, залежність зовнішності дошкільника, його тілобудови від характеру спілкування з однолітками [9, 26]. За даними цих досліджень, тип тілобудови викликає у дітей припущення про наявність певних особистісних рис та особливостей поведінки. Атлетична тілобудова сприймається в основному більш сприятливо, ніж астенична і пікнічна. Найбільшою популярністю серед однолітків користуються діти атлетичного (мезоморфного) типу, рідше – астеничного (екзоморфного), а найменше обирають у якості товаришів пікнічного типу. Тому у дітей із зайвою масою тіла часто спостерігається негативне відношення до власного тіла, несприймання образу свого фізичного "Я".

До біопсихологічних передумов виникнення відхилень у розвитку дитини відносяться і деякі захворювання – нервові і соматичні, особливо якщо вони тривалі. Але навіть нескладні захворювання типу респіраторних, впливають на психічний розвиток дитини, оскільки фізичний стан завжди впливає на настрій людини. Малюки під впливом легкого нездужання часто бувають неслухняними, дратівливими.

Що стосується важких хронічних захворювань, то вони суттєво змінюють перш за все соціальну ситуацію розвитку. Знижується рівень психічних можливостей оволодіння будь-якою діяльністю, обмежується коло і якість контактів, тобто змінюється об'єктивне місце, яке займає дитина в житті, і тим самим її внутрішня позиція по відношенню до всіх життєвих обставин. Біологічні зміни, які відбуваються в організмі, впливають на динаміку діяльності, витривалість до навантажень як фізичних, так і психічних.

Такі діти, рідко відвідуючи дитячий садок, відчувають значні труднощі і відрізняються емоційною напруженістю у зв'язку з необхідністю постійно адаптуватись до дитячого колективу. Загальна послабленість і «тимчасовість» перебування не дозволяють зайняти бажане місце на шкалі лідерства. В результаті до кінця дошкільного періоду формується тип замкнутої, некоммунікбельної, депресивної дитини, в репертуарі поведінки якої представлені захисно-агресивні реакції, намагання до усамітненості, комплекс меншовартості. Все це може призвести до патологічних

формувань особистості.

Таким чином, при з'ясуванні причин порушень у поведінці дошкільників спеціальну увагу необхідно приділяти аналізу фізичного розвитку, стану здоров'я дитини, а також рівню його фізичної підготовленості.

Висновки. Отже, структура особистості дитини дошкільного віку визначається такими компонентами: дитячий світогляд, базові якості, потребно-мотиваційна сфера, самосвідомість, емоційна сфера, вольова сфера, фізичний стан.

Виключне значення для їх становлення має своєчасний розвиток моторики і ускладнення рухової діяльності дитини.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє говорити про те, що гармонійно розвинена особистість дитини дошкільного віку – це результат інтеграції її рухових, когнітивних і соціально-моральних компонентів, які відповідають віковим нормам розвитку дитини на певному етапі онтогенеза.

Отже, проведені дослідження підтверджують широкі можливості фізичного виховання в плані оптимального впливу на особистісне зростання дитини. Однак шляхи такого впливу ще недостатньо вивчені і вимагають подальшої розробки.

Література

1. Аверин В. А. Психология личности: [учебное пособие] / В. А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова А., 1999. – 89 с.
2. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1985. – 187 с.
3. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – С. 56-60.
4. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: [метод. пособие] / В. К. Бальсевич. – СПб.: Питер, 2006. – 72 с.
5. Богиніч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини / О. Богиніч // Дошкільне виховання. – №9. – 2012. – С. 3-7.
6. Бондарь Е. М. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей 5-6 лет с учетом пространственной организации их тела: диссерт.... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения / Е. М. Бондарь. – Киев, 2009. – 21 с.
7. Булич Е. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 424 с.
8. Бурмистрова С. «Резвые дельфины». Использование возможностей курортной зоны в физкультурно-оздоровительной работе с детьми / С. Бурмистрова // Дошкольное воспитание. – №11. – 2011. – С. 38-41.
9. Вильчковский Э. С. Психолого-педагогические основы системы физического воспитания дошкольников / Э. С. Вильчковский // Воспитание детей дошкольного возраста. – К., 1991. – С. 97-131.
10. Волков Л. В. Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста: программа и методические рекомендации / Л. В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990. – 32 с.
11. Выготский Л. С. Педагогическая психология: учеб. пособие / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.
12. Глазырина Л. Д., Овсянkin В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: [пособие для пед. дошк. учреждений] / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянkin. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
13. Грицишина Т. І. Маленькі туристи. Красзнавство і туризм у дошкільному закладі / Т. І. Грицишина; [упоряд. Т. Вороніна]. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с. – (Б-ка «Шк. світу»).
14. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль: Мондрівець, 2010. – 88 с.
15. Запорожец А. В. Условия и движущие причины психического развития ребенка / А. В. Запорожец // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – М.: Просвещение, 1981. – С. 27-55.
16. Здоровье XXI – Здоровье для всех в XXI столетии: Европейская серия по достижению здоровья для всех. ВОЗ, ЕРБ. – Копенгаген, 2009. – С. 35-40.
17. Золотов В. Н. Эффективность инновационной программы по синхронному плаванию «Фламинго» в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / В. Н. Золотов, З. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №4. – С. 91-92.
18. Козіброда Л. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я: дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Л. В. Козіброда. – Львів, 2006. – 179 с.
19. Колбасова И. В. Детский фитнес / И. В. Колбасова // Сб. материалов Всероссийской научно-практ. конф. – СПб: Из-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 157-161.
20. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: наук. – метод. посіб. / наук. ред. О. Л. Кононко. – К.: Ред. журнал Дошкільне виховання, 2003. – 243 с.
21. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (системний підхід) / О. Л. Кононко. – К.: Стило, 2002. – 251 с.
22. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя: дисерт... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О. Г. Лахно. – Київ, 2013. – 301 с.
23. Мелешко В. Фізична культура для дітей 5-6 років з пріоритетним використанням засобів оздоровчої спрямованості / В. Мелешко, Л. Шуба // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галуз. фіз. культ. і сп. – Львів: НВТ «Укр.технології», 2008. – Том 2. – №7. – С. 145-147.

24. Пангелова Н. Є. Спортивний вектор фізичного виховання в дошкільних освітніх установах / Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №23. – С. 54-56.
25. Пангелова Н. Є. Спортивно орієнтоване фізичне виховання у системі дошкільної освіти / Н. Є. Пангелова, Б. П. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 84-85.
26. Пангелова Н. Є. Теоретико методичні засади формування гармонійно-розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – 445 с.
27. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення / Н. Б. Петренко. – К., 2018. – 24 с.
28. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: дисерт... канд. н. з фіз. вих. і с.: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення / А. А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 210 с.
29. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 – «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Полякова Антоніна Віталіївна. – Дніпропетровськ, 2015. – 344 с.
30. Помогайбо В. М. Анатомія та еволюція нервової системи: навч.посіб. / В. М. Помогайбо, О. І. Березан. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с. (Серія «Альма-матер»).
31. Психологія здоров'я: [учебник для вузів] / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
32. Рекомендації Всесвітньої охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я (2010). URL: <http://clinic.gov.ua/>.
33. Смирнов В. М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / В. М. Смирнов, С. М. Будылина. – М.: Академия, 2010. – 304 с.
34. Старченко А. Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення / А. Ю. Старченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.
35. Столяров В. И. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения / В. И. Столяров, В. П. Стрельцов, Т. А. Банникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С.46 – 48.
36. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. – СПб.: Питер, 2008. – 651 с.
37. Ignigo A. Effect of a competency – based instruction on kindergarten children's gross motor development. / Physical Educator, 48, 188-191. – 2017.
38. Nataliia Panhelova , Tetiana Krutsevych , Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology. 9 (1). Iran. 2020. P.73-88. (Web of Science).

References

- 1.Averin V. A. (1999), Psikhologiya lichnosti: [uchebnoe posobie] / V.A.Averin. – SPb.: Izd-vo Mikhaylova A., p. 89.
- 2.Amosov N. M. (1985), Serdtse i fizicheskie uprazhneniya / N. M. Amosov, I. V. Muravov. – K.: Zdorov'ya, p. 187.
- 3.Apanasenko G. L. (1999), Problemy upravleniya zdorov'em cheloveka / G. L. Apanasenko // Nauka v olimpiyskom sporte. – Spets.vypusk, pp. 56-60.
- 4.Balsevich V. K. (2006), Sportivno-orientirovannoe fizicheskoe vospitanie uchashchikhsya obshcheobrazovatelnykh shkol: [metod.posobie] / V. K. Balsevich. – SPb.: Piter, p. 72.
- 5.Boginich O. (2012), Zdorov'ya ta fizichniy rozvitok ditini / O. L. Boginich // Doshkilne vikhovannya, no. 9. pp. 3-7.
- 6.Bondar Ye.M. (2009), Korrektsiya funktsionalnykh narusheniy opomo-dvigatel'nogo aparata detey 5-6 let s uchetom prostranstvennoy organizatsii ikh tela: dissert.... kand. nauk po fiz. vosp. i sportu: spets. 24.00.02 - Fizicheskaya kultura, fizicheskoe vospitanie raznykh grupp naseleleniya / Ye.M.Bondar. – Kiev, p. 21.
- 7.Bulich Ye. G. (2002), Zdorove cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatel'nosti i dvigatel'naya aktivnost v ee stimul'yatsii / Ye. G. Bulich, I. V. Muravov. – K.: Olimpiyskaya literatura, p. 424.
- 8.Burmistrova S. (2011), «Rezvye delfiny». Ispolzovanie vozmozhnostey kurortnoy zony v fizkulturno-ozdorovitel'noy rabote s detmi /S. Burmistrova // Doshkolnoe vospitanie, no. 11. pp. 38-41.
- 9.Vilchkovskiy E. S. (1991), Psikhologo-pedagogicheskie osnovy sistemy fizicheskogo vospitaniya doshkolnikov / E. S. Vilchkovskiy // Vospitanie detey doshkol'nogo vozrasta. – K., pp. 97-131.
10. Volkov L. V. (1990), Sportivno-igrovoy metod v fizichskom vospitanii detey doshkol'nogo vozrasta: programma i metodicheskie rekomendatsii / L. V. Volkov. – Pereyaslav-Khmelnitskiy, p. 32.
11. Vygotskiy L. S. (1991), Pedagogicheskaya psikhologiya: ucheb. posobie /L.S. Vygotskiy. – M.: Pedagogika, p. 479.
12. Glazyrina L. D., Ovsyankin V. A. (1999), Metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta: [posobie dlya ped. doshk. uchrezhdeniy] / L. D. Glazyrina, V. A. Ovsyankin. – M.: VLADOS, p. 176.
13. Gritsishina T. I. (2004), Malenki turisti. Kraeznavstvo i turizm u doshkolnomu zakladi / T. I. Gritsishina; [uporyad.

T. Voronina]. – K.: Red. zagalnoped. gaz., p. 128. – (B-ka «Shk.svitu»).

14. Denisenko N. F. (2010), Cherez rukh – do zdorov'ya ditey / N. F. Denisenko, O. P. Aksonova. – Ternopil: Mondrivets, 2010. p. 88.

15. Zaporozhets A. V. (1981), Usloviya i dvizhushchie prichiny psikhicheskogo razvitiya rebenka /A. V. Zaporozhets // Khrestomatiya po vozrastnoy i pedagogicheskoy psikhologii. – M.: Prosveshchenie, pp. 27-55.

16. Zdorove KhKhI (2009), Zdorove dlya vseh v KhKhI stoletii: Yevropeyskaya seriya po dostizheniyu zdorov'ya dlya vseh. VOZ, YeRB. – Kopengagen, pp. 35-40.

17. Zolotov V. N. (2009), Effektivnost innovatsionnoy programmy po sinkhronnomu plavaniyu «Flamingo» v protsesse fizicheskogo vospitaniya detey starshego doshkolnogo vozrasta /V. N. Zolotov, Z. M. Kuznetsova // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, no. 4, pp. 91-92.

18. Kozibroda L. V. (2006), Organizatsiyno-metodichni aspekti fizichnogo vikhovannya ditey starshego doshkolnogo viku z vidkhilenniyami u stani zdorov'ya: dis.... kand. nauk z fiz. vikh. i sportu / L V. Kozibroda. – Lviv, p. 179.

19. Kolbasova I. V. (2009), Detskiy fitness / I. V. Kolbasova // Sb. materialov Vserossiyskoy nauchno-prakt.konf. – SPb: Iz-vo RGPU im. A. I. Gertsena, pp. 157-161.

20. Komentar do Bazovogo komponenta doshkolnoї osviti v Ukraїni: nauk. – metod. posib. (2003), / nauk. red. O. L. Kononko. – K.: Red.zhurnal «Doshkilne vikhovannya», p. 243.

21. Kononko O. L. (2002), Psikhologichni osnovi osobistisnogo stanovlennya doshkilnika (sistemniy pidkhid) / O. L. Kononko. – K.: Stilos, p. 251.

22. Lakhno O. G. (2013), Innovatsiyni tekhnologii rozvitku psikhomotornikh zdibnostey u fizichnomu vikhovanni ditey 2-go – 5-go rokiv zhittya: disert... kand. nauk z fiz. vikh. i sportu / O. G. Lakhno. – Kiїv, p. 301.

23. Meleshko V. (2008), Fizichna kultura dlya ditey 5-6 rokiv z prioritetnim vikoristanniyam zasobiv ozdorovchoї spryamovanosti / V. Meleshko, L. Shuba // Moloda sportivna nauka Ukraїni: zb. nauk. prats v galuz. fiz. kult. i sp. – Lviv: NVT «Ukr.tekhnologii», 2008. – Tom 2. - №7. – S. 145-147

24. Pangelova N. Є. (2007), Sportivniy vektor fizichnogo vikhovannya v doshkilnikh osvitnikh ustanovakh / N. Є. Pangelova // Sportivniy visnik Pridniprova, no. 23. pp. 54-56.

25. Pangelova N. Є. (2006), Sportivno orientovane fizichne vikhovannya u sistemi doshkolnoї osviti / N. Є. Pangelova, B. P. Pangelov // Sportivniy visnik Pridniprova, no. 2. pp. 84-85.

26. Pangelova N. Є. (2014), Teoretiko metodichni zasadi formuvannya garmoniyno-rozvinenoї osobistotsti ditini doshkolnogo viku v protsesi fizichnogo vikhovannya: disert... doktora nauk z fizichnogo vikhovannya i sportu: spets. 24.00.02 – fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya / N. Є. Pangelova. – Pereyaslav-Khmelniyskiy, p. 445.

27. Petrenko N. B. (2018), Vpliv zanyat z elementami tantsyuvalnikh vprav na kognitivni funktsii ditey 4–6 rokiv z vidkhilenniyami movlennya: avtoref. dis. ... nauk. st. kand. n. z fiz.vikh. i s.: spets. 24.00.02 – Fizichna kultura, fiz.vikh. riznikh grup naselennya / N. B. Petrenko. – K., p. 24.

28. Pivovar A. A. (2005), Poednaniy rozvitok fizichnikh i piznavalnikh zdibnostey ditey 5 i 6 rokiv u protsesi fizichnogo vikhovannya: disert... kand. n. z fiz. vikh.. i s.: spets. 24.00.02 – Fizichna kultura, fiz.vikh. riznikh grup naselennya / A. A. Pivovar. – Pereyaslav-Khmelniyskiy, p. 210.

29. Polyakova A. V. (2015), Organizatsiyno-metodichni zasadi rukhovogo rezhimu ditey 3-4 rokiv u doshkilnikh zakladakh riznogo tipu: dis... kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu: [spets.] 24.00.02 – «Fiz. kultura, fiz. vikhovannya riznikh grup naselennya» / Polyakova Antonina Vitaliivna. – Dnipropetrovsk, p. 344.

30. Pomogaybo V. M. (2013), Anatomiya ta evolyutsiya nervovoї sistemi: navch.posib. / V. M. Pomogaybo, O. I. Berezan. – K.: Akademvidav, p. 160. (Seriya «Alma-mater»).

31. Psikhologiya zdorov'ya: [uchebnik dlya vuzov] (2006) / Pod red. G. S. Nikiforova. – SPb.: Piter, p. 607.

32. Rekomendatsii Vsesvitnoї okhroni zdorov'ya shchodo fizichnoї aktivnosti dlya zdorov'ya (2010). URL: <http://clinic.gov.ua/>.

33. Smirnov V. M. (2010), Fiziologiya sensorykh sistem i vysshaya nervnaya deyatel'nost: [ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy] / V. M. Smirnov, S. M. Budylna. – M.: Akademiya, p. 304.

34. Starchenko A. Yu. (2015), Optimizatsiya fizkulturnoї osviti starshikh doshkilnyat na osnovi zastosuvannya zasobiv dityachogo fitnesu: avtoref. dis. ... nauk. st. kand. n. z fiz.vikh. i s.: spets. 24.00.02 – Fizichna kultura, fiz.vikh. riznikh grup naselennya / A. Yu. Starchenko. – Dnipropetrovsk, p. 20.

35. Stolyarov V. I. (2008), Sportivno-ozdorovitel'naya trenirovka starshikh doshkolnikov: problemy i resheniya / V. I. Stolyarov, V. P. Streltsov, T. A. Bannikova // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, no. 3 pp. 46 – 48.

36. Frenkin R. (2008), Motivatsiya povedeniya: biologicheskie, kognitivnye i sotsialnye aspekty / R. Frenkin. – SPb.: Piter, p. 651.

37. Ignio A. (2017), Effect of a competency – based instruction on kindergarten children's gross motor development. / Physical Educator, 48, pp.188-191.

38. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia. (2020), Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology, no. 9(1). Iran. pp. 73-88. (Web of Science).

УДК: 373.5.016:796]:37.041

Поліщук В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Потужний О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Самостійність у здобутті знань передбачає оволодіння складними вміннями й навичками бачити сенс та мету роботи, організацію власної самоосвіти, уміння по-новому підходити до питань, що вирішуються. Тобто за самостійної діяльності учень сам визначає мету, предмет і засоби діяльності. Розвиток самостійності школярів – це мета діяльності як учителів, так і дітей. Тому педагог повинен створити для спонукання учня до самостійної роботи такий режим самостійної діяльності, який би дав змогу реалізувати головну мету – розвиток особистості дитини творчого потенціалу. Найбільшої актуальності набуває така організація самостійної роботи, за якої кожен школяр працював би на повну силу своїх можливостей. Самостійне виконання фізичних вправ за правильною організацією може суттєво підвищити рухову активність учнів.

Ключові слова: фізична вправа, самостійність, школярі, заняття.

Поліщук В.В., Потужний А.В. Самостоятельные занятия в системе обучения физической культуре школьников. Самостоятельность в получении знаний предполагает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые решаются. То есть при самостоятельной деятельности ученик сам определяет ее цель, предмет и средства. Развитие самостоятельности учащихся – это цель деятельности, как учителей, так и детей. Поэтому учитель должен создать для побуждения школьника к самостоятельной работе такой режим самостоятельной деятельности, который бы позволил реализовать главную цель – развитие личности ученика, творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый школьник работал бы на полную силу своих возможностей. Самостоятельное выполнение физических упражнений при правильной организации может существенно повысить двигательную активность учащихся.

Ключевые слова: физическое упражнение, самостоятельность, школьники, занятия.

Polishchuk V.V., Potuzhnyi A.V. Independent Training in the System of Education of Physical Culture for Pupils. Independency in obtaining complex abilities and skills to see sense and aim of work, organization of self-education, skill to approach questions that are solved in a new way. In case of individual activity a pupil himself defines an aim, an object and tools of activity. Development of independency of pupils as an aim of activity of both teachers and children. That is why a teacher for inducing a pupil has to create such a regime of independent activity that will allow realizing the main purpose – development of a pupil's identity, autistic potential. The biggest topicality obtains such organization of individual work when each pupil worked at full power. Independent performing of physical exercises in case of the right realization may substantially increase motor activity of pupils. At the same time without qualified organized preparation it is impossible to form skills of physical exercises performance among pupils. Special attention requires selection and dosing of physical loads, safety of their performance. Taking into account the results of the study, we defined the independent work of students as a form of learning that includes various types of individual and collective motor activity, takes place in class and extracurricular activities, taking into account individual characteristics and physical abilities of students under the guidance of a teacher or without his direct participation.

Self-exercise with proper organization can significantly increase the motor activity of students. At the same time, without qualified organizational training it is impossible to form students' skills of independent physical exercises. Particular attention is required for the selection and dosing of physical activity, the safety of their implementation.

Key words: physical exercise, independency, pupils, trainings.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Обов'язкові заняття з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності учнів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня. Це дає змогу ліквідувати недоліки рухової діяльності школярів, сприяє активнішому засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів. Такі заняття допомагають оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, непередбачених програмою із фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Сучасна концепція освіти пов'язує хід і результати навчання з рівнем організації самостійної роботи школярів на різних його етапах, що потребує розроблення теоретичних та методичних основ управління самостійною навчальною діяльністю. На думку науковців, система загальної освіти покликана не лише давати учням певну систему знань,

формувати в них уміння й навички, розвивати творче мислення, а й озброювати методикою самостійного пошуку та здобуття інформації, необхідної для подальшої діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [5, с. 12] засвідчує, що нині відсутній єдиний погляд на розуміння самостійної роботи. Так, В.В.Пантук[4, с. 10] розглядає самостійну роботу як "засіб організації та виконання учнями визначеної пізнавальної діяльності", Т.Г.Овчаренко [5, с. 82] – як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на досягнення дидактичної мети в спеціально відведений для цього час.

О.О.Власюк [2, с. 12] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, мета якої – оволодіння навчальним матеріалом або його застосування та яка відбувається без участі вчителя. А.В. Віндюк визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність учнів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь і під час підготовки до занять [1, с. 8].

У науковій літературі самостійну роботу школярів також розглядають як різноманітні види індивідуальної й групової пізнавальної діяльності, які здійснюються на аудиторних заняттях і в позааудиторний час; різноманітні типи навчальних завдань, що виконуються під керівництвом учителя [5, с. 8, 14]; система організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [3, с. 11, 4, с. 15]; робота школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом, складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [2, с. 7].

Мета – формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складність вивчення проблеми пов'язана з тим, що відсутня єдина думка стосовно самостійної роботи школярів. Так, якщо самостійна робота – метод навчання, то її можна вважати засобом закріплення й тренування, вироблення вмінь і навичок. А якщо самостійна робота – форма організації навчальної діяльності учнів, то вона виступає засобом розвитку творчих здібностей та мислення. Неоднозначність у визначенні сутності, завдань, методів, форм і засобів організації самостійної роботи обумовлюється різними підходами науковців до дослідження проблеми [4, с. 7; 3, с. 8].

Розвиток самостійності учнів – це мета діяльності як педагогів, так і дітей. Тому вчитель повинен створити для спонукання школяра до самостійної роботи такий режим самостійної діяльності, який би дав змогу реалізувати головну мету – розвиток особистості учня, творчого потенціалу. Найбільшої актуальності набуває така організація самостійної роботи, за якої кожен школяр працював би на повну силу своїх можливостей.

Ураховуючи результати дослідження, ми визначили самостійну роботу учнів як форму організації навчання, яка включає різноманітні види індивідуальної й колективної рухової активності, відбувається на уроці та позаурочних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей школярів під керівництвом вчителя або без його безпосередньої участі.

Самостійне виконання фізичних вправ за правильної організації може суттєво підвищити рухову активність учнів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

Аналіз змісту організації самостійної навчальної діяльності як системи дав змогу виокремити в її структурі такі основні елементи, як мета діяльності, її зміст, методи й засоби, планування, контроль та оцінка результатів роботи й умови її здійснення. Зокрема, на думку Є. Котова [4, с. 12], технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання.

Одна з масових форм залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами – це ранкова гігієнічна гімнастика [1, с. 14]. Така необхідна гігієнічна вимога в режимі дня кожної людини недостатньо повно використовується у виховному процесі школярів. Запропоновано чимало комплексів ранкової гімнастики, автори яких переважно керувалися принципом загальнозміцнювального й тонізуючого впливу вправ на організм. При цьому ранкову гімнастику розглядали як один із гігієнічних засобів, що сприяє підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я методом впливу на окремі потрібні для конкретної роботи ключові психофізіологічні функції.

Доведено, що додаткова (6 – 8 годин на тиждень) робота школярів над своїм фізичним удосконаленням у вигляді самостійних занять і занять у секції позитивно впливає на функціональний стан організму (на 10,5 %), відчутно покращує успішність (на 9,7 %), сприяє зменшенню пропусків занять через хворобу (до 49 %) та, звичайно, високому рівню фізичної підготовки.

Упроваджено руховий режим із семигодинного тижневого циклу, який складався з ранкових занять двічі на тиждень по 70 хвилин і самостійних занять по 40 хвилин щодня. Таке планування занять фізкультурою в ранкові години сприяло покращенню важливих показників функціонального стану організму (розумова працездатність, вища нервова діяльність, стан серцево-судинної системи), позитивно впливало на ступінь готовності до навчальної діяльності.

Запропоновано комплексні заняття, основа яких – бігові легкоатлетичні вправи аеробного характеру, елементи ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри, спрямовані на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи. Доцільне також використання для роботи зі школярами ритмічної гімнастики й плавання для зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, розслаблення, відпочинку після розумового навантаження.

Запропоновано систему оздоровчого тренування протягом навчального року, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (два аеробні етапи; капіляризація м'язів, розвиток дихальної функції); осінньо-зимовий

підготовчий (три етапи: силовий гліколітичний, координаційно-технічний, аеробно-анаеробний розвиток витривалості); зимовий загальнопідготовчий (етап сухожильно-суглобової підготовки); весняний – підготовчий (координаційно-технічний етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (три етапи: аеробно-гліколітичний, аеробно-анаеробний (швидкісно-силової підготовки, контрольно-заліковий). О. Я. Кібальник [3, с. 13] розробила програму шейпінг-класик, яка доповнена вправами танцювального характеру, біговими й стрибковими вправами з програми шейпінг-юні. У відеопрограмі передбачено три види навантажень: перший відеоінструктор демонструє вправи низької інтенсивності, другий – середньої, третій – високої інтенсивності.

Розробили авторську програму самостійних занять фізичними вправами для дітей із церебральним паралічем в умовах спеціальної школи, що передбачала реалізацію таких завдань: 1) виховання мотивації до фізичної діяльності (у тому числі до самостійної); 2) зменшення еластичності, розвиток уміння довільного напруження й розслаблення м'язів; 3) покращення амплітуди рухів у суглобах кінцівок; 4) збільшення м'язової сили; 5) покращення психоемоційного стану; 6) збільшення загальної рухової активності. Запропонована програма передбачала самостійні заняття фізичними вправами, які застосовувалися щоденно та включали вправи на розтяг, покращення амплітуди рухів, м'язової сили, координації, рівноваги й постави залежно від потреб кожної дитини.

У програмі самостійних занять фізичними вправами виокремлюються три етапи:

- етап адаптації, коли дитина адаптувалася до того, що в режимі дня з'явилися самостійні заняття та нові вправи;

- етап поглибленого вивчення вправ, що полягав у формуванні нових фізичних умінь і навичок правильного виконання вправ;

- етап удосконалення, який передбачав перехід до складніших за координацією вправ.

В.В. Пантік [3, с. 11] залежно від розвитку оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів учнів розробив систему диференційованих завдань різного спрямування. Розвиток оздоровчих мотивів починався з бесід про оздоровче значення фізичних вправ, прикладів оздоровлення людей різного віку, далі – сучасні системи зміцнення здоров'я.

Ураховуючи те, що двох уроків фізичної культури для підвищеного фізичного стану школярів недостатньо, велику увагу приділяли самостійним заняттям. Для цього розроблено спеціальну програму самостійного виконання фізичних вправ, дозування навантажень, пульсові режими виконання циклічних вправ.

Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами, запропонована О.О. Власюк [2, с. 14], містить такі педагогічні умови: раціональне планування комплексів вправ; створення тематичних сюжетів; розвивальне навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми; диференційований підхід до учнів; система самоконтролю. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів: свідомості та активності; наочності; доступності; оздоровчої спрямованості; систематичності; міцності. Визначено також науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей. Експериментальну систему розроблено з урахуванням схильності дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Вона передбачає використання зошитів із сюжетними пригодами, де вправи імітують дію в сюжеті. Рекомендовано щоденне виконання фізичних вправ. Розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

У процесі самостійних занять фізичними вправами Е.М. Навроцький [2, с. 17] рекомендує таке співвідношення фізичних навантажень: розвиток витривалості (35 % у 10 класі й 40 % у 11 класі), сили (20 % і 30 %), швидкісно-силових якостей (10 та 10 %), швидкості (10 і 5 %), спритності (15 та 10 %) і гнучкості (10 та 5 %). Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру не повинна перевищувати 203 – 204 уд./хв. Нижня межа ЧСС складає 157 – 158 уд./хв, верхня – 185 – 186. Ефективний рівень ЧСС під час занять аеробними вправами для юнаків, які проживають у зоні радіаційного забруднення, – 157 – 186 уд./хв.

Я.І. Кравчук [5, с. 15] обґрунтував організаційно-методичні положення реалізації диференційованого підходу до навчання учнів фізичної культури залежно від рівня їхніх навчальних досягнень. Експериментально доведено, що навчання школярів із високим рівнем навчальних досягнень спрямовували на самостійний пошук найбільш раціональних способів виконання рухів та комплексів фізичних вправ.

Результати дослідження А.В. Віндюка [1, с. 8] засвідчують, що організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами повинні враховувати:

- наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги;

- мотивацію, яка формується завдяки інтересу до фізичної культури, схваленню результатів, оцінці діяльності, змагання;

- закономірності формування рухових умінь, що містять у собі індивідуальний підхід;

- рівень здатності до самостійної рухової діяльності в процесі навчання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Формування самостійної рухової активності в учнів залежить від таких педагогічних умов, як рівень потреби школярів у самостійній руховій активності; наявність довірливих відносин між учасниками процесу фізичного виховання; створення на уроках фізичної культури умов, які сприяють самовихованню та самовдосконаленню дітей; залучення школярів до практичної, інструкторської діяльності на уроках фізичної культури; самостійні роботи за відділеннями з призначенням старшого, проведення рухливих ігор, загальнорозвивальних вправ самими учнями під контролем учителя; виконання домашніх завдань та ведення зошитів для самооцінки й самоконтролю, взаємоконтроль та самооцінка на уроках фізкультури, схвалення батьків і вчителя,

взаємосхвалення, а також співпереживання за однокласників.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема самостійних занять фізичними вправами школярів постійно перебуває в центрі уваги науковців. Водночас систематизовані дослідження із питань формування готовності старшокласників до самостійного виконання фізичних вправ майже не проводилися. Це – перспектива подальших досліджень.

Література

1. Віндіук А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2002. 18 с.
2. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2006. 21 с.
3. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.
4. Котова Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2003. 20 с.
5. Овчаренко Т.Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 2006 р. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. С. 82 – 86.

References

1. Vindiuk A.V. (2002), Osnovy tekhnolohii samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy uchniv molodshykh klasiv: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Lviv. 18 s.
2. Vlasjuk O.O. (2006), Naukovo-pedahohichni osnovy orhanizatsii samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy ditei molodshoho shkilnoho viku: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Lviv. 21 s.
3. Kibalnyk O.Ia. (2008), Zastosuvannia fitnes-tekhnolohii dlia pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Lviv. 20 s.
4. Kotova Ye.O. (2003), Pidhotovka studentiv vyshchykh zakladiv osvity do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kharkiv. 20 s.
5. Ovcharenko T.H. (2006), Samostiina robota yak skladova chastyna profesiino-pedahohichnoi pidhotovky vchytelia. Kontseptsiiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury v Ukraini: materialy II Vseukr. nauk.-prakt. konf., 2006 r. Luts'k: RVV "Vezha" Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. S. 82 – 86.

УДК: 613.9:378

Поліщук В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав
Поліщук М.В.
студентка І курсу
факультет української і іноземної філології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розкриваються підходи до визначення поняття "здоров'язберезувальні технології", проаналізовано структурні характеристики і основні компоненти методичної системи навчання здоров'язберезувальним технологіям в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу. Конкретизовано напрями підготовки майбутніх вчителів фізичної культури не тільки як професіоналів-предметників, але і як фахівців, здатних формувати високий рівень культури здоров'я в школярів у подальшій педагогічній діяльності.

Найважливішими складниками здоров'язберезувальних освітніх технологій є технології, спрямовані на врахування коливань працездатності людини протягом навчальних циклів (уроку, дня, тижня, року), залучення рухової активності, оздоровчого впливу мистецтва й праці, на забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії вчителя з учнями.

Визначено необхідність виділення основних компонентів здоров'язберезувальних технологій у освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу, необхідність конкретизації напрямів підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, здоров'язберезувальне освітнє середовище, компоненти здоров'язберезувальних технологій.

Полищук В.В., Полищук М.В. Основные компоненты здоровьесберегательных технологий в образовательной среде высшего педагогического учебного заведения. В статье раскрываются подходы к определению понятия "здоровьесберегательные технологии", проанализированы структурные характеристики и основные компоненты методической системы обучения здоровьесберегательным технологиям в образовательной среде высшего педагогического учебного заведения. Конкретизированы направления подготовки будущих учителей физической культуры не только как профессионалов-предметников, но и как специалистов, способных формировать высокий уровень культуры здоровья у школьников в дальнейшей педагогической деятельности.

Важнейшими составляющими здоровьесберегательных образовательных технологий являются технологии, направленные на учет колебаний работоспособности человека в течение учебных циклов (урока, дня, недели, года), привлечения двигательной активности, оздоровительного воздействия искусства и труда, на обеспечение субъект-субъектного взаимодействия учителя с учениками.

Определена необходимость выделения основных компонентов здоровьесберегательных технологий в образовательной среде высшего педагогического учебного заведения, необходимость конкретизации направлений подготовки будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: здоровьесберегательные технологии, здоровьесберегательная образовательная среда, компоненты здоровьесберегательных технологий.

Polishchuk V.V., Polishchuk M.V. The main components of health-saving technologies in the educational environment of higher pedagogical educational institution. The article reveals approaches to the definition of the concept of "health-saving technologies", analyzes the structural characteristics and the main components of the methodological system of teaching health-saving technologies in the educational environment of a higher pedagogical educational institution. The directions of training future physical culture teachers are concretized not only as subject-matter professionals, but also as specialists capable of forming a high level of health culture among schoolchildren in further pedagogical activity.

The most important components of health-preserving educational technologies are technologies aimed at taking into account fluctuations in human performance during educational cycles (lesson, day, week, year), involvement of physical activity, health effects of art and work, to ensure subject-subject interaction of teachers with students. The necessity of identifying the main components of health-saving technologies in the educational environment of a higher pedagogical educational institution, the need to concretize the directions of training future physical education teachers.

The essence of training future teachers to use health technologies in professional activities is related to changing the priorities of society, with increasing requirements for the personality of the future teacher; interdisciplinary nature of the problem of health and health in the context of secondary schools, with the interest of society in highly qualified teachers capable of using health technologies as a guarantee of their successful professional career and competitiveness in the labor market. The main structural components of health technologies in the educational environment of a higher pedagogical educational institution are determined.

Key words: health-saving technologies, health-saving educational environment, components of health-saving technologies.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку цивілізації життя і здоров'я людини визначаються як найвищі цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його інституцій. Підтвердженням цього є найважливіші стратегічні завдання визначені національними програмами "Освіта (Україна ХХІ століття)", "Діти України", Національною доктриною розвитку освіти й програмою "Здоров'я нації", що полягають у створенні умов для всебічного розвитку людини, становленню її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

Новітні умови входження України у європейський освітній простір вимагають кардинальних змін до вирішення проблеми підвищення рівня здоров'я учнівської і студентської молоді у закладах освіти. Провідну роль у формуванні здоров'язбережувального середовища повинні відіграти майбутні вчителі фізичної культури (Г.Л. Апанасенко, М.С. Гончаренко, В.П. Горащук, М.В. Гриньова, В.В. Колбанов, Л.П. Сущенко, Л.Г. Татарнікова). Саме тому проблема впровадження у навчальний процес вищого педагогічного навчального закладу методичної системи навчання здоров'язбережувальних технологій майбутніх учителів фізичної культури є актуальною і має незаперечне теоретичне і практичне значення.

Мета статті – систематизація й аналіз основних компонентів здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом питання методичної підготовки майбутніх учителів до вирішення проблем збереження здоров'я школярів розглядається як важливий аспект професійної діяльності вчителя та показник його професіоналізму.

Більшість учених (В.Р. Кучма, А.М. Мітєєва, М.К. Смирнов, М.І. Степанова, Л.Ф. Тихомирова та ін.) вказують на використання здоров'язбережувальних технологій як на головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків в умовах сучасної освіти. Науково-педагогічна література з питань здоров'язбережувальних технологій із цього питання представлена роботами багатьох дослідників (В.І. Бобрицька, А.Р. Вірабова, М.С. Гончаренко, В.П. Горащук, Ю.С. Лук'янова та ін.). Але відсутність єдиної методичної системи навчання здоров'язбережувальних технологій, невизначеність змісту, принципів, структурних компонентів здоров'язбережувальної

діяльності вчителів не дозволяють вирішити окремі теоретичні та практичні питання підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язбережувальних технологій. Як наслідок, вважає В.І. Бобрицька, "випускники педагогічних університетів часто не підготовлені до реалізації суспільно важливого завдання виховання здорового покоління, не здатні організувати навчально-виховний процес на основі здоров'язбережувальних освітніх технологій, недостатньо дбають про своє здоров'я і не дотримуються здорового способу життя" [1, с. 17]. Актуальним є зауваження Л.Ф. Тихомирової, що "найважливішим у характеристиці будь-якої педагогічної технології, яка реалізовується в освітній установі, є те, наскільки вона зберігає здоров'я учнів, тобто чи є вона здоров'язбережувальною" [3, с. 44].

Найбільш доцільним із погляду актуальності й мети статті, на нашу думку, є підхід О.М. Іонової та Ю.С. Лук'янової, які розглядають поняття "здоров'язбережувальні освітні технології" як "сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації, проведення, управління навчально-виховного процесу, спрямовані на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів" [2, с. 70]. Базуючись на цьому визначенні, автори наголошують, що "найважливішими складниками здоров'язбережувальних освітніх технологій є технології, спрямовані на врахування коливань працездатності людини протягом навчальних циклів (уроку, дня, тижня, року), залучення рухової активності, оздоровчого впливу мистецтва й праці, на забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії вчителя з учнями" [2, с. 71].

Грунтовними в цьому напрямі є дослідження Н.К. Смірнова. Серед здоров'язберігаючих технологій, яким потрібно навчати у вищих освітніх установах, автор виділяє кілька груп, у яких використовується різний підхід до охорони здоров'я, а, відповідно, і різні форми роботи [6, с. 127]. Першим компонентом здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу автор виділяє *медико-гігієнічні технології*. Спільна діяльність педагогів і медичних працівників, до якої належать: проведення заходів щодо санітарно-гігієнічної освіти студентів і педагогічного складу; організація профілактичних заходів напередодні епідемій (грипу); надання консультативної та невідкладної медичної допомоги; контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов життя студентів; вирішення ряду інших завдань. До другої групи належать *фізкультурно-оздоровчі технології* (ФОТ), які спрямовані на фізичний розвиток студентів. Реалізуються вони на заняттях із фізичного виховання та секціях, на позаурочних спортивно-оздоровчих заходах. До третьої групи належать *екологічні здоров'язбережувальні технології* (ЕЗТ), які спрямовані на створення екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємин із природою. До четвертої групи належать *технології забезпечення безпеки життєдіяльності* (ТЗБЖ). Їх реалізація відбувається в тісній співпраці з фахівцями з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, пожежної інспекції тощо.

До п'ятої групи належать *здоров'язбережувальні освітні технології* (ЗОТ), які поділяються на три підгрупи:

- а) *організаційно-педагогічні* (ОПТ), що визначають структуру навчального процесу, сприяють запобіганню стану перевтоми і гіподинамії та інших дезадаптаційних станів;
- б) *психолого-педагогічні технології* (ППТ), пов'язані з безпосередньою роботою на заняттях. Сюди ж входить і психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу;
- в) *навчально-виховні технології* (НВТ), що включають програми з навчання турботі про своє здоров'я та формування культури здоров'я студентів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок.

Окреме місце займають ще дві групи технологій, традиційно реалізовані поза вищого навчального закладу, але які останнім часом усе частіше включаються у його позаурочну роботу:

- *соціально-адаптуючі і особистісно-розвиваючі технології* (САОРТ) – формування та зміцнення психологічного здоров'я студентів; підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки);
- *лікувально-оздоровчі технології* (ЛОТ) – складають самостійні медико-педагогічні області знань: лікувальну педагогіку і лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я студентів.

Глибокому аналізу базової моделі системної комплексної роботи зі збереження й зміцнення здоров'я у вищому навчальному закладі, присвячені роботи М.А. Крикунової [3, с. 95]. Серед основних компонентів здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу автор виділяє наступні:

1. Технології організації здоров'язбережувальної інфраструктури освітніх установ. Блок включає формування у студентів знань стосовно:

- гігієнічних норм і вміння аналізувати відповідність стану навчальних корпусів і приміщень закладу освіти;
- оснащеності спортивних залів необхідним обладнанням та інвентарем;
- наявності й належному оснащенні медичного кабінету;
- наявності й належному оснащенні їдальні навчального закладу.

2. Технології організації раціонального навчального процесу. Блок включає формування у студентів знань стосовно:

- дотримання гігієнічних норм і вимог до організації і обсягу навчального та позанавчального навантаження (домашнього завдання) на всіх етапах навчання;
- використання методів і методик навчання, адекватних віковим можливостям і особливостям учнів і студентів;
- введення будь-яких інновацій тільки під контролем фахівців;
- суворе дотримання всіх вимог до використання технічних засобів у навчанні (комп'ютер, аудіовізуальні засоби);
- раціональну та відповідну вимогам організацію занять активно-рухового характеру;
- індивідуалізацію навчання (облік індивідуальних особливостей організму), робота за індивідуальними

програмами.

Реалізація цього блоку створює умови для зняття перевантаження, нормального чергування праці та відпочинку, підвищення ефективності навчального процесу.

3. Технології організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Блок включає формування у студентів знань стосовно:

- повноцінної та ефективної роботи у всіх групах здоров'я (на заняттях із фізичного виховання, секціях),
- організацію ЛФК;
- організацію динамічних змін;
- створення умов для роботи спортивних секцій;
- регулярного проведення спортивно-оздоровчих заходів.

Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота може стати основою раціональної організації рухового режиму учнів та студентів, сприяти нормальному фізкультурному розвитку та руховій підготовленості.

4. Технології організації просвітницько-виховної роботи, спрямованої на формування цінності здоров'я та здорового способу життя. Блок включає формування у студентів знань стосовно методики організації та проведення:

- освітніх програми, спрямованих на збереження та заощадження здоров'я;
- лекцій, бесід, консультацій з проблем збереження здоров'я та профілактики шкідливих звичок;
- проведення "Днів здоров'я", свят;

5. Технології організації системи просвітницької та методичної роботи з викладачами і фахівцями для підвищення кваліфікації працівників навчального закладу небіологічних напрямів підготовки та батьківськими колективами. Блок включає формування у студентів знань стосовно методики організації та проведення:

- лекцій, семінарів, консультацій, курсів з питань здоров'язбереження;
- використання науково-методичної літератури;
- залучення викладачів-предметників іншого профілю до спільного проведення спортивних змагань.

6. Технології організації системи профілактики та динамічного спостереження за станом здоров'я. Блок включає формування у студентів знань стосовно методик:

- використання рекомендованих і затверджених методів профілактики захворювань, що не вимагають постійного спостереження лікаря (вітамінізація, профілактика порушень постави та зору);
- регулярного аналізу стану здоров'я студентів;
- залучення медичних працівників до реалізації всіх компонентів роботи зі збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Висновок. Таким чином, сутність підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності пов'язана з урахуванням зміни пріоритетів розвитку суспільства, з підвищенням вимог до особистості майбутнього вчителя; міждисциплінарним характером проблеми здоров'я та здоров'язбереження в умовах загальноосвітніх навчальних закладів, із зацікавленістю суспільства у висококваліфікованих учителях, здатних до використання здоров'язбережувальних технологій, як гарантії їхньої успішної професійної кар'єри та конкурентоспроможності на ринку праці. Визначено основні структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу.

Література

1. Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Київ, 2006. 462 с.
2. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків: ХДАДМ, 2009. XXПІ №1. С. 69 – 72.
3. Крикунова М.А. Здоровьесберегающая система образовательного учреждения. Саратов: СГУ, 2010. 194 с.
4. Кучма В.Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков. Здоровье населения и среда обитания. 2002. № 2. С. 1 – 4.
5. Наumenko Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы. Педагогика. 2005. № 6. С. 37 – 44.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе: науч. пособ. Изд. 2-е, перераб. и допол. Москва, 2006. 320 с.

References

1. Bobrytska V.I. (2006), Teoretychni i metodychni osnovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnikh uchyteliv u protsesi vyvchennia pryrodnych nauk: dys. d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Kyiv. 462 s.
2. Ionova O.M. (2009), Zdoroviazberezhennia osobystosti yak psykhologo-pedahohichna problema. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukova monohrafiia. Kharkiv: KhDADM. №1. S. 69 – 72.
3. Krykunova M.A. (2010), Zdorovesberehaiushchaia systema obrazovatelnoho uchrezhdeniia. Saratov: SHU. 194 s.
4. Kuchma V.R. (2002), Sovremennnye hygienicheskye podkhody k otsenke vliyaniia obrazovatelnykh tekhnolohy na zdorove detei i podrostkov. Zdorove naseleniia y sreda obytaniia. № 2. S. 1 – 4.
5. Naumenko Yu.V. (2005), Zdorovesberehaiushchaia deiatelnost shkoly. Pedahohyka. № 6. s. 37 – 44.
6. Smyrnov N.K. (2006), Zdorovesberehaiushchye obrazovatelnye tekhnolohy y psykhohohiia zdorovia v shkole: nauch. posob. Yzd. 2-e, pererab. y dopol. Moskva. 320 s.

УДК 37.015.3(477)

Попрошаєв О. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків
Білик О. А.
старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я
Харківського національного медичного університету, м. Харків

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві та інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані. Фізична культура, це складова частина загальної культури суспільства й вважати, що навчально-виховний процес може бути без неї, це помилково. Головний ресурс, який має держава - це люди, які є генератором нових ідей та розвитку Країни в цілому, тому соматичному та репродуктивному здоров'ю молоді потрібно приділяти значну увагу. З огляду на це представники університетської спільноти неодноразово зверталися до МОН України, щодо вирішення цього питання. Після тривалої дискусії та громадського обговорення ми нарешті бачимо стратегічне розуміння, того що фізичне виховання це напрямок який не лише забезпечує розвиток фізичних і духовних сил молоді людини, а й становлення її як особистості та захисника Вітчизни. Це підтверджується наказом МОН України №193 від 15.02.2021 р. «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». Стратегією передбачено створення та функціонування у закладах вищої освіти двох автономних систем: окремо фізичного виховання і окремо спорту. Ці системи є автономними, рівними за пріоритетністю та взаємодоповнючими.

На наш погляд в сучасних умовах реформування національної системи вищої освіти до вимог загальноєвропейського освітнього простору необхідно зберегти науково-методичний та кадровий потенціал кафедр фізичного виховання, а навчальна дисципліна «Фізичне виховання» повинна залишатися обов'язковим предметом для усіх учасників навчального процесу, оскільки це єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні і оздоровчі завдання, що відповідає сучасним вимогам часу.

Ключові слова: студент, навчальна дисципліна, фізичне виховання, реформування, система, освіта, здоров'я, нормативно-правові акти.

Попрошаєв А.В., Білик О.А. Организация физического воспитания в высших учебных заведениях: тенденции и перспективы. В Украине, несмотря на революционные изменения в обществе, современная система физического воспитания находится в кризисе. Физическая культура - это неотъемлемая и составная часть общей культуры человечества и ошибочно считать, что учебно-воспитательный процесс может быть без нее. Главный ресурс государства - это люди, которые являются генератором новых идей и развития страны в целом, поэтому, соматическому и репродуктивному здоровью молодежи нужно уделять самое пристальное внимание. Учитывая это, представители университетской общественности неоднократно обращались в МОН Украины для решения этого вопроса. После длительной дискуссии и обсуждения этого вопроса мы видим сейчас стратегическое понимание того, что физическое воспитание не только развивает физические и духовные силы студентов, но и влияет на их становление как личности и защитников Государства. Это подтверждается приказом МОН Украины №193 от 15.02.2021 года «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». Стратегией предусмотрено создание и функционирование в учебных заведениях двух автономных систем: отдельно физического воспитания и отдельно спорта. Эти системы являются автономными, равными по приоритетности и взаимодополняющими.

На наш взгляд, в современных условиях реформирования национальной системы высшего образования необходимо сохранить научно-методический и кадровый потенциал кафедр физического воспитания, а учебная дисциплина «Физическое воспитание» должна оставаться обязательным предметом для всех участников учебного процесса, так как это единственная дисциплина, которая решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Ключевые слова: студент, учебная дисциплина, физическое воспитание, реформирование, система, образование, здоровье, нормативно-правовые акты.

Poproshaiev O. V., Bilyk O.A. Organization of physical education in higher education: trends and aspects. In Ukraine, despite the revolutionary changes in society and integration into the world community, the modern system of physical education of students is in crisis. Physical culture is an integral part of the general culture of society and it is wrong to think that the educational process can be without it. The state has the main resource these are people who are the generator of new ideas and development of the country as a whole. The future of the state depends on the physical health of every citizen, so the solitary (individual) and reproductive health of young people needs to be given considerable attention. In view of this, representatives of the university community have repeatedly appealed to the Ministry of Education and Science of Ukraine to

resolve this issue. After a long discussion and public discussion, finally we see a strategic understanding that physical education is a direction that not only ensures the development of physical and spiritual strength of young people, but also its formation as a person and defender of the Fatherland. This is confirmed by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine №193 of 15.02.2021 "On approval of recommendations for the strategic development of physical education and sports among student youth for the period up to 2025." The strategy provides for the creation and operation of two autonomous systems in higher education: physical education separately and sports separately. Note that these are two different systems that solve different problems. The "Physical Education" direction contributes to the preservation and strengthening of health, harmonious, physical development, promotion of a healthy lifestyle, increasing the number and quality of physical activity of student youth and more. The "Sports" direction provides the creation of conditions for combining education in an educational institution and sports training of students to participate in competitions of the All-Ukrainian and international levels. These systems are autonomous, equal in priority and complementary.

The most acceptable form of organization of the educational process in higher education is traditional-sectional. On the one hand, students are engaged in the curriculum, the main purpose of which is to improve and prepare students for the successful implementation of the annual assessment of physical fitness of the population in Ukraine, on the other hand, students have a choice of sports and health education department as they are planned outside of term time according to the schedule of the Department of Physical Education, which meets modern requirements of the time. In our opinion, in the current conditions of reforming the national system of higher education to the requirements of the European educational space, it is necessary to preserve the scientific and methodological and personnel potential of physical education departments, and the discipline "Physical Education" should remain a main subject for all participants. The physical education discipline solves educational, upbringing and health problems.

Keywords: student, discipline, physical education, reform, system, education, health, regulations.

Постановка проблеми. В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані. Закриваються відповідні кафедри, звільнюється професорсько-викладацький склад, а студенти не отримують важливих знань вмінь та навичок, щодо зміцнення та збереження власного здоров'я та відповідну освітню послугу. Впровадження болонської системи із переорієнтацією освітнього простору не вирішило проблем у фізичному вихованні, а навпаки, лише їх поглибило, особливо перенесення акцентів з обов'язкових занять на факультативні (за бажанням студентів по спортивним секціям), в наслідок чого рівень індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді знизився. І ця тенденція продовжується до цього часу.

Необхідно звернути увагу, що фізична культура, це складова частина загальної культури суспільства й вважати, що навчально-виховний процес може бути без неї, це помилково. В багатьох західноєвропейських університетах є навчальна дисципліна "Physical education", а на старших курсах "Sports section". Про рівень спортивної бази, кількість спортивних клубів та оздоровчих секцій зайве казати, тому що вітчизняні заклади вищої освіти значно поступаються в цьому.

Головний ресурс, який має Держава - це люди, які є генератором нових ідей та розвитку країни в цілому. Нажаль показники індивідуального та репродуктивного здоров'я молоді, погіршуються. За статистикою майже 90% молоді мають різні відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість. За 30 років Незалежності чисельність населення України значно зменшилось, в той же час вік військово зобов'язаних чоловіків збільшений до 60 років, чому? Мабуть у нас невивстає молоді, а та молодь яка є, за станом здоров'я не завжди може проходити строкову службу у збройних силах України, що далі? Хто буде захищати Державу? Фізичне виховання відіграє чи не найважливішу роль у підготовці студентської молоді до Військової Служби, крім того є дисципліною, яка одночасно вирішує освітні, виховні та здоров'язберігаючі завдання!

Безумовно реформувати навчальну дисципліну потрібно. Навчальна дисципліна "Фізичне виховання" повинна бути цікавою для учнів й студентів, потрібно розвивати фізичні якості використовуючи нові та цікаві засоби фізичного виховання та спорту. Головне, щоб учень й студент зрозумів для чого йому це потрібно та займався не тому, що йому потрібно пройти оцінювання фізичної підготовленості, а тому, що ці заняття корисні, додають енергії, життєвих сил та сприяють досягненню успіху у всіх сферах життя. Дуже потрібна зрозуміла Державна політика у цьому питанні. [3, 7, 8].

Зв'язок з важливими науковими темами, напрямками та практичними завданнями. Дослідження проводилось згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого на 2021-2025 роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням реформування вищої освіти України в контексті рішень Болонського процесу та адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу в сучасній літературі приділена значна увага [1, 4, 11, 12]. Однак практично немає наукових праць, які стосуються питань реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням національних традицій та реалій сьогодення.

У цьому зв'язку звертають на себе увагу результати досліджень, які висвітлюють питання реформування фізичного виховання та впровадження в навчальний процес інноваційних технологій, варіативних навчальних програм, спрямованих на заохочення студентської молоді, підвищення рівня їх мотивації і інтересу до занять з фізичного виховання [2, 5, 6]. Останнім часом виходять цікаві наукові праці, щодо впровадження дистанційних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у зв'язку з карантинними обмеженнями викликаними пандемією COVID-19 [9].

Займаючись проблематикою мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до навчання, фізичного виховання та здорового способу життя, група вчених підкреслює, що мотиваційна діяльність людини залежить від сукупності багатьох факторів як внутрішніх так і зовнішніх в якій відбувається діяльність. Усі процеси, які відбуваються навколо розглядаються у контексті законів світобудови. Тому, діяльність людини та його мотивацію також слід розглядати через призму основних законів діалектики [3, 10].

Колективом науковців на підставі аналізу нормативно-правових актів та стану індивідуального здоров'я студентської молоді науково обґрунтована необхідність доповнення стандарту вищої освіти в межах кожної спеціальності загальною компетентністю випускника, яка передбачає новачки рухової активності [8].

Аналізуючи останні дослідження науковців України стає очевидним актуальність цієї проблеми. Представники університетської спільноти Слобожанщини неодноразово зверталися до Міністерства освіти і науки України з пропозицією затвердити «Стратегію розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» та дати роз'яснення, як запроваджені Міністерством базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти (традиційна, секційна та ін.) й різні форми їх поєднання враховувати в основних видах навчальної роботи й обліковувати відповідно до Норм навчальної роботи. Дуже приємно, що нас почули і після тривалого громадського обговорення, Міністр нас підтримав і підписав Наказ №193 від 15.02.2021 р. «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». Але цілком проблема не вирішена і потребує подальшого фахового обговорення.

Мета дослідження: на підставі аналізу діючих нормативно-правових актів МОН (наказів та інструктивних листів) та проекту Закону України № 4486 від 09.12.2020 «Про внесення змін до деяких законів України щодо статусу національного та ефективного управління закладами освіти і державним майном», що зараз знаходяться на розгляді у Верховній Раді, визначити основні тенденції та перспективи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових актів Міністерства освіти і науки України та інших джерел інформації мережі Інтернет за даної проблематики.
2. Визначити тенденції та перспективи навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах, коли відбувається реформування національної системи освіти України до вимог загальноєвропейського освітнього простору.
3. Запропонувати найбільш прийнятну форму організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка відповідає сучасним вимогам часу.

Матеріал та методи дослідження. При підготовці статті використовувалися теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, нормативно-правових актів МОН України, проекти Законів України які знаходяться на розгляді Верховної Ради, інші джерела інформації та практичний досвід фахівців в організації навчального процесу з «Фізичне виховання».

Виклад основного матеріалу дослідження. Після видання Міністерством освіти і науки України протягом 2014-2015 рр. низки наказів та інструктивних листів, у закладах вищої освіти навчальна дисципліна «Фізичне виховання» перестала вважатися обов'язковою та почала виключатися з навчальних планів. Як приклад можемо навести Наказом МОН України від 26.01.2015 р. №47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік», які містяться в додатку до листа МОН України №1/9-126 від 13.03.2015 р., де зазначено, що «заняття з фізичної культури в спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів; до загальної кількості кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають)». У зв'язку з виконанням приписів вищезгаданого Наказу значно зменшилося навчальне навантаження кафедр фізичного виховання, скоротився штат викладачів, а студенти не отримували достатні знання вміння та навички, що значно вплинуло на їх рівень здоров'я та фізичну підготовленість.

З огляду на це представники університетської спільноти неодноразово зверталися до Міністерства вирішити це питання. Бачимо, що після тривалої дискусії та громадського обговорення є стратегічне розуміння, що фізичне виховання це напрямок який не лише забезпечує розвиток фізичних і духовних сил молоді людини, а й становлення її як особистості та захисника Вітчизни. Це підтверджується **наказом МОН України №193 від 15.02.2021 р. «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року»**. Затвердженою стратегією передбачено створення та функціонування у закладах вищої освіти двох автономних систем: окремо фізичного виховання і окремо спорту. Ці системи є автономними, рівними за пріоритетністю та взаємодоповнюючими.

Реалізація напрямку **фізичне виховання** забезпечується через кафедри фізичного виховання, а напрямку **спорт** може бути забезпечений через діяльність центрів студентського спорту.

Основними завданнями у напрямку «Фізичне виховання» у закладах освіти є забезпечення організації, підготовка та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді України, забезпечення функціонування ефективності системи інклюзивної освіти, організація занять зі студентами спеціальних медичних груп, впровадження у навчальний процес з фізичного виховання сучасних видів спорту та рухової активності; організація та проведення сучасних спортивно-масових заходів тощо.

Основними завданнями у напрямку «Спорт» у закладах освіти є забезпечення підготовки та участі студентів у змаганнях з видів спорту, визнаних в Україні.

Звертаємо увагу, що це дві різні системи, які вирішують різні завдання. Напрямок **«Фізичне виховання»** сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, гармонійному, передусім, фізичному розвитку, популяризації здорового способу життя, збільшенню кількості та якості рухової активності студентської молоді тощо. Напрямок **«Спорт»** забезпечує створення умов для поєднання навчання у закладі освіти та спортивної підготовки студентів для участі в змаганнях Всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Крім того, в зазначеній стратегії у 8 розділі «У напрямі нормативно-правового забезпечення» зазначено, що результати оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді внесено у щорічні звіти керівників закладів освіти, а за цей розділ відповідає напрямок «Фізичне виховання» та кафедри, які забезпечують реалізацію цього напрямку.

Також важливо, що в цей час на розгляді у Верховній Раді України пройшов перше читання та прийнятий за основу 02.02.2021 року проект **Закону України № 4486 від 09.12.2020 «Про внесення змін до деяких законів України щодо статусу національного та ефективного управління закладами освіти і державним майном»**, відповідно до якого, пропонується внести зміни до ст.80 Закону України «Про освіту», зокрема: ч.4 ст.80 доповнити новими абзацами: "У разі призупинення використання нерухомого майна (чи його частини) в освітньому процесі заклад освіти зобов'язаний інформувати орган управління про таке рішення... У випадку, коли майно державного або комунального закладу освіти більше трьох років з моменту повідомлення органу управління про припинення його використання не використовується в освітньому процесі, не забезпечує статутну діяльність і подальше його використання за освітнім призначенням не планується чи є неможливим, це майно у встановленому законодавством порядку може бути включене до переліку об'єктів, що підлягають приватизації за умови, що надходження від приватизації такого майна використовуються виключно на освітні потреби."; також в цьому законопроекті пропонується частину шосту ст.80 викласти в такій редакції: Майно закладів освіти, в тому числі які мають статус національного, яке не використовується в освітньому процесі та не забезпечує статутну діяльність, може безоплатно передаватись у встановленому законодавством порядку іншому закладу освіти за умови подальшого використання виключно на освітні або наукові потреби.

Зазначений законопроект готується до 2 читання, зауважень до нього не має, окрім Фонду державного майна України, який рекомендує, виключити положення, яке стосується використання надходжень коштів від приватизації такого майна виключно на освітні потреби, мотивуючи тим, що відповідно до Закону «Про приватизацію державного і комунального майна» кошти від приватизації повинні зараховуватись до державного чи місцевого бюджетів.

Якщо, цей законопроект буде прийнятий у другому читанні та в цілому, то відсутність кафедр фізичного виховання в університетах та викладацького складу як основних суб'єктів навчального процесу може сприйматися як ненадання відповідних освітніх послуг й фактично підтверджує факт неможливості використання усіх спортивних об'єктів в освітньому процесі. Це може стати підставою для того, що спортивні комплекси університетів які будувались для забезпечення учасників освітнього процесу оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я, як найвищої соціальної цінності в Державі, можуть бути вилучені із їх фонду для подальшої приватизації, або безоплатної передачі іншим закладам освіти.

Щоб цього не допустити та не дати поводу різним перевіряючим органам державного контролю освітньої і господарської діяльності ЗВО, ставити питання про нецільове використання спортивних комплексів, необхідне функціонування та фахова робота кафедр фізичного виховання та науково-педагогічного складу, який в своїй освітній діяльності повинен дотримуватись норм затвердженого наказу МОН №193 від 15.02.2021 р. «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року», а саме навчальний процес проводити з провадженням сучасних видів спорту та рухової активності.

На наш погляд, в сучасних умовах найбільш прийнятною формою організації навчального процесу є традиційно-секційна. Навчальні заняття проводити в обсязі 4 години на тиждень, серед яких 2 години, загальний курс (за університетським навчальним розкладом) та 2 години – це заняття по розкладу спортивно – оздоровчих навчальних відділень кафедр фізичного виховання, які викладаються у поза навчальний час. Набір до навчальних відділень повинен відбуватися за рівнем соматичного (індивідуального) здоров'я (спеціально медична група працює окремо в залежності від нозологічних ознак (видів захворювань)), рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів та обов'язково враховуючи бажання студентів займатися тим або іншим видом рухової активності.

На наш погляд, запропонована форма організації навчального процесу є найбільш прийнятною тому, що, з одного боку, студенти займаються за навчальною програмою головна мета якої оздоровити та підготувати студентську молодь до успішного виконання щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, з іншого боку, у студентів є вибір спортивно-оздоровчого навчального відділення, дня тижня та часу його відвідування, оскільки вони плануються у поза навчальний час за розкладом кафедри фізичного виховання.

Необхідно не забувати, що в сучасних умовах коли впровадженні карантинні обмеження у зв'язку з пандемією COVID-19, гіподинамія та малорухомий спосіб життя стають причиною різних захворювань студентської молоді, тому оздоровленню студентів та підвищенню їх рухової активності потрібно приділяти значну увагу. Використовуючи для цього різні форми фізичного виховання в тому числі й дистанційні.

Зважаючи на виклики які має наша Держава, ми повинні зберегти науково-методичний та кадровий потенціал кафедр фізичного виховання, а навчальний предмет «Фізичне виховання» повинен залишатися обов'язковим предметом для усіх учасників навчального процесу, оскільки це єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні і оздоровчі завдання, що відповідає сучасним вимогам часу.

Висновки:

1. На етапі реформування національної системи освіти необхідно зберегти науково-методичний та

кадровий потенціал кафедр фізичного виховання, а навчальна дисципліна «Фізичне виховання» повинна залишатися обов'язковою, оскільки це єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання.

2. Кафедрам фізичного виховання в освітній діяльності потрібно дотримуватись норм наказу МОН України №193 від 15.02.2021 р. «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року», а саме навчальний процес проводити з провадженням сучасних видів рухової активності, а навчальні групи формувати відповідно до рівня здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді.

3. В сучасних умовах найбільш прийнятною формою організації навчального процесу з фізичного виховання є змішана (традиційно-секційна). Тому, що, з одного боку, студенти займаються за навчальною програмою, головна мета якої оздоровити та підготувати студентську молоддь до успішного виконання щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, з іншого боку, у студентів є вибір спортивно-оздоровчого навчального відділення, дня тижня та часу його відвідування, оскільки вони плануються у поза навчальний час за розкладом кафедри фізичного виховання, що відповідає сучасним вимогам часу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити досвід викладання навчальних дисциплін "Physical education" і "Sports section" та провести аналіз форм і методів фізичного виховання студентської молоді у західноєвропейських університетах.

Література

1. Вища освіта України і Болонський процес : навч. посіб. / за ред. В. Г. Кременя. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 384 с.

2. Мунтян В. С., Плisko В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України "Про вищу освіту". Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118, т. 1. С. 222–226.

3. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 109–115.

4. Плisko В. І., Сікура А. Й. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : тези доп. V міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 жовт. 2013 р. Запоріжжя, 2013. С. 178–180.

5. Попрошаєв О. В., Білик О. А., Островський М. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір // Спортивна наука України. 2015. № 2. С. 36–43. URL: <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/310> (дата звернення: 25.02.2021).

6. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Островський М. В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни "Фізичне виховання" в національній системі освіти // Спортивна наука України. 2016. № 3. С. 3–8. URL: <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420> (дата звернення: 25.02.2021).

7. Попрошаєв О. В., Білик О. А., Поліщук Т. В. Викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти України: проблеми та перспективи. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму : колект. моногр. / за заг. ред. Н. С. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 308–319.

8. Попрошаєв О. В., Білик О. А. Доповнення стандарту вищої освіти в межах кожної спеціальності загальною компетентністю випускника, яка передбачає навички рухової активності. Молодий вчений. 2018. № 4.2. С. 69–73.

9. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Харків, 2020. Вип. 4. С. 70–75.

10. Скатов В. Д., Матвеєнко В. І., Айвазова, Е. С. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. Символ науки. 2016. № 3. С. 136–138.

11. Фініков Т. В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. Київ : Таксон, 2002. 176 с.

12. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу. Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу : матеріали I всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 20–21 лют. 2004 р. Київ, 2004. С. 27–29.

References

1. Kremenj, V.Gh. (Ed.). (2004). Vyshha osvita Ukrainy i Bolonskyj proces: navchalnyj posibnyk. Ternopilj: Navchalna knygha – Boghdan.

2. Muntian, V., & Plisko, V. (2014). Physical education in the context of the Ukraine new law "On Higher Education". Visnyk Chernihivskogho nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu. Serija: Pedagoghichni nauky. Fizychno vykhovannja ta sport, 118 (1), 222–226.

3. Muntian, V.S., & Poproshaiev, O.V. (2020). Motivational-value attitude of students towards learning, physical education and a healthy lifestyle: comparative analysis. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 5 (125) 20, 109–115.

4. Plisko, V.I., & Sikura A.J. (2013). Problemy integracijnogho zv'jazku mizh teorijeju ta praktykoju. In Aktualni problemy fizychnogho vykhovannja, rehabilitacij, sportu ta turizmu: tezy dopovidej V Mizhnarodnoj naukovo-praktychnoj konferenciji, 10–11 zhovtnja 2013 r. (pp. 178–180). Zaporizhzhja: KPU.

5. Poproshaev, O., Bilyk, O., & Ostrovskiy, M. (2015). Physical education in the context of integration into the common european educational space. Sport science of Ukraine, 2, 36–43. Retrieved from <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/310>.
6. Poproshaev, O., Muntean, V., & Ostrovskiy, M. (2016). The place and role of the discipline "Physical education" in the national education system. Sport science of Ukraine, 3, 3–8. Retrieved from <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420>.
7. Poproshaev, O., Bilyk, O., & Polishhuk T. (2020). Vykladannja fizychnogho vykhovannja u zakladakh vyshhoji osvity Ukrainy: problemy ta perspektyvy. In N. S. Panghelova (Ed.). Aktualjni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnogho vykhovannja, sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiya (pp. 308–319). Perejaslav: Dombrovsjka Ja.M.
8. Poproshaev, O.V., & Bilyk, O.A. (2018). Addition to the higher education standard in each specialty for general competence of the graduate, which the skills of motor activity provide. Young Scientist, 4.2, 69–73.
9. Poproshajev, O.V., Muntjan, V.S., & Ghojenko, M.I. (2020). Osoblyvosti orghanizaciji procesu dystancijnogho navchannja z fizychnogho vykhovannja. Naukovo-metodychni osnovy vykorystannja informacijnykh tekhnologij v ghaluzi fizychnoji kuljturny ta sportu, 4, 70–75.
10. Skatov, V.D., Matveenکو, V.I., & Ajvazova, E.S. (2016). Formirovanie motivacionno-cennostnogo odnosneniya studentov k fizicheskoj kul'ture. Simvol nauki, 3 (2), 136–138.
11. Finikov, T.V. (2002). Suchasna vyshha osvita: svitovi tendenciji i Ukraini. Kyjiv: Takson.
12. Jakymenko, Ju.I. (2004). Jakistj osvity – gholovnyj pryncyp Bolonskogho procesu. In Problemy modernizaciji osvity Ukrainy v konteksti Bolonskogho procesu: materialy Pershoji Vseukr. nauk.-prakt. konf., m. Kyjiv, 20–21 ljutogho 2004 r. (pp. 27–29). Kyjiv: Vyd-vo Jevrop. un-tu.

УДК: 373.3.016:796

Троценко Т.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Троценко В.В.
кандидат педагогічних наук, професор кафедри спортивних ігор
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» м Переяслав

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті на основі аналізу та систематизації літературних джерел зазначено, що існуюча система фізичного виховання в Україні потребує докорінної перебудови. Адже, існуючі методи, форми та засоби роботи є неефективними та застарілими в сучасних умовах.

Сучасна освіта неможлива без здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої функції вже в дошкільному та в молодшому шкільному віці. Увага повинна приділятися збереженню здоров'я школяра за період навчання у школі, формуванню в нього необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя. Для цього необхідно ефективно використовувати засоби фізичного виховання, як у навчанні, так і в позашкільний час, а також у співпраці з батьками дитини.

Проведений теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури свідчать, що нові види фітнес-програм покликані урізноманітнити уроки з фізичної культури в школі, зробити їх цікавими, доступними та емоційно привабливими. Фахівці в галузі фізичної культури і спорту довели, що підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку можливо тільки при комплексному підході до його оцінки, з подальшою розробкою заходів удосконалення процесу фізичного виховання.

Ключові слова: учні початкових класів, йога-аеробіка, оздоровчі технології.

Троценко Т. Ю., Троценко В. В. Особенности внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании младших школьников. В статье на основании анализа и систематизации литературных источников обозначено, что существующая система физического воспитания в Украине требует преобразования. Поскольку, существующие методы, формы и средства работы оказались неэффективными и устаревшими в современных условиях.

Современное образование невозможно без здоровьесформирующей и здоровьесберегающей функции начиная с дошкольного и в младшем школьном возрасте. Внимание должно уделяться сохранению здоровья школьников за период обучения в школе, формированию у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Для этого необходимо эффективно использовать средства физического воспитания, как в обучении, так и во внешкольное время, а также в сотрудничестве с родителями ребенка.

Проведенный теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы свидетельствуют, что новые виды фитнес-программ призваны разнообразить уроки по физической культуре в школе, сделать их интересными, доступными и эмоционально привлекательными. Специалисты в области физического воспитания доказали, что повышение физического состояния детей младшего школьного возраста возможно только при

комплексном подходе к его оценке, с последующей разработкой мероприятий по совершенствованию процесса физического воспитания.

Ключевые слова: ученики начальных классов, йога-аэробика, оздоровительные технологии.

Trotsenko Tetiana, Trotsenko Valeriy. Peculiarities of introduction of modern physical culture and health-improving technologies in physical education of junior schoolchildren. The article, based on the analysis and systematization of literature sources, states that the existing system of physical education in Ukraine needs a radical overhaul. After all, the existing methods, forms and means of work are inefficient and outdated in modern conditions.

Modern education is impossible without a health-forming and health-preserving function already in preschool and primary school age. Attention should be paid to maintaining the health of the student during the school period, the formation of the necessary knowledge, skills and abilities of a healthy lifestyle. To do this, it is necessary to effectively use the means of physical education, both in school and out of school, as well as in cooperation with the child's parents.

The theoretical analysis and generalizing the data of special literature prove, that new kinds of fitness-program aim to diversify the lessons of physical culture in school, to make them interesting, available and emotionally attractive. Experts in the field of physical education have proved that improving the physical condition of children of primary school age is possible only with a comprehensive approach to its assessment, with further development of measures to improve the process of physical education.

Key words: primary school students, yoga-aerobics, health technologies.

Постановки проблеми. В умовах сьогодення, термінових і докорінних змін системи шкільної освіти вимагають не лише фахівці в галузі освіти і медицини, а й українське суспільство в цілому. Особливої гостроти набуває необхідність подолання кризового стану, у якому знаходиться існуюча система фізичного виховання школярів в Україні, зокрема дітей молодшого шкільного віку.

На сьогоднішній день все більш широкого розповсюдження отримує точка зору, відповідно якої потенціал фізичного виховання повинен бути використаний не тільки з метою впливу на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальну сфери.

Оновлений Закон України "Про освіту" (2017) ставить перед освітянами завдання, пов'язані з пошуком та впровадженням нової системи навчання та виховання, розпочинаючи з початкової школи. Одним із ключових компонентів Закону є новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, необхідних для успішної реалізації людини у суспільстві. Мета нової української школи – сформувати всебічно розвинену особистість, ініціативну та творчу, здатну дбати про своє здоров'я та благополуччя протягом усього життя [3].

Аналіз літературних джерел. Пошуку шляхів удосконалення системи фізичного виховання молодших школярів присвячені дослідження таких авторів як: В. В. Білецька (2008), І. О. Когут (2006), Н. В. Москаленко (2009), М. В. Чернявський (2011) та ін. Зокрема, дослідження низки фахівців присвячені особливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в навчальному процесі. Розглядом даних питань займалися: Г. Глоба (фізичне виховання школярів з використанням аеробних технологій); О. Кібальник (підвищення рухової активності підлітків засобами фітнес-технологій); Т. Ротерс, Е. Сайкіна (застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури); О. Соколова (використання засобів степ-аеробіки в системі занять); О. Фоменко (використання нетрадиційних видів гімнастики) та інші [2, 5, 10; 12; 15].

Неабиякої уваги заслуговують фітнес-програми, розроблені на основі застосування елементів йоги з метою підвищення показників фізичного стану людей різних вікових груп. Ряд публікацій доводить ефективність використання засобів йоги у фізичній реабілітації (В. У. Кренделева, 2005); у фізичному вихованні студентів (О. В. Мусієнко, 2020; Г. В. Толчева, 2012) та ін.

Використанню засобів йога аеробіки у фізичному вихованні різних груп населення присвятили свої дослідження багато сучасних науковців. Вони доводять ефективність використання засобів йога-аеробіки з метою корекції розладів харчової поведінки, а також у боротьбі з надмірною масою тіла та ожирінням дітей і дорослих; доведена ефективність використання засобів йога-аеробіки з метою корекції різноманітних порушень постави, а також у боротьбі з хронічними болями в спині; за допомогою хатха-йоги можна підвищити рівень м'язової сили, витривалості, гнучкості, здатності утримувати статичну рівновагу [5, 7, 9, 11, 13].

Проведений теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури свідчать, що незважаючи на наукові дослідження, які доводять позитивний вплив використання елементів йоги на показники фізичного стану людей різних вікових груп, актуальною залишається проблема обґрунтування і пошуку новітніх й ефективних видів фізкультурно-оздоровчих технологій, які б могли урізноманітнити зміст програм з фізичного виховання, та більш ефективно впливати на розв'язання проблеми оптимізації рухової активності школярів.

Мета статті – виявити проблеми і обґрунтувати підходи щодо можливості впровадження нових видів фізкультурно-оздоровчих технологій в навчально-виховний процес закладів початкової освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження В дослідженнях, проведених науковцями в Україні за останній період, наголошується на необхідності докорінної перебудови всієї системи фізичного виховання, адже існуючі методи, форми та засоби роботи виявляються неефективними та застарілими в сучасних умовах. Фахівці в галузі фізичної культури і спорту наголошують, що підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку можливо тільки при комплексному підході до його оцінки, с подальшою розробкою заходів удосконалення процесу фізичного виховання [8];

16]. У наш час відбувається створення нових систем суспільних цінностей, однією з яких є саме формування здоров'я і методів, що сприяють його зміцненню, підтримці та збереженню на певному рівні протягом усього життя. Сучасна освіта неможлива без здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої функції вже в дошкільному та в молодшому шкільному віці. Увага повинна приділятися збереженню здоров'я школяра за період навчання у школі, формуванню в нього необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя. Для цього необхідно ефективно використовувати засоби фізичного виховання, як у навчанні, так і в позашкільний час, а також у співпраці з батьками дитини.

На думку О. Я. Кібальник здоров'язбережувальна технологія – це система теорій, ідей, засобів і методів організації діяльності, що спрямована на збереження оптимального стану здоров'я, для ефективної реалізації якої повинні розв'язуватись проблеми, що охоплюють всі аспекти засвоєння знань і умінь у сфері фізичної культури і профілактичної медицини [5]. У свою чергу М. К. Смірнов розглядає термін «здоров'язбережувальні освітні технології» в двох аспектах – як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології, її "сертифікат безпечності для здоров'я", і як сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології освіти і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження. Метою здоров'язбережувальних освітніх технологій є формування у школярів необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя; формування навичок зміцнення і збереження здоров'я за період навчання у школі; та умінь використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Також в Україні інтенсивно розвиваються фізкультурно-оздоровчі технології. На думку М. М. Булатової поняття "фізкультурно-оздоровча технологія" об'єднує в собі процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [1].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми. Широкого розповсюдження набули фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної та силової спрямованості, фітнес-програми, засновані на використанні оздоровчих видів гімнастики, а також програми, які поєднують у собі різні види рухової активності.

Одним із видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики є йога-аеробіка. Йога-аеробіка об'єднує в собі можливості різних програм оздоровчої гімнастики – два напрямки оздоровчого тренування – східний і західний. Складовими йога-аеробіки є елементи хатха-йоги (статичні та динамічні асани, дихальні вправи, вправи на рівновагу, релаксація) та стретчинг. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини заняття вправи стретчингу знижують нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, є профілактикою травматизму [7].

Описані нижче дисертаційні дослідження ряду авторів експериментально підтверджують доцільність використання засобів східної системи хатха-йоги з метою оздоровлення різних верств населення. Зокрема, дисертаційна робота Ж. А. Белікової доводить доцільність комплексного використання статичних, динамічних та дихальних вправ хатха-йоги з метою корекції деформацій хребта студентів спеціальних медичних груп. Автором виявлена ефективність застосування засобів хатха-йоги з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів з функціональними порушеннями хребта. У процесі дослідження також підтверджений позитивний вплив на самопочуття, настрій та активність студентів.

У ході дослідження О. В. Мусієнко виявлено, що регулярне виконання статичних вправ хатха-йоги веде до поступових змін у гормональному балансі організму, призводить до стирання усіх сезонних коливань вмісту гормонів, особливо гормонів щитоподібної залози, підвищує індивідуальний адаптаційний резерв організму за рахунок переходу до відносного переважання парасимпатичної ланки вегетативної регуляції над симпатичною. Автор вважає, що така дія засобів хатха-йоги на організм викликана перш за все тими нетиповими для традиційних уявлень положеннями тіла, в яких у наслідок стискання одних і одночасного розтягнення других органів, відбувається перерозподіл крові та інших рідин тіла [9].

Дослідження проведене С. П. Рябініним доводить, що дітям дошкільного віку доступні три ступені хатха-йоги: статичні вправи – асани, динамічні вправи – виньаси і дихальні вправи. У ході дослідження автором підтверджена ефективність використання засобів хатха-йоги у фізичному вихованні дітей старшої і підготовчої групи дошкільного закладу з метою зменшення кількості захворювань опорно-рухового апарату [11].

Дослідження В. С. Чепурної присвячена розробці та обґрунтуванню методики лікувальної гімнастики з використанням елементів хатха-йоги для школярів спеціальних медичних груп з хронічними бронхітами та пневмоніями. Експериментальна методика була розроблена на основі застосування асан, дихальних вправ та релаксації. Автором доведений позитивний вплив засобів хатха-йоги на функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем, а також показники загальної фізичної підготовленості [17].

Результати аналізу літературних джерел дозволяють припустити, що у вирішенні проблеми підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання технології, розробленої на основі застосування елементів йога-аеробіки – фітнес програми, заснованої на використанні елементів хатха-йоги, кондиційної гімнастики та стретчингу.

Програма організації фізичного виховання молодших школярів передбачає використання засобів йога-аеробіки в різних формах занять фізичними вправами – урочних, формах занять в режимі навчального дня та позаурочних (рисунком 1).

Використання у фізичному вихованні засобів йога-аеробіки – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу – має значний оздоровчий потенціал та можливості сприяння підвищенню рівня

фізичного та покращення психологічного станів школярів.



Рис. 1. Форми організації занять, з використанням засобів йога-аеробіки в початковій школі.

Висновки. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання молодших школярів в Україні потребує реформування, зокрема необхідне оновлення змісту і структури фізичного виховання учнів початкової школи. Результати аналізу літературних джерел дозволяють припустити, що у вирішенні проблеми покращення фізичного та психічного станів дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання елементів йога-аеробіки.

Перспективи подальших досліджень. В теорії та практиці фізичного виховання існують всі необхідні теоретичні, нормативні та інші передумови для широкого залучення дітей різних вікових груп до занять різноманітними видами аеробіки, зокрема йога-аеробікою.

Література

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. Т. 2. С. 320-350.
2. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.
3. Закон України «Про освіту» 5.09. 2017 р. № 2145 VII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
4. Іваній І. В. Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язберігавальних технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Чернівці, 2012. 20 с.
5. Кібальник О. Я. Томенко О. А.. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб. Суми, 2010. 204 с.
6. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2006. – 20 с.
7. Кренделева В. У. Цибух Т. М., Цибух М. М. Асани хатха-йоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програмі. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 24. С. 77–81.
8. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 44 с.
9. Мусієнко О. В. Зміни функціональної активності деяких залоз внутрішньої секреції внаслідок фізичного навантаження вправами хатха-йоги: автореф. дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13. Львів, 2002. 20 с.
10. Ротерс Т. Результати музично-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 58-60.
11. Рябинин С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2005. 20 с.
12. Соколова О. В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2011. 20 с.
13. Толчева Г. В. Організація тренувальних занять хатха-йоогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 191–194.
14. Троценко Т. Ю., Троценко Д. В. Місце і значення нових видів фітнес-прграм в оптимізації рухової активності школярів *Молодий учений: науковий журнал*. № 4.1 (68.1), 2019. С. 168-170.
15. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Харків, 2014. 190 с.
16. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. культ. вих. різних гр. населення: 24.00.02. Київ, 2011. 196 с.

17. Чепурна В. С. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2003. 20 с.

References

1. Bulatova M. M., Usachov Yu. O. (2012), Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. T. 2. p.p. 320-350.
2. Hloba H. V. (2007), Innovatsiina systema fizychnoho vykhovannia shkolariv z vykorystanniam aerobnykh tekhnologii: avtoref. dys. ... kand. nauk iz fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kharkiv. 22 p.
3. Zakon Ukrainy "Pro osvitu" 5.09. 2017 r. № 2145 VII URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
4. Ivani I. V. (2012), Metodyka individualizatsii normuvannia rukhovykh navantazhen molodshykh shkolariv iz vykorystanniam zdoroviazberezhuvalnykh tekhnologii : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.02. Chernihi. 20 p.
5. Kibalnyk O. Ya. Tomenko O. A.. (2010), Ozdorovchyi fitness. Teoriia ta metodyka vykladannia: navch.-metod. posib. Sumy. 204 p.
6. Kohut I. O. (2006) Rukhovyi rezhym i fizychnyi stan ditei 6-7 rokiv, yaki navchaiutsia u shkolakh riznoho typu : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kyiv. 20 p.
7. Krendelieva V. U. Tsybukh T. M., Tsybukh M. M. (2005), Asany khatkha-yohy u vyrishenni problemy osteokhondrozu v fitness-prohrami. Pedahohika, psykholohiia, ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu.. № 24. p.p. 77–81.
8. Moskalenko N. V. (2009), Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnologii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkolariv : avtoref. dys. ... doktora nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kyiv. 44 p.
9. Musiienko O. V. (2002), Zminy funktsionalnoi aktyvnosti deiakykh zaloz vnutrishnoi sekretsii vnaslidok fizychnoho navantazhennia vpravamy khatkha-yohy : avtoref. dys. ... kand. biol. nauk: 03.00.13. Lviv. 20 p.
10. Roters T. (2006), Rezultaty muzychno-rytmichnoho rozvytku shkolariv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 2. p.p. 58–60.
11. Riabynyn S. P. (2005), Osobennosti metodyky yspolzovannia hymnastyky khatkha-yoha v fizycheskom vospytanny doskolnykov : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Kyiv. 20 p.
12. Sokolova O. V. (2011), Efektyvnist vykorystannia zasobiv step-aerobiky v systemi zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv 18-19 rokiv : avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykh. : 24.00.02. Kyiv. 20 p.
13. Tolchieva H. V. (2012), Orhanizatsiia trenuvannykh zaniat khatkha-yohoiu zi studentamy vyshchykh navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytorno roboty. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 4. p.p. 191–194.
14. Trotsenko T. Yu., Trotsenko D. V. (2019), Mistse i znachennia novykh vydiv fitness-prham v optymizatsii rukhovoi aktyvnosti shkolariv Molodyi uchenyi: naukovyi zhurnal. № 4.1 (68.1),. p.p. 168–170.
15. Fomenko O. V. (2014), Metodyka vykorystannia ozdorovchykh tekhnologii u protsesi pozaaudytornykh zaniat z netradytsiinykh vydiv himnastyky : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Kharkiv. 190 p.
16. Cherniavskyi M. V. (2011), Rekreatsino-ozdorovchi tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkolariv: dys. ... kand. nauk z fiz. kult. vykh. riznykh hr. naseleennia: 24.00.02. Kyiv. 196 p.
17. Chepurna V. S. (2003), Likuvna fizychna kultura u fizychnii rehabilitatsii shkolariv 11-13 rokiv z khronichnymy bronkhitamy ta pnevmoniiamy v umovakh zahalnoosvitnoi shkoly : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Kharkiv. p.

УДК 796.012.1:615.8

Чупрун Наталія

**доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав**

Краєченко Тетяна

**доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав**

Josipa Radas

Assist.Prof., Ph.D.

Department for Conventional sports Faculty of kinesiology, University of Zagreb. Croatia

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ

У статті зроблено аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації занять з оздоровчого фітнесу з дітьми 6-9 років. Встановлено, що у процесі занять з оздоровчого фітнесу у дітей 6-9 років достовірно покращилися показники ЖЕЛ ($p < 0,05-0,001$), функціональних можливостей кардіореспіраторної системи ($p < 0,05-0,001$), реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження ($p < 0,01; 0,001$). Визначено в основному достовірне збільшення показників рівня рухової підготовленості з віком ($p < 0,05-0,001$). Рівень рухової підготовленості дітей 6-9 років в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією, за винятком

показників рівня розвитку гнучкості, відчуття ритму і здатності освоювати нові рухи, де результати дівчат домінують над показниками хлопців ($p < 0,05$).

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять з оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Ключові слова: фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, оздоровчий фітнес.

Наталья Чупрун, Татьяна Кравченко, Josipa Radas. Влияние занятий оздоровительным фитнесом на физическое состояние детей 6-9 лет. В статье сделан анализ научно-методической литературы по проблеме организации занятий по оздоровительному фитнесу с детьми 6-9 лет. Установлено, что в процессе занятий оздоровительным фитнесом у детей 6-9 лет достоверно улучшились показатели ЖЕЛ ($p < 0,05-0,001$), функциональных возможностей кардио-респираторной системы ($p < 0,05-0,001$), реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку ($p < 0,01; 0,001$). Определены в основном достоверное увеличение показателей уровня двигательной подготовленности с возрастом ($p < 0,05-0,001$). Показатели уровня двигательной подготовленности детей 6-9 лет в основном достоверно не отличаются с общей тенденцией, за исключением показателей уровня развития гибкости, чувства ритма и способности осваивать новые движения, где результаты девочек доминируют над показателями юношей ($p < 0,05$). Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий оздоровительным фитнесом на уровень физического развития, физической подготовленности и физического здоровья детей 6-9 лет.

Ключевые слова: физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое здоровье, оздоровительный фитнес.

Chuprun Natalia, Kravchenko Tetyana, Radas Josipa. The impact of cheerleading classes on the level of physical development, physical fitness and physical health of children. The article analyzes the scientific and methodological literature on the problem of organizing cheerleading classes with children aged 6-9. It was found that in the process of cheerleading in out-of-school institutions in children aged 6-9 years significantly improved VL ($p < 0.05-0.001$), the functionality of the cardio-respiratory system ($p < 0.05-0.001$), the reaction of the heart. vascular system for standard exercise ($p < 0,01; 0,001$). In the age aspect, a significant increase in the level of motor fitness with age ($p < 0.05-0.001$) was determined. By gender, the indicators of the level of motor readiness of children 6-9 years do not significantly differ from the general trend, except for indicators of the level of flexibility, sense of rhythm and ability to learn new movements, where girls' results dominate over boys ($p < 0.05$). Thus, studies show a positive effect of cheerleading on the level of physical development, physical fitness and physical health of children 6-9 years.

Key words: physical development, physical fitness, physical health, wellness fitness.

Постановка проблеми. Розробка інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, в наданні якісних освітніх і виховних послуг фізкультурно-спортивного і оздоровчого напрямів є особливо актуальною для вирішення нагальних проблем зі здоров'ям підростаючого покоління України. Оскільки, в умовах технічного прогресу різко знижується рухова активність дітей, яка необхідна для нормального росту та розвитку. Оптимальне фізичне навантаження сприяє психологічному здоров'ю особистості, допомагає психологічно «розрядитися», тобто позбавитися від стресу, накопиченого впродовж дня. Регулярне виконання рухових дій забезпечує підвищення емоційного та фізичного тону, що сприяє підвищенню працездатності.

Слід зазначити, що останнім часом спостерігається велика кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. Одним з інноваційних засобів фізичного виховання є оздоровчий фітнес, який останнім часом отримав широку популярність не лише в країнах Європи, але і в Україні. Ряд науковців, а саме, Є.А. Жученко, А.Н. Майсейчик, С.А Носкова Л.С., Луценко, І.А. Зінченко, Т.М. Бала, І. П. Масляк та інші, відмічають, що за допомогою елементів оздоровчого фітнесу можна цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини, що, опосередковано, позитивно відобразиться на стані її здоров'я.

Мета дослідження – дослідити вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Для вирішення поставлених питань використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент. З метою визначення і оцінки фізичного стану дітей визначали наступні показники: антропометричні; фізіологічні: ЖЕЛ; ЧСС; АТС і АТД; оцінка рівня фізичного здоров'я за індексами: Руф'є, Скібінського, Шаповалової, Кетле 2; фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, (см); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см); шпагат поперечний, (см); стрибок угору з місця, (см); біг 30 м., (с)). Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що за останні десятиріччя фізичний і функціональний розвиток дітей в Україні та стан їхнього здоров'я різко погіршилися. Більшість фахівців пов'язують стрімке погіршення стану здоров'я, збільшення кількості хронічних неінфекційних захворювань та зниження рівня фізичної підготовленості дітей з дефіцитом рухової активності та неефективною організацією процесу фізичного виховання.

Науковці наголошують на необхідності формування здоров'я з раннього дитинства [1, 3, 7]. Сучасні фахівці

розглядають формування здоров'я дитини в трьох аспектах. Перш за все, це формування оптимальної гармонійної конституції шляхом постійного контролю розвитку дитини та управління ним. Другий аспект у формуванні фізичного здоров'я дитини – це постійне нарощування енергетичного потенціалу, функціонального резерву шляхом застосування тренувальних впливів. Третій аспект тісно пов'язаний із другим і передбачає неспецифічну профілактику захворювань [7]. У більшості досліджень, проведених науковцями в Україні в останнє десятиріччя, наголошується на необхідності докорінної перебудови всієї системи фізичного виховання, адже існуючі методи, форми та засоби роботи виявляються неефективними та застарілими в сучасних умовах.

Слід зазначити, що останнім часом спостерігається велика кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. З метою визначення впливу оздоровчого фітнесу на показники фізичного стану молодших школярів були проведені констатувальний та формувальний педагогічні експерименти.

Отримані дані констатувального етапу дослідження свідчать, що основні показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) збільшуються з віком відносно рівномірно. Так довжина тіла у хлопчиків за період від 8-ми до 9-ти років збільшується на 5,6см, а темп її розвитку за цей період складає 4,2%. У дівчаток за цей період довжина тіла збільшилася на 4,4см, а її приріст становить 3,3%.

У той час, коли довжина тіла в даному віковому періоді має тенденцію до збільшення, в показниках маси тіла спостерігається також збільшення. Необхідно зазначити, що маса тіла у хлопчиків і дівчаток за цей віковий період зросла на 1,6кг, а її приріст у середньому становить 5,6%.

Як свідчать результати власних досліджень, силові здібності за показниками кистьової динамометрії поступово розвиваються у хлопчиків і дівчаток з 6 до 9 років. Найбільша відмінність у показниках силових здібностей спостерігається у 6 років, при цьому у дівчаток вона значно менша, ніж у хлопчиків.

У досліджених групах учнів 6-9- річного віку відмічений найвищий темп розвитку силових здібностей правою рукою від 6 до 7 років у хлопчиків (16,4%) та від 7 до 8 років у дівчаток (27,2%). Найвищі темпи приросту лівою рукою відмічаємо від 7 до 8 років як у хлопчиків (27%), так і у дівчаток (31%). Необхідно зазначити, що у віці від 6 до 7 років прирости даної здібності у дівчаток значно вищі, ніж у хлопчиків цього віку.

У проведених ними дослідженнях підтверджується що, швидкісно-силові здібності активно розвиваються в молодшому шкільному віці як за абсолютними показниками, так і за темпами щорічного розвитку. Для хлопчиків характерний активний розвиток даних здібностей за всіма показниками. Так темп розвитку у хлопчиків за показниками стрибка в довжину з місця становить - 7,4%, стрибка вгору - 24,5%.

Проведені нами дослідження швидкісно-силових здібностей дітей 6-9 років за показниками стрибка угору з місця підтверджують поступове зростання даних здібностей як у дівчаток, так і у хлопчиків. Проте показники хлопчиків значно вищі ніж у дівчаток.

Найвищі показники швидкісно-силових здібностей за результатами даного випробування фіксуємо у 9-тирічному віці, які становлять у дівчаток – 39см, а у хлопчиків - 44см. Найвищі темпи приросту швидкісно-силових здібностей за результатами випробування – стрибок угору з місця відмічаємо у дівчаток від 8 до 9 років – 40%, а у хлопчиків – від 6 до 7 років – 33,3%.

Дещо інші результати маємо випробування – стрибок у довжину з місця. Аналізуючи динаміку розвитку показників швидкісно-силових здібностей за результатами даного випробування підтверджується теорія про поступовий розвиток даної здібності у дітей від 6 до 9 років. Найвищі показники відмічаємо у 9-тирічному віці як у хлопчиків (142,1см), так і у дівчаток (133,8см). У темпах приросту швидкісно-силових здібностей спостерігаємо деякі відмінності у порівнянні із попереднім випробуванням. Найвищі темпи приросту спостерігаємо у хлопчиків (25,4%) від 6 до 7 років, а у дівчаток (14,7%) від 7 до 8 років.

Швидкісні здібності, які в наших дослідженнях вивчалися за показниками бігу 30м з високого старту, у своєму віковому розвитку мають поступовий характер із наявністю періодів прискорених темпів розвитку. Показники бігу 30м найвищі у 9-тирічному віці та становлять у хлопчиків - 5,6с, а у дівчаток – 5,7с.

Проте необхідно зазначити, що розвиток даної здібності у дівчаток відбувається не рівномірно, оскільки ми спостерігаємо погіршення показників від 6 до 7 років, хоча до 9-тирічного віку показники вирівнюються і практично збігаються з показниками хлопчиків. У хлопчиків спостерігаємо поступове покращення показників від 6 до 9 років.

Найвищі темпи приросту швидкісних здібностей за показниками бігу 30м відмічаємо від 7 до 8 років у хлопчиків (28,6%) та від 8 до 9 років у дівчаток (8,4%).

Аналіз результатів власних досліджень за показниками поперечного шпагату дозволив виділити найвищі показники рухливості у кульшових суглобах у 7-мирічних дівчаток (21,2см) та 9-тирічних хлопчиків (25,2см). При цьому спостерігаємо значне покращення показників як у дівчаток, так і у хлопчиків від 6 до 7 років. Найвищі темпи приросту рухливості у кульшових суглобах за показниками поперечного шпагату відмічаємо від 6 до 7 років як у дівчаток (21,4%), так і у хлопчиків (15,7%). При цьому варто зазначити, що у дівчаток показники значно вищі у порівнянні із хлопчиками.

За результатами власних досліджень гнучкості хребетного стовпа, за показниками нахилу вперед з положення сидячи, можемо стверджувати про найвищі показники у віці 6 років як у хлопчиків - 5,3см, так і у дівчаток – 8см. При цьому слід відмітити, що у дівчаток показники значно вищі, ніж у хлопчиків. Необхідно також зазначити тенденцію до поступового зниження рухливості хребетного стовпа від 6 до 7 років як у дівчаток, так і у хлопчиків та значне покращення показників даної здібності від 7 до 8 років у хлопчиків.

Аналізуючи показники темпів біологічного розвитку рухливості хребетного стовпа за результатами

випробування – нахил тулуба вперед з положення сидячи, відмічаємо у дівчаток зниження показників від 6 до 8 років, а у хлопчиків – від 6 до 7 та від 8 до 9 років.

Найвищі темпи приросту показників здібності до рухливості хребетного стовпа за результатами даного випробування фіксуємо у хлопчиків від 7 до 8 років (29,6%) та від 8 до 9 років у дівчаток (9,5%).

Аналіз абсолютних показників рухливості у плечових суглобах (викрут із гімнастичною палицею, см), говорить про зниження даних показників у хлопчиків та дівчаток у 7 та 8 років і деяке покращення у 9 років. Найвище значення цих показників відмічаємо у 6-ти річному віці як у хлопчиків (44,9см) так і у дівчаток (42,5см).

За результатами аналізу темпів розвитку рухливості у плечових суглобах відмічаємо зниження показників як у хлопчиків так і у дівчаток від 6 до 8 років та поступове їх підвищення з 8 років. За віковий період від 8 до 9 років приріст даної здібності у хлопчиків становить 2,5%, а у дівчаток – 3%.

На основі аналізу даних науково-методичної літератури, результатів власного констатуючого експерименту була обґрунтована модель організації фізичного виховання молодших школярів із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу. Теоретичні основи експериментальної моделі ґрунтуються на базових положеннях теорії і методики фізичного виховання, представлених у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Експериментальна модель була розроблена з урахуванням вимог та ґрунтувалася на основних положеннях державної програми «Фізична культура» для 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів під редакцією Т. Ю. Круцевич. Вплив на фізичне здоров'я передбачав використання системи занять, яка включала уроки фізичної культури, фізкультурні хвилини та паузи різної спрямованості, рухливі перерви, спортивний час в групах подовженого дня, самостійні заняття фізичними вправами. У процесі дослідження були відібрані засоби оздоровчого фітнесу різного спрямування, які доповнили зміст навчального матеріалу програми «Фізична культура» для учнів 1–4 класів. Зважаючи на ефективність засобів оздоровчого фітнесу щодо підвищення рівня м'язової сили, витривалості, гнучкості, здатності утримувати статичну рівновагу останні були введені до розділу «Вправи для розвитку фізичних якостей».

З метою розширення рухового досвіду та урізноманітнення навчального матеріалу засобами оздоровчого фітнесу також доповнили розділи: «Вправи для активного відпочинку» та «Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики». Усі засоби оздоровчого фітнесу були адаптовані до використання у фізичному вихованні молодших школярів і доступні для дітей.

Для визначення рівня фізичного здоров'я дітей 6-9 років використовувалися індекси, запропоновані С. Д. Поляковим і співавторами [6], а саме: індекси Руф'є (реакція серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження), Скибінського (характеризує функціональні можливості системи дихання), Робінсона (характеризує стан регуляції серцево-судинної системи), Шаповалової (характеризує розвиток сили, швидкості і швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса), та Кетле 2 (характеризує ступінь гармонійності фізичного розвитку і будови тіла).

Аналіз результатів, які відображають ступінь гармонійності фізичного розвитку та будови тіла (індекс Кетле 2) у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і в дівчат результати вимірювання довжини тіла з віком збільшуються і ці відмінності в основному носять достовірний характер ($p < 0,05$ – $0,001$). Виняток складають дані дівчат 9-ти років, де ростові показники нижче, ніж у дівчат 8-ми років, проте ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$). Розглядаючи отримані дані в статевому аспекті, виявлено, що показники хлопців в основному вище, ніж результати дівчат. Виняток складають показники дітей 7-ми і 8-ми років, де спостерігається зворотна тенденція. При цьому вказані відмінності не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Аналіз отриманих результатів маси тіла у віковому аспекті виявив, в основному, достовірне збільшення показників з віком ($p < 0,05$ – $0,001$). Виняток складають результати хлопців 7-ми років експериментальної групи, де показники маси тіла нижче, а також результати дівчат 8-9-ти років між якими не виявлено істотних відмінностей ($p > 0,05$). Дослідження отриманих результатів маси тіла в статевому аспекті не виявив значних відмінностей між показниками хлопців і дівчат ($p > 0,05$). Виняток складають результати дітей 7-ми років контрольної групи, де показники дівчат достовірні вище, ніж дані хлопців ($p < 0,01$).

Аналіз результатів, що відображають стан серцево-судинної системи (індекс Робінсона), у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і у дівчат досліджуваних груп в основному спостерігається незначне збільшення показників артеріального тиску (АТ) з віком. Виняток складають показники систолічного АТ дівчат 7-ми років, а також показники діастолічного АТ.

При цьому, слід зазначити, що у хлопців в основному спостерігається достовірний характер відмінностей ($p < 0,05$ – $0,001$), а у дівчат, як правило, не достовірний ($p > 0,05$). Аналізуючи отримані дані АТ у статевому аспекті, виявлена відсутність достовірних відмінностей в показниках хлопців і дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над показниками дівчат, за винятком даних систолічного АТ дітей контрольної групи, де результати дівчат достовірно вище за показники хлопців ($p < 0,05$).

Досліджуючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скибінського) у віковому аспекті виявлено, що показники життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) з віком збільшуються і ці відмінності, в основному достовірні ($p < 0,01$ – $0,001$).

Розглядаючи результати ЖЄЛ в статевому аспекті виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05$ – $0,001$), за винятком даних досліджуваних 9-ти років, де відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

Аналіз показників, що відображають стійкість організму до гіпоксичних явищ (проба Штанге) у віковому аспекті виявив, в основному, достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,05$ – $0,001$). Виняток складають показники дівчат 9-ти років результати яких нижче, ніж у дівчат 9-ти років.

Порівнюючи вищезгадані результати в статевому аспекті виявлено превалювання результатів хлопців над дівчатами, і ці відмінності в основному носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$).

Аналізуючи отримані результати по індексу Шаповалової у віковому аспекті виявлено достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,05 - 0,001$).

При вивченні цих показників у статевому аспекті, виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,01 - 0,001$). Виняток складають дані дітей 7-ми років контрольної групи, де відмінності між показниками носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

При дослідженні отриманих показників, що відображають ступінь реакції серцево – судинної системи на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є) у віковому аспекті, виявлено, що зміна результатів з віком має різноспрямований не системний характер.

Аналізуючи отримані результати за гендерною ознакою виявлена в основному не достовірна відмінність між показниками хлопців і дівчат всіх досліджуваних груп ($p > 0,05$). Виняток складають результати ЧСС за 15с. у спокої досліджуваних 7-ми років контрольної групи, а також дані пульсу за останні 15с. першої хвилини відновлення дітей 8-ми і 9-ти років експериментальної групи, де відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01 - 0,001$).

Визначаючи рівень фізичного здоров'я дітей 6-9 років за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скибінського, Кетле 2 і Шаповалової нами встановлено середній рівень фізичного здоров'я дітей всіх досліджуваних груп, за винятком хлопців 7-8-ми років, в яких рівень фізичного здоров'я вище за середній.

Розглядаючи дані, отримані після експерименту, виявлено, що всі показники, які відображають рівень фізичного здоров'я покращились у дітей експериментальної групи, однак не завжди достовірно. Достовірна зміна спостерігається в показниках довжини тіла; маси тіла хлопців 8-ми років; ЖЄЛ дівчат 9-ти років; проба Штанге та час відновлення організму після дозованого навантаження – у 9-ти річних дітей; підйому тулуба в сід у 8-ми і 9-ти річних ($p < 0,05 - 0,001$).

Стосовно темпів розвитку фізичних здібностей у цей віковий період, то слід звернути увагу на значну активність розвитку силових (27,0% при $P < 0,05$), швидкісно-силових (31,0% при $P < 0,05$) здібностей (21,7% при $P < 0,05$).

Активність у розвитку фізичних здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку відмічена з 6 до 7 років за показниками швидкісно-силових здібностей (61,0% при $P < 0,05$) та гнучкості (21,6% при $P < 0,05$).

Дещо змінюються темпи розвитку у віковому діапазоні з 7 до 8 років. Так високі темпи характерні для показників сили (27,0% при $P < 0,05$), швидкості (28,0% при $P < 0,05$) та гнучкості (67,9% при $P < 0,05$).

У подальшому від 8 до 9 років найвищі показники спостерігаються у гнучкості (33,7% при $P > 0,05$) та виконанні танцювального кроку (22,6% при $P < 0,05$).

Результати формувального етапу дослідження впливу оздоровчого фітнесу на фізичний стан дітей 6-9 років, підтверджують позитивну динаміку.

Висновки. Встановлено, що у процесі занять чирлідінгом у дітей 6-9 років достовірно покращилися показники ЖЄЛ ($p < 0,05-0,001$), функціональних можливостей кардіо-распіраторної системи ($p < 0,05-0,001$), реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження ($p < 0,01$; $0,001$). У віковому аспекті визначено в основному достовірне збільшення показників рівня рухової підготовленості з віком ($p < 0,05-0,001$). За статевою ознакою показники рівня рухової підготовленості дітей 7-9 років в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією, за винятком показників рівня розвитку гнучкості, відчуття ритму і здатності освоювати нові рухи, де результати дівчат домінують над показниками хлопців ($p < 0,05$).

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Література:

1. Андреева О. В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / О. В. Андреева, О. М. Саїнчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2 – С. 3–8.
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу/ Ю.І. Беляк. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014, – № 11. – С. 3-7.
4. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / Наталія Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
5. Давиденко О. В. Фізична підготовленість та функціональний стан дівчат 8–10 років з різним рівнем фізичного розвитку / О. В. Давиденко, В. В. Білецька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 1. – С. 88–92.
6. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
7. Михно Л. Дослідження рівня фізичного розвитку та стану постави учнів перших класів / Людмила Михно // Молода спортивна наука України. – 2015. – Вип. 19. – Том 2. – С. 173–176.
8. Черненко С. О. Моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. О. Черненко. – Львів, 2016. – 20 с.
9. Шуба Л. В. Сучасний підхід до впровадження здоров'язберігаючої технології для дітей початкової школи / Л. В. Шуба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 66–71.

References

- 1.Andrieieva O. V.(2014). "Pidkhody do otsinky rivnia zdorovia ta adaptatsiinykh mozhlyvostei shkoliariv molodshykh klasiv". Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. –№ 2 – S. 3–8.
- 2.Beliak Yu.I.(2018). "Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu" : navch. posib. - Lviv : LDUFK, – 208 s.
- 3.Beliak Yu. I. (2014). "Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu". Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kh., – № 11. – S. 3-7.
- 4.Volovyk N. (2010). "Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk – K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova, – 240 s.
- 5.Davydenko O. V. (2011). "Fizychna pidhotovlenist ta funktsionalnyi stan divchat 8–10 rokiv z riznym rivnem fizychnoho rozvytku". Slobozhanskyi nauko-sportyvnyi visnyk. –№ 1. – S. 88–92.
- 6.Maliar N.S.(2019). "Ozdorovchyi fitnes: Metodychni rekomendatsii"– Ternopil, TNEU: Ekonomichna dumka, - 41 s.
- 7.Mykhno L. (2015). "Doslidzhennia rivnia fizychnoho rozvytku ta stanu postavy uchniv pershykh klasiv" Moloda sportyvna nauka Ukrainy. –V. 19. – Tom 2. – S. 173–176.
- 8.Chernenko S. O. (2016). "Modeliuvannia protsesu navchannia fizychnykh vprav shkoliariv molodshykh klasiv" : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia». – Lviv, – 20 s.
- 9.Shuba L. V. (2016). "Suchasnyi pidkhid do vprovodzhennia zdoroviazberihaiuchoi tekhnolohii dlia ditei pochatkovoi shkoly" Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2. – S. 66–71.

УДК 796.3232:373.3.016-053.5

Юзковець І.О.
викладач кафедри спортивних ігор ,
ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди”, Переяслав.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Одним з найбільш цікавих видів рухової діяльності для дітей молодшого шкільного віку є маніпуляції та ігри з м'ячем. В останні роки великої популярності у світі отримала гра міні-баскетбол, яка створена спеціально для дітей 6-12 років і не потребує спеціального обладнання та інвентарю. Міні-баскетбол, як засіб фізичного виховання займає значне місце у використанні в різних ланках фізичного виховання. Це одна із популярних спортивних ігор, яка отримала дуже широку популярність серед дітей та молоді в Україні. В залежності від завдань в тій або іншій ланці фізкультурного руху основний зміст, спрямування та методика занять набувають свої специфічні особливості. Заняття міні-баскетболом сприяють своєчасному фізичному розвитку і підвищенню фізичної работоздатності молодших школярів, а також – складових координаційних здібностей (ритмічності, узгодженості рухів, орієнтації у просторі, вестибулярної стійкості), швидкості, швидкокісно-силових якостей.

Ключові слова: учні, молодший шкільний вік, міні-баскетбол, навчання, технічні прийоми.

Юзковец І. Методические особенности обучения элементов мини-баскетбола младших школьников на уроке физической культуры. Одним из самых интересных видов двигательной деятельности для детей младшего школьного возраста являются манипуляции и игры с мячом. В последние годы большую популярность в мире получила игра мини-баскетбол, созданная специально для детей 6-12 лет и не требует специального оборудования и инвентаря. Мини-баскетбол, как средство физического воспитания занимает значительное место в использовании в различных звеньях физического воспитания. Это одна из популярных спортивных игр, которая получила очень широкую популярность среди детей и молодежи в Украине. В зависимости от задач в той или иной звене физкультурного движения основное содержание, направление и методика занятий приобретают свои специфические особенности. Занятия мини-баскетболом способствуют своевременному физическому развитию и повышению физической работоспособности младших школьников, а также - составляющих координационных способностей (ритмичности, согласованности движений, ориентации в пространстве, вестибулярной устойчивости), скорости, скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: ученики, младший школьный возраст, мини-баскетбол, обучение, технические приемы.

Yuzkovets I. Methodical features of teaching elements of mini-basketball for primary school children in physical education lessons. Primary school children physical education system considered as a complex of connected and interdependent elements - tasks, content, means, forms and methods of physical exercises in school, family, and after school education. Physical education in secondary schools is a pedagogical process part to develop a harmonious personality. Exercises must be the subject to improve children's health, and it have to appropriate some laws and principles. The sufficient physical activity is needed to improve the level of physical health. To solve the problems of physical culture and health work school must use different means. The main and specific means of physical education is physical exercise, the healing forces of nature and hygienic factors are the auxiliary ones. Each group solves specific problems, but only in the complex they allow to

develop the children's body in various ways. One of the most interesting types of physical activity for primary school children is the ball game. In recent years, mini-basketball game has become very popular in the world. It was created special for children aged 6-12 and it doesn't need special equipment. Mini-basketball as a physical education means takes prominent place in children's physical education. This is one of the most popular sports games, which has become very popular among children and young people in Ukraine. Depending on the tasks in one or another link of the physical culture movement, the main content, direction and methods of training acquire their specific features. Mini-basketball classes promote physical development and increase the physical and coordination skills of younger students (rhythm, coordination of movements, spatial orientation, vestibular stability), speed and strength.

Key words: students, primary school age, mini-basketball, training, techniques.

Постановка проблеми. Міні-баскетбол – дуже поширена гра, яку використовують для дітей від 6 до 12 років. Вона виховує витривалість, гравці весь час знаходяться в русі. Будучи колективною вона виховує почуття товарищескості та взаємодопомоги. Міні-баскетбол розвиває силу, спритність, витривалість, волю до перемоги. Починають навчати гри в баскетбол вже з початкових класів, від простого до складного. Навчання молодших школярів має свої особливості. Своєрідність молодшого шкільного віку полягає в тому, що організм спочатку володіє відносно низькою опірністю до несприятливих впливів зовнішнього середовища і, разом з тим, швидко збільшує свої адаптаційні і функціональні можливості. Відомо, що в період бурхливого природного фізичного розвитку дуже важливим є цілеспрямований вплив на нього. Від того, наскільки раціонально у цей період організоване фізичне виховання, у великому ступені залежить весь подальший хід фізичного вдосконалення організму дитини.

Мета статті – визначення закономірностей навчання та вдосконалення технічних прийомів міні-баскетболу з дітьми молодшого шкільного віку. **Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури з визначеної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Гра в міні-баскетбол є засобом, який гармонійно розвиває дитину, а також надає значний освітній, оздоровчий і виховний ефект. Міні-баскетбол- спортивна гра, що вимагає відповідної фізичної, технічної і тактичної підготовленості гравців, що досягається за допомогою спеціальних і постійних тренувань, а також при дотриманні певної послідовності. Проводити навчання потрібно у кілька етапів, використовуючи різні вправи. На початку навчання основним завданням навчання є формування певних умінь поводитися з м'ячем, відчувати його властивості і проводити відповідно до них свої рухи. Не рекомендується вже з перших занять починати освоєння техніки. На початку треба добитися, щоб дітям сподобалися заняття з м'ячем, щоб вони після ігор залишалися задоволеними і з нетерпінням чекали можливості ще пограти. [6, 7].

Наступним станом є навчання дітей правильно тримати м'яч обома руками на рівні грудей. Важливо навчити дітей приймати і надалі зберігати основну стійку баскетболіста. Після того як діти навчаться правильно стояти, тримати м'яч, пересуватися по майданчику, можна вчити їх ловити м'яч обома руками. Виконання ловлі м'яча та інших елементів баскетболу в різних умовах в поєднанні з іншими діями сприяє вдосконаленню виконання технічних дій, вмінню надалі самостійно застосовувати їх в ігрових ситуаціях. Паралельно ловлі м'яча необхідно навчати дітей і передачі м'яча двома руками від грудей з місця. Дітей слід навчити передавати м'яч з правильної стійки, тримаючи його двома руками на рівні грудей. На перших заняттях при передачі м'яча більшість дітей намагається штовхати його обома руками, широко розводячи лікті в сторону. У процесі навчання передачі м'яча необхідно нагадувати дітям, що лікті слід тримати впритул до тулуба; намагатися кидати на рівні грудей партнера; м'яч слід супроводжувати поглядом і руками. Одним з найбільш важливих дій з м'ячем є ведення. Воно дозволяє гравцеві, володіючи м'ячем, переміщатися по майданчику. На початковому етапі навчання дітям молодшого шкільного віку є доступними ведення м'яча з високим відскоком. При цьому дитина вчиться правильно тримати спину. Після цього з'являється можливість «посадити дитину на ноги», тобто навчити його пересуватися на напівзігнутих ногах. Надалі дитина легко засвоює ведення м'яча зі звичайним відскоком по прямій та зі зміною напрямку. Найбільш поширеним недоліком ведення м'яча на початковому етапі навчання є прагнення дітей молодшого шкільного віку бити по м'ячу розслабленою долонею, не включаючи в роботу передпліччя. У результаті систематичного навчання ведення м'яча у дітей виробляється вміння успішно управляти м'ячем навіть без зорового контролю, пересуваючись приставним кроком, змінюючи темп бігу. Передачі м'яча і кидки його в кошик є схожими за своєю структурою рухами. Тому навчання кидкам м'яча слід обмежити цими ж способами - кидками двома руками від грудей і однією рукою від грудей. З самого початку навчання треба звернути увагу на те, щоб діти кидали м'яч, стоячи в правильній стійці, прицілюючись, супроводжували м'яч поглядом, не відводили лікті в сторони. [2, 3].

Для свідомого ставлення дитини до дій, недостатньо роз'яснень та показу: необхідно дати дитині можливість вправлятися, діяти, активно застосовувати отримані знання в ігровій діяльності. Тільки при поєднанні пояснення техніки дій з показом і вправами самих дітей, у дитини виникає свідоме ставлення до дій, вмінню доцільно користуватися ними в ігровій діяльності. Мета поглибленого розуміння полягає у формуванні повноцінного рухового уміння. Тут слід уточнити рухову дію, як в основі, так і в деталях техніки пересувань, ведення, передач м'яча. На цьому етапі широко використовується комплекс різноманітних засобів: застосовуються вправи для закріплення м'язової системи з урахуванням особливостей техніки міні-баскетболу; використовують підвідні вправи, які дозволяють підготувати дітей до освоєння основної дії. Підвідні вправи являють собою «гру з оволодіння м'ячем», технікою: ведення м'яча, кидки партнеру по команді, кидки у стіну, у ціль, кидки в кошик. Коли школярі оволодіють технікою міні-баскетболу потрібно переходити до етапу закріплення і подальшого вдосконалення. Мета цього етапу - рухове уміння перевести в навичку. Ця мета вирішується за допомогою таких завдань: домогтися стабільності, автоматизму виконання пересувань, різноманітних дій

з м'ячем. Довести до необхідного ступеня досконалості основні елементи техніки передач, ведення м'яча. На цьому етапі збільшується кількість повторень в звичайних та нових умовах. Слід міняти або ускладнювати правила ігрових ситуацій. З метою вдосконалення кидків та ведення потрібно застосовувати кошики різної висоти, потокове виконання кидків та ведення в поєднанні зі стрибками, передачами та іншими вправами. Також потрібно збільшити швидкість заданих рухів.

Таким чином, в процесі навчання елементам гри в міні-баскетбол ставиться завдання: навчити управляти своїми діями. Процес навчання будується послідовно від простого до складного, в порядку, залежному від вивчення технічних прийомів того чи іншого розділу техніки гри. Проведення фізкультурних вправ сприятливо впливає на придбання дітьми навичок гри в міні-баскетбол. Подальшими діями мають бути - навчання методики гри в міні-баскетбол. Основна увага в навчанні молодших школярів гри в міні-баскетбол спрямована на виховання усвідомленого сприйняття та виконання рухових дій, на формування чіткості при виконанні найбільш істотних елементів руху. У тих випадках, коли елементи рухів, вправи з м'ячем виконуються дітьми невпевнено або дається в новій комбінації, доцільно показати і пояснити їх, враховуючи руховий досвід дітей, можна показувати одночасно з поясненням. Час про час потрібно повертатися до показу добре відомих вправ, так як для вдосконалення руху необхідна точність, чіткість виконання кожного елемента. Таким чином, у міру освоєння рухів доцільно варіювати поєднання наочних і словесних методів навчання, давати показ всього вправи з поясненням; частковий показ з поясненням; опис вправи без показу; установку на уявне відтворення вправу і його опис дітьми, потім показ всього вправи з поясненням окремих сторін. Необхідно також ознайомити дітей з правилами гри, технікою гри. Після розгляду проблем навчання молодших школярів гри в міні-баскетбол, спеціальних занять, вправ по підготовці дітей до навчання гри можна переходити до розгляду умов навчання гри. Для кращого засвоєння елементів гри слід використовувати рухливі ігри, такі, як: **“За м'ячем”** діти утворюють кілька команд, кожна команда вибирає ведучого. Команди діляться навпіл і стають у колони одна проти одної на відстані 2-3 м. Після сигналу ведучий кидає м'яч стоїть першим у протилежній колоні дитині, а сам біжить слідом за м'ячем. Зловив м'яч також передає його напроти стоїть і відправляється за м'ячем. Гра закінчується тоді, коли всі гравці повернуться на свої місця, а м'яч - ведучим. Виграє та команда, яка швидше закінчує гру.

“Злови м'яч” Діти діляться по троє. Двоє з них розташовуються один проти одного на відстані 3-4 м і перекидають м'яч між собою. Третій стає між ними й намагається піймати м'яч або хоча б торкнутися його рукою. Якщо це вдається, він міняється місцями з тим, хто кинув м'яч. Можна запропонувати дітям перед кидком виконати який-небудь рух: кинути м'яч вгору, вниз, зловити його, вести м'яч на місці і т. д.

“У кого менше м'ячів” Діти утворюють дві рівні команди. Кожна з них бере по кілька м'ячів і розташовується на своїй половині майданчика (майданчик розділена сіткою, підвішеною на рівні 130-150 см). Діти обох команд після сигналу вихователя намагаються перекинути свої м'ячі на майданчик супротивника. Виграє команда, на майданчику якої після другого свистка знаходиться менше м'ячів [1]. Дуже важливим елементом гри являється гра в захисті. Існують дві основні системи захисту: «особиста» і «зонна». Основою являється «особиста», при якій кожен гравець опікує, «тримає» певного гравця команди суперника. Граючи в захисті, гравець повинен слідкувати не тільки за своїм «підопічним», але і бути готовим у будь-яку хвилину прийти на допомогу своєму товаришу по команді. Завдання гравця в захисті полягає в тому, щоб завадити своєму супернику отримати м'яч або забрати його в нього. При «зонному» захисті гравець тримає не окремого гравця суперника, а контролює певну частину майданчика. В нападі також існують два головних види. Найбільш ефективним є швидкий прорив. Перехвативши м'яч у суперника гравці команди стрімко біжать вперед. За рахунок швидкості пересування вони створюють численну перевагу і закидають м'яч в кошик. Підгодовувати швидкий прорив можна граючи у захисті. Для цього в команді повинні бути швидкі гравці, які не беруть безпосередню участь під час гри. Під час гри слід беззаперечно виконувати всі її правила. Гравцям дозволяється кидати, ловити м'яч, відбивати його рукою, виривати його із рук суперника. Можна вести м'яч в різних напрямках, використовуючи праву або ліву руку.

Не можна штовхати гравця, затримувати його руками, кричати на майданчику, вступати в суперечку з суддею. Знання правил гри та беззаперечне їх виконання допоможе краще грати та добитися успішного результату [7].

Висновки. Отже, дітей молодшого шкільного віку можна навчити основним технічним прийомам, таким як: ведення м'яча, передачі, ловіння м'яча, кидки м'яча в кошик. Всі ці технічні прийоми діти засвоюють в загальноосвітній школі, а подальше навчання продовжується в ДЮСШ. Проведення ігор з елементами міні-баскетболу позитивно впливає, як на фізичний розвиток, так і на емоційний стан дітей. Тому вивчення та застосування гри міні-баскетбол на уроках фізичної культури є чудовим засобом для підвищення рівня здоров'я та фізичного стану учнів початкових класів.

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів, С.О. Лихоношин. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 168 с.
2. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-метод. посібник. / Е.С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
3. Дерка Т., Іскра В., Кнотовіч Я., Гацько О., Бистра І., Позніхаренко Д. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №2. С. 60 – 68.
4. Мітова О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). Фізична культура, спорт і здоров'я. №4. С. 86 – 93.
5. Чопик Р.В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. / Чопик Роман Володимирович. – Київ, 2010. – 22с.

6. <https://allref.com.ua/uk/skachaty/Mini-basketbol?page=1>
7. <https://fbu.ua/>

References

1. Androshchuk N.V., Leskiv A.D. & Lykhonoshyn S.O. (2000). Rukhlyvi hry ta estafety u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv. [Moving games and relay races in physical education of junior schoolchildren]. Ternopil: TDP. (inUkr.)
2. Vilchkovskiy E.S., Kozlenko M.P. & S.F. Tsvek. (1998). Systema fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv. Navchalno-metod. posibnyk. [The system of physical education of junior schoolchildren] K.: IZMN. (inUkr.)
3. Dereka T., Iskra V., Knotovich Ya., Hatsko O., Bystra I. & Poznikharenko D. (2019). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy ihor. [Socio-psychological adaptation of children of primary school age by means of games] Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. (inUkr.)
4. Mitova O. (2017). Obhruntuvannia metodychnoho pidkhodu do rozrobky systemy kompleksnoho kontroliu pidhotovlenosti sportsmeniv v komandnykh irovnykh vydakh sportu (na prykladi basketbolu). [Substantiation of the methodical approach to development of system of the complex control of readiness of athletes in team game sports (on an example of basketball)] Fizychna kultura, sport i zdorovia. №4.83-86. (inUkr.)
5. Chopyk R.V. (2010). Metodyka navchannia fizychnykh vprav molodshykh shkoliariv u protsesi zaniat basketbolom [Methods of teaching physical exercises to junior schoolchildren in the process of playing basketball] (Candidates thesis). Kyiv. (inUkr.)
6. <https://allref.com.ua/uk/skachaty/Mini-basketbol?page=1>
7. <https://fbu.ua/>

III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

UDK: 796.071.43(65):159.923

Zerf Mohammed, Abd-el-Kader Benchehida,
Kada Belkebiche, Mohamed Arab Kerroum

Research Laboratory Optimization of Programs in Physical and Sporting Activity Institute of Physical
Education and Sport University of Mostaganem, Algeria,

WORKED CONDITIONS AND THEIR IMPACTS ON THE SELF-CONCEPT DIMENSIONS AMONG ALGERIAN COACHES

УМОВИ ПРАЦІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА АСПЕКТИ САМООЦІНКИ АЛЖИРСЬКИХ ТРЕНЕРІВ

This study aims to identify the influence of working conditions on the self-concept dimensions among Algerian coaches. Reviewed in this study across the scale developed by Raj Kumar Saraswat approaching the concepts (physical, social, temperamental, educational, moral and intellectual). Applied on samples of 50 Coach's male and women, Algerian Confederacy, same graduate, age chronology and work practice. Establishing on the responses of the samples and statistics followed. Our result shows significant differences between our two Algerian gender coaches. Registered in morality and the temperament in the benefits of males. Interpret by Algerian studies owed to working conditions as a risk, anxiety disorder for women regarding the inevitable aggression, physical or verbal in our stadium. Evidence guiding researchers to call our offices the revisions of the Algerian women's status coaching challenged under approach, which advantages Algerians women coaches to enhance the utilization of their potential creative aptitudes and capacities.

Keywords: gender, worked conditions, Algerian coaches.

Означене дослідження має на меті виявити вплив умов праці на аспекти самооцінки серед алжирських тренерів. Розглянута в цьому дослідженні шкала, розроблена Радж Кумаром Сарасват, стосується низки концепцій (фізичної, соціальної, темпераментної, освітньої, моральної та інтелектуальної). Застосовано на прикладі тренерів Алжирської Конфедерації, серед яких 50 чоловіків та жінок, які закінчили спільний ВУЗ, мають однаково вікову хронологію та трудову практику. Результати базуються на основі відповідей зразків та подальшої статистики. Наш результат показує суттєві відмінності між алжирськими тренерами (чоловіками та жінками) з гендерних питань. Моральні та особистісні якості преважують у чоловіків. Алжирські дослідження інтерпретують тривожний розлад жінок, фізичну чи словесну агресію під час тренувань саме через несприятливі умови праці. Докази, що побуджують наших дослідників звернутися до відповідних установ з метою перевірки статусу тренера алжирських жінок, покликани підходом, який дає можливість алжирським тренерам-жінкам більш ефективно використовувати їх потенційні творчі здібності та можливості.

Ключові слова: стаття, умови праці, алжирські тренери.

Introduction Sport serves as a potential role in alleviating a wide range of social problems for all ages and social categories. Inspected by this study through sports competition that can help reduce or increase of aggressiveness. Concluded by numerous studies via violence and aggression that represent an inevitable part of sports competition. Indicted as a society defeat, failure, and humiliation piloting to the inevitable aggression, physical or verbal (John H. K, 2004). Inspected through the

impact of self-satisfaction on women's social status (Florence D & Leonore L.A, 2004). Reported midst psychological several laboratory studies that confirmed male as incontestable in all known societies to show higher levels of competition and aggression (Gerda S, 1994). Admitted by most scholarship Algerian socio-political via the relation of state/society that could help highlight the highly ambiguous nature of Algeria's dominant culture or ideology (Andrea K, 2016).

Despite the crucial factors, influencing gender based on law, culture and social diversity. Early research on gender psychology scholarship affirmed that the intersection of cultural identities with the power cultural relations remaining the privilege in comparisons with advocacy for social justice (Gill D, Williams L, & Reifsteck E, 2017).

Agreed by psychology research among little progress made by sport psychology in promoting cultural competence and social justice (Diane L.G, 2017). Challenged by this investigation through uniform formation resolve for both sexes. With the advances of our championship that encouraged the employment of the male trainers compared to the feminine coaches, especially in sports competitions. Where uncontrollable male spectators fulfilled our stadiums. Confirmed by Jansen and Lehmann as better conditions in the favoritisms of male than female (Atcharat Y & Min-Jung W, 2017) especially via the levels of anxiety, as vigour physiologic problem.

Aims in this study based on the relationship between gender and well-being. Support by self-concept-attitudes that depend on the psychological environment of individuals (job and society) (Frederic G, 2017). Certified by similar studies as a meaningful predictor of self-concept related to gender and individual's social environment (Kapur N & Rawat V, 2016). Needing from the Algeriansports community, office or spectators, the creation of new approaches and new challenges for the advantage of women to enhance the utilization of their potential creative aptitudes and capacities. Commended via their well-being, self-concept in relation to the job performance and work condition, that permit the women coaches to combat their stress through their career stage (Martin P & Silvia S, 2001) and social situations (e.g., self as a member, self as a worker, and self with her or him) (MANFRED D and ELIZABETH L. H, 2011).

Method. As this study aims to determine, label and deduce the levels and relationship of self-concept with Algerian coaches working conditions. Investigate through this study based on the scale designed by Raj Kumar Sara swat approaching the concepts (Physical, Social, Temperamental, Educational, Moral and Intellectual). Report by Kapur and Rawat (2016) as a valid scale to test the relation between the Self Concept and Quality of Life (Kapur N & Rawat V, 2016).

Participants. The data of this research were collected directly from the respondents of 50 coaches, 34-sex male v's 16 women from Algerian confederacy with the same graduate (sports technician), age chronologies (25 ± 2.11) and work practice (7 ± 1.5), participate in the present study. During their recycling at the regional technical supervisor of Blida for the first half of the year 2017.

Procedures and Measures. The participants were informed of the purposed of the research and Signets informed consent. Asked to complete the scale designed by Dr Raj Kumar Saraswat, which accommodates six separate dimensions of self-concept, physical, social, intellectual, moral, educational and temperamental. It also gives a total self-concept score. Formed of 48 items. Each dimension contains eight items. Each item is provided with five alternatives. The questioner is provided with five alternatives to give his responses ranging from most acceptable to the least acceptable description of his self-concept. Alternatives or responses are arranged so the scoring system for all items will remain the same, i.e., 5,4,3,2,1 whether the items are positive or negative (Smruti D & Shobhana A, 2014).

Reliability and Validity. Support that the internal consistency of the questionnaire must be tested by one of the most commonly used reliability coefficients that are the Cronbach's Alpha coefficient. It is based on the average correlation of items within a test, if the items are standardised to a standard deviation of 1, or on the average, covariance among items on a scale, if the items are not standardised (Narmadha. M. P & Sampath N.M, 2017). Recorded in this study at values 0.82. Admitted in similarities as consistently high across the entire variables.

Statistical Analysis. Data analysis was performed using SPSS 22.0 for Windows (32BIT) to calculate Percentage analysis, Pearson's Correlation tests and Independent t-test. All statistical significances were set at $p < 0.05$.

Results. Support the judgement that future studies need to identify more clearly the causality of the relationships between self-efficacy and work engagement and the effects on job satisfaction: and to explore further these relationships in different organisational contexts (Yakin M & Erdilb O, 2012). The case of this study, which tested the impact of employment status and their effects on the self-concept, dimensions in relation to working conditions and life satisfaction among Algerian coaches (women v's male).

Our results based on the criteria outlined above, a scale used in this study. Report that all means and standard deviations are in the benefits of a male coach in comparisons with a female.

Table 1.

Present Psychological Scoring for Sixty Respondents based on Gender.

	Sample	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Physical	Male	34	3,63	0,50	0,09
	Female	16	3,44	0,62	0,15
Social	Male	34	4,56	0,51	0,08
	Female	16	4,42	0,52	0,13
Temperamental	Male	34	4,81	0,78	0,13
	Female	16	3,21	0,98	0,25
Educational	Male	34	3,65	1,48	0,25
	Female	16	3,38	1,54	0,38

Moral	Male	34	3,58	0,56	0,10
	Female	16	3,41	0,54	0,14
Intellectual	Male	34	3,81	0,55	0,09
	Female	16	3,13	0,61	0,16

The opposite of the independent t-test that is significant in moral and temperamental contradictory to physical, social, intellects and education. Shown in Table 2.

Table 2.

Present Self-Concept Differentiation based on Gender.

	Levene's Test		Independent T-test		
	F	p <0.05	T	DF	p <0.05
Physical	1,40	0,24	1,12	48	0,27
Social	0,10	0,96	0,79		0,43
Temperamental	0,52	0,47	2,22		0,03
Educational	0,32	0,58	0,93		0,36
Moral	1,69	0,20	2,39		0,02
Intellectual	0,20	0,66	1,22		0,23

Maintained by the strong correlation calculated between the aspect's studies. More positively between physical & educational & social and intelligent. In the reverse of morals and temperamental, that is more positively interrelated between them and strongly inter-correlated with other concepts. Shown in Table 2. From a theoretical viewpoint, that self-concept comprises elements such as the perceptions of one's characteristics and abilities.

Table 3.

Present Correlation between the variables studied.

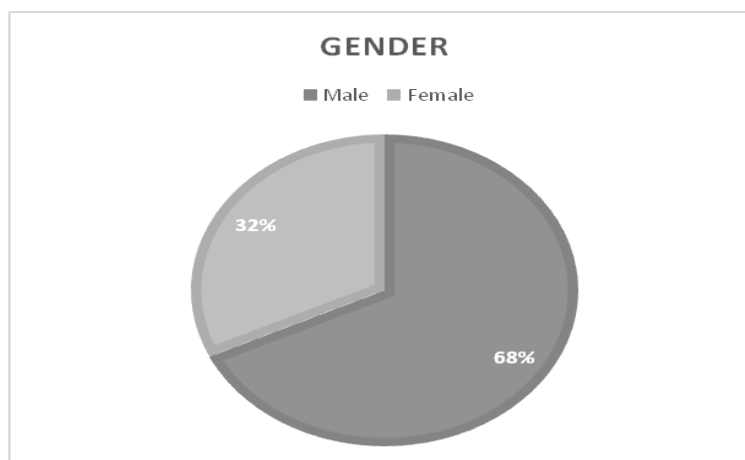
Pearson Correlation	Physical	Social	Temperamental	Educational	Moral	Intellectuals
Physical	1	0,966**	-0,426**	0,951**	-0,810**	0,970**
Social	0,966**	1	-0,496**	0,982**	-0,771**	0,940**
Temperamental	-0,426**	-0,496**	1	-0,464**	0,536**	-0,432**
Educational	0,951**	0,982**	-0,464**	1	-0,758**	0,925**
Moral	-0,810**	-0,771**	0,536**	-0,758**	1	-0,793**
Intellectuals	0,970**	0,940**	-0,432**	0,925**	-0,793**	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). N=50

Figure 1. Shows the dominant of male on Algerian training status

Confirmed in this study as indicative of social specialization or indicative of a fragmented self-concept (MANFRED D and ELIZABETH L. H, 2011). Suspect through the work condition as a hostile environment that gave rise to low self-esteem and satisfactory, estimate in this study due to inevitable aggressive physical or verbal that accrue our stadium (John H. K, 2004) and worsen the women's work in this shameful atmosphere (Florence D & Leonore L.A, 2004).

Shown in Figure 1 as a condition in the privilege of Algerian male coaches compared to woman trainers. Proclaims our women's coaches to exceed these conditions to better managed their coaching career through a beneficial self-belief and motivation to make faces to their negative experience, which affects their opportunities to be involved in efficacious behaviors, especially in the workplace, according to Leanne (2014) (Leanne N, 2014).



Discussion. This study examined the influence of work conditions and their impacts on the self-concept dimensions developments among Algerian coaches.

Our results are consistent with the judgment (Narmadha. M. P & Sampath N.M, 2017) that agreed with the association of negative self-concept with various maladaptive behavioral and emotional problems. Where those problems and difficulties

can affect self-concept. Advocates in this study owed to the conditions of work quality or quantity that maintained minimal job satisfaction (Linda R, 2013). Records via this study through morality and temperament as aspects influencing the Algerian female work outcomes. Agreed in similar studies due to social stratification, which affects opportunities to engage in efficacious behaviour, especially in the workplace (Diane L.G, 2017). Accounts via the moral sense as the most complex aspects of the human mind (Fumagalli M, Ferrucci R, Mameli F, Marcegaglia S, Mrakic-Spota S, Zago S, Lucchiari C, Consonni D, Nordio F, Pravettoni G, Cappa S and Priori A., 2010). Suggesting by psychological research gender specificity in moral development based on gender-related to moral behaviour differences in real-life about power management, economic decision-making, leadership and possibly aggressive and criminal behaviour as temperamental.

Comprehend by contemporary models of temperament through individual differences in emotion, motivation, and social behaviour across the lifespan (cultural, historical, generational, perhaps even biological, socialization and developmental experience). Admitted in the case of our society owed to our culture and education, that favourite domination of masculine gender (Fikree FF & Pasha O, 2004). Especially in worked conditions regarding the uncontrollable male spectators that fulfilled our stadiums. Demonstrated in similar studies as an unsatisfactory worked condition affecting women mental health and its self-concept associated with poor emotional adjustment and lower psychological well-being (Jennifer L-S & Kenneth G. D, 2017).

Appreciated by researchers among Algerian women coaches. Into their poorly self-representation on adjustment associated with their self-complexity resulting in their emotional problems, such as career anxiety (David C, Mark D. S, 2015) behavioural correlated with their psychological problems. Acknowledged in similarities, as stressful situations that increase poor self-concepts, infecting the levels of self-esteem and the emotional. Admitted by researchers owed to the social-cultural context that plays major roles in the dynamic construction of the self-goal functions allied to situational types (positive or negative) (Alan L. & Stuart B, 2008).

Reports through the relation of the hostile environment that gave rise to the low self-esteem allied to self-beliefs and job choices (Frederic G, 2017). Needing our office to create a new approach and challenges for the advantage of females to enhance the utilization of their potential creativity aptitudes and capacities.

Denied by this study through worker conditions and their impacts on female self-concept morality and temperament seen as aspects influencing the women coaches to control their stress through their career stage (Leanne N, 2014).

Conclusion. The present study agreed that the worked conditions in Algeria sports coaching are in favoritisms of a male coach than women. Reported as poorly work conditions influencing the self-representation (gender-related to moral and temperament behaviour) associated with self-complexity resulting in emotional problems, anxiety and behavioural psychology among Algerian women coaches.

Admitted in similarities, as stressful situations in creating poorly self-concepts and infecting the levels of self-esteem and the self-goal. Revealing an urgent need to review worker conditions and their impacts on female self-concept moral and temperamental as aspects influencing the Algerian female work outcomes. Needing from our sports officials, the revision of the Algerian woman status-coach views the garishness spread in our stadiums.

Acknowledgements. This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors **Competing Interests:** The authors declare to have no competing interests

References.

1. Alan L. & Stuart B. (2008). Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Andrea K. (2016). Gender, Women and the Arab Spring. London: Routledge.
3. Atcharat Y & Min-Jung W. (2017). The Influence of Gender, Sports Type and Training Experience on Cognitive Functions in Adolescent Athletes. *Exerc Sci*, 26(2), 159-167. doi: <https://doi.org/10.15857/ksep.2017.26.2.159>
4. David C, Mark D. S. (2015). Foundations of Couples, Marriage, and Family Counseling. Hoboken, New Jersey: wiley.com.
5. Deepa B. (2017). Social Self Concept in Relation to Family Environment and Academic Performance: A Comparative Study of Rural and Urban Adolescents. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 5(1), 92-96.
6. Diane L.G. (2017). Gender and Cultural Diversity in Sport, Exercise, and Performance Psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, 1-8. doi: [10.1093/acrefore/9780190236557.013.148](https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.148)
7. Fikree FF & Pasha O. (2004). Role of gender in health disparity: the South Asian context. 328. doi: [BMJ](https://doi.org/10.1136/bmj.328.7443.823), 328(7443), 823-826. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.328.7443.823>
8. Florence D & Leonore L.A. (2004). International Perspectives on Violence. Westport, Conn: Praeger.
9. Frederic G. (2017). Self, driving positive psychology and well-being. Charlotte, NC: Information Age Publishing, Inc.
10. Fumagalli M, Ferrucci R, Mameli F, Marcegaglia S, Mrakic-Spota S, Zago S, Lucchiari C, Consonni D, Nordio F, Pravettoni G, Cappa S and Priori A. (2010). Gender-related differences in moral judgments. *Cogn Process*, 11(3), 219-26. doi: [10.1007/s10339-009-0335-2](https://doi.org/10.1007/s10339-009-0335-2)
11. Gerda S. (1994). Gender, Sex and Sexuality: Contemporary Psychological Perspectives. Taylor & Francis.
12. Gill D, Williams L, & Reifsteck E. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Jennifer L-S & Kenneth G. D. (2017). Self-Concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications. Cham, Switzerland: Springer.
14. John H. K. (2004). Rethinking Aggression and Violence in Sport. USA: Routledge.

15. Kapur N & Rawat V. (2016). Professional Dance in Relation to Quality of Life, Emotional Intelligence and Self Concept. *International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 90-98. doi:10.25215/0302.045, DIP: 18.01.045/20160302
16. Leanne N. (2014). A crisis of confidence: women coaches' responses to their engagement in resistance. *Sport, Education and Society*, 19(5), 532-551. doi:https://doi.org/10.1080/13573322.2012.689975
17. Linda R. (2013). *Management and leadership for nurse administrators*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
18. MANFRED D and ELIZABETH L. H. (2011). SELF-CONCEPT DIFFERENTIATION AND SELF-CONCEPT CLARITY ACROSS ADULTHOOD: ASSOCIATIONS WITH AGE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *Int J Aging Hum Dev*, 73(2), 125-152. doi:https://dx.doi.org/10.2190%2FAG.73.2.b
19. Martin P & Silvia S. (2001). Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology: Series B*, 56(1), 195-213. doi:https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195
20. Narmadha. M. P & Sampath N.M. (2017). A Qualitative Study on Self-Concept of Boys and Girls among Late Adolescence. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research (IJIR)*, 3(9), 449-452.
21. Smruti D & Shobhana A. (2014). Self-concept and emotional competence among day students and boarders: A comparative study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 33-36.
22. Yakin M & Erdilb O. (2012). Relationships Between Self-Efficacy and Work Engagement and the Effects on Job Satisfaction: A Survey on Certified Public Accountants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 58, 370 – 378.

References.

1. Alan L. & Stuart B. (2008). *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Andrea K. (2016). *Gender, Women and the Arab Spring*. London: Routledge.
3. Atcharat Y & Min-Jung W. (2017). The Influence of Gender, Sports Type and Training Experience on Cognitive Functions in Adolescent Athletes. *Exerc Sci*, 26(2), 159-167. doi:https://doi.org/10.15857/ksep.2017.26.2.159
4. David C, Mark D. S. (2015). *Foundations of Couples, Marriage, and Family Counseling*. Hoboken, New Jersey: wiley.com.
5. Deepa B. (2017). Social Self Concept in Relation to Family Environment and Academic Performance: A Comparative Study of Rural and Urban Adolescents. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 5(1), 92-96.
6. Diane L.G. (2017). Gender and Cultural Diversity in Sport, Exercise, and Performance Psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, 1-8. doi:10.1093/acrefore/9780190236557.013.148
7. Fikree FF & Pasha O. (2004). Role of gender in health disparity: the South Asian context. 328:.. doi. *BMJ*, 328(7443), 823-826. doi:https://dx.doi.org/10.1136%2Fbmj.328.7443.823
8. Florence D & Leonore L.A. (2004). *International Perspectives on Violence*. Westport, Conn: Praeger.
9. Frederic G. (2017). *Self, driving positive psychology and well-being*. Charlotte, NC: Information Age Publishing, Inc.
10. Fumagalli M, Ferrucci R, Mameli F, Marcegaglia S, Mrakic-Spota S, Zago S, Lucchiari C, Consonni D, Nordio F, Pravettoni G, Cappa S and Priori A. (2010). Gender-related differences in moral judgments. *Cogn Process*, 11(3), 219-26. doi:10.1007/s10339-009-0335-2
11. Gerda S. (1994). *Gender, Sex and Sexuality: Contemporary Psychological Perspectives*. Taylor & Francis.
12. Gill D, Williams L, & Reifsteck E. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Jennifer L-S & Kenneth G. D. (2017). *Self-Concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications*. Cham, Switzerland: Springer.
14. John H. K. (2004). *Rethinking Aggression and Violence in Sport*. USA: Routledge.
15. Kapur N & Rawat V. (2016). Professional Dance in Relation to Quality of Life, Emotional Intelligence and Self Concept. *International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 90-98. doi:10.25215/0302.045, DIP: 18.01.045/20160302
16. Leanne N. (2014). A crisis of confidence: women coaches' responses to their engagement in resistance. *Sport, Education and Society*, 19(5), 532-551. doi:https://doi.org/10.1080/13573322.2012.689975
17. Linda R. (2013). *Management and leadership for nurse administrators*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
18. MANFRED D and ELIZABETH L. H. (2011). SELF-CONCEPT DIFFERENTIATION AND SELF-CONCEPT CLARITY ACROSS ADULTHOOD: ASSOCIATIONS WITH AGE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *INT J AGING HUM DEV*, 73(2), 125-152. doi:https://dx.doi.org/10.2190%2FAG.73.2.b
19. Martin P & Silvia S. (2001). Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology: Series B*, 56(1), 195-213. doi:https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195
20. Narmadha. M. P & Sampath N.M. (2017). A Qualitative Study on Self-Concept of Boys and Girls among Late Adolescence. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research (IJIR)*, 3(9), 449-452.
21. Smruti D & Shobhana A. (2014). Self-concept and emotional competence among day students and boarders: A comparative study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 33-36.
22. Yakin M & Erdilb O. (2012). Relationships Between Self-Efficacy and Work Engagement and the Effects on Job Satisfaction: A Survey on Certified Public Accountants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 58, 370 – 378.

УДК:796.332.012.2-053.5

Грабик Н.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
Грубар І.Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
Мамчур В.С.
магістрант факультету фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ У ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність методики розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років. Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури); емпіричні (спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики. Організація дослідження: у педагогічному експерименті брали участь 32 футболісти 9-10 років, які займалися футболом 2-3 роки. Результати дослідження. Зміст методика передбачав використання засобів, методів, методичних прийомів та параметри дозування навантаження для розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років. Після реалізації методики у футболіст експериментальної групи зафіксували приріст в межах від 8,1% до 16,4%, а у футболістів контрольної групи від 1,7% до 7,6%. Приріст показника тесту для оцінки технічної майстерності в експериментальній групі становив 5,6%, а в контрольній – 2,3%. Між показниками контрольної та експериментальної груп спостерігається статистично достовірна різниця ($p < 0,05$).

Ключові слова: методика, засоби, методи, здібність до диференціювання параметрів рухів, 9-10-ти річні футболісти.

Грабык Н.М., Грубар И.Я., Мамчур В.С. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений в футболистов 9-10 лет. Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития способности к дифференцированию параметров движений у футболистов 9-10 лет. Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение научно-методической литературы); эмпирические (наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент); методы математической статистики. Организация исследования: в педагогическом эксперименте участвовали 32 футболиста 9-10 лет. Результаты исследования. Методика предусматривала использование средств, методов, методических приемов и параметры дозирования нагрузки для развития способности к дифференцированию параметров движений у футболистов 9-10 лет. После реализации методики в футболистов экспериментальной группы зафиксировали прирост в пределах от 8,1% до 16,4%, а у футболистов контрольной группы от 1,7% до 7,6%. Прирост показателя теста для оценки технического мастерства в экспериментальной группе составил 5,6%, а в контрольной – 2,3%. Между показателями контрольной и экспериментальной групп наблюдается статистически достоверная разница ($p < 0,05$).

Ключевые слова: методика, средства, методы, способность к дифференцированию параметров движений, 9-10-ти летние футболисты.

Grabyk Nadiya, Hrubar Iryna, Mamchur Volodymyr. The development of the ability to the differentiation of the parameters of nine-ten-year-old football players' movements. The purpose of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of the methodology of developing the ability to differentiate the parameters of movements in football players aged 9-10. Research methods: theoretical (analysis and generalization of scientific and methodical literature); empirical (observation, pedagogical testing, pedagogical experiment); methods of mathematical statistics. Organization of the study: 32 football players aged 9-10, who played football for 2-3 years, took part in the pedagogical experiment. Results of the research. The content of the methodology involved the use of means, methods, techniques and parameters of the dosage of the load to develop the ability to differentiate the parameters of movements in players 9-10 years. The experimental methodology included several stages of implementation. In the first, they created the imagination and formed a sense of time, muscular effort, and space. Then the emphasis was on the reproduction of temporal, dynamic and spatial parameters of movements in repeated attempts. At the next stage, tasks were given for differentiation (increase, decrease, acceleration, deceleration, etc.) of temporal, dynamic and spatial parameters of movements in repeated attempts. At the final stage, the task of differentiation was given not by one parameter of movements, but by several (spatial-temporal; spatial-dynamic) in complex motor tasks. After the implementation of the methodology, the football players of the experimental group recorded an increase in the range from 8,1% to 16,4%, and the football players of the control group from 1.7% to 7,6%. The increase in the test score for the assessment of technical skills in the experimental group was 5,6%, and in the control – 2,3%. There was a statistically significant difference

between the indicators of the control and experimental groups ($p < 0.05$).

Key words: methodology, means, methods, ability to differentiate movement parameters, 9-10-year-old football players.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Футбол як різновид спортивних ігор характеризуються різноманітною руховою діяльністю. Він включають в себе різноманітні рухові дії, які виконуються в умовах взаємодії з гравцями своєї команди та команди суперника. Основні технічні прийоми футболістів, доведені до ступеня автоматизованих рухових навичок, полегшують дії спортсмена під час гри [2, 7].

В процесі ігрової діяльності футболістам доводиться виконувати і нові форми рухів, які виникають зазвичай раптово і є результатом синтезу автоматизованих технічних елементів. Складність виконання технічних елементів у футболі, недостатній рівень моторики більшості дітей не дозволяє на належному рівні оволодівати ігровими прийомами та раціонально застосовувати їх у двосторонній грі [1, 5, 8]. Ця ситуація спонукає до пошуку нових шляхів підвищення ефективності спортивної підготовки футболістів. Одним із таких шляхів є цілеспрямований розвиток координаційних здібностей [3, 9, 10].

Більшість науковців дотримуються думки, що у системі спортивної підготовки футболістів-початківців особливе місце повинно належить розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей, які відіграють ключову роль у процесі оволодіння руховими навичками, розвитком необхідних футболістам фізичних якостей та техніко-тактичних навиків [1, 3, 7]. Практика засвідчує, що відсутність належної уваги щодо розвитку координаційних здібностей негативно впливає на оволодіння футболістами руховими діями.

Координаційні здібності являють собою величезний блок, що має багатопланові прояви: здібності до реагування, переключення, здатності до збереження статичної та динамічної рівноваги, здатності до збереження і зміни ритмічної структури руху, здатності до довільного розслаблення і напруження м'язів тощо [6, 10, 11]. Особливе місце в структурі координаційних здібностей юних футболістів займає здатність диференціювати просторові, часові та динамічні параметри рухів. Недостатня увага щодо розвитку здібності до диференціювання параметрами рухів у цьому віці обмежує рухові можливості футболістів на ігровому полі та викликає сумніви щодо можливого надолуження [5, 9].

Аналіз доступної нам науково-методичної літератури показав, що питання координаційної підготовки футболістів розглянуто в окремих публікаціях Аверьянова І.В.; Витковски З., Ляха В.Н.; Овчаренка С.В., Яковенка А.В. та ін. Проте поза увагою науковців залишилося питання розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів-початківців.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність методики розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури); емпіричні (спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Організація дослідження. У педагогічному експерименті брали участь дві команди футболістів 9-10 років, які займалися футболом 2-3 роки у футбольному клубі Біскуп м. Тернопіль. Методом формування випадкової вибірки було визначено контрольну та експериментальну групи чисельністю по 16 хлопців. На початку експерименту (вересень 2019 року) проведено педагогічне тестування показників здібності до диференціювання параметрів рухів та технічної майстерності футболістів, яке не виявило достовірних відмінностей між групами ($p > 0,05$). З жовтня 2019 року по січень 2020 року в зміст тренувань футболістів ЕГ були включені засоби, методи та методичних прийомів розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів із дотриманням методичних рекомендацій щодо обсягу та інтенсивності навантаження. Контрольна група займалася за стандартними організаційно-методичними підходами до підготовки футболістів-початківців.

Результати дослідження. Зміст запропонованої нами методика містив засоби, методи, методичні прийоми та параметри дозування навантаження для розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років.

Методика передбачала декілька етапів реалізації. А першому етапі ми створювали уяву та формували окремо відчуття часу, м'язових зусиль, простору (тут використовували секундомір, динамометр, рулетку, кінематометр, різні зорові орієнтири тощо). Потім акцентували увагу на відтворення часових, динамічних та просторових параметрів рухів у повторних спробах. На наступному етапі давали завдання на диференціювання (збільшення, зменшення, прискорення, сповільнення тощо) часових, динамічних та просторових параметрів рухів у повторних спробах.

На завершальному етапі ми давали завдання на диференціювання не одного параметра рухів, а декілька (просторово-часових; просторово-динамічних) у комплексних рухових завданнях.

Засоби розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів були розділені на такі групи вправ:

- загально-розвивального характеру (ЗРВ на місці та в русі; в парах; елементи легкої атлетики, гімнастики та інших спортивних ігор).
- підвідні та спеціальні вправи з футболу.

Арсенал засобів розвитку кожної з різновидів прояву здібності до диференціювання параметрами рухів був збільшений за рахунок методичних прийомів: застосування незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових границь, у яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; зміна протидій при групових або парних вправах; обмеження зорового контролю; полегшені та ускладнені умови; елементи новизни; подразнення вестибулярного аналізатора; різні умови навколишнього середовища; словесний і звуковий супровід; варіювання параметрами навантаження, додаткові

орієнтири-сигнали, зорові орієнтири.

Розкриємо особливості розвитку окремих видів здібностей.

Здібність до диференціювання м'язовими зусилля (динамічними параметрами рухів) значною мірою впливає на якість виконання багатьох рухових навиків у футболі (висоту стрибків, дальність та точність кидків, передач, ударів тощо). У прояві цієї здібності провідну роль відіграє пропріоцептивна (кінестезична) система, проте, вона часто доповнюється інформацією слухової і зорової систем. Футболістам пропонувались вправи, які висували підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового контролю за руховими діями, що забезпечувало активізацію функцій одного аналізатора зі штучним виключенням іншого [9]. Способами розвитку здібностей до відтворення та диференціації динамічних зусиль було акцентування на відтворення власних зусиль у повторних спробах, відтворення м'язовими зусиллями зорових сприймань лінійної відстані, диференціювання м'язових зусиль по відношенню до попередньої спроби та диференціювання м'язових зусиль у відповідності з діями партнера.

В оцінці та диференціюванні часовими параметрами рухів беруть участь різні аналізатори, однак найбільш точну диференціацію проміжків часу дають кінестезичні і слухові відчуття. М'язове відчуття забезпечує достатньо точне відображення тривалості, швидкості та послідовності рухів. Слухові відчуття відображають часові особливості діючого подразника: його тривалість, ритмічність [6, 10].

Тому, для розвитку здібності до диференціювання часових параметрів рухів ми використовували методичні прийоми, які висували підвищені вимоги до пропріоцептивного та слухового аналізаторів: порівняння часових параметрів під час виконання рухів (однакова, більша, менша тривалість; рівномірний, прискорений, сповільнений темп); оцінка тривалості поза руховою та в руховій діяльності; відтворення тривалості рухової дії, діяльності у повторних спробах (короткотривала, середньотривала, довготривала; оптимальний, прискорений, сповільнений темп); комбінування різних за тривалістю та темпом рухів.

У процесі виконання вправ регулярно порівнювали власні сприймання футболістами тривалості її часу з показниками секундоміру. Темп вправ регулювався сигналами метроному, оплесками, свистком та іншими звуколідерами.

Здібність до диференціювання просторових параметрів рухів полягає у можливості управляти напрямком та амплітудою своїх рухів. У прояві даної здібності провідну роль відіграє кінестезична (м'язова) система, яка доповнюється інформацією зорової системи. Тому, ми вивчали засоби, які висували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів, що забезпечують розвиток точності просторових параметрів рухів. Крім того, застосовувались вправи, які висували підвищені вимоги до рухового аналізатора з обмеженням або виключенням зорового контролю за руховими діями.

Для реалізації напрямків впливу на здатність регулювати просторові параметри рухів ми використали такі методичні прийоми: оцінка, порівняння, відтворення, диференціювання різновидів напрямку (вище, нижче; правіше, лівіше тощо) та амплітуди рухів (великої, середньої, малої) руху; симетричне відтворення рухів (ведучою і неведучою рукою, ногою, в зручну та незручну сторону); комбінування рухових дій з різних напрямків та амплітуд.

Розвиток здібності до диференціювання просторово-часових та диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів здійснювали після засвоєння вправ на диференціювання окремо часових, динамічних та просторових параметрів рухів. Засоби впливу на розвиток даних здібностей передбачали комбіновані завдання на регулювання декількох параметрів рухів. Методами розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів ЕГ були наступні: метод цілісного розучування та по частинах; методи суворорегламентованої вправи, стандартно-повторюваної і варіативної (змінного) вправи, а також ігровий і змагальний методи. В процесі реалізації методики переважно використовували фронтальний та груповий способи організації діяльності спортсменів на тренуваннях.

Широко використовували *ігровий та змагальний методи*. Зазначені методи використовували переважно в основній та заключній частинах уроку. Естафети, рухливі ігри та вправи змагального характеру проводили в спортивному залі і в умовах природного середовища (в парку, на спортивному майданчику, футбольному полі). На одному тренувальному занятті проводили 2-3 естафети або рухливі гри.

Методу паралельного впливу, який передбачав розвиток здібності до диференціювання параметрів рухів у процесі засвоєння техніко-тактичних прийомів з футболу і фізичної підготовки. Для цього використовували: різноманітні технічні елементи (ведення м'яча, передача м'яча, удари по м'ячу) з висунуттям додаткових вимог до їх виконання; комбіновані вправи, різноманітні смуги перешкод, колове тренування, біг по пересіченій місцевості (слалом між деревами, пеньками, зміна напрямку руху за сигналом). На початку формувального експерименту ми визначити показники розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років (вересень 2019 року). Для цього обрали рухові тести рекомендовані фаховою науково-методичною літературою [3,4, 8, 11].

У таблиці 1 представлені результати вхідного контролю оцінки здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів. Зведені дані свідчать, що на початку дослідження між показниками КГ і ЕГ статистично достовірних розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$). Якісна оцінка показників 9-10 річних футболістів у КГ та ЕГ показала, що більшість показників відповідають низькому рівню (диференціювання просторових параметрів), або нижче за середній рівень (диференціювання динамічних і часових параметрів). Лише показник здібності до диференціювання просторово-часових і просторово-динамічних параметрів відповідають середньому рівню. Можна зробити припущення, що недостатній рівень розвитку у футболістів більшості здібностей до диференціювання параметрами рухів зумовлений недосконалістю, недостатньою сформованістю механізмів, які відповідають за регулювання даних психомоторних функцій у дітей цього віку. Результати підсумкового контролю (див. таблиця 1) свідчать, що в КГ та ЕГ відбувся приріст показників прояву здібності до диференціювання параметрами рухів. Величина та статистична достовірність змін була на користь

футболістів ЕГ.

Таблиця 1

Стан розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів під час експерименту

Показники здібності до диференціювання параметрів рухів	на початку експерименту			в кінці експерименту			
	Група	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	t	Приріст, %
Диференціювання часових параметрів (5 с), с	К	1,2	0,1	1,1	0,1	0,28	2,2
	Е	1,4	0,1	0,8	0,04	2,10	13,6
Диференціювання часових параметрів (30 с), с	К	4,2	0,3	3,8	0,2	0,35	2,5
	Е	4,8	0,2	2,7	0,2	2,10	14,0
Диференціювання динамічних параметрів, м	К	8,2	1,3	7,1	0,9	0,32	3,6
	Е	8,7	0,5	4,4	0,2	2,10	16,4
Диференціювання просторових параметрів (напрямок), град.	К	27,3	1,4	20,1	1,2	1,14	7,6
	Е	28,1	1,2	14,3	0,9	2,35	16,3
Диференціювання просторових параметрів (амплітуда), град.	К	16,5	2,2	13,2	1,8	0,52	5,6
	Е	17,9	0,8	10,1	0,5	2,10	13,9
Диференціювання просторово-динамічних параметрів, к-сть	К	8,5	0,8	9,1	0,6	0,22	3,6
	Е	7,5	0,5	11,9	0,8	2,10	8,1
Диференціювання просторово-часових параметрів, с	К	22,3	0,7	19,3	0,8	0,74	1,7
	Е	22,7	0,4	16,4	0,5	2,10	11,3

Примітка: наявність статистично достовірної різниці між КГ і ЕГ, КГ і КГ, ЕГ і ЕГ на рівні ($p < 0,05$), при $t = 2,1$

Показники здібності до диференціювання коротких часових параметрів (біг на місці в середньому темпі продовж 5 с) у футболістів ЕГ зросли на 13,6%, а в КГ лише на 2,2%. Похибки диференціювання у ЕГ становить $0,8 \pm 0,08$ секунди ($p < 0,05$), а в КГ $1,1 \pm 0,1$ секунди ($p > 0,05$). Подібна ситуація прослідковується при оцінці здібності до диференціювання довгих часових параметрів (30 с) у футболістів ЕГ зросли на 14%, а в КГ лише на 2,5%. Похибки диференціювання у ЕГ становила $2,7 \pm 0,2$ секунди ($p < 0,05$), а в КГ $3,8 \pm 0,2$ секунди ($p > 0,05$). Якісна оцінка зазначеної здібності у футболістів ЕГ знаходилась в межах норми, а в КГ – залишилася нижче норми.

Величина похибки при оцінці здібності до диференціювання динамічних параметрів (удари м'яча на точність) у КГ зменшилась до $7,1 \pm 0,9$ м ($p > 0,05$), а в ЕГ до $4,4 \pm 0,2$ м ($p < 0,05$). Значення похибки при диференціюванні динамічних параметрів рухів зменшилась у КГ на 3,6% (середній рівень). У футболістів ЕГ похибка зменшення на 16,4% (вище за середній рівень).

Показники здібності до диференціювання напрямку руху (з використанням градуйованого кола) у футболістів КГ зменшилась до $20,1 \pm 1,2$ градуси ($p > 0,05$), а у ЕГ до $14,3 \pm 0,9$ градуси ($p < 0,05$). Приріст показників у ЕГ досягнув 16,3%, а в КГ в двічі менший – 7,6%. В обох групах показник характеризувався як низький.

Здібність диференціювати амплітуду руху (застосовували градуйовані карти) у футболістів ЕГ зросла на 13,9% і відповідала середньому рівню. У КГ приріст показника становив 5,6% і відповідав рівню нижче за середній. Середня величина похибки диференціювання амплітуди руху нижніми кінцівками у футболістів КГ зменшилась до $13,2 \pm 1,8$ градуси, а в ЕГ дещо більше – до $10,1 \pm 0,5$ градуси.

Показники здібності до диференціювання просторово-динамічними параметрами рухів (стрибки з «надбавками») у футболістів КГ відповідають середньому рівню, а ЕГ – вище за середній. Кількість стрибків з «надбавками» у КГ збільшилась на 3,6% ($9,1 \pm 0,6$ рази), а в ЕГ на 8,3% ($11,9 \pm 0,8$ рази).

Час виконання рухового завдання для оцінки здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів (біг зі зміною способу пересування) зменшився у КГ до $19,3 \pm 0,8$ с, у футболістів ЕГ до $16,4 \pm 0,5$ с. Рівень розвитку вказаної здібності у футболістів КГ залишився в межах середнього (приріст 1,7%), а в ЕГ характеризується як високий (приріст 11,3%).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що рівень розвитку координаційних здібностей і здібності до диференціювання параметрами рухів значною мірою обумовлює технічну майстерність спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, у футболі також [7, 9]. Для з'ясування впливу підвищення рівня розвитку здібності до диференціювання параметрами рухів футболістів 9-10 років на їхню технічну майстерність ми провели тест для комплексної оцінки технічної майстерності футболістів, який виконується наступним чином (відстань 30 метрів): гравець підкидує м'яч догори (не нижче 2 метрів), зупиняє м'яч і починає дриблінг прямою лінією (14 метрів), продовжує дриблінг між 5 стійками, що розташовані на відстані 1,5 метри одна від іншої (всього 6 метрів) і завершує вправу дриблінгом прямою (всього 10 метрів) і ударом по м'ячу внутрішньою частиною стопи у ворота розміром 1х1м. Фіксувався час виконання вправи, за невиконання технічних елементів, грубі помилки нараховувалися штрафні секунд (1 с – одна помилка) [8].

На початку експерименту футболісти КГ виконали тест за $18,3 \pm 3,2$ секунди, а ЕГ $18,5 \pm 3,8$ секунди (див. таблицю 2). Між середньостатистичними показниками КГ та ЕГ відсутнє статистично достовірної різниці ($p > 0,05$). В кінці дослідження футболісти КГ зменшили час виконання цього тесту до $16,7 \pm 2,8$ секунди ($p > 0,05$), а футболісти ЕГ до $14,8 \pm 2,3$ секунди ($p < 0,05$). Приріст показника в ЕГ становить 5,6%, а в КГ 2,3%. Між показниками КГ та ЕГ спостерігається

статистично достовірної різниці ($p < 0,05$). Вище описані дані можуть бути додатковим підтвердженням ефективності нашої методики та доцільності її застосування на тренуваннях футболістів-початків.

Таблиця 2

Зміни показників технічної майстерності 9-10 футболістів після реалізації методики

Статистичні показники етап дослідження	Тест для оцінки технічної майстерності, с			
	на початку експерименту		в кінці експерименту	
Група	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
$\bar{x}$	18,3	18,5	16,7	14,8
S	3,2	3,8	2,8	2,3
m	0,80	0,95	0,70	0,58
V, %	17,5	20,5	16,8	15,5
t-критерій (КГ і ЕГ)	0,16		2,29	
Приріст, %			2,3	5,6
t-критерій (КГ і КГ; ЕГ і ЕГ)			1,6	3,3

Примітка: * – наявність статистично достовірної різниці між КГ і ЕГ, КГ і КГ, ЕГ і ЕГ на рівні ($p < 0,05$), при $t=2,1$.

Висновки. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики розвитку здібності до диференціювання параметрами рухів футболістів 9-10 років. Показники педагогічного тестування на початку та в кінці експерименту вказують на достовірне ($p < 0,05$) покращення усіх показників прояву здібності до диференціювання параметрами рухів у футболістів ЕГ над КГ. У футболіст ЕГ зафіксували приріст в межах від 8,1% до 16,4%. У футболістів КГ від 1,7% до 7,6%. Показники тесту для оцінки технічної майстерності футболістів ЕГ були кращими, ніж у КГ і становить 5,6% проти 2,3% у КГ.

Література

1. Артим'юк Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця, 2010. С. 5-8.
2. Бойчук Р.І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 112, т. 1. 2013. С. 59-62.
3. Витковски З., Лях В.Н. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №6. С.34-39.
4. Грабик Н. Проблема діагностики координаційних здібностей. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. Т., 2009. С. 270-274.
5. Грабик Н.М., Вадовський А.С., Заверуха Н.Р. Порівняльний аналіз фізичної і технічної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа студентської команди. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Тернопіль: В-во СМТ «ТАІП». 2020. –С.54-60.
6. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді. К.: Освіта України, 2014. 420 с.
7. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2013. 194 с.
8. Максименко І. Контроль физической и технической подготовленности футболистов в спортивных секциях школ и ДЮСШ. Спортивный вестник Приднпров'я, 2004. № 7. С. 17-20.
9. Овчаренко С. В., Яковенко А. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я . XV Міжнародна науково-практична конференція. 2015. С. 70-72.
10. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. С.358-389.
11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440с.

References

1. Artymiuk N., Pityn M. Zasoby trenuvannya u pidhotovtsi futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky. Fizychna kultura. Sport ta fizychna reabilitatsiia v suchasnomu suspilstvi : Zb. nauk. prats III Vseukr. stud. nauk.-prakt.konf. Vinnytsia, 2010. S. 5-8.
2. Boichuk R.I. Osoblyvosti proiavu zdbnostei do otsinky prostorovo-chasovykh i dynamichnykh parametriv rukhiv u shkoliariv v protsesi navchannia tekhnichnykh elementiv sportyvnykh ihor. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Vyp. 112, t. 1. 2013. S.59-62.
3. Vytkovsky Z., Liakh V.N. Razvytye koordynatsyonnykh sposobnostei u futbolystov 11-19 let. Fyzycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka. 2008. №6. S.34-39.
4. Hrabuk N. Problema diahnostyky koordynatsiinykh zdbnostei. Aktualni problemy rozvytku rukhu «Sport dlia vsikh»: dosvid, dosiahnennia, tendentsii: Materialy III mizhnar. nauk.-prakt. konf. T., 2009. S. 270-274.
5. Hrabuk N.M., Vadovskyi A.S., Zaverukha N.R. Porivnialnyi analiz fizychnoi i tekhnichnoi pidhotovlenosti futbolistiv riznoho irovoho amplua studentskoi komandy. Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu studentskoi molodi. Ternopil: V-vo SMT «TAIP». 2020. –S.54-60.
6. Kolumbet O.M. Rozvytok koordynatsiinykh zdbnostei molodi. K.: Osvita Ukrainy, 2014. 420 s.

7. Kostiukovich V.M. Pobudova trenuvalnykh zaniat u futbolu: navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 2013. 194 s.
8. Maksymenko Y. Kontrol fizycheskoi y tekhnicheskoi podhotovlennosti futbolystov v sportyvnykh sektsiakh shkol y DluSSH. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia, 2004. № 7. S. 17-20.
9. Ovcharenko S.V., Yakovenko A.V. Metodyka rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunykh futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Fizychna kultura, sport ta zdorovia. XV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. 2015. S. 70-72.
10. Platonov V.N. Dvyhatelnye kachestva y fizycheskaia podhotovka sportsmenov. K.: Olymp. lyt., 2017. S.358-389.
11. Serhiienko L.P. Testuvannia rukhovyykh zdibnostei shkoliariv. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2001. 440s.

УДК 796.81 “2013/2016”

Задорожна О. Р.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів
Бріскін Ю. А.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів
Пітин М. П.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів,
Харченко-Баранецька Л. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Херсонський державний університет, м. Херсон
Король С. А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сумський державний університет, м. Суми

ТАКТИКА ВИБОРУ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ У ЖІНОЧІЙ БОРІТБІ (НА ПРИКЛАДІ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2013-2016 РР.)

У статті проаналізовано особливості вибору вагової категорії провідними спортсменками світу у системі змагань з вільної боротьби в олімпійському циклі 2013-2016 рр. Виявлено, що важливим тактичним завданням, яке поставало перед спортсменками щосезону, був вибір вагової категорії (ВК). Останній залежав від змін у правилах змагань, особливостей системи олімпійського відбору-2016, перспектив завоювання олімпійської ліцензії на кваліфікаційних турнірах та результатів, продемонстрованих на офіційних міжнародних змаганнях у межах різних ВК. Встановлено, що у 2013 та 2016 рр. найбільш затребуваним був різновид тактики, що передбачав виступи в одній пріоритетній олімпійській ВК. У 2014 та 2015 рр. деякі спортсменки застосовували й інші різновиди тактики, виступаючи у пріоритетній ВК та використовуючи одну-дві ВК як додаткові. Серед додаткових ВК перевагу надано тим, які були важчими, ніж пріоритетна.

Ключові слова: тактична підготовка, Ігри Олімпіади, жіноча боротьба, змагальна діяльність, сезон.

Задорожная О. Р., Брискин Ю. А., Питын М. П., Харченко-Баранецкая Л. Л., Король С. А. Тактика выбора весовой категории в женской борьбе (на примере олимпийского цикла 2013-2016 гг.) В статье проанализированы особенности выбора весовой категории ведущими спортсменками мира в системе соревнований по вольной борьбе в олимпийском цикле 2013-2016 гг. Выявлено, что важным тактическим заданием, которое возникало перед спортсменками в каждом сезоне, был выбор весовой категории (ВК). Последний зависел от изменений в правилах соревнований, особенностей системы олимпийского отбора-2016, перспектив завоевания олимпийской лицензии на квалификационных турнирах и результатов, продемонстрированных на официальных международных соревнованиях в пределах различных ВК. Установлено, что в 2013 и 2016 наиболее востребованной была разновидность тактики, предусматривающая выступления в одной приоритетной олимпийской ВК. В 2014 и 2015 гг. некоторые спортсменки применяли и другие разновидности тактики, выступая в приоритетной ВК и используя одну-две ВК в качестве дополнительных. Среди дополнительных ВК предпочтение отдано тем, которые были тяжелее, чем приоритетная.

Ключевые слова: тактическая подготовка, Игры Олимпиады, женская борьба, соревновательная деятельность, сезон.

Zadorozhna Olha Romanivna, Briskin Yuriy Arkadiyovych, Pityn Maryan Petrovych, Kharchenko-Baranetska Liudmila Leonidivna, Korol Svitlana Anatoliyivna. Tactics of weight category choosing in women's wrestling (on example of 2013-2016 Olympic cycle). The choice of weight category (WC) is one of the components of the participation tactics of wrestlers in the competition system. In the scientific and methodological literature, this area of research has not been properly reflected. The article analyzes the peculiarities of the weight category choice by the world's leading athletes as a

component of participation tactics in the freestyle wrestling competition system during the Olympic cycle of 2013-2016. The following indicators were taken into account: the number of competitions in which athletes participated during each of the four seasons (2013-2016); the boundaries of the WC, in which athletes performed in each season; the ratio of the number of competitions held in particular WC. It was found that in 2013-2016 an important tactical task for athletes during every season was the choice of WC according to the current competition rules and their changes. This choice also depended on the peculiarities of the 2016 Olympic qualification system, the prospects of winning an Olympic license in qualifying tournaments and the results demonstrated at official international competitions within the various WC. It was established that in 2013 and 2016 the most popular among the athletes was a variety of tactics that involved performances in one priority Olympic WC. In 2014 and 2015, some athletes used other types of tactics, preferring priority WC, while one or two WC were used as additional. Among the additional WC, the preference was given to those that were heavier than the priority.

Key words: tactical training, Olympic Games, women's wrestling, competitive activity, season

Постановка проблеми. Тактика як теорія і практика організації та проведення спеціалізованої діяльності є одним з базових термінів, покладених в основу управління змагальною діяльністю у спортивних єдиноборствах [5]. Проте упродовж останніх десяти-п'ятнадцяти років науковці здебільшого застосовують вузькі дефініції, такі як «тактика змагальної діяльності», «тактика поєдинку», «тактика прийому» [1, 2, 9]. На думку Г. С. Туманяна [7], кожен з цих термінів відображає лише частину спеціалізованої діяльності спортсмена, яка реалізується на різних рівнях: під час виконання технічної дії у конкретний момент сутички, загалом поєдинку, стадії змагань чи цілого турніру, а також системи змагань. Отже, створення цілісного уявлення про тактику у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах є можливим лише за умови ґрунтовного вивчення особливостей її реалізації на кожному з цих рівнів.

Аналіз літературних джерел. Протягом останніх п'яти років одним з головних предметів дослідження у спортивній боротьбі є аналіз показників змагальної діяльності та змін, викликаних запровадженням нових правил змагань та меж вагових категорій (ВК) [6, 8, 9, 10]. При цьому тактика участі спортсменів у змаганнях висвітлена фрагментарно. Зазвичай, цей термін інтерпретують як систему дій, спрямовану на доцільний розподіл сил у турнірі з метою досягнення запланованого результату [7]. Важливе місце у цій системі дій посідають загальний план, що включає мету участі у турнірі, вибір вагової категорії, визначення тактики боротьби з конкретним суперником [7]. З огляду на це, цікавою, на нашу думку, є низка робіт [4, 8, 10], у яких проаналізовано динаміку виступів представників національних збірних команд різних країн у системі змагань зі спортивної боротьби. Отримані результати покладено в основу прогнозування результативності змагальної діяльності борців на олімпійській арені. Однак тактиці участі спортсменів у системі змагань не приділено достатньої уваги.

Вважаємо, що належне наукове обґрунтування тактики участі у системі змагань можливе за умови урахування сучасних тенденцій розвитку олімпійських спортивних єдиноборств. В першу чергу, йдеться про особливості сучасних систем олімпійського відбору, які є підґрунтям для планування підготовки спортсменів протягом чотирирічних циклів.

Мета дослідження – проаналізувати особливості вибору вагової категорії провідними спортсменками світу у системі змагань з вільної боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр.

Матеріал і методи. У роботі проаналізовано показники змагальної діяльності спортсменок, які посіли перше-четверте місця на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. у м. Ріо-де-Жанейро, упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. Для цього використано індивідуальні профілі 24 спортсменок – по чотири у шести вагових категоріях (ВК) – представлені на сайті Міжнародної федерації спортивної боротьби (UWW) [11]. До уваги взяли такі показники: кількість змагань, у якій спортсменки взяли участь протягом кожного з чотирьох сезонів (2013-2016 рр.); межі ВК, у яких виступали спортсменки у кожному сезоні; співвідношення кількості змагань, проведених у відповідних ВК.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливістю систем олімпійського відбору у спортивній боротьбі є невідповідність між кількістю та межами ВК, представлених на Чемпіонатах світу (ЧС) та Іграх Олімпіади [11]. Упродовж олімпійських циклів 2013-2016 та 2017-2020 рр. оновлені межі вагових категорій було запроваджено за два роки до проведення Ігор Олімпіади – у 2014 та 2018 рр. відповідно. Отже, важливим тактичним завданням, яке постає перед спортсменом (і тренером), є вибір ВК. Це запитання загострюється, якщо ВК, у якій спортсмен виступає на ЧС та інших змаганнях, не представлена у програмі Ігор Олімпіади. Якщо у програмі ЧС 2013 р. було представлено сім ВК, то у 2014-2015 рр. їх кількість зросла до восьми. Натомість на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. у м. Ріо-де-Жанейро було представлено шість [11].

Встановлено, що у сезоні 2013 р. 20 спортсменок (83,33 %) виступали тільки в одній олімпійській ВК, у тому числі на ЧС (табл. 1). Ще троє (N. S., M. A., E. S.) виступали в двох олімпійських ВК. N. S. провела по 50,00 % змагань в обох з них. M. A. провела 80,00 % турнірів в пріоритетній ВК (у тому числі ЧС), 20,00 % – у важчій олімпійській ВК. E. S. провела 87,50 % турнірів у пріоритетній олімпійській ВК та 12,50 % – у легшій олімпійській ВК, ніж пріоритетна. Ya. S. провела 66,67 % змагань в олімпійській ВК, а 33,33 % (у тому числі ЧС) – в неолімпійській ВК (важчій, ніж пріоритетна олімпійська).

Таблиця 1

Тактика вибору вагової категорії провідними спортсменками світу (n=24) у жіночій боротьбі упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр.

Різновид тактики	Сезони							
	2013		2014		2015		2016	
	Кількість спортсменок							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
О	20	83,33	17	70,83	17	70,83	20	83,33
О+О	3	12,50	1	4,17	2	8,33	3	12,50
О+Н	1	4,17	2	8,33	1	4,17	1	4,17
Н			1	4,17				
Н+О			2	8,33	3	12,50		
Н+О+О			1	4,17				
Н+Н+О					1	4,17		

Примітки. Різновиди тактики: О – виступи виключно в одній олімпійській ваговій категорії (ВК); О+О – поєднання виступів у двох олімпійських ВК, одна з яких є пріоритетною; О+Н – поєднання виступів у двох ВК (олімпійській та неолімпійській) з наданням переваги першій; Н+О – поєднання виступів у двох ВК (неолімпійській та олімпійській) з наданням переваги першій; Н+О+О – поєднання виступів у трьох ВК (неолімпійській та двох олімпійських) з наданням переваги першій; Н+Н+О – поєднання виступів у трьох ВК (двох неолімпійських та одній олімпійській) з наданням переваги одній неолімпійській; абс. – абсолютне значення кількості спортсменок, які використовували різновид тактики; % – відсоткове співвідношення спортсменок, які використовували різновид тактики, до загальної кількості (n=24).

У сезоні 2014 р. кількість ВК та їхні межі змінилися (табл. 1). Як наслідок, змінилася й тактика участі спортсменок у системі змагань. Більшість спортсменок (70,83 %) виступали виключно в одній олімпійській ВК, а сім спортсменок використовували різні варіанти їхнього поєднання. Е. Ya. виступала у двох олімпійських ВК, причому одна ВК була пріоритетною (75,00 % турнірів), а виступи у другій (важчій, ніж пріоритетна) були епізодичними – 25,00 %. Для Н. L. M. було притаманним поєднання виступів в пріоритетній неолімпійській ВК (77,78 %) та у двох олімпійських (по 11,11 % турнірів) – легшій та важчій, ніж пріоритетна. S. Yo., S. M. M. використовували одну олімпійську ВК як пріоритетну (66,67 %) та епізодично виступали у неолімпійській (33,33 %) – важчій, ніж пріоритетна. N. S. виступала виключно в неолімпійській ВК, тоді як М. A., S. M. використовували неолімпійську ВК як пріоритетну (75,00 та 66,67 % турнірів), а в олімпійській виступали епізодично (25,00 та 33,33 % відповідно). При цьому М. A. виступала у важчій ВК, ніж пріоритетна, а S. M. – у легшій.

У сезоні 2015 р. більшість спортсменок (70,83 %) виступали тільки в одній олімпійській ВК, а 29,17 % (7 спортсменок) використовували різні варіанти тактики. Зокрема, R. K. та Е. L. поєднували виступи у двох олімпійських ВК – 50,00 та 88,89 % змагань відповідно. Однак Е. L. епізодично виступала у важчій ВК (11,11 % турнірів), ніж пріоритетна, а R. K. – у легшій (50,00 %). Виступи в пріоритетній олімпійській та важчій неолімпійській ВК були притаманні тільки для S. M. M. (57,14 та 42,86 % змагань відповідно). Ще троє спортсменок (Н. L. M., М. A., S. M.), навпаки, надавали перевагу неолімпійській ВК (50,00-87,59 %), а виступи в олімпійській становили від 12,50 до 50,00 % турнірів. Зазначимо, що М. A. в якості додаткової обирала легшу ВК, ніж пріоритетна, а Н. L. M. та S. M. – легшу. Лише N. S. виступала у двох неолімпійських (одна з них – пріоритетна, 77,78 % турнірів) та одній олімпійській ВК. При цьому в якості додаткових були обрані важчі ВК, ніж пріоритетна.

Так само, як у попередніх, у сезоні 2016 р. більшість спортсменок (83,33 %) не змінювали ВК та виступали в одній олімпійській. Ще троє (N. S., M. M., E. L.) поєднували виступи у двох олімпійських ВК, провівши 75,00-83,33 % турнірів у пріоритетній. В якості додаткової ВК М. M. та Е. L. обрали важчу ВК, ніж пріоритетна (по 16,67 % турнірів), а N. S. – легшу (25,00 %).

Таким чином, упродовж чотирьох сезонів 2013-2016 рр. найбільш затребуваним серед більшості спортсменок був різновид тактики, що передбачав виступи в одній олімпійській ВК. Проте, після змін, запроваджених у 2014 рр., у сезонах 2014-2015 рр. окремі спортсменки почали застосовувати й інші варіанти, що передбачали надання переваги одній ВК (пріоритетній), тоді як одна-дві ВК використовувалися як додаткові. При цьому більшість спортсменок надавали перевагу виступам у додаткових ВК, які були важчими, ніж обрана пріоритетна. У легшій додатковій ВК виступали: у 2013 р. – Е. S.; у 2014 р. – S. M.; у 2015 р. – R. K., Н. L. M., S. M. На нашу думку, це обумовлено тим, що після оновлення правил змагань UWW 2014 р. деякі спортсменки, перш ніж повністю переходити у нову ВК, оцінювали перспективи демонстрації високих результатів у кількох інших. У другому та третьому сезонах таких спортсменок було по сім. Натомість у четвертому сезоні необхідність у використанні деяких різновидів тактики зникла, оскільки за підсумками попередніх сезонів були зроблені висновки щодо вибору певної ВК для проходження олімпійського відбору та підготовки до виступу на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. у м. Ріо-де-Жанейро.

Висновки. Вибір вагової категорії (ВК) є одним з компонентів тактики участі спортсменів-єдиноборців у системі змагань. У науково-методичній літературі цей напрям досліджень не отримав належного відображення.

У 2013-2016 рр. важливим тактичним завданням, яке поставало перед спортсменками (та тренерами) щосезону, був вибір ВК. Упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. найбільш затребуваним серед 70,83-83,33 % спортсменок був різновид тактики, що передбачав виступи в одній пріоритетній олімпійській ВК. Проте, після змін, запроваджених у 2014 рр., у сезонах 2014-2015 рр. окремі спортсменки почали застосовувати й інші варіанти, що передбачали надання

переваги однієї ВК (пріоритетній), тоді як одна-дві ВК використовувалися як додаткові. При цьому більшість спортсменок надавали перевагу виступам у додаткових ВК, які були важчими, ніж обрана пріоритетна.

Перспективи подальших досліджень передбачають аналіз динаміки виступів провідних спортсменів світу та особливостей вибору вагових категорій у вільній та греко-римській боротьбі упродовж 2008-2020 рр.

Література

1. Гаркин Н. В. Общие закономерности анализа движений и периода их выполнения на основе сравнения технико-тактических взаимодействий в вольной борьбе / Гаркин Н. В., Бабушкина Е. А. // Экстрем. деятельность человека, 2017. – № 1. – С. 33-36.
2. Ермаков С. С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка / Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Пономарев В. А. // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – №5. – С. 46-51.
3. Задорожна О. Р. Особливості комплектування складу учасників ігор XXXII Олімпіади 2020 у Токіо (на прикладі спортивних єдиноборств) / Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Потоп В., Гращенко Ж. В., Глухов І. Г., Дробот К. В. // Український журнал медицини, біології та спорту. – М., 2020. – Том 5, №3 (25). – С. 445-450. DOI: 10.26693/jmbs05.03.445
4. Латишев М. Аналіз результатів виступу збірних команд України з вільної боротьби / Латишев М., Шандригось В., Рибак Л., Мозолюк О. // Спортивна наука України. – Л., 2018. – № 4(86). – С. 37-44.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. Киев. – Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
6. Тропин Ю. Влияние изменений правил на показатели соревновательной деятельности в греко-римской борьбе / Тропин Ю., Коробейников Г., Коробейникова Л., Шацких В. // Наука в олимпийском спорте, 2018. – №4. – С. 58-64. DOI:10.32652/olympic2018.4_7
7. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов. – Советский спорт (Физическая культура и спорт). 2006. – С. 299-328.
8. Biac M. Beginning age, wrestling experience and wrestling peak performance-trends in period 2002-2012 / Biac M., Hrvoje K. Sprem D. // Kinesiology, 2014. – 46 (S-1). – Pp. 94-100.
9. Korobeynikov G. V. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. / Korobeynikov G. V., Latyshev S. V., Latyshev N. V., Goraschenko A. U., Korobeynikova, L. G. // Physical Education of Students, 2016. – №1. – Pp. 37-42. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>
10. Latyshev M. Performance analysis of freestyle wrestling competitions of the last Olympic cycle 2013–2016 / Latyshev M., Latyshev S., Kvasnytsya O., Knyazev A. // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – № 17 (2). – Pp. 590–594. DOI:10.7752/jpes.2017.02089
11. United World Wrestling. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://unitedworldwrestling.org/>. Дата звернення: 28.12.2020.

References

1. Biac, M., Hrvoje, K., & Sprem, D. (2014). Beginning age, wrestling experience and wrestling peak performance-trends in period 2002-2012. *Kinesiology*, 46 (S-1), 94-100.
2. Ermakov S. S., Tropyn Yu. N., Ponomarev V. A. (2015). Puty sovershenstvovaniya tekhniko-taktycheskoho masterstva bortsov hreko-rymskoho stylya razlychnykh maner vedeniya poedyinka. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 5: 46-51. (in Russian).
3. Garkin, N. V. Babushkina, E. A. (2017). General principles of movement analysis and their period on the basis of comparison in freestyle wrestling. *Ekstrem. dejatel'nost' cheloveka*, 1, 33-6. (in Russian).
4. Korobeynikov, G. V., Latyshev, S. V., Latyshev, N. V., Goraschenko, A. U. & Korobeynikova, L. G. (2016). General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. *Physical Education of Students*, 1, 37-42. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>
5. Latyshev, M. V., Shandrigos', V. I., Ribak L. V., & Mozolyuk O. A. (2018). Analysis of the results of the performance of the national teams of Ukraine in freestyle wrestling. *Sports science of Ukraine*, 4(86), 35-42. (in Ukrainian).
6. Latyshev M., Latyshev S., Kvasnytsya O., Knyazev A. (2017). Performance analysis of freestyle wrestling competitions of the last olympic cycle 2013–2016. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2). Pp. 590–594. DOI:10.7752/jpes.2017.02089
7. Platonov, V. N. (2015), The system of preparation of athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: the textbook [for trainers]: in 2 books. Kiev Olympus Lit. 1: 350-400. (in Russian).
8. Tropin, Y., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., & Shackih, V. (2018). The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. *Science in Olympic Sport*, 4, 58-64. (in Ukrainian).
9. Tumanyan, G. S. (2006). Strategy of training champions. *Soviet sport (Physical culture and sport)*. 299-328.
10. United World Wrestling. Access Mode: <https://unitedworldwrestling.org/>.
11. Zadorozhna, O.R., Briskin, Yu. A., Pitin, M.P., Potop, V., Graschenkova, Zh. V., Glukhov, I. G., Drobot, K.V. (2020). Peculiarities of staffing participants of the XXXII 2020 Olympics in Tokyo (on the example of martial arts). *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, 5, 3(25), 445-450. DOI: 10.26693 / jmbs05.03.445 (in Ukrainian).

УДК 796.355-055.2(575.122)

Кадыров Рафаил Рафикович
Мастер спорта по хоккею на траве, судья международной категории, заведущий школы высшего
спортивного мастерства Андижанского облспорткомитета, игрок команды «Мехнат» Андижан
Кривенко Юрий Александрович
ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория
Сковороды», кандидат исторических наук,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, игр и туризма.
Курочкин Виктор Григорьевич
ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория
Сковороды», доцент кафедры спортивных дисциплин, игр и туризма.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В РЕГИОНАХ УЗБЕКИСТАНА

В статье рассмотрено развитие женского хоккея в регионах Узбекистана. Популярность нового вида спорта в регионах Узбекистана стало возможным благодаря отличным условиям для развития хоккея на траве. В конце 70-х годов XX века хоккеем на траве в регионах республики занималось более 2000 человек. Развитие новой игры в регионе совпало с принятым решением Международного олимпийского комитета включить женский хоккей на траве в программу летних Олимпийских игр в Москве. Первая женская команда Узбекистана была организована на базе женского гандбольного клуба «Буревестник» Андижан. По примеру андижанских стали появляться женские хоккейные команды и в других регионах Узбекистана: «Политотдел» (Ташкентская область), «Шелковичка» (Ферганская область).

Ключевые слова: хоккей на траве, турнир, история, спортивные игры, Олимпийские игры.

Кадыров Р.Р., Кривенко Ю.О., Курочкин В.Г. Організаційні аспекти розвитку хокею на траві в регіонах Узбекистану. У статті розглянуто розвиток жіночого хокею на траві в регіонах Узбекистану. Популярність нового виду спорту в регіонах Узбекистану стало можливим завдяки відмінним умовам для розвитку хокею на траві. В кінці 70-х років XX століття хокеем на траві в регіонах республіки займався більше 2000 чоловік. Розвиток нової гри в регіоні співпав з прийнятим рішенням Міжнародного олімпійського комітету включити жіночий хокей на траві в програму літніх Олімпійських ігор в Москві. Перша жіноча команда Узбекистану була організована на базі жіночого гандбольного клубу «Буревісник» Андіжан. За прикладом андижанських команд стали з'являтися жіночі хокейні команди і в інших регіонах Узбекистану: «Политотдел» (Ташкентська область), «Шелковичка» (Ферганська область).

Ключові слова: хокей на траві, турнір, історія, спортивні ігри, Олімпійські ігри.

Kadyrov R. R., Krivenko Y. O., Kurochkin V. G. Organizational aspects of field hockey development in the regions of Uzbekistan. The article considers the development of women's field hockey in the regions of Uzbekistan. The popularity of the new sport in the regions of Uzbekistan has become possible due to the excellent conditions for the development of field hockey. In the late 1970s, more than 2,000 people played field hockey in the regions of the republic. The development of a new game in the region coincided with the decision of the International Olympic Committee to include women's field hockey in the program of the Summer Olympic Games in Moscow. The first women's team of Uzbekistan was organized on the basis of the women's handball club "Petrel" Andijan. Following the example of Andijan teams, women's hockey teams began to appear in other regions of Uzbekistan: "Political Department" (Tashkent region), "Shelkovichka" (Fergana region).

Key words: field hockey, tournament, history, sports games, Olympic Games.

Постановка проблемы. Женский хоккей на траве начал свою историю в 70-х годах XIX века. В 1876 г. в Англии появился первый в мире женский хоккейный клуб, образованный студентками Оксфордского университета. Первая национальная ассоциация женского хоккея на траве была образована в 1894 в Ирландии. Затем такие же объединения возникли в Англии и Уэльсе. К началу XX века женские хоккейные команды появились в европейских странах, Канаде, США, Новой Зеландии и Австралии. Но до 1920-х гг. соревнования женских команд проводились в рамках национальных турниров и товарищеских встреч. Международные матчи с участием хоккеисток начались лишь с 1926 г. Через год в учредительном конгрессе в Лондоне была создана Международная федерация женских хоккейных ассоциаций (IFWHA). Но только спустя 48 лет в Амстердаме, в интересах участия женского хоккея в Олимпийских играх, был создан Высший совет хоккея на траве, в который вошли руководители Международной федерации хоккея на траве (FIH) и IFWHA. Этот совет был признан Международным олимпийским комитетом, и в 1976 г. было принято решение включить женский хоккей на траве в программу летних Олимпийских игр. С 1978 г. стали действовать единые правила игры для мужских и женских команд [4, с. 6].

Женского хоккея в СССР не было до 1976 г. А уже через пять лет после начала развития сборная СССР стала бронзовым призером чемпионата мира, в 1984 г. серебряным призером чемпионата Европы. В составе тех команд была бывшая баскетболистка Красникова, лыжница Ембахтова, Бузунова, Быкова.

Анализ последних исследований и публикаций. На сегодняшний день вопросы развития хоккея на траве в регионах Узбекистана исследованы частично. Обработка литературных источников позволило определить, что краткие исторические сведения об игре содержатся в учебниках, сборниках, периодических изданиях. Однако изложенный материал имеет некоторые различия.

Цели статьи. Целью данной статьи есть исследование предпосылок возникновения и развития женского хоккея на траве в Узбекистане.

Изложение основного материала исследований. Хоккей на траве в Узбекистане начал культивироваться с 1972 г. С этого же года началось проведение целого ряда соревнований по хоккею на траве: чемпионат области среди городов и районов, открытое первенство области на приз газеты «Андижанская правда» с участием городов РСФСР и союзных республик. С 1974 г. проводился турнир на приз Андижанского облисполкома [9, с. 11].

Популярность нового вида спорта в Узбекистане стало возможным благодаря отличным условиям для развития хоккея на траве. Лето длится почти десять месяцев, зеленых полей для игры более чем достаточно. В Узбекистане появились энтузиасты, которые увидели в хоккее на траве большие возможности для пропаганды физкультуры и спорта в условиях того времени. Руководители государственных учреждений пошли им навстречу в организации спортивных баз. Местная промышленность наладила выпуск необходимого спортивного инвентаря (в частности, мебельная фабрика выпускала отличные клюшки). Несколько лет подряд в Узбекистане проводились различные турниры всесоюзного масштаба. В конце октября 1975 г. в Андижане организовали турнир, в котором приняли участие 5 женских команд. Победителями турнира стали хоккеистки ШВСМ под руководством Мирона Дмитриевича Кима [5].

В конце 70-х гг. прошлого столетия хоккей на траве культивировался в обществах «Мехнат» и «Спартак» «Политотдел», ДЮСШ, почти во всех городах и районах различных областей. В марте 1976 г. открылись школы высшего спортивного мастерства по хоккею на траве. Число занимающихся этой игрой составляло около 2000 человек. В городе Андижане для игры в хоккей на траве функционировало два специализированных поля [9, с. 12].

«Андижанка» в конце 70-х – начале 80-х годов была многонациональным коллективом, в нем играли узбеки, русские, татарки, корейки. Большинство девушек – из рабочих семей. До начала развития хоккея в регионе не существовало понятия «женский спорт». После основания команды, большинство игроков поступили в педагогические и медицинские институты.

Команда «Андижанка» в течение двух лет выиграла ряд крупных состязаний, в которых участвовали коллективы разных республик, а в 1978 г. стала победительницей всесоюзного турнира [5, с. 28]. Тренерский штаб во главе с Мироном Кимом понимал, что хоккеистки могут попасть в состав сборной СССР на Олимпиаду. Перед началом Олимпийских игр в Москве, все игроки команды были в хорошей физической форме и всегда с энтузиазмом работали на тренировках.

В 1979 г. на первом чемпионате страны по женскому хоккею на траве «Андижанка» стала победителем. В следующем сезоне они повторили свое достижение. И стали первой в Узбекистане командой по игровому виду спорта, которая завоевала звание чемпиона страны два раза подряд.

В 1981 г. «Андижанка» довольствовалась только бронзовыми медалями. Одной с причин стало то, что класс команд подорвался. В первых двух чемпионатах «Андижанка» уверенно побеждала за счёт форы, полученной в результате того, что в Андижане раньше, чем в других городах Союза стали культивировать женский хоккей. Также в этом году Ким тренировал сборную СССР, что возможно отвлекало его от работы с клубом.

По примеру андижанских команд стали появляться женские хоккейные команды и в других регионах Узбекистана: «Политотдел» (Ташкентская область), «Шелковичка» (Ферганская область).

Развитие хоккея на траве маленьком городке Маргилан, что в Ферганской долине, началось с прихода в 1980 г. в школу тренера Владимира Самохотина. Он набирал девочек в секцию по хоккею на траве. В то время, никакого понятия именно о хоккее на траве не было, детей заманило само слово хоккей, который в те годы гремел. Тогда школьники были полны энергии и искали, где можно ее применить. Летом играли в футбол, зимой в хоккей пробовали играть. Не было клюшек, находили сломанные раскладушки, выламывали оттуда алюминиевые прутья, с помощью камней сгибали их, делая подобие крюка, и гоняли мяч. Снега в городе как такового не было, но сам факт, что это зима, «заставлял» играть в хоккей.

Все, кто причастен к миру женского хоккея на траве знает сестёр Чегурдаевых, радующих болельщиков удивительным спортивным долголетием, достойным восхищения.

Марина и Надежда Чегурдаевы выступали за юниорскую и национальную сборные СССР, в составе которых были призерами европейского первенства. С ташкентским «Политотделом» сёстры становились серебряными призёрами первенства Союза, а с бориспольским «Колосом» – чемпионками и обладательницами Кубка СССР [7].

Эти страницы спортивной биографии Чегурдаевых хорошо известны. Но, наверное, не все знают, что свой путь в хоккее на траве Марина и Надежда начинали в детской команде «Шелковичка» из небольшого узбекского города Маргилан в Ферганской области.

Настоящий энтузиаст хоккея, замечательный тренер и педагог Владимир Самохотин сумел собрать в Маргилане одаренных девочек, которые на равных соперничали с грандами узбекского женского хоккея – «Андижанкой» и «Политотделом». Юниорки из Маргилана так ярко проявили себя в первенстве республики, что уже через два года многие игроки этой команды пополнили ведущие клубы Узбекистана.

Команда «Политотдел» была знаменита на весь Союз, поскольку команды мастеров по хоккею на траве и

мужскую футбольную команду второй лиги содержал колхоз-миллионер. «Политотдел» была команда с собственной базой для развития хоккея на траве, несколькими полями. Главное, где игрались матчи высшей лиги, берегли и никого не допускали. Поле специально готовили к играм основной команды, заливая водой. Его состояние можно сравнить с полями с искусственным покрытием. Команда тренировалась на другом поле, которое делили вместе с футболистами. В клубе была своя столовая, повара, которые готовили специально для команды. В 1989 г. «Политотдел», в составе которого играли сестры Чегурдаевы стали серебряными призерами чемпионата СССР. Надо понимать, что это было блестящим результатом для команды из колхоза под Ташкентом, которая опередила многие, по сути, сборные команды Азербайджана, Армении, Литвы, Молдавии, Украины и т.д. Тренер Игорь Хван привлек сестер в свою команду. Он не был хоккеистом, по своей спортивной специализации, а занимался фигурным катанием. В ведущей команде Узбекистана «Андижанке» тренером был тоже кореец – Мирон Ким, сам занимавшийся боксом, а тренировавший боксеров и гандболисток. Среди его воспитанниц – чемпионки по хоккею Ляйла Ахмерова и Валентина Заздравных, Нелли Горбаткова и Алина Хам. Корейцы поднимали узбекистанский хоккей. В «Политотделе» было восемь игроков и два тренера корейской национальности [8].

Выводы. Женский хоккей в регионах Узбекистана начал развиваться с 1974 г. Первый турнир был проведен в 1975 г., в Андижане с участием 5 команд страны. При поддержке энтузиастов и государственных руководителей хоккей на траве в регионе начал развиваться стремительными темпами. По примеру андижанских команд стали появляться женские хоккейные команды и в других регионах Узбекистана: «Политотдел» (Ташкентская область), «Шелковичка» (Ферганская область). В 1977 г. команда «Андижанка», выиграла все Всесоюзные турниры. Руководство страны отнеслось с перспективой к победам команды, и в Андижане был построен великолепный хоккейный стадион с искусственным покрытием, со всеми удобствами. Такое отношение к хоккею на траве положительно повлияло на результаты команды. «Андижанка» четыре раза становилась чемпионом и обладателем Кубка СССР и восемь раз серебряным и бронзовым призером. В 1989 г. хоккеистки «Политотдела» стали серебряными призерами чемпионата СССР. В составе сборной Узбекистана игроки команд занимали второе место на Спартакиаде народов СССР. Команда «Андижанка» – обладатель и призер Кубка европейских чемпионов. Также игроки узбекских команд были призерами Олимпийских игр, чемпионата Мира и Европы, а также дважды чемпионами среди команд Социалистического содружества. Женский хоккей на траве в Узбекистане стал первым центром развития игры у всех государствах бывшего СССР.

Література

1. Бельский Ю.А. С прицелом на Олимпиаду. Хоккей на траве 1978 г. Издательство «Ульяновская правда». 1978. С. 53-61.
2. Вайн Хорст Хоккей на траве. Техника и тактика. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 104 с.
3. Курочкін В.Г., Борисов О.О., Курочкін Г.В. Правила з хокею на траві Київ: Ювента, 2011. 138 с.
4. Курочкін В.Г., Кривенко Ю.О., Погребний В.В. Хоккей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. МОН України; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): ФОП Домбровська Я.М., 2017. 136 с.
5. Лейкин А. Хоккей на траве «Физкультура и спорт». 1979. С. 23-32
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебных заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 400 с.
7. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований. VIII Летняя Спартакиада народов СССР «Физкультура и спорт». 1983. С. 3-12.
8. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований «Физкультура и спорт». 1984. С. 8-22.
9. Федотова, Е.В. Хоккей на траве. Азбука спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 279 с.
10. Федотова Е.В. Хоккей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы: Метод. разработка. Москва, ФХТР. 2004. С. 2-25.

References

1. Belsky Yu.A. (1978), With a view to the Olympics. Field hockey 1978. Ulyanovskaya Pravda Publishing House. p. 53-61.
2. Vine Horst (1980), Field Hockey. Technique and tactics. Physical Culture and Sports, Moscow, 104 p.
3. Kurochkin V.G. Borisov O.O., Kurochkin G.V. (2011), Rules of field hockey, Juventa, Kyiv, 138 p.
4. Kurochkin V.G., Krivenko Y.O., Pogrebny V.V. (2017), Field hockey: theoretical and organizational and methodological aspects: textbook. way. MES of Ukraine; SHEI "Pereyaslav-Khmelnytsky state. ped. Univ. G. Frying pans ». Pereyaslav-Khmelnytskyi (Kyiv region): Private individual Dombrovska Ya.M., 136 p.
5. Leikin A. (1979), Field hockey "Physical culture and sports". P. 23-32
6. Savin V.P. (2003), Theory and methods of hockey: a textbook for students. higher educational institutions. Publishing Center "Academy", Moscow, 400 p.
7. Tyulyubaev S.V. (1983), Field hockey. Competition program. VIII Summer Spartakiad of the Peoples of the USSR "Physical Culture and Sports", P. 3-12.
8. Tyulyubaev S.V. (1984), Field hockey. The program of competitions "Physical training and sports", P. 8-22.
9. Fedotova E.V. (2005), Field hockey. The alphabet of sports. Physical Culture and Sports, Moscow, 279 p.
10. Fedotova E.V. (2004), Field hockey: state, development trends, prospects: Method. development. FHTR. Moscow, P. 2-25.

УДК 796.015.14.894

Кириченко Т.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди» м. Переяслав

АНАЛІЗ ПРОВІДНИХ ФАКТОРІВ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ПІДГОТОВКОЮ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті аналізуються питання оптимізації системи управління спортивною підготовкою в силових видах спорту.

Визначено завдання, вирішення яких сприятиме удосконаленню процесу управління спортивним тренуванням. Встановлено, що проблема перспективного планування тренувального процесу в силових видах спорту визначається специфікою вибору тренувальних засобів і методів. Слід враховувати, що при загальному і перспективному плануванні важливим є той факт, що кожен спортсмен володіє тільки йому властивою технікою, характером, здібностями й інтересами. Наголошується, що спортсмен як система, що функціонує, розглядається як її винятково важливий елемент, а тренер безпосередньо здійснює управління підготовкою спортсмена в ній. Інформація від тренера до спортсмена є прямим зв'язком у підсистемі, від спортсмена до тренера. Взаємини між ними здійснюються у формі тренувального процесу, пов'язаного з навчанням, вихованням і удосконаленням діяльності спортсмена в обраному виді спорту.

Вказано на необхідність виділення факторів, що визначають досягнення спортсмена на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення, виділено основні питання, від успішного вирішення яких залежить ефективність тренувального процесу в силових видах спорту.

Ключові слова: спортивна підготовка, тренувальний процес, силові види спорту, провідні фактори, змагальна діяльність.

Кириченко Т.Г. Анализ ведущих факторов системы управления спортивной подготовкой в силовых видах спорта. В статье анализируются вопросы оптимизации системы управления спортивной подготовкой в силовых видах спорта.

Определены задачи, решение которых будет способствовать совершенствованию процесса управления спортивной тренировкой. Установлено, что проблема перспективного планирования тренировочного процесса в силовых видах спорта определяется спецификой выбора тренировочных средств и методов. Следует учитывать, что при общем и перспективном планировании важное значение имеет тот факт, что каждый спортсмен обладает только ему присущей техникой, характером, способностями и интересами. Отмечается, что спортсмен как система, функционирующая, рассматривается как ее исключительно важный элемент, а тренер непосредственно осуществляет управление подготовкой спортсмена в ней. Информация от тренера к спортсмену является прямой связью в подсистеме, от спортсмена к тренеру. Взаимоотношения между ними осуществляются в форме тренировочного процесса, связанного с обучением, воспитанием и совершенствованием деятельности спортсмена в избранном виде спорта.

Указано на необходимость выделения факторов, определяющих достижения спортсмена на том или ином этапе спортивного совершенствования, выделены основные вопросы, от успешного решения которых зависит эффективность тренировочного процесса в силовых видах спорта.

Ключевые слова: спортивная подготовка, тренировочный процесс, силовые виды спорта, ведущие факторы, соревновательная деятельность.

Kyrychenko Taras. Analysis of the leading factors of optimization of the sports training management system in power sports. The article analyzes the issues of optimization of the sports training management system in power sports.

The tasks which solution will promote improvement of process of management of sports training are defined. It is established that the problem of long-term planning of the training process in strength sports is determined by the specifics of the choice of training tools and methods. It should be borne in mind that in general and long-term planning is important the fact that each athlete has only his own technique, character, abilities and interests. It is emphasized that the athlete as a functioning system is considered as its extremely important element, and the coach directly manages the training of the athlete in it. Information from coach to athlete is a direct link in the subsystem, from athlete to coach. The relationship between them is carried out in the form of a training process related to the training, education and improvement of the athlete in the chosen sport. The general tasks of the management of the training process include: a) development of training programs; b) increasing the level of scientific and theoretical erudition; c) correction of the athlete's behavior.

This range of tasks should take into account the feedback: 1) the coach receives information about the state of the managed system (from the athlete); 2) processing this information, the coach decides on corrective options, determining the range of necessary tools and methods of influence.

No less important task in the management of the training process is to determine the components of control and the

sequence (algorithm) of their implementation. The most significant factors influencing the achievement of results in power sports are: a) age and experience of the athlete; b) external morphological features; c) functionality; d) the level of the most important aspects of its training (physical, technical, tactical, psychological and theoretical); e) the ability to recover after heavy training loads (physical and mental); f) state of health.

The need to identify the factors that determine the achievements of the athlete at a particular stage of sports improvement, highlights the main issues on the successful solution of which depends on the effectiveness of the training process in strength sports.

Key words: athletic training, training process, power sports, major factors, competitive activity.

Постановка проблеми. Ідея управління тренувальним процесом значною мірою використовується фахівцями фізичного виховання і спорту в разі рішення практичних задач підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Ці питання набули широкого висвітлення в працях багатьох дослідників [1, 2, 5, 6, 9] та інших авторів. Фахівці в галузі силових видів спорту в меншій мірі висвітлювали це питання в спеціальній літературі, що свідчить про недостатню увагу з їх боку до досить складного механізму взаємодії між тренером і спортсменом.

Концепція управління процесом багаторічної підготовки спортсменів, що займаються силовими видами спорту ґрунтується на теорії адаптації (вікові особливості спортсменів, їх індивідуальні фізіологічні особливості тощо) і розкриває зміст, критерії, педагогічні умови та специфічні механізми. Виявлені особливості адаптації організму атлетів до інтенсивних швидко-силових навантажень, які свідчать про те, що для ефективної підготовки спортсменів необхідні оптимальні терміни спортивної спеціалізації, що розглядається як позитивне явище, в результаті чого здійснюється своєчасний розвиток фізичних якостей, які в більш пізньому періоді онтогенезу не піддаються в належній мірі розвитку або удосконалюються незначно. Управління тренувальним процесом у силових видах спорту має відповідати специфіці функціонування організму атлета на різних етапах його розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час управління спортивним тренуванням постають складні задачі. Удосконалення цього процесу обумовлює необхідність вирішення декількох взаємозалежних проблем: а) структури побудови тренувального процесу; б) перспективного планування; в) прогнозування. Усі ці проблеми можуть включати як виокремлені, так і загальні питання [3, 4, 9].

Так, наприклад, розглянута й описана у спеціальній літературі [8, 9] проблема перспективного планування спортивного тренування в силових видах спорту (культуризмі, важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, богатирському багатоборстві) висвітлена недостатньо повно, що говорить про необхідність зупинитися на ній детальніше.

Складність планування спортивного тренування визначається, в першу чергу, специфікою вибору тренувальних засобів і методів [1, 4]. У той же час необхідно враховувати, що кожен спортсмен володіє тільки йому властивою психікою, характером, здібностями й інтересами. От чому в тренувальному процесі, насамперед, необхідно домогтися чіткої взаємодії і координації всіх ланок [5, 7, 10]. Це варто мати на увазі при загальному і перспективному плануванні тренування, що є необхідною умовою «керованості» спортсменом, можливостями регулювання тренувального процесу, спрямованістю його на досягнення поставлених цілей [2, 9].

Метою статті є теоретичний аналіз провідних факторів оптимізації системи управління спортивною підготовкою в видах спорту силової спрямованості.

Виклад основного матеріалу. Спортсмен як система, що функціонує, розглядається як її винятково важливий елемент, а тренер безпосередньо здійснює управління підготовкою спортсмена в ній. Причому інформація від тренера до спортсмена є прямим зв'язком у підсистемі, від спортсмена до тренера. Взаємини між ними здійснюються у формі тренувального процесу, пов'язаного з навчанням, вихованням і удосконаленням діяльності спортсмена в обраному виді спорту, в тому числі і в силових видах.

Обов'язковою умовою оптимізації системи управління є планування тренувального процесу та постійний педагогічний і медико-біологічний контроль [6, 7].

Слід зазначити, що розрізняють загальнорозвиваючу і спеціальну силову підготовку [3, 9, 10]. Так, загальнорозвиваючі силові вправи спрямовані на розвиток різноманітних силових здібностей, всебічно підвищують рівень спортивної форми і створюють передумови для розвитку спеціальної сили. Досягнення високої фізичної працездатності та створення міцного підмурку для розвитку спеціальної сили є можливим за наступних умов, а саме:

- коли на високий рівень буде піднятий силовий потенціал основних м'язів і м'язових груп;
- сила окремих м'язів і м'язових груп буде розвинута пропорційно;
- розвиток силової витривалості, максимальної і швидкісної сили м'язів і м'язових груп буде знаходитись в гармонійному співвідношенні;
- коли силова підготовка буде сприяти вдосконаленню насамперед таких фізичних якостей, як витривалість, гнучкість, координованість.

Для спортсменів, які спеціалізуються в силових видах спорту, достатньо високий базовий потенціал сили є необхідною умовою, втім у жодному разі ще не гарантує досягнення високих спортивних результатів. Навіть інтенсивні силові заняття не створюють позитивного впливу на розвиток спеціальних якостей, якщо в них не будуть відображені специфічні особливості конкретної спортивної спеціалізації. Позитивний результат можна отримати лише у тому випадку, коли подразники викликані тренувальними навантаженнями, певною мірою задовольняють вимоги, які висуває та чи інша силова дисципліна [4, 6, 7].

До спеціальної силових підготовки ставляться наступні вимоги як-от:

- в першу чергу слід навантажувати і розвивати м'язові групи та їх антагоністи, які безпосередньо приймають участь у спортивній роботі;
- необхідно підбирати такі спеціальні вправи, які за структурою повністю або частково, співпадають з рухами для даної спортивної спеціалізації;
- швидкісно-силова характеристика тренувальних вправ повинна співпадати з характеристикою змагальної діяльності;
- тривалість дії подразників, тобто компонент витривалості повинен відповідати змагальним умовам;
- необхідно враховувати психічний стан спортсмена, при якому виконуються відповідні навантаження.

Проте, враховуючи всі вимоги, не слід все ж робити висновок, що кожна тренувальна вправа повинна обов'язково відповідати змагальній [1, 3, 4].

Такі вправи як жим лежачи, присідання, різні варіанти тяг і нахилів, які використовують представники силових видів спорту з використанням штанги, гирь і тренажерних пристроїв, які включають лише окремі елементи структури змагального руху можна без всякого сумніву включати в спеціальну силову підготовку і в інших видах спорту. Лише в сукупності окремі подразники створені в процесі тренування у відповідності з вимогами спортивної дисципліни і в типових для даної дисципліни умовах, можуть призвести як до бажаних змін в нервово-м'язовій системі, так і до підвищення спортивних результатів. Взаємозв'язок між цілеспрямованим зовнішнім навантаженням від вправ, що відповідають специфіці силових видів спорту, і викликаними ним адаптаційними явищами, дозволяють зробити висновок, що для розвитку спеціальної сили потрібно підбирати або розробляти типові тренувальні засоби і методи. Тому немотивований перенос спеціальних засобів і методів силових підготовки з одного виду спорту на інший не завжди буде сприяти росту спортивних результатів.

Вчені та практики зазначають, що планування з урахуванням мети дає можливість більш точно сполучити стратегічні і тактичні задачі, а також ефективніше контролювати процес тренування спортсмена.

Найбільш важливим компонентом управління тренувальним процесом є розробка програми управління [8, 10]. Програма - перелік ідей, планів, проектів, розроблених для досягнення мети у визначеній галузі. Ціль управління у спорті полягає в цілеспрямованій організації та регулюванні тренувального навантаження. Процес регулювання забезпечується за рахунок переведення організму спортсмена з вихідного функціонального стану в заданий (запланований), що визначає приріст спортивних досягнень.

До загальних задач управління системи тренувального процесу належать: а) розробка програм тренувального впливу; б) підвищення рівня науково-теоретичної ерудиції; в) корекція поведінки спортсмена.

Це коло задач має враховувати зворотній зв'язок: 1) тренер одержує інформацію про стан керованої системи (від спортсмена); 2) переробляючи цю інформацію, тренер приймає рішення про корегуючі можливості, визначаючи коло необхідних засобів і методів впливу.

Не менш важливою задачею в керуванні тренувальним процесом є визначення компонентів управління і послідовність (алгоритм) їхнього виконання [2].

На думку провідних спеціалістів [1, 3], під час управління тренувальним процесом включаються наступні взаємозалежні фактори: характеристика структури тренуваності і змагальної діяльності; встановлення і характеристика моделі тренуваності і змагальної діяльності; діагностика індивідуальних функціональних можливостей спортсмена; зіставлення індивідуальних даних з модельними; визначення напрямів роботи і шляхів досягнення заданого ефекту; підбір засобів і методів спортивного тренування; планування тренувального процесу; поетапне порівняння фактичних і планових результатів; планування корегуючих впливів.

Управлінські дії мають наступну послідовність:

1. Розробка мети управління.
2. Розробка задач, які необхідно вирішити для доведення спортсмена до нового бажаного стану.
3. На основі мети і задач розробка засобів, методів і послідовності їхнього вирішення в часі.
4. Розробка засобів і методів контролю ефективності управління і термінів контролю.
5. Аналіз виконання наміченого на різних етапах управління.
6. Оцінка результатів виконаної роботи і виявлення невідповідностей із планом.
7. Аналіз причин невідповідностей, корекція, уточнення задач у процесі управління.

Розглядаючи питання щодо оптимального управління підготовленістю спортсменів, зокрема у силових видах спорту, насамперед необхідно виявити провідні фактори, що визначають досягнення спортивного результату.

На необхідність виділення факторів, що визначають досягнення спортсмена на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення і вікового розвитку, указують, в останні роки, багато авторів [4, 7, 8, 10]. Так, наприклад, Н.М.Волков (цитуюмо за роботою В.М. Платонова), говорячи про фізіологічні і біохімічні основи методики тренування, виділяє три головних питання, від успішного рішення яких залежить результативність тренувального процесу: 1) визначення факторів, що найбільшою мірою обумовлюють успіх у даному виді м'язової діяльності і розробку методики оцінки якостей і здібностей спортсмена, що формують той чи інший фактор; 2) обґрунтування засобів і методів, які в найбільшій мірі розвивають необхідні фактори; 3) раціональне планування ефективних засобів і методів тренування у процесі підготовки спортсменів. При цьому автор відзначає, що виявленню провідних факторів повинно передувати вирішення відповідних питань.

За останні роки у деяких досліджених було зроблено спроби за допомогою застосування факторного аналізу

виявити провідні фактори, що визначають ту чи іншу сторону підготовленості спортсменів - представників силових видів спорту різної кваліфікації і віку [6, 7].

Наукові дослідження і практика роботи фахівців із різних видів спорту підтверджує дієвість методичних положень про значення факторів і умов, що підвищують можливість поліпшити спортивні результати в обраному виді спорту.

Спробуємо розібратися в цьому питанні і звернемося до думки деяких фахівців, що працюють в площині вирішення проблем спортивного тренування [7, 10].

Найбільш істотними факторами, що впливають на досягнення результатів у силових видах спорту є: а) вік і стаж спортсмена; б) зовнішні морфологічні ознаки; в) функціональні можливості; г) рівень найважливіших сторін його підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної і теоретичної); д) здатність до відновлення після великих тренувальних навантажень (фізичних і психічних); е) стан здоров'я. Визначаючи їх характеристики з погляду теорії управління слід виділити три групи факторів, які різною мірою піддаються педагогічному впливу:

- 1) педагогічно добре керована – функціональний стан, фізична, психічна і тактична підготовленість;
- 2) «проміжна» чи відносно керована група факторів - стан здоров'я, особистісні індивідуально-типологічні властивості;
- 3) педагогічно мало або зовсім некерована - вік, стаж, соціальне середовище, умови змагань.

Перша група факторів є найбільш значимою для вирішення проблем управління спортивною підготовкою. Інші дві групи факторів є допоміжними, що дає можливість створювати на відносно стабільному і постійному тлі умови для управління варіюванням навчально-тренувальних і змагальних навантажень для кожного спортсмена в силових видах спорту індивідуально.

В.М. Платонов [7] розглядаючи закономірності багаторічної підготовки спортсменів вважає, що її тривалість і структура залежить від наступних факторів:

- 1) особливостей змагальної діяльності і рівня підготовленості спортсменів, які здатні забезпечувати високі спортивні результати;
- 2) закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних, для даного виду спорту, функціональних системах;
- 3) індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних з ними темпів підвищення спортивної майстерності;
- 4) віку, у якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;
- 5) змісту тренувального процесу - складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових факторів (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні та стимулюючі працездатність засоби і т.д.).

Зазначені фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, а також час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів. Окрім цього, автор виділяє вікові зони, у яких ці результати зазвичай демонструються.

Про значення факторів і тенденції для розвитку спортивних досягнень свою точку зору висловлює Г.П. Виноградов [1]. Він стверджує, що спортивне досягнення в будь-якому виді спорту – завжди багатофакторне явище в тім сенсі, що воно обумовлене комплексом факторів. У числі основних факторів і умов, які прямо чи опосередковано впливають на динаміку спортивних досягнень слід виділити на думку автора такі:

- 1) індивідуальну спортивну обдарованість і ступінь підготовленості до досягнення;
- 2) конкретний стан системи підготовки спортсменів, її якість, ступінь налагодженості і забезпечення;
- 3) стан спортивного руху і соціальні умови його розвитку в суспільстві.

Крім цього ми вважаємо, що під час організації учбово-тренувального процесу не можна забувати про фактори, що лімітують в силових видах спорту високі результати під час змагальної діяльності.

Такими факторами можуть бути: а) технічна майстерність; б) швидкість реакції; в) здатність до максимальної концентрації; г) максимальна готовність до конкретних змагань; д) психічна витривалість тощо.

Висновки. Таким чином, для оптимізації системи управління спортивною підготовкою в силових видах спорту надзвичайно важливим є не тільки знання про існування тих чи інших провідних факторів діяльності, але і вірний методичний підхід до вирішення задач з їх удосконалення та втілення в навчально-тренувальний процес.

У той же час, на думку усіх, без винятку авторів, що займалися вивченням даної проблеми ефективність управління спортивною підготовкою в силових видах спорту базується на основі визначеної структури, що являє собою відносно стійкий порядок об'єднання її компонентів (частин, сторін і ланок), їх оптимального співвідношення. Встановлено, що однією з найважливіших передумов конструктивного підходу до обраної проблематики є виявлення факторів, які визначають рівень спортивних досягнень, розробка модельних характеристик, що визначають спортивний результат у спортсменів і обґрунтування тренувальних завдань різної спрямованості. Крім того, ефективності побудови тренувального процесу атлетів буде сприяти оптимальний вибір тренувальних засобів і методів підготовки.

Стаття не претендує на вичерпне висвітлення всіх поставлених завдань, а перспективу подальших наукових розвідок вбачаємо в дослідженні особливостей оптимізації факторів змагальної діяльності атлетів у силових видах спорту.

Література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов. Москва: Советский спорт,

2009. 328 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.

4. Кириченко Т.Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 10. 2017. С. 222-230.

5. Кириченко Т.Г., Пангелова Н.Є. Атлетизм у ВУЗі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2017. С. 46-51.

6. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: Полімед, 2005. 254с

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп, л-ра, 2004. 808 с.

8. Пуцов С.О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф дис. ... канд. наук, з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт. Київ, 2008. 20 с.

9. Стеценко Л.І. Пауэрліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Черкаси: вид-во. Черкаського національного університету, 2008. 460 с.

10. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. Москва: Спорт сервис, 2003. 532 с.

References

1. Vynohradov H.P. (2009). Atletyzm: teoriya y metodyka trenirovki: uchebnyk dlia vuzov. Moskva: Sovetskyi sport. 328 s.

2. Verkhoshanskyi Yu.V. (1998). Osnovy spetsyalnoi fizycheskoj podgotovky sportsmenov. Moskva: Fyzkultura y spor. 331 s.

3. Verkhoshanskyi Yu.V. (1985). Prohrammyrovanye y orhanyzatsiya trenirovochnoho protsessa. Moskva: Fyzkultura y sport. 176 s.

4. Kyrychenko T.H.(2017). Osoblyvosti pobudovy trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-pauerlifteriv riznoi sportyvnoi kvalifikatsii. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Seria: fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vyp. 10. S. 222-230.

5. Kyrychenko T.H., Panhelova N.Ie. (2017). Atletyzm u VUZi: trenuvalnyi i ozdorovcho-koryhuvalnyi aspekt. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. S. 46-51.

6. Oleshko V.H. (2005). Modeliuvannia protsesu pidhotovky ta vidbir sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu: monohrafiia. Kyiv: Polimed, 254 s.

7. Platonov V.N. (2004). Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee praktycheskye prylozheniya. Kyev: Olymp, l-ra, 808 s.

8. Putsov S.O. (2008). Pobudova trenuvalnoho protsesu vazhkoatletok vysokoi kvalifikatsii u richnomu makrotsykli: avtoref dys. ... kand. nauk, z fiz. vykhovannia i sportu: spets 24.00.01 «Olimпыiskyi i profesiynyi sport. Kyiv, 20 s.

9. Stetsenko L.I. Pauerlyftynh. (2008). Teoriia ta metodyka vykladannia: navch. posib. dlia studentiv VNZ. Cherkasy: vyd-vo. Cherkaskoho natsionalnoho universytetu. 460 s.

10. Sheiko B.Y. (2003). Pauэрlyftynh: nastolnaia knyha trenera. Moskva: Sport servys. 532 s.

УДК: 796.323.2.012.2-057.875(045)

Ковтун А.О.

кандидат біологічних наук, доцент

Мітова О.О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грюкова В.В.

старший викладач

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ НА РІВЕНЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТІВ

В статті досліджено вплив засобів баскетболу на психофізіологічні показники студентів. Визначено, що студенти, які займаються баскетболом в системі навчальних занять з фізичного виховання, мають середній рівень латентних періодів простих і складних сенсомоторних реакцій. Показано позитивний вплив засобів баскетболу на стан сенсомоторних реакцій студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання у вигляді вірогідного скорочення часу латентних періодів сенсомоторних реакцій від молодших курсів до старших, а також тенденції до зниження кількості помилок при проведенні тестування на старших курсах порівняно з молодшими курсами. При порівнянні часу латентних періодів «реакції вибору двох з трьох» правою та лівою рукою виявлено, що студенти вірогідно швидше реагують лівою рукою, що вказувало на домінування правої півкулі головного мозку. При гендерному аналізі показників сенсомоторних реакцій продемонстровано, що юнаки мають вірогідно менший час простих та

складних сенсомоторних реакцій, ніж дівчата. Покращення психофізіологічних показників студентів під впливом засобів баскетболу дозволяє рекомендувати його для широкого використання в системі навчальних занять з фізичного виховання для активізації розумової діяльності студентів.

Ключові слова: баскетбол, фізичне виховання, студенти, психофізіологія, сенсомоторні реакції.

Ковтун А.А., Грюкова В.В., Митова Е.О. Влияние средств баскетбола на уровень сенсомоторных реакций студентов. В статье исследовано влияние средств баскетбола на психофизиологические показатели студентов. Определено, что студенты, которые занимаются баскетболом в системе учебных занятий по физическому воспитанию, имеют средний уровень латентных периодов простых и сложных сенсомоторных реакций. Показано положительное влияние средств баскетбола на состояние сенсомоторных реакций студентов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию в виде достоверного сокращения времени латентных периодов сенсомоторных реакций от младших курсов к старшим, а также тенденции к снижению количества ошибок при проведении тестирования на старших курсах сравнительно с младшими курсами. При сравнении времени латентных периодов «реакции выбора двух из трех» правой и левой рукой выявлено, что студенты достоверно быстрее реагируют левой рукой, что указывало на доминирование правого полушария головного мозга. При гендерном анализе показателей сенсомоторных реакций продемонстрировано, что юноши имеют достоверно меньшее время простых и сложных сенсомоторных реакций, чем девушки. Улучшение психофизиологических показателей студентов под влиянием средств баскетбола позволяет рекомендовать его для широкого использования в системе учебных занятий по физическому воспитанию для активизации умственной деятельности студентов.

Ключевые слова: баскетбол, физическое воспитание, студенты, психофизиология, сенсомоторные реакции.

Kovtun Alla, Griukova Viktoriia, Mitova Olena. The influence of basketball means on the level of sensoric and motor responses of students. The article presents the influence of basketball means on the psychophysiological indicators of students. It is determined that students who play basketball in the system of physical education classes have an average level of latent periods of simple and complex sensoric and motor reactions. The positive effect of basketball means on the state of sensoric and motor reactions of students during physical education classes in the form of a reliable reduction in time of latency of sensoric and motor reactions from first year students to senior ones, as well as a tendency to reduce errors in testing in senior students compared to junior ones are shown. When comparing time of the latency periods of the "two out of three choice reaction" with the right and left hands, it was found that students react significantly faster with the left hand, which indicated the dominance of the right hemisphere of the brain. Gender analysis of sensoric and motor responses has shown that boys have significantly less time for simple and complex sensoric and motor responses than girls. The improvement of psycho-physiological indicators of students under the influence of basketball means allows us to recommend it for widespread use in the system of physical education classes to enhance the mental activity of students.

Key words: basketball, physical education, students, psychophysiology, sensoric and motor responses.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів є частиною якісної вищої освіти, яка забезпечує всебічний розвиток особистості, підвищує рівень працездатності і здоров'я молоді. Фахівці С. Грициляк, С. Дусь та інші вказують, що з усього розмаїття засобів фізичного виховання баскетболу належить особливе місце. Сучасний баскетбол – один з найпопулярніших у світі ігрових видів спорту, який характеризується динамікою та високою руховою активністю. Він відноситься до групи нестандартних ситуаційних фізичних вправ різкої перемінної інтенсивності. Використання засобів баскетболу у фізичному вихованні студентів сприяє формуванню життєво необхідних умінь і навичок, всебічному розвитку фізичних і психічних якостей. Велике значення мають такі характеристики баскетболу як безперервність і несподіваність швидких змін ігрових ситуацій, що навчає миттєво оцінювати ситуацію та швидко реагувати на неї. Іншою важливою ознакою є значний рівень емоційності гри, що викликає інтерес у студентів [2, 3].

Вплив засобів баскетболу на фізичні якості студентів добре досліджений у роботах науковців [2, 3, 7]. Водночас при огляді науково-методичної літератури виявлена недостатність інформації про те, як впливають систематичні заняття баскетболом на психофізіологічні показники студентів, зокрема на стан сенсомоторних реакцій.

Аналіз літературних джерел. Відомо, що при дослідженні основних властивостей нервової системи широкого застосування набули методи реєстрації латентних періодів (ЛП) сенсомоторних реакцій. При цьому складні сенсомоторні реакції, пов'язані з центральною обробкою даних. Вимірюванням часу, потрібного для розрізнення сигналів та вибору одного з декількох варіантів, було показано, що тривалість реакції здебільшого визначається центральним нервовим ланцюгом структури рухів. Час центральної обробки сигналу був потрібний для розгортання таких процесів, як уявлення про сигнал та структуру руху під час вирішення рухового завдання. Згідно з сучасною науковою теорією центральний ланцюг не тільки узгоджує рухи з інформацією від сенсорних систем, а й формує моторну програму та пусковий сигнал. Тому час ЛП рухової реакції можна використовувати як критерій формування і реалізації програми рухів [6].

Припущення, що здібності точно розрізнити і швидко реагувати лежать в основі розумових досягнень людини, були висунуті ще засновником цього напрямку досліджень Ф. Гальтоном [1]. Сьогодні існує багато досліджень, в яких виявлено статистично ймовірні зв'язки між показниками швидкості різних реакцій вибору і розумовими здібностями, оцінюваними за інтелектуальними тестами, а швидкість диференціювання сигналів тісно пов'язують з швидкістю

розумових дій та інтелекту [8, 10].

Відомо також, що властивості нервової системи є генетично обумовленими та проявляються у будь-якій сфері діяльності – навчальній, професійній, спортивній тощо. З іншого боку, вони також до певної міри підлягають дії факторів зовнішнього середовища при формуванні пристосувальних реакцій організму, а будь-яке навчання та тренування, по суті, є постійним процесом пристосування [5, 6, 8].

Показано, що для професійного баскетболу характерні високі швидкості сенсомоторних реакцій [5]. Дефіцит часу при виконанні техніко-тактичних дій в баскетболі впливає так, що рішення, прийняте гравцями в обмежений проміжок часу, не завжди сходиться з тим рішенням, до якого б вони прийшли при наявності в них більшого часу. Тому важливо, щоб баскетболісти вміли дати правильну оцінку ігровій ситуації, миттєво обґрунтувати обраний ними варіант рішення [4, 7]. У цьому зв'язку система вдосконалювання ефективності рухової діяльності зводиться ще й до набору ігрової інформації, що підсумовується в певні класи рухів і структурні об'єднання по часових, структурних і техніко-тактичних характеристиках. Чим більше кількість виборів, тим вище ступінь невизначеності ігрового завдання й тим більше інформації потрібно для його рішення. Звідси, гіпотезою дослідження було припущення, що використання засобів баскетболу у системі навчальних занять студентів може бути фактором активізації їх розумової діяльності шляхом підвищення швидкості та якості сенсомоторних реакцій.

Мета статті: виявити вплив засобів баскетболу на стан сенсомоторних реакцій студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання. У дослідженні приймали участь 12 студентів та 12 студенток, які навчаються на 1-4 курсах Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту за спортивною спеціалізацією «баскетбол». Дослідження сенсомоторних реакцій проводили за допомогою комп'ютерного пристрою «Діагност-1М» (авторська розробка М.В. Макаренка і В.С. Лизогуба, Україна) [6]. Визначали час латентних періодів (ЛП) простої (ПЗМР) та складних сенсомоторних реакцій (РВ1-3 – реакція вибору одного з трьох, РВ2-3 – реакція вибору двох з трьох, РВ2-3пр – реакція вибору двох з трьох правою рукою, РВ 2-3лів – реакція вибору двох з трьох лівою рукою). Результати дослідження часу ЛП сенсомоторних реакцій оцінювались за шкалою розробників діагностичного пристрою. Також при дослідженні сенсомоторних реакцій визначалась кількість зроблених помилок. Отриманий статистичний матеріал обробляли за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excell.

Виклад основного матеріалу дослідження. Час ЛП сенсомоторних реакцій характеризує сумарний компонент реагування і визначається швидкістю збудження рецептора, швидкістю передачі імпульсу і швидкістю переробки сигналу в ЦНС. Результати дослідження часу ЛП зареєстрованих сенсомоторних реакцій студентів, що займаються баскетболом, представлені в таблиці 1. Аналіз даних показав, що час ЛП простої зорово-моторної реакції студентів складав $246,01 \pm 6,50$ мс, складної сенсомоторної «реакції вибору одного з трьох» – $362,68 \pm 9,56$ мс та «реакції вибору двох з трьох» – $428,47 \pm 8,65$ мс, що відповідало середньому рівню сенсомоторних реакцій.

При порівнянні часу ЛП РВ2-3 правою та лівою рукою виявилось, що студенти швидше реагують лівою рукою ($p < 0,05$). Такий результат, ймовірно, пов'язаний, з одного боку, з кращою активацією правої півкулі головного мозку під впливом занять баскетболом. З іншого боку, це явище може бути особливістю людей, які обирають сферою своєї діяльності фізичну культуру за спеціалізацією «баскетбол», оскільки вибір спортивної спеціалізації студенти робили за власним бажанням.

Таблиця 1

ЛП сенсомоторних реакцій студентів, що займаються баскетболом

Показник	Фактичне значення	Середній діапазон
ПЗМР, мс	$246,01 \pm 6,50$	227-292
РВ1-3, мс	$362,68 \pm 9,56$	324-398
РВ2-3, мс	$428,47 \pm 8,65$	391-463
РВ2-3 пр, мс	$439,10 \pm 8,29$	391-463
РВ2-3 лів, мс	$418,48 \pm 9,71$	391-463

Як відомо з нейрофізіології, права півкуля головного мозку відповідає за абстрактне мислення та творчі здібності. Домінування її активності властиве людям гуманітарних спеціальностей.

Дослідження динаміки показників сенсомоторних реакцій студентів, що займаються баскетболом, представлене у таблиці 2. Звертає на себе увагу вірогідне зменшення часу ЛП простої та складних сенсомоторних реакцій студентів 3-4 курсу, порівняно з цим показником у студентів 1-2 курсу. Це вказує, на наш погляд, на збільшення швидкості сенсомоторних реакцій студентів під впливом занять баскетболом від молодших до старших курсів. Як свідчать дані наукової літератури, під час формування нейродинамічних функцій спостерігається поступове зменшення часу простої і складної сенсомоторних реакцій. Проте отриману динаміку ЛП сенсомоторних реакцій у студентів (табл. 2) неможна пов'язувати з віком, оскільки у юнацькому віці нейродинамічні функції вже сформовані і знаходяться в періоді стабілізації [9]. Отже, саме засоби баскетболу позитивно впливають на збільшення швидкості реагування студентів.

Таблиця 2

Динаміка показників сенсомоторних реакцій студентів, що займаються баскетболом

Показник	Студенти 1-2 курсу	Студенти 3-4 курсу
ПЗМР, мс	$256,41 \pm 7,27$	$237,20 \pm 9,92^*$
РВ1-3, мс	$366,84 \pm 9,40$	$350,12 \pm 8,36^*$
РВ2-3, мс	$437,71 \pm 9,83$	$409,69 \pm 8,40^*$
РВ2-3 пр, мс	$446,51 \pm 9,57$	$426,71 \pm 8,55^*$

РВ2-3 лів, мс	429,11±8,72	393,87±9,61*
Помилки ПЗМР, разів	0,18±0,18	0,15±0,10
Помилки РВ1-3, разів	1,08±0,35	0,36±0,20
Помилки РВ2-3, разів	0,91±0,37	0,46±0,14

*- вірогідність відмінностей при $p < 0,05$

Складні сенсомоторні реакції пов'язані з вибором потрібної рухової відповіді з ряду можливих відповідно до зміни поведінки партнера, супротивника або навколишнього оточення. У баскетболі потрібно швидко приймати правильне рішення, не припускаючи помилок, тому ми дослідили сенсомоторні реакції за кількістю помилок. З таблиці 2 видно, що кількість помилок при виконанні завдань була незначною та зростала по мірі ускладнення завдання. Проте кількість помилок також мала тенденцію до зниження від молодших курсів до старших, що свідчить на користь покращення не тільки швидкості, але й якості реагування, а значить і розумових дій студентів під впливом занять баскетболом.

В таблиці 3 представлена порівняльна характеристика показників сенсомоторних реакцій юнаків і дівчат, що займаються баскетболом.

З таблиці видно, що час ЛП всіх сенсомоторних реакцій у дівчат незначно (в середньому на 4-5%), проте вірогідно перевищував відповідні показники у юнаків.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика показників сенсомоторних реакцій юнаків та дівчат, що займаються баскетболом

Показник	Юнаки	Дівчата
ПЗМР, мс	239,63±10,48	252,79±7,66*
РВ1-3, мс	351,70±9,11	367,76±11,89*
РВ2-3, мс	414,80±5,71	430,26±12,48*
РВ2-3 пр, мс	429,79±7,99	441,78±12,06
РВ2-3 лів, мс	400,79±8,12	419,26±13,41
Помилки ПЗМР, разів	0,08±0,08	0,25±0,18
Помилки РВ1-3, разів	0,23±0,34	0,67±0,28
Помилки РВ2-3, разів	0,33±0,14	1,00±0,33

*- вірогідність відмінностей при $p < 0,05$

Також у дівчат відзначалася тенденція до більшої кількості помилок при проведенні психофізіологічного тестування (в середньому у 2-3 рази). Отже, швидкість та якість сенсомоторних реакцій у юнаків були кращими, ніж ці характеристики реагування у дівчат.

Результати нашого дослідження співпадають з роботами інших науковців, які виявляли першість чоловіків у швидкості реагування, що пояснювалось особливостями організації мозкової діяльності чоловіків та жінок. Так, у дослідженнях американського вченого Р. Верма та співавторів [11] було продемонстровано, що в жіночому мозку переважають зв'язки між півкулями головного мозку, в той час як у чоловіків більш активні внутрішньопівкульові зв'язки. Тому вченими було зроблено припущення про те, що будова чоловічого мозку полегшує зв'язки між сприйняттям та скоординованими рухами, в той час як жіночий мозок призначений для полегшення зв'язку між аналітичним та інтуїтивним режимами обробки інформації. Відзначимо, що в нашому дослідженні реєструється незначне відставання за швидкістю реагування дівчат від юнаків, що свідчить про ефективність засобів баскетболу для активізації мозкової діяльності студенток.

Висновки. Психофізіологічний стан студентів, що займаються баскетболом в системі навчальних занять з фізичного виховання, характеризується середнім рівнем латентних періодів простих і складних сенсомоторних реакцій. Позитивний вплив засобів баскетболу на стан психомоторних реакцій студентів виявляється у вигляді вірогідного скорочення часу латентних періодів сенсомоторних реакцій від молодших курсів до старших, а також тенденції до зниження кількості помилок при проведенні тестування на старших курсах порівняно з молодшими. Покращення психофізіологічних показників студентів під впливом засобів баскетболу дозволяє рекомендувати його для широкого використання в системі навчальних занять з фізичного виховання для покращення розумової діяльності студентів. Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні особливостей нейродинамічних властивостей студентів, що обирають спортивну спеціалізацію «баскетбол», для підвищення ефективності використання засобів баскетболу у фізичному вихованні студентів.

Література

1. Гальтон Ф. Наследственность таланта: Законы и последствия / Пер. с англ. – М.: Мысль, 1996. – 272 с.
2. Грициляк С. М. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів / С. М. Грициляк, Б. Д. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2. – С. 53-56.
3. Дусь С. В. Реалізація мети та завдань фізичного виховання студентської молоді шляхом організації занять секції з баскетболу / С. В. Дусь // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – 2013. – Вип. 39. – С. 366-369.
4. Івченко О. М. Складові психологічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді / Івченко О. М., Мітова О. О. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2020. – №4(78). – С. 37-42. Doi:10.15391/sns.v.2020-4.006.
5. Лизогуб В. Технологія відбору баскетболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних

властивостей / Лизогуб В., Супрунович В., Пустовалов В., Гречуха С. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – №2. – С. 96-100.

6. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45, №4. – С. 125–131.

7. Мітова О.О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. / О.О. Мітова // Наука в Олімпійському спорті. – 2019. – №2 – С.16-28.

8. Москаленко Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Москаленко Н.В., Ковтун А.А. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №3. – С. 83-86.

9. Хорошуха М.Ф. Особливості змін латентних періодів сенсомоторних реакцій у юних спортсменів 13-16 років в залежності від спрямованості їх тренувального процесу / М.Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2012. – №8. – С. 103-109.

10. Шмаргун В.М. Руховий досвід і когнітивний розвиток // Практична психологія та соціальна робота. – 2005.- №5. – С.73-77.

11. Ingahalikar M., Smith A., Parker D., Satterthwaite T.D., Elliott M.A., Ruparel K., Hakonarson H. Gur R.E., Gur R.C., and Verma R. Sex differences in the structural connectome of the human brain // PNAS January 14, 2014 111 (2) 823-828; <https://doi.org/10.1073/pnas.1316909110>

References

1. Halton F. (1996), "Nasledstvennost talanta: Zakoni y posledstviya" / Per. s anhl. – M.: Misl, 1996. – 272 s.
2. Hrytsyliak S. M. (2011), "Vplyv zasobiv basketbolu na stan fizychnoi pidhotovlenosti studentiv" / S. M. Hrytsyliak, B. D. Zubrytskyi // Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. – 2011. – № 2. – S. 53-56.
3. Dus S. V. (2013), "Realizatsiia mety ta zavdan fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi shliakhom orhanizatsii zaniat sektsii z basketbolu" / S. V. Dus // Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia : Pedahohika i psykholohiia. – 2013. – Vyp. 39. – S. 366-369.
4. Ivchenko O.M. (2020), "Skladova psykholohichnoi pidhotovky basketbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u pidhotovchomu periodi" / Ivchenko O.M., Mitova O.O. // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2020. – №4(78). – S. 37-42. Doi:10.15391/sns.v.2020-4.006.
5. Lyzohub V. (2017), "Tekhnolohiia vidboru basketbolistiv vysokoi kvalifikatsii za pokaznykamy neirodynamichnykh vlastyvostei" / Lyzohub V., Suprunovych V., Pustovalov V., Hrechukha S. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2017. – №2. – S. 96-100.
6. Makarenko M.V. (1999), "Metodyka provedennia obstezhen ta otsinky indyvidualnykh neirodynamichnykh vlastyvostei vyshchoi nervovoi diialnosti liudyny" // Fiziologichnyi zhurnal. – 1999. – Т. 45, №4. – S. 125–131.
7. Mitova O.O. (2019), "Unifikovanyi alhorytm kompleksnoho kontroliu pidhotovlenosti sportsmeniv u komandnykh sportyvnykh ihrakh". / O.O. Mitova // Nauka v Olimpiiskomu sporti. – 2019. – №2 – S.16-28.
8. Moskalenko N.V. (2012), "Vliyanye fizycheskoi kulturi i sporta na psykhoфизиологическое sostoianye studentov" / Moskalenko N.V., Kovtun A.A. // Fizycheskoe vospytanye studentov. – 2012. – №3. – S. 83-86.
9. Khoroshukha M.F. (2012), "Osoblyvosti zmin latentnykh periodiv sensomotornykh reaktsii u yunykh sportsmeniv 13-16 rokiv v zalezhnosti vid spriamovanosti yikh trenuvalnogo protsesu" / M.F. Khoroshukha // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu. – 2012. – №8. – S. 103-109.
10. Shmarhun V.M. (2005), "Rukhovyi dosvid i kohnityvnyi rozvytok" // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. – 2005.- №5. – S.73-77.
11. Ingahalikar M., Smith A., Parker D., Satterthwaite T.D., Elliott M.A., Ruparel K., Hakonarson H. Gur R.E., Gur R.C., and Verma R. Sex differences in the structural connectome of the human brain // PNAS January 14, 2014 111 (2) 823-828; <https://doi.org/10.1073/pnas.1316909110>

УДК 796.8.015.68

Коробко К. С.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Степаненко В. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди", м. Переяслав

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

В статті узагальнено дані досліджень із проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості борців. Проаналізовано основні недоліки та обмеження в експериментальних дослідженнях, що стосуються питань контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців.

Зазначено, що разом із загальними рисами змагальної діяльності, які притаманні всім видам двобоїв (оперативний характер та нестаціонарні умови діяльності, висока психічна напруженість, динамізм), існують і відмінні, що обумовлені перш за все правилами певного виду боротьби (розміри змагальних майданчиків, способи досягнення та визначення результату). Дані відмінності зумовлюють своєрідність техніко-тактичних дій

спортсменів у різних видах боротьби та передбачають необхідність застосування різних підходів щодо проблем контролю техніко-тактичної підготовленості у зв'язку з її психофізіологічною обумовленістю.

Визначено, що важливість психофізіологічних особливостей організму борців високої кваліфікації для забезпечення ефективної техніко-тактичної діяльності, обґрунтована на прикладі олімпійських видів двобоїв, але відсутність досліджень у даному напрямку в боротьбі сумо, обумовлює необхідність проведення спеціалізованих досліджень для реалізації комплексного підходу до контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих сумоїстів.

Ключові слова: боротьба, психофізіологічні особливості, сумо, техніко-тактична підготовленість.

Коробко К. С., Степаненко В. М. Современные подходы к контролю технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации. В статье обобщены данные исследований по проблемам контроля технико-тактической подготовленности борцов. Проанализированы основные недостатки и ограничения в экспериментальных исследованиях, которые касаются вопросов контроля технико-тактической подготовленности квалифицированных борцов. Отмечено, что вместе с общими чертами соревновательной деятельности, присущих всем видам единоборств (оперативный характер и нестационарные условия деятельности, высокая психическая напряженность, динамизм), существуют и отличительные, они обусловлены прежде всего правилами определенного вида борьбы (размеры соревновательных площадок, способы достижения и определения результата). Данные отличия предопределяют своеобразие технико-тактических действий спортсменов в разных видах борьбы и предусматривают необходимость применения разных подходов относительно проблем контроля технико-тактической подготовленности в связи с ее психофизиологической обусловленностью. Определено, что важность психофизиологических особенностей организма борцов высокой квалификации для обеспечения эффективной технико-тактической деятельности, обоснована на примере олимпийских видов единоборств, но отсутствие исследований данного направления в борьбе сумо, обуславливает необходимость проведения специализированных исследований для реализации комплексного подхода к контролю технико-тактической подготовленности квалифицированных сумоистов.

Ключевые слова: борьба, психофизиологические особенности, сумо, технико-тактическая подготовленность.

Korobko K., Stepanenko V. Modern approaches to control of technical and tactical readiness of highly qualified fighters. The aim of the research was a general analysis of modern approaches to the control of technical and tactical readiness of highly qualified wrestlers. The article summarizes the research data on the problems of control of the technical and tactical readiness of wrestlers. The main shortcomings and limitations in experimental studies, which relate to the control of technical and tactical readiness of qualified wrestlers, are analyzed.

It is noted that along with the general features of competitive activity inherent in all types of martial arts (operational nature and non-stationary conditions of activity, high mental tension, dynamism), there are also distinctive ones, they are primarily due to the rules of a certain type of wrestling (the size of the competitive grounds, the methods of achieving and determining result). These differences predetermine the originality of the technical and tactical actions of athletes in different types of wrestling and provide for the need to use different approaches regarding the problems of control of technical and tactical readiness in connection with its psychophysiological conditioning.

It is certain that the importance of the psychophysiological characteristics of the body of highly qualified wrestlers to ensure effective technical and tactical activity is justified by the example of Olympic martial arts, but the lack of research in this area in sumo wrestling necessitates specialized research to implement an integrated approach to control the technical and tactical readiness of qualified sumo wrestlers.

Key word: wrestling, psychophysiological characteristics, sumo, technical and tactical readiness.

Постановка проблеми. Враховуючи те, що організм спортсменів є складною динамічною, саморегульованою та ймовірнісною біологічною системою, досягнення вищої спортивної майстерності можливе тільки за умов ефективного управління на всіх етапах спортивної підготовки. Дієвість процесу управління, окрім іншого, забезпечується наявністю необхідного обсягу й частоти його цифрових характеристик, які отримують за допомогою контролю різних сторін підготовленості та функціональних можливостей спортсменів [2, с. 554].

Оскільки ситуативні види спорту, зокрема і єдиноборства характеризуються виключною варіативністю та діями в нестационарному середовищі (дії спортсмена залежать від дій суперника), природно, що головна увага науковців спрямована на проблеми контролю техніко-тактичної підготовки єдиноборців і факторів, що визначають її ефективність переважно в олімпійських видах двобоїв [1, с. 33, 3, с. 3, 4, с. 1].

Водночас необхідно відмітити активний розвиток і зростання популярності неолімпійських видів єдиноборств, зокрема боротьби сумо, та недостатнє науково-методичне забезпечення процесу контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих сумоїстів [4, с. 2].

Специфіку окремих видів єдиноборств визначає характеристика змагальної діяльності, а саме, зміст техніко-тактичних дій та умови, в яких вони виконуються. Характерна особливість змагальних двобоїв у сумо – швидкоплинність сутички (зазвичай триває від 5 до 15 секунд), вирішальними є перші секунди сутички; обмеженість майданчика, вихід за межі якого призводить до поразки; жорсткий контакт головою й тулубом у момент зіштовхування двох атлетів, який за

потужністю не можна порівняти ні з одним із зіткнень у інших видах боротьби [5, 16].

Наведеними положеннями визначається необхідність узагальнення сучасних підходів до контролю техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації з метою виокремлення шляхів його вдосконалення в неолімпійських видах єдиноборств, зокрема й боротьби сумо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш актуальним та перспективним напрямком підвищення рівня спортивної майстерності борців є вдосконалення інформаційного супроводу процесів контролю та управління тренувальною і змагальною діяльністю [1, с. 5, 4, с. 5, 6, с. 7].

Необхідно відзначити, що переважна більшість досліджень у галузі контролю техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації спрямована на визначення рухових (технічних) компонентів дій без урахування психофізіологічних особливостей які обумовлюють ефективність їх тактичної реалізації в тренувальній та змагальній діяльності.

Проте необхідно відзначити дослідження в яких вирішені питання контролю технічної підготовленості з урахуванням психофізіологічних особливостей [3, с. 5] та виявлено інформативні критерії психофізіологічного стану борців високої кваліфікації в олімпійських видах боротьби [6, с. 9].

Водночас активно розвиваються неолімпійські види боротьби які відрізняються з поміж інших високою видовищністю. Зростання популярності та наявність сформованої системи міжнародних і національних змагань вимагає наукового обґрунтування підходів до контролю та управління процесом підготовки. Це обумовило появу окремих наукових досліджень проблем контролю в неолімпійських видах боротьби, зокрема розроблено програму комплексного контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих борців у бойовому самбо [4, с. 3]. Спроби наукового вирішення питань удосконалення процесу підготовки кваліфікованих сумоїстів обмежуються дослідженнями С. В. Цоя, в яких уніфіковано класифікацію техніко-тактичних дій та розроблено методику їх реєстрації в процесі змагальної діяльності. Одержані дані дозволили розробити модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості та авторську методику техніко-тактичної підготовки кваліфікованих жінок-сумоїсток [5, с. 116].

Врахування наявних підходів обумовлює необхідність обов'язкового визначення та врахування психофізіологічних особливостей організму в процесі контролю техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації.

Мета дослідження – провести загальний аналіз сучасних підходів до контролю техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, а також досвіду передової практики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження багатьох вчених [1, с. 6 3, с. 4, 6. с. 7] дозволяють стверджувати, що ефективність змагальної діяльності з вирішенням оперативних завдань в екстремальних умовах, окрім іншого, обумовлюється певними індивідуальними властивостями, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого, залежать від психофізіологічних особливостей організму спортсмена.

Окрім того, дослідження виконані на прикладі кваліфікованих спортсменів-єдиноборців показали, що основою своєрідності техніко-тактичної діяльності є властивості нервової системи та їх психологічні прояви [3, с. 5, 6, с. 8].

Як правило, сильною нервовою системою відрізняються спортсмени, що схильні до темпового виконання техніко-тактичних дій.

Динамічність і рухливість нервових процесів пов'язують зі швидкістю "впрацьовування" та зміною структури застосовуваних технічних прийомів у відповідь на зміну тактичної ситуації. Змагальна діяльність таких спортсменів базується на великій різноманітності вчасно використовуваних техніко-тактичних дій.

Баланс нервових процесів пов'язують, перш за все, зі стійкістю реакції на екстремальні ситуації, стабільністю та надійністю техніко-тактичних дій. Отже, у даному випадку маємо справу з універсальним фактором ефективності змагальної діяльності.

У теорії спорту більшість досліджень процесу контролю техніко-тактичної підготовленості у зв'язку з її психофізіологічною обумовленістю, виконана на прикладі двобоїв (боксу, боротьби, фехтування). Це свідчить про те, що саме у двобоях психофізіологічні особливості виявляються особливо яскраво та значною мірою обумовлюють індивідуальні характеристики змагальної діяльності спортсмена [4, с. 2].

Проте переважне педагогічне спрямування досліджень процесу контролю техніко-тактичної підготовленості, виключно за показниками техніко-тактичних дій при вирішенні змагальних завдань та подальшою розробкою модельних характеристик, зазвичай унеможливує врахування психофізіологічних особливостей єдиноборців.

У даному випадку необхідно відзначити дослідження Ю. А. Радченка [3, с. 5], який характеристики змагальної діяльності борців греко-римського стилю визначав шляхом аналізу обсягів та результативності технічних прийомів із урахуванням психофізіологічного стану спортсменів. Зокрема виявлено інформативні показники психофізіологічного стану: латентний період простої зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР), латентний період складної зорово-моторної реакції (ЛП СЗМР) у змагальному періоді та встановлено взаємозв'язок між часом фази відриву при виконанні кидка з партеру і психофізіологічним станом у борців високої кваліфікації. Це дало можливість автору розробити та впровадити програму контролю технічної підготовленості з урахуванням психофізіологічного стану борців греко-римського стилю високої кваліфікації.

Також необхідно проаналізувати дослідження В. В. Шацьких [6, с. 9] щодо визначення критеріїв психофізіологічного стану організму борців високої кваліфікації в умовах поточного контролю для корекції тренувального

процесу (на прикладі кваліфікованих борців греко-римського стилю). Зокрема, автором розроблено інформативні кількісні критерії психофізіологічного рейтингу стану організму борців високої кваліфікації, за допомогою якого можна здійснювати поточний контроль і корекцію тренувального процесу та прогнозувати ефективність змагальної діяльності. Окрім того, зазначено, що сформований психофізіологічний рейтинг стану організму борців високої кваліфікації, отриманий за інформативними методами дослідження в умовах поточного контролю, узгоджується з показниками ефективності змагальної діяльності.

Заслужують уваги наукові дослідження О. Б. Заповітряної [1, с. 8], спрямовані на виявлення взаємозв'язку вікових психофізіологічних станів кваліфікованих борців із ефективністю змагальної діяльності на заключних етапах багаторічної підготовки. Зокрема виявлено відмінності в проявах когнітивних характеристик сприймання та переробки зорової інформації за показниками: продуктивності, ефективності та швидкості зорових сприймань і балансу нервових процесів між борцями високої кваліфікації різних вікових груп. Як структурний компонент управління, запропоновано та апробовано способи корекції складових індивідуального плану підготовки до головних змагань року.

Дані отримані в наведених дослідженнях безумовно свідчать про психофізіологічну обумовленість своєрідності виконання техніко-тактичних дій та необхідність комплексного підходу до контролю техніко-тактичної підготовленості.

Відзначаючи цінність даних робіт, необхідно звернути увагу на те, що вони виконані на прикладі висококваліфікованих борців греко-римського стилю, а значні відмінності характеристик та умов ведення змагальної діяльності в неолімпійських видах боротьби, зокрема боротьбі сумо, вимагають спеціалізованих досліджень.

Недостатня увага науковців до проблем контролю процесу спортивної підготовки в неолімпійських видах боротьби вимагає глибшого аналізу наявних досліджень.

Результати експериментальних досліджень Р. А. Троня [4, с. 3], які виконані на прикладі кваліфікованих борців бойового самбо, дозволили розробити програму контролю спеціальної підготовленості та довести її ефективність у процесі змагальної діяльності. Програма розроблена за допомогою наступних отриманих даних:

- кількісних характеристик змагальної діяльності за показниками обсягу, ефективності та результативності техніко-тактичних дій;
- інформативних показників спеціальної підготовленості, від яких залежить рівень спортивної майстерності та результативність змагальної діяльності;
- характерних особливостей впливу психофізіологічного та функціонального стану серцево-судинної системи організму на результативність змагальної діяльності спортсменів.

З поміж інших неолімпійських видів двобоїв особливою видовищністю та зростаючою популярністю вирізняється японська боротьба сумо. Через те, що школи й клуби, в яких тренуються японські сумоїсти недоступні для сторонніх, інформація про тренування професійних борців має загальний характер без детального опису методик підготовки [5, с. 4]. Це положення обумовлює необхідність глибшого аналізу характерних особливостей змагальної діяльності боротьби сумо.

Разом із розвитком сумо, формувалась певна система знань, змінювались правила змагань та зовнішній вигляд майданчика для проведення двобоїв, збільшувався техніко-тактичний арсенал сумоїстів [5, с. 26].

Сумо – це вид боротьби в пов'язці на стегнах (мавасі) на спеціально обладнаному майданчику (дохьо).

Борці змагаються на квадратному майданчику $7,27 \times 7,27$ м, який має назву дохьо, в його центрі розташоване коло діаметром 4,55 м. В середині кола, на відстані 70 см позначені дві паралельні стартові лінії – сікірісен. На лініях, борці займають стартову позицію – сікірі. Далі за командою арбітра (гьодзі) розпочинається боротьба [5, с. 15].

В боротьбі сумо, як і в інших видах спорту, правила диктують змагальну поведінку та визначають техніко-тактичні засоби ведення двобою.

Правила визначення переможця в боротьбі сумо надзвичайно прості: перемагає борець, який виштовхнув суперника за межі кола дохьо або примусив доторкнутися дохьо будь-якою частиною тіла, окрім ступнів ніг.

Для досягнення перемоги в боротьбі сумо застосовують техніко-тактичні дії з багатьох видів двобоїв, які дозволені правилами. Ґрунтовний аналіз допоміг встановити багато спільних рис, наприклад:

- оголені тулуб, руки й ноги (вільна та греко-римська боротьба);
- захоплення за пояс (в сумо – пов'язка мавасі) (самбо, дзюдо, кураш, хуреш та ін.);
- впливи на суглоби в стійці (бойове самбо, хапкідо, джиу-джитсу);
- виведення з рівноваги (самбо, дзюдо, айкідо);
- поштовхи руками, підсічки ногами, блокування, відходи з лінії атаки, переміщення (карате, бокс, ушу).

Характерна особливість сумо – швидкоплинність двобою, зазвичай він триває від 5 до 15 секунд, вирішальними є перші секунди сутички (за правилами змагань сутичка може тривати до 5 хвилин, але на практиці такі випадки майже не зустрічаються). В двобої сумоїстів важливим є початок сутички – стартове положення (сікірі) та стартовий ривок (татіай). Результат сутички переважно залежить від швидко-силового характеру стартового ривка. Сумоїст, який виграє стартовий ривок, у 80 % випадків перемагає в сутичці [5, с. 17].

Досягнення перемоги сумоїста в двобої залежить від надійності його техніко-тактичних дій, тому що будь-який невдалий рух може призвести до поразки. Це обумовлює великий обсяг традиційних спеціальних вправ, які застосовуються в підготовці японських професійних сумоїстів [5, с. 18].

Щодо питань контролю, необхідно відмітити, що в боротьбі сумо значно простіше оцінювати техніко-тактичні дії за кількісними і якісними критеріями, оскільки будь-яка позитивно оцінена дія призводить до перемоги. Але труднощі в процесі контролю виникають через значний арсенал техніко-тактичних дій.

Вирішення даної проблеми запропоновано в дослідженнях С. В. Цоя [5, с. 6]. Через значні протиріччя в існуючих класифікаціях техніки й тактики боротьби сумо, автором було розроблено класифікацію спеціальних вправ і техніко-тактичних дій сумоїстів. Це дало можливість обґрунтувати систему реєстрації й аналізу змагальної і тренувальної діяльності сумоїсток, яка дозволяє визначити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменок. Автором також розроблені показники – "Тактичної активності" та "Тактичних обманних дій", які використовувались для якісного аналізу тактичної підготовленості. Враховуючи важливість психофізіологічних особливостей організму борців високої кваліфікації для забезпечення ефективної техніко-тактичної діяльності, обґрунтовану на прикладі олімпійських видів двобоїв, необхідно відзначити відсутність досліджень у даному напрямку в боротьбі сумо. Очевидно, що через значні відмінності в характеристиках змагальної діяльності виникає необхідність проведення спеціалізованих досліджень для реалізації комплексного підходу до контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців сумо.

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Узагальнення даних досліджень із проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації виявило ряд невирішених питань. Зокрема, проаналізовані дослідження, мають певні обмеження:

- переважне педагогічне спрямування досліджень процесу контролю техніко-тактичної підготовленості, виключно за показниками техніко-тактичних дій при вирішенні змагальних завдань та подальшою розробкою модельних характеристик, зазвичай унеможливує врахування психофізіологічних особливостей єдиноборців;

- конкретні рекомендації щодо контролю техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації у зв'язку її психофізіологічною обумовленістю, запропоновані переважно в олімпійських видах боротьби.

2. Разом із загальними рисами змагальної діяльності, які притаманні всім видам двобоїв (оперативний характер та нестационарні умови діяльності, висока психічна напруженість, динамізм), існують і відмінні, що обумовлені перш за все правилами певного виду боротьби (розміри змагальних майданчиків, способи досягнення та визначення результату). Дані відмінності зумовлюють своєрідність техніко-тактичних дій спортсменів у різних видах боротьби та передбачають необхідність застосування різних підходів щодо проблем контролю техніко-тактичної підготовленості у зв'язку з її психофізіологічною обумовленістю.

3. Важливість психофізіологічних особливостей організму борців високої кваліфікації для забезпечення ефективної техніко-тактичної діяльності, обґрунтована на прикладі олімпійських видів двобоїв, але відсутність досліджень у даному напрямку в боротьбі сумо, обумовлює необхідність проведення спеціалізованих досліджень для реалізації комплексного підходу до контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих сумоїстів.

Література

1. Заповітряна О. Б. Вікові особливості психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки : дис. ... к-та наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / Нац. ун-т. фіз. вих. і спорту України. Київ, 2015. 195 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : уч. пособ. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

3. Радченко Ю. А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к-та. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Київ, 2011. 14 с.

4. Тронь Р. А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к-та. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 20 с.

5. Цой С. В. Техничко-тактическая подготовка сумоисток : дисс. ... к-та пед. наук : 13.00.04 / Российск. гос. ун-т. физ. культ., спорта и тур. Москва, 2008. 157 с.

6. Шацьких В. В. Інформативні критерії психофізіологічного стану організму борців високої кваліфікації в умовах поточного контролю : дис. ... к-та наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / Дніпропетр. держ. ін-т. фіз. культ. і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 206 с.

Reference

1. Zaporitriana O. B. (2015). Vikovi osoblyvosti psykhofiziolohichnykh staniv u bortsiv vysokoi kvalifikatsii na zakliuchnykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky. [Age features of psychophysiological states in highly qualified wrestlers at the final stages of long-term training]. (Candidates thesis). Nats. un-t. fiz. vykh. i sportu Ukrainy. Kyiv.[in Ukrainian].

2. Platonov V. N. (2004). Systema podhotovky sportsmenov v Olympyiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee praktycheskye prylozheniya. [Athlete training system in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kyev : Olympyiskaia lyteratura. [in Ukrainian].

3. Radchenko Yu. A. (2011). Kontrol tekhnichnoi pidhotovlenosti bortsiv hreko-rymskoho styliu z urakhuvanniam psykhofiziolohichnykh osoblyvostei [Control of technical readiness of Greco-Roman style wrestlers taking into account psychophysiological features]: (Candidates thesis). Kyiv.[in Ukrainian].

4. Tron R. A. (2014). Kontrol spetsialnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv u boiovomu sambo [Control of special training of qualified athletes in combat sambo] (Candidates thesis). Kyiv.[in Ukrainian].

5. Tsoi S. V. (2008). Tekhnyko-taktycheskaia podhotovka sumoystok [Technical and tactical training of sumo wrestlers]. (Candidates thesis). Moskva. [in Russian].

6. Shatskykh V. V.(2014). Informatyvni kryterii psykhofiziolohichnoho stanu orhanizmu bortsiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh potochnoho kontroliu. [Informative criteria of the psychophysiological state of the body of highly qualified wrestlers in the current control] (Candidates thesis).. Dnipropetrovsk. [in Ukrainian].

УДК: 796.88.015.132-055.25-053.6

Орлов А.А.
аспірант

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

ПІДГОТОВКА ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГРУПАХ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Експериментальна програма підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання базується на вимогах та завданнях, які передбачені в навчальній програмі з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. Мета програми – гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ. Експериментальна програма річного макроциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання дає можливість значно підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості та виконати нормативні вимоги згідно з навчальною програмою з важкої атлетики. Окрім того, підтверджено дані щодо впливу тренувальних занять важкою атлетикою на адаптивні можливості та функціональний стан кардіореспіраторної системи жіночого організму, що розвивається.

Ключові слова: Важка атлетика, навчальна програма, попередньо базовий етап, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Орлов А.А. Подготовка тяжелоатлеток на этапе предварительной базовой подготовки в группах первого года обучения. Экспериментальная программа подготовки тяжелоатлеток на этапе предварительной базовой подготовки в группах первого года обучения базируется на требованиях и задачах, которые предусмотрены в учебной программе по тяжелой атлетике для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. Цель программы – гармоничное развитие организма спортсменок и углубленное овладение техникой выполнения соревновательных упражнений. Экспериментальная программа годичного макроцикла подготовки тяжелоатлеток 12-13 лет на этапе предварительной базовой подготовки в группах первого года обучения дает возможность значительно повысить уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнить нормативные требования в соответствии с учебной программой по тяжелой атлетике. Кроме того, подтверждены данные относительно влияния тренировочных занятий тяжелой атлетикой на адаптационные возможности и функциональное состояние кардиореспираторной системы развивающегося женского организма.

Ключевые слова: Тяжелая атлетика, учебная программа, предварительно базовый этап, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Orlov Anatolia. Preparation of weightlifters at the stage of preliminary basic training in groups of the first year of study. The experimental program for the preparation of weightlifters at the stage of preliminary basic training in the groups of the first year of study is based on the requirements and tasks that are provided for in the weightlifting curriculum for cyss, sdyushor, uor and shvsm. The goal of the program is the harmonious development of the body of athletes and in-depth mastery of the technique of performing competitive exercises. According to the results of the experiment, it was found that the weightlifters of the experimental group fulfilled the requirements for special physical readiness in all test exercises and, accordingly, were reliably the best in terms of special physical readiness of the weightlifters of the control group. Also, in the experimental group, reliably the best growth rates of the results in the sum of double-event were noted. The experimental program of a one-year macrocycle for training weightlifters 12-13 years old at the stage of preliminary basic training in the groups of the first year of study makes it possible to significantly increase the level of general and special physical fitness and fulfill regulatory requirements in accordance with the curriculum for weightlifting. In addition, the data on the influence of training sessions in weightlifting on the adaptive capabilities and functional state of the cardiorespiratory system of a developing female body have been confirmed. Further scientific research should be directed to the development of a training program for the preparation of weightlifters at the stage of preliminary basic training in the groups of the second and third years of study.

Keywords: Weightlifting, curriculum, pre-basic stage, general physical training, special physical training.

Постановка проблеми. В Україні безсистемно здійснюється залучення дітей до занять фізичною культурою та спортом. Поступово зменшується кількість осіб, які займаються важкою атлетикою. Стан здоров'я дітей та молоді стрімко погіршується, як наслідок, зменшується кількість осіб, яких можна залучати до спорту вищих досягнень, які спроможні тренуватися з високими фізичними навантаженнями та досягати високих спортивних результатів. Це є однією з головних причин «дефіциту» найближчого резерву до складу національної жіночої збірної команди України з важкої атлетики, що спричиняє недостатність конкуренції між спортсменками і тренерами за право участі в офіційних міжнародних змаганнях.

В системі спортивного тренування, крім загальних положень для чоловіків і жінок, існують особливості, характерні тільки для жінок, які й приводять до розходжень у протіканні адаптаційних процесів у жіночому організмі. Так, для жінок характерні специфічні риси діяльності мозку, висока емоційна збудливість і більш ранній розвиток фізичних якостей у процесі онтогенезу. Дівчата здатні досягати високих результатів на 2-3 роки раніше юнаків [3, 4, 6].

Для створення конкуренції на світовій арені жіночій збірній команді України необхідно вирішити основну

проблему – це якісна підготовка важкоатлеток у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву.

Аналіз літературних джерел. Вивчаючи ступінь розробленості викладеної вище проблеми, передусім зазначимо, що на сьогодні в теорії та методиці спортивної підготовки існують досить ефективні та науково обґрунтовані програми багаторічної підготовки спортсменів високого класу, що побудовані з урахуванням сторін підготовленості й морфофункціонального стану (М. М. Аблумеджидов, О. В. Антонюк, Г. П. Виноградов, П. С. Горулев, Л. С. Дворкін, О. С. Медведєв, В. Г. Олешко, Е. Р. Румянцева та ін.), але вони не відображають специфіку побудови тренувального процесу дівчат на попередньому базовому етапі підготовки [1, 2, 5, 6, 7, 8]. Водночас сучасна методика тренування повинна відрізнитися від стандартної (уніфікованої) системи підготовки з урахуванням співвідношення використання засобів і методів спортивної підготовки дівчат 12-13 років.

В. М. Платоновим в системі багаторічної підготовки було запропоновано виокремлювати такі п'ять етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальній реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень [10]. Рациональна побудова багаторічного спортивного тренування здійснюється на основі врахування наступних чинників: оптимальних вікових меж, коли зазвичай досягаються найвищі результати в обраному виді спорту; тривалість систематичної підготовки для досягнення цих результатів; спрямованість тренування на кожному етапі багаторічної підготовки; паспортного віку, в якому спортсмен приступив до занять і біологічного віку, в якому розпочиналось спеціальне тренування; індивідуальних особливостей спортсменки і темпів зростання майстерності; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах для цього виду спорту [10].

Згідно з В. М. Платоновим [10], основними завданнями підготовки на попередньому базовому етапі є всебічний розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Таким чином, виявлене протиріччя між традиційними підходами до тренувального процесу і сучасними тенденціями розвитку жіночої важкої атлетики визначили проблему пошуку ефективних способів оптимізації спортивної підготовки дівчат 12-13 років на попередньому базовому етапі підготовки. Основною умовою ефективної підготовки важкоатлеток є врахування вікових і анатомо-фізіологічних особливостей організму. Це дає можливість правильно вирішити питання спортивного відбору й орієнтації, добору засобів і методів тренування та дозування тренувального і змагального навантаження.

На попередньому базовому етапі застосовуються основні засоби підготовки – це використання зростаючого об'єму у спеціально-допоміжних вправах, продовження вдосконалення техніки виконання класичних вправ. На цьому етапі підготовки вже є великі можливості для поступового збільшення об'єму тренувального навантаження, а також інтенсивності і щільності тренувального заняття зі спеціальної фізичної підготовки, при цьому широко використовуються вправи, спрямовані на вдосконалення швидко-силових якостей, гнучкості, координації і розвитку загальної витривалості. На цьому етапі спортивної підготовки важливе місце відводиться морально-вольовій підготовці спортсменки, підвищенню тактичної майстерності, умінню реалізувати залікові спроби на змаганнях. Попередньобазовий етап підготовки у важкій атлетиці є базовим у процесі багаторічної підготовки юних важкоатлеток. Тут закладається необхідний фундамент фізичних і функціональних можливостей спортсменки і майбутній її успіх у спорті.

Оптимізація навчально-тренувального процесу на даному етапі дасть можливість покращити показники рівня загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості та показники змагальної діяльності важкоатлеток 12-13 років у річному макроциклі. Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету з теми «Теоретичні та методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0114U001797).

Мета статті. Вдосконалення навчально-тренувального процесу важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальна програма підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання базується на вимогах та завданнях, які передбачені в навчальній програмі з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9].

Мета програми – гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ.

Завдання:

- а) розвиток швидко-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості;
- б) розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;
- в) підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості;
- г) участь у змаганнях різного рівня (місцеві, обласні та всеукраїнські), виховання роботоздатності та психічної стійкості під час змагань.

Для покращення рівня підготовленості важкоатлеток та підвищення змагального результату на цьому етапі підготовки, нами були внесені наступні зміни до структури та змісту тренувального процесу важкоатлеток груп першого

року навчання на етапі попередньої базової підготовки:

1. Вік дівчат, які займаються важкою атлетикою в групах попередньої базової підготовки першого року навчання, дорівнює 12-13 років (згідно з навчальною програмою – 14-15 років).
2. Зменшення кількості тренувань в тижневому мікроциклі до 5 (згідно з навчальною програмою – 6 тренувань).
3. Зменшення загального обсягу навантаження (КПШ) в річному макроциклі до 11 тис. підйомів (згідно з навчальною програмою – 11-12 тис. підйомів).
4. Незастосування у тренувальному процесі ривкових та поштовхових тяг.
5. Незастосування тренувального навантаження з інтенсивністю 90 % та понад 90 % в класичних вправах.
6. Кількість змагань в річному циклі дорівнює 5 (за навчальною програмою 4-5).
7. Співвідношення загальної та спеціальної підготовки дорівнює 55/45 % (згідно з навчальною програмою – 65/35 %).
8. Загальний об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в річному макроциклі зменшено на 19,08 %.

Експериментальна програма підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання складається з шести мезоциклів, п'ять з яких закінчуються виступом на змаганнях. Структура річного макроциклу експериментальної програми підготовки важкоатлеток:

Перший мезоцикл складається з дев'яти тижневих мікроциклів (чотири мікроцикли – підготовчий період, п'ять мікроциклів – змагальний період). Підсумком першого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку на чемпіонаті Запорізької області. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2106 разів. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в підготовчому періоді дорівнює 1176 підйомів штанги, а в змагальному – 930 підйомів. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 71,9 %, в поштовхових – 73,9 %.

Другий мезоцикл складається з семи тижневих мікроциклів (три мікроцикли – підготовчий період, чотири мікроцикли – змагальний період). Підсумком другого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на Турнірі на призи дворазового олімпійського чемпіона Л. Жаботинського. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2073 рази. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток у підготовчому періоді дорівнює 1155 підйомів штанги, а в змагальному – 918 підйомів штанги. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 74,7 %, в поштовхових – 76,8 %.

Третій мезоцикл складається з десяти тижневих мікроциклів (п'ять мікроциклів – підготовчий період, п'ять мікроциклів – змагальний період). Підсумком третього мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на чемпіонаті Запорізької області. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2266 підйомів. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в підготовчому періоді склав 1367 підйомів штанги, а в змагальному – 899 підйомів. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 73,3 %, в поштовхових – 74,7 %.

Четвертий мезоцикл складається з десяти тижневих мікроциклів (п'ять мікроциклів – підготовчий період, п'ять мікроциклів – змагальний період). Підсумком четвертого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на чемпіонаті України серед кадетів 13-15 років. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 2383 підйому. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток в підготовчому періоді дорівнює 1298 підйомів штанги, а в змагальному – 1085 підйомів. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 74 %, в поштовхових – 75,1 %.

П'ятий мезоцикл складається з чотирьох тижневих мікроциклів (чотири мікроцикли – змагальний період). Підсумком п'ятого мезоциклу є виступ важкоатлеток на змаганнях, в даному випадку – на чемпіонаті міста Запоріжжя. Загальний об'єм тренувального навантаження (КПШ) дорівнює 684 підйоми. Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток за чотири мікроцикли склав 684 підйоми штанги. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 72,7 %, в поштовхових – 74,3 %.

Шостий мезоцикл складається з восьми тижневих мікроциклів. Даний мезоцикл є перехідним. Основними завданнями цього мезоциклу є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого річного макроциклу. Особлива увага спрямована на повноцінне фізичне й, особливо, психічне відновлення. Всі вправи виконуються з малою вагою, а також застосовуються різноманітні вправи з інших видів спорту (плавання, біг, стрибки тощо). Об'єм тренувального навантаження важкоатлеток дорівнює 1372 підйоми штанги. Інтенсивність навантаження в ривкових вправах дорівнює 41,3 %, в поштовхових – 52 %.

Загальне тренувальне навантаження у річному макроциклі дорівнює 10882 підйому. Середня інтенсивність в класичних вправах: 73,34 % – ривкові вправи, 74,94 % – поштовхові вправи.

У зв'язку з тим, що одним із завдань нашого дослідження було підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки за рахунок оптимізації навчально-тренувального процесу, нами було проведено дослідження рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості у важкоатлеток, які займалися за експериментальною програмою. Це спортсменки, які займаються важкою атлетикою в м. Запоріжжі та Запорізькій області.

При порівняльному аналізі показників рівня загальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної та експериментальної груп, на початок річного макроциклу підготовки або на початку формувального експерименту з'ясувалось, що показники знаходяться на однаковому рівні. Також було з'ясовано, що важкоатлетки обох груп не виконали нормативи із загальної фізичної підготовленості згідно з навчальною програмою з важкої атлетики.

В ході аналізу показників рівня загальної фізичної підготовленості важкоатлеток, ми з'ясували, що важкоатлетки в кінці річного макроциклу підготовки виконали всі нормативні вимоги навчальної програми із загальної фізичної підготовленості. Тобто, експериментальна програма річного макроциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на етапі

попередньої базової підготовки дає можливість важкоатлеткам не тільки виконати нормативи загальної фізичної підготовленості, а ще і збільшити рівень підготовленості, що підтверджує тестування в рамках нашого дослідження.

Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9], на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання одним із завдань цього етапу багаторічної підготовки є розвиток спеціальної фізичної підготовленості, виконання спортивних розрядів та підвищення змагальних результатів.

В ході аналізу показників спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної грипи було з'ясовано, що на початок дослідження результати важкоатлеток не відповідали контрольним вимогам навчальної програми з важкої атлетики [9].

В експериментальній групі на початку дослідження рівень спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток, також не відповідав вимогам навчальної програми. Тобто, рівень спеціальної фізичної підготовки у важкоатлеток двох груп, після початкового етапу багаторічної підготовки знаходиться на одному рівні.

Упродовж річного макроциклу підготовки або протягом формувального експерименту серед важкоатлеток 12-13 років обох груп проводилося тестування спеціальної фізичної підготовленості, яке відбувалося на початку кожного з 6-ти мезоциклів. Після проведення першого мезоциклу річного макроциклу підготовки важкоатлеток показники рівня спеціальної фізичної підготовленості покращились, це підтверджують результати абсолютного приросту показників, які були отримані в ході другого тестування, але це покращення не дало змоги важкоатлеткам виконати контрольні нормативи. В тесті «Поштовх зі стійок» спостерігається мінімальні покращення середнього результату важкоатлеток.

При порівняльному аналізі показників другого тестування спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної та експериментальної груп було виявлено, що в трьох контрольних вправах важкоатлети експериментальної групи показали достовірно вище результат, ніж важкоатлетки контрольної групи.

Згідно з результатами другого тестування показників рівня спеціальної фізичної підготовленості, вже на цьому етапі дослідження для юних спортсменок експериментальної групи були характерні достовірно кращі, в порівнянні з контрольною групою важкоатлеток, величини більшості з параметрів спеціальної фізичної підготовленості.

На початку третього мезоциклу було проведено III-тє контрольне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток, які проводили підготовку за експериментальною програмою. В ході третього контрольного тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років, показники за всіма контрольними вправами покращились, але нормативні вимоги навчальної програми з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9] не були виконані.

На третьому тестуванні рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної та експериментальної груп результати покращилися. Достовірність розходжень була виявлена в шести контрольних вправах, але на користь контрольної групи тільки в одній вправі «Поштовх зі стійок», а на користь експериментальної групи важкоатлеток – в п'яти вправах.

Згідно з планом дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості у важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання, четверте контрольне тестування було проведено перед початком IV-го мезоциклу підготовки. Аналіз результатів абсолютного приросту показників важкоатлеток показав, що результати в тестах «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Поштовх зі стійок», «Присідання з штангою на плечах» та «Жим штанги стоячи» покращились в порівнянні з результатами приросту після проходження попереднього мезоциклу підготовки, а в тесті «Піднімання штанги на груди» результат покращився з мінімальним показником (0,2%). Показник абсолютного приросту знизився в тесті «Присідання з штангою на грудях». За результатами тестування, тільки в тесті «Піднімання штанги на груди» важкоатлетки виконали нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовки навчальної програми з важкої атлетики.

У ході аналізу результатів контрольної та експериментальної груп четвертого тестування спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки, було з'ясовано, що тільки за трьома тестами була виявлена достовірність розходження на користь експериментальної групи – «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Поштовх зі стійок». Покращення результатів у контрольній групі важкоатлеток відбулося за чотирима тестами, а в експериментальній групі – за шістьма. Але це покращення було незначним при порівнянні результатів третього та четвертого етапу тестування. Важкоатлетки двох груп на четвертому тестуванні не виконали нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовленості згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9].

Після проходження п'ятого мезоциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на попередньому базовому етапі було проведено чергове тестування для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок контрольної та експериментальної груп. При аналізі отриманих результатів тестування важкоатлеток, яке було направлено на визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок на етапі попередньої базової підготовки, з'ясовано, що важкоатлетки, які тренуються за експериментальною програмою після проходження V-го мезоциклу підготовки, нормативні вимоги навчальної програми виконали за трьома тестами: «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом» та «Піднімання штанги на груди». Збільшення абсолютного приросту відбулось за шістьма тестами в порівнянні з приростом після проходження III-го мезоциклу. Зменшення приросту відбулося тільки в тесті «Присідання з штангою на плечах».

Аналіз отриманих результатів тестування засвідчив, що взагалі показники покращилися в двох групах, але в експериментальній групі вони були достовірно вище, ніж у контрольній. Достовірність розходжень виявлена за шістьма тестами на користь експериментальної групи важкоатлеток. Також важкоатлетки експериментальної групи виконали

контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовленості згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [9] в таких вправах: «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди».

Наприкінці річного макроциклу підготовки важкоатлеток, які займалися за експериментальною програмою, або наприкінці формувального експерименту було проведено заключне тестування спортсменок для визначення рівня їх спеціальної фізичної підготовленості. Встановлено, що наприкінці дослідження для юних спортсменок експериментальної групи були характерні достовірно більш кращі, в порівнянні з контрольною групою спортсменок, величини усіх показників спеціальної фізичної підготовленості. Крім цього, важкоатлетки експериментальної групи виконали нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовленості у всіх тестових вправах, тоді як важкоатлетки контрольної групи виконали нормативні вимоги тільки в одній контрольній вправі – «Піднімання штанги на груди».

Доведено, що дівчата експериментальної групи мали до завершення формувального експерименту кращі темпи приросту у ривки з напівприсідом (на 9,8%), підніманні штанги на груди з напівприсідом (на 3,4%), підніманні штанги на груди (на 0,6%), поштовху зі стійок (на 2,1%), присідання зі штангою на грудях (на 7,9%), присідання зі штангою на плечах (на 7,2%) та жиму штанги стоячи (на 10,9%).

Наприкінці формувального експерименту для спортсменок експериментальної групи були характерні також достовірно кращі, в порівнянні з дівчатами контрольної групи, темпи покращення результату у сумі двоборства: на 24 кг за абсолютними значеннями та на 32,5% за відносними величинами. У цілому отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про високу ефективність експериментальної програми побудови тренувального процесу юних важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного ми дійшли висновку, що експериментальна програма річного макроциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання дає можливість значно підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості та виконати нормативні вимоги згідно з навчальною програмою з важкої атлетики.

Результати проведеного дослідження можна також розглядати як певне доповнення до існуючих відомостей відносно впливу систематичних тренувальних занять важкою атлетикою на рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи та адаптивних можливостей організму, що розвивається, осіб жіночої статі.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження направлено на розробку навчально-тренувальної програми підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах другого та третього року навчання.

Література

1. Абдулмеджидов М. М. Объём нагрузки у женщин-тяжелоатлеток Китая и России в зависимости от массы тела / М. М. Абдулмеджидов. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №4. – С. 78.
2. Антонюк О. В. Кінематичні характеристики техніки рухових дій ривка у важкоатлеток з урахуванням антропометричних розмірів тіла / О. В. Антонюк. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – №86. – С. 496.
3. Воробьев А. Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 328 с.
4. Горулев П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 (022300) – Физическая культура и спорт / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. – Москва: Советский спорт, 2006. – 164 с.
5. Горулев П. С. Некоторые медико-биологические аспекты подготовки тяжелоатлеток / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. Р. Ахмадеев. // Физкультура и спорт на рубеже тысячелетий : мат. междунар. науч.-практ. конф., г. Уфа, 17 март. 2002 г. – С. 257–260.
6. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2006. – 452 с.
7. Медведев А. С. Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства / А. С. Медведев. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №11. – С. 30–37.
8. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. / В. Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011. – 444 с.
9. Олешко В. Г. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – Київ: Держслужба молоді та спорту України, НОК, ФВА України, 2011. – 80 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

References

1. Abdulmedzhidov, M. M. (2012). Ob'yom nagruzki u zhenshchin-tyazheloatletok Kitaya i Rossii v zavisimosti ot massy tela. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, №4, 78.
2. Antonyuk, O. V. (2011). Kinematychni kharakterystyky tekhniky rukhovyykh diy ryvka u vazhkoatletok z urakhuvannyam antropometrychnykh rozmiriv tila. Visnyk Chernihivsk'oho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport, №86, 496.

3. Vorob'yev, A. N. (1977). Ocherki po fiziologii i sportivnoy trenirovke. Moskva: Fizkul'tura i sport.
4. Gorulev, P. S., & Rummyantseva, E. R. (2006). Zhenskaya tyazhelaya atletika: problemy i perspektivy : uchebnoye posobiye dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy, obuchayushchikhsya po spetsial'nosti 032101 (022300) – Fizicheskaya kul'tura i sport. Moskva: Sovetskiy sport.
5. Gorulev, P. S., Rummyantseva, E. R. & Akhmedeyev R. R. (2002, March 1). Nekotoryye mediko-biologicheskiye aspekty podgotovki tyazheloatletok. Fizkul'tura i sport na rubezhe tysyacheletiy : mat. mezhdunar. nauch.-prakt. konf., pp. 257–260.
6. Dvorkin, L. S. (2006). Podgotovka yunogo tyazheloatlata. Moskva: Sovetskiy sport.
7. Medvedev, A. S. (2000). Sovershenstvovaniye metodiki trenirovki v tyazheloatleticheskom sporte na osnove prioritnogo primeneniya dopolnitel'nykh uprazhneniy na etape stanovleniya sportivnogo masterstva / A. S. Medvedev. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, №11, 30–37.
8. Oleshko, V. H. (2011). Pidhotovka sport-smeniv u slovykh vydakh sportu : navch. posib. Kyiv: DIA.
9. Oleshko, V. H., Putsov, O. I. & Tkachenko K. V. (2011). Vazhka atletyka. Navchal'na prohrama dlya dytyachy-yunats'kykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyachy-yunats'kykh sportyvnykh shkil olimpiys'koho rezervu, uchylyshch olimpiys'koho rezervu ta shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti. Kyiv: Derzhsluzhba molodi ta sportu Ukrainy, NOK, FVA Ukrainy.
10. Platonov, V. N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya : ucheb. trenera vyssh. Kvalifikatsii. Kiyev: Olimpiyskaya literatura.

УДК: 796.03.09

Соловей О.М.¹

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
декан факультету фізичного виховання, м. Дніпро

Петрушин Д.В.²

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,

Пожидаєв М.Ю.²

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,

Вознюк К. Г.²

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,

Білан Д.А.²

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,

Кириченко А.В.²

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

²Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2020 РОКУ

Аналіз участі жіночих національних збірних команд з гандболу у змаганнях різного рівня дає можливість обґрунтувати потребу в системі управління і розвитку гандболу взагалі, і національних структур вчасності. Відмічені найвищі досягнення результатів змагальної діяльності переможців і переможених: результативні матчі, максимальна і мінімальна кількість закинутих м'ячів, їх максимальна і мінімальна різниця. Використання результатів аналізу участі національних збірних команд на європейському форумі, як об'єктивної інформації про стан виду спорту та тенденції його розвитку, передбачає визначення рейтингу збірних команд на міжнародній арені, результати команди можуть бути хорошим інструментом для оцінки різних ігрових можливостей.

Ключові слова: національні збірні команди, чемпіонат Європи, змагальна діяльність, результативні матчі, тенденція розвитку.

Соловей А. М., Петрушин Д. В., Пожидаев Н. Ю., Вознюк К. Г., Билан Д. А., Кириченко А. В. Особенности результатов соревновательной деятельности гандболисток на чемпионате Европы 2020 года. Анализ участия женских национальных сборных команд по гандболу в соревнованиях различного уровня дает возможность обосновать потребность в системе управления и развития гандбола вообще, и национальных структур отчасти. Отмечено высокие достижения результатов соревновательной деятельности победителей и побежденных: результативные матчи, максимальное и минимальное количество заброшенных мячей, их максимальная и минимальная разница. Использование результатов анализа участия национальных сборных команд на европейском форуме, как объективной информации о состоянии вида спорта и тенденции его развития, предусматривает определение рейтинга сборных команд на международной арене, результаты команд могут быть хорошим инструментом для оценки различных игровых возможностей.

Ключевые слова: национальные сборные команды, чемпионат Европы, соревновательная деятельность, результативные матчи, тенденция развития.

Solovey O., Petrushyn D., Pozhidaev M., Voznyuk K., Bilan D., Kyrychenko A. Features of the results of the competitive activity of handball players at the European Championship 2020. The analysis of the participation of women's national handball teams in competitions of different levels makes it possible to justify the need for a system of management and development of handball in general and national structures in time. The matches of the 16 best women's national teams, participants of the 14th European Handball Championship 2020, who qualified for the final tournament of Europe 2020 and won the prestigious trophy, were analyzed. The data are obtained from the official protocols available on the website of the European Handball Federation. The information was used to check the performance of the competition to compare and analyze its relationship with the team rating. The highest achievements of competitive results of winners and losers are noted: number of matches (47), number of goals scored (2411 goals, of which - 1327 goals winners and 1084 goals - losers), the most and least productive matches 65 and 41 goals per game), maximum and minimum number of goals scored (42 and 22 goals per match), their maximum and minimum difference ("+19 goals" and "+1 goals"). Using the results of the analysis of the participation of national teams in the European forum, as objective information about the state of the sport and trends in its development, provides a ranking of national teams in the international arena, team results can be a good tool for assessing various playing opportunities, allows you to understand how statistics affect the final results and how they relate to games, and you can use game statistics in training programs.

Key words: national teams, European Championship, competitive activity, productive matches, development trend.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток виду спорту нерозривно пов'язаний з кількістю і якістю проведення спортивних змагань. Вони, як засіб зіставлення досягнутого рівня підготовленості, як окремих гравців, так і команд, є одним з найбільш дієвих специфічних прийомів управління гандболом [2, 5, 11].

Проблема змагальної діяльності в сучасному спорті є однією із самих актуальних. При цьому отримання вичерпного обсягу інформації про протистояння спортсменів у цей час усе ще не представляється можливим. Це обумовлено тим, що сама людина є унікальним явищем природи і суспільства, що особливо яскраво проявляється в екстремальних, конфліктних умовах діяльності, зокрема, у командних спортивних іграх. Змагання та змагальна діяльність є головною ознакою спорту, метою і засобом спортивної підготовки [3, 10].

Змагальна діяльність висуває певні вимоги до рівня різних сторін підготовленості спортсменів. Спортивний результат, як продукт змагальної діяльності, обумовлюється великою кількістю факторів. А саме фактори, що визначають: структуру змагальної діяльності; зміст тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу; особливості змагальної діяльності та рівня підготовленості спортсменів, які здатні забезпечувати високі спортивні результати; закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних, для даного виду спорту, функціональних системах. Всі фактори спрямовані на досягнення найвищого командного результату [6].

Сучасні проблеми побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу [2, 5, 9].

Загострення протистояння гандбольних команд на міжнародній арені вимагає від тренерів обліку всіх аспектів підготовки та участі команди в змаганнях [8, 10].

Впродовж тренувальної та змагальної діяльності проходять різні зміни спортсмена як системи на біологічному, педагогічному, соціальному та психологічному рівнях [1].

Отримання різних результатів на кожному з етапів європейського форуму розглядаємо як інтегральне вираження спортивної діяльності, яке обумовлене спортивним результатом.

Аналіз матчів може дати важливу інформацію та краще зрозуміти про фізичне навантаження, фізична працездатність та відповідність сучасним вимогам, що може підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, фізичного розвитку та підготовленість гравців.

Незважаючи на достатньо детальну наукову розробку питань стосовно оптимального оцінювання показників техніко-тактичної майстерності у гандболі, остаточно невирішеними залишаються проблеми аналізу та інтерпретації показників техніко-тактичних дій, практична реалізація яких дозволяє отримати більше інформації для реалізації заходів оцінки і контролю техніко-тактичної підготовленості для оптимізації системи управління підготовкою та змагальною діяльністю спортсменів [7, 12, 13].

Тому вивченні тенденцій та закономірностей розвитку гандболу у світі, історія розвитку та його сучасний стан є безперечно актуальними для вивчення історії, стратегії та конкретних заходів з метою посилення його ролі і конкурентоздатності на рівні клубних та національних команд, порівняння різних шкіл гандболу.

Мета дослідження – проаналізувати участь жіночих національних збірних команд з гандболу на різних стадіях розіграшу чемпіонату Європи та визначити тенденції розвитку гри.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження полягало у вивченні та аналізі показників змагальної діяльності жіночих національних збірних команд, учасниць 14-го чемпіонату Європи з гандболу 2020 року. Дані, отримані з офіційних протоколів, доступних на сайті Європейської федерації гандболу (https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_Европы_по_гандболу_среди_женщин_2020), містять інформацію про результати чемпіонату Європи з гандболу на різних

етапах його розіграшу [4]. Показники матчів були розподілені на 6 основних ігрових дій (кількість матчів, кількість закинутих м'ячів, результативні матчі, найбільша і найменша різниця м'ячів, закинутих м'ячів переможців і переможених). Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та технічних протоколів у мережі Інтернет, метод системного аналізу, хронологічний метод дозволили сформулювати проблему, визначити ступінь актуальності питань, обґрунтувати мету та завдання роботи. Математична статистика проводилася методом підрахунку кількісних та якісних показників змагальної діяльності учасників європейської першості.

Результати дослідження та їх обговорення. Жіночі національні збірні команди з гандболу сприяють великій популярності гандболу серед молоді – близько 19 мільйонів гравців у всьому світі (Міжнародна федерація гандболу, 2014). Це складний вид спорту, в якому розрізняють індивідуальні показники гравців (фізіологічні, технічні, і психологічні), а також важливі командні тактичні компоненти (Вагнер та ін., 2014).

Що стосується своїх ігрових характеристик, а саме засобів ведення гри, за допомогою яких гандболістки намагалися досягти максимальних результатів, нами проаналізовані кидки м'яча у ворота, як найважливіші елементи на завершальній стадії атаки. У педагогічних дослідженнях нами було проаналізовано 47 матчів, під час яких гандболістки закинули у ворота своїх суперниць 2411 м'ячів (в середньому 25,6 м'ячів за матч), із них – 1327 м'ячів переможці (в середньому 28,2 м'ячів за матч) та 1084 м'ячів (в середньому 23,1 м'ячів за матч) – переможені.

В контексті аналізу матчів європейської першості, збірна команда Норвегії має найвищий відсоток перемог (100%), вона впевнено утримувала своє лідерство від першого матчу до фінального і вибороти звання чемпіона Європи 2020 року. Гандболістки збірної команди Норвегії показали результативні ігри: різниця закинутих і пропущених м'ячів склала 249:179 +70 (31,1:22,4 в середньому за матч). Фіналіст – збірна команда Франції у своєму активі має, відповідно 209:179 +30 м'ячів (26,1:22,4 в середньому за матч). Відповідно, у боротьбі за бронзові медалі, збірна команда Хорватії була сильнішою за збірну Данії (25:19) і показали за турнір результати, відповідно 193:196 –3 м'ячі (24,1:24,5 в середньому за матч) та 207: 186 –21 м'яч (25,9:23,3 в середньому за матч).

Насиченими і привабливими вийшли всі матчі європейського форуму. Переможці відчували свою впевнену перевагу над суперниками, змушували їх понервувати в обороні, виконуючи завершальні кидки м'яча в ворота ігрових позицій.

До рекордів переможців і переможених, які були відзначені на чемпіонаті Європи 2020 року, слід віднести: найбільшу перемогу в "+19 м'ячів" у матчі збірних команд Норвегії – Німеччини 42:23 (група «D» груповий етап), а також їх результативний матч – 65 м'ячів закинули у ворота за гру на груповому етапі; найменшу результативність матчу (41 м'яч) у матчі збірних Німеччини – Румунії 22:19 (група «D» груповий етап); у переможців найбільше м'ячів – 42 за матч закинули гандболістки збірної Норвегії в ворота Німеччини 42:23, найменше – 22 м'ячі у матчі збірних команд Німеччина – Румунія 22:19 (груповий етап) та Норвегія – Франція 22:20 (фінал), а у переможених, відповідно найбільше м'ячів – по 27 у матчі Нідерланди – Німеччина 28:27 (основний раунд) і Росії – Нідерланди 33:27 (у матчі за 5 місце) та найменше м'ячів – 17 у матчі Франція – Словенія 27:17 (група «A» груповий етап).

Що стосується рівня гри всіх національних збірних команд у європейському турнірі, слід відмітити, що на новому етапі розвитку гандболу всі збірні в цілому, і кожна гандболістка окремо, підвищили рівень своєї гри, враховуючи результати змагальної діяльності, які вони отримали на європейській арені, можна назвати яскравим досягненням.

Висновки. Аналіз результатів змагальної діяльності на чемпіонаті Європи 2020 року, дозволяє зробити наступні висновки.

У провідних гандбольних країнах Європи завжди створені умови, при яких гандбол активно розвивався. На сьогоднішній день лідерами європейського жіночого гандболу є збірні Норвегії, Франції, Хорватії та Данії.

Кваліфіковані гравці провідних чоловічих і жіночих європейських гандбольних клубів, які є членами національних збірних команд своїх країн, більш інтегровані до важливих аспектів нових правил гри, які розроблені в теорії і реалізуються на практиці (заміни воротаря додатковим польовим гравцем, пасивна гра, поєдинки в зоні вільних кидків, не упереджене ставлення суддів до виконання трьох кроків).

Загалом, цими дослідженнями можуть скористатися дослідники, щоб краще зрозуміти як статистика впливає на остаточні результати і як вона пов'язана з іграми. Тренери також можуть використовувати статистику ігор у своїх навчально – тренувальних програмах.

Перспективи подальших досліджень потребують питання щодо аналізу бомбардирських якостей гандболісток, як чинника змагальної діяльності, для досягнення позитивних результатів.

Література

1. Воронова В.І. Психологія спорту. Олимпийская литература. Київ, 2019. 272 с.
2. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.
3. Зотова Ф.Р., Герасимова И.Г., Садыкова С.В. Анализ тенденций развития современного спорта. Сб. науч. статей Полесский государственный университет. Пинск. 2015. С. 70- 73.
4. Європейська федерація гандболу: [електронний ресурс] //режим доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_Европы_по_гандболу_среди_женщин_2020
5. Костюкевич В.М., Щепотина Н.Ю. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 2. С. 24-28.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература. 2015. 680 с.

7. Соловей О.М. Оцінка змагальної діяльності гандболістів на Олімпійському турнірі в Ріо-де-Жанейро – 2016. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2017. № 1. С.128-131

8. Daza, G.; Andrés, A., & Tarragó, R. (2017). Match Statistics as Predictors of Team's Performance in Elite competitive Handball. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 48(13), 149-161. <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.04805>

9. Jose M. Saavedra, Sveinn Þorgeirsson, Milan Chang, Hafrún Kristjánsdóttir, Antonio García-Hermoso. Discriminatory Power of Women's Handball Game-Related Statistics at the Olympic Games (2004-2016). Journal of Human Kinetics volume 62/2018, 221-229 DOI: 10.1515/hukin-2017-0172 221 Section III – Sports Training.

10. Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. Sports Medicine, 44(6), 797-814.

11. Seco, J.D.R. (2015). A historical update on handball game evolution throughout 20th century. Revista de Ciencias de Deporte, 11(1), 3-38.

12. Solovey OM, Mitova OO, Solovey DO, Boguslavskiy VV, Ivchenko OM. (2020) Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. Pedagogy of physical culture and sports (Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports), 2020; 24(1):36-43. <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0106>

13. Ferrari MR, Sarmiento H, Vaz V. Match Analysis in Handball: A Systematic Review. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. 2019; 8(2):63-76. <https://doi.org/10.26773/mjssm.190909>.

References

1. Voronova V.I. (2019). Psychology of sport. Olympyskaia lyteratura. Kyiv,. 272 s. (In Ukrainian).
2. Doroshenko E.Yu. (2013). Management of technical and tactical activities in team sports games: [monohrafiya] Zaporozhe: OOO «LYPS» LTD, 436 s. (In Ukrainian).

3. Zotova F.R., Herasymova Y.H., Sad'ykova S.V. (2015). Analysis of trends in the development of modern sports. Pinsk. S. 70-73. [in Russian].

4. Ievropeiska federatsiia handbolu: [elektronnyi resurs] //rezhym dostupu:https://ru.wikipedia.org/wiki/Chempyonat_Evropu_po_handbolu_sredy_zhenshchyn_2020.

5. Kostyukovich V.M., Schepotina N.Yu. (2016). Model training tasks as a tool for building the training process of athletes of team game sports. Nauka v olimpiyskom sporte. № 2. S. 24-28 [in Russian].

6. Platonov V. N. (2015). The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. K: Olimpiyskaya literatura. 680 s. [in Russian].

7. Solovei O.M. (2017). Evaluation of competitive activity of handball players at the Olympic tournament in Rio de Janeiro – 2016. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipropetrovsk. № 1. S.128-131. [in Ukrainian].

8. Daza, G.; Andrés, A., & Tarragó, R. (2017). Match Statistics as Predictors of Team's Performance in Elite competitive Handball. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 48(13), 149-161. <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.04805>

9. Jose M. Saavedra, Sveinn Þorgeirsson, Milan Chang, Hafrún Kristjánsdóttir, Antonio García-Hermoso (2018). Discriminatory Power of Women's Handball Game-Related Statistics at the Olympic Games (2004-2016). Journal of Human Kinetics volume 62/2018, 221-229 DOI: 10.1515/hukin-2017-0172 221 Section III – Sports Training.

10. Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. Sports Medicine, 44(6), 797-814.

11. Seco, J.D.R. (2015). A historical update on handball game evolution throughout 20th century. Revista de Ciencias de Deporte, 11(1), 3-38.

12. Solovey OM, Mitova OO, Solovey DO, Boguslavskiy VV, Ivchenko OM. (2020) Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. Pedagogy of physical culture and sports (Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports), 2020; 24(1):36-43. <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0106>

13. Ferrari MR, Sarmiento H, Vaz V. (2019). Match Analysis in Handball: A Systematic Review. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. 8(2):63-76. <https://doi.org/10.26773/mjssm.190909>.

IV. ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА

УДК [338.483:551.432.5]:615.8

Байтеряков О.З.
кандидат географічних наук, доцент
Арсененко І.А.
кандидат географічних наук, доцент
Донець І.А.
кандидат географічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ФЕНОМЕН ПЕРЕВАЛУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ТУРИЗМІ

У статті наведено обґрунтування туристичного феномену перевалу, що відображає комплексне технічно-емоційне сприйняття його фізико-географічних, спортивно-технічних параметрів та його психологічний і естетичний вплив на туристів.

Феномен перевалу представлено у вигляді структурно-логічної моделі, яка відображає географічну систему, що містить фізико-географічні параметри, технічні, тактичні, естетичні і психологічні складові туристського сприйняття та використання гірських перевалів. Надається характеристика кожної з зазначених складових моделі і приклади її впливу на характер використання перевалів в туризмі. Входом до моделі є туристський попит на наявність відповідних перевалів на маршруті. Виходом з неї виступає туристичний ефект від подолання перевалів.

Ключові слова: спортивний туризм, перевал, категорія труднощі, психологічна складова перевалу, естетична складова перевалу, туристський попит, туристичний ефект.

Байтеряков О.З., Арсененко І.А., Донець І.А. Феномен перевала в спортивно-оздоровительном туризме. В статье рассмотрено обоснование туристского феномена перевала, отражающего комплексное технико-эмоциональное восприятие его физико-географических, спортивно-технических параметров, а также его психологическое и эстетическое воздействие на туристов.

Феномен перевала представлен в виде структурно-логической модели. Данная модель представляет собой географическую систему, содержащую физико-географические параметры, технические, тактические, эстетические и психологические составляющие туристского восприятия и использования горных перевалов. Дается характеристика каждой из указанных составляющих модели и примеры ее влияния на характер использования перевалов в туризме. Входом в модель является туристский спрос на наличие соответствующих перевалов на маршруте. Выходом из нее выступает туристический эффект от преодоления перевалов.

Ключевые слова: спортивный туризм, перевал, категория трудности, психологическая составляющая перевала, эстетическая составляющая перевала, туристский спрос, туристический эффект.

Baiteriakov Oleh, Arsenenko Iryna Donets Iryna. The phenomenon of the mountain pass in sports tourism. The article substantiates the tourist phenomenon of the mountain pass, which reflects the complex technical and emotional perception of its physiographic, sports and technical parameters and its psychological and aesthetic influence on tourists.

The phenomenon of the mountain pass is presented in the form of a structural-logical model which reflects a geographical system that contains physiographic parameters, technical, tactical, aesthetic and psychological components of tourist perception and use of mountain passes. The entrance to the model is the tourist demand for the presence of suitable mountain passes on the route. The exit of it is the tourist effect of overcoming the mountain passes.

The physiographic parameters of the mountain pass include its absolute height, the relative height from the top of the valley, that is, in fact, the elevation, the steepness and nature of the slopes, the presence or absence of vegetation. The technical complexity of the mountain passes in sports tourism is assessed by categories and subcategories of difficulty from 1A to 3B. The complexity of the mountain passes determines the requirements for technical, tactical and physical training of tourists, their necessary experience to overcome obstacles in sports expeditions safely.

The tactical component of the phenomenon of the mountain pass is conventionally divided into the tactics of overcoming the pass, its place in the segments of the route and the value of the pass in the overall tactics of the hike. The psychological component of the mountain pass phenomenon comprises the tourists' feelings about its overcoming, which are related to the symbolic meaning of the mountain pass, its name, popularity among tourists, historical events, reflection in art and folklore. The aesthetic component of the mountain pass is a reflection of the perception of the physiographic components in the minds of tourists. It depends on the latitude and longitude of the view from the mountain pass of the surrounding terrain, the availability of perspective (near, medium, long-range ground), the color gamut of the terrain, the presence of boundary zones.

Key words: sports tourism, mountain pass, category of difficulty, psychological component of the pass, aesthetic component of the pass, tourist demand, tourist effect.

Постановка проблеми. Одними з основних географічних об'єктів, що визначають складність маршрутів в

гірському та пішохідному туризмі у горах, є перевали. Однак казати лише про технічні особливості перевалів в туризмі не достатньо. Перевали також безпосередньо впливають на прокладання і конфігурацію туристських маршрутів, тактику їх проходження, сприяють створенню певного психологічного настрою як під час подорожі, так і після неї у спогадах, дозволяють виявити естетичні особливості гірської місцевості. Тобто можна стверджувати про наявність туристичного феномену перевалу як маркеру комплексного сприйняття маршруту.

Аналіз літературних джерел. Визначення поняття перевал можна знайти в чисельних словниках, довідниках і енциклопедіях з географії та туризму [1, 2, 5], визначення складності і туристичної класифікації перевалів, а також їх вплив на розробку та категорювання туристичних маршрутів містяться в спеціальних виданнях Федерації спортивного туризму України, таких як методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів [3], Методика визначення категорій складності гірських походів [4].

Мета дослідження. Перевал у спеціальній літературі зазвичай подається лише як технічна перешкода, тому постає питання про обґрунтування комплексного туристичного феномену перевалу, що відображає як його технічні параметри, так і його психологічний та естетичний вплив на туристів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен перевалу можна представити у вигляді структурно-логічної моделі (рис. 1). Дана модель являє географічну систему, що містить фізико-географічні параметри, технічні, тактичні, естетичні і психологічні складові туристського сприйняття та використання гірських перевалів. Входом до моделі є туристський попит на наявність відповідних перевалів на маршруті. Виходом з неї виступає туристичний ефект від подолання перевалів.

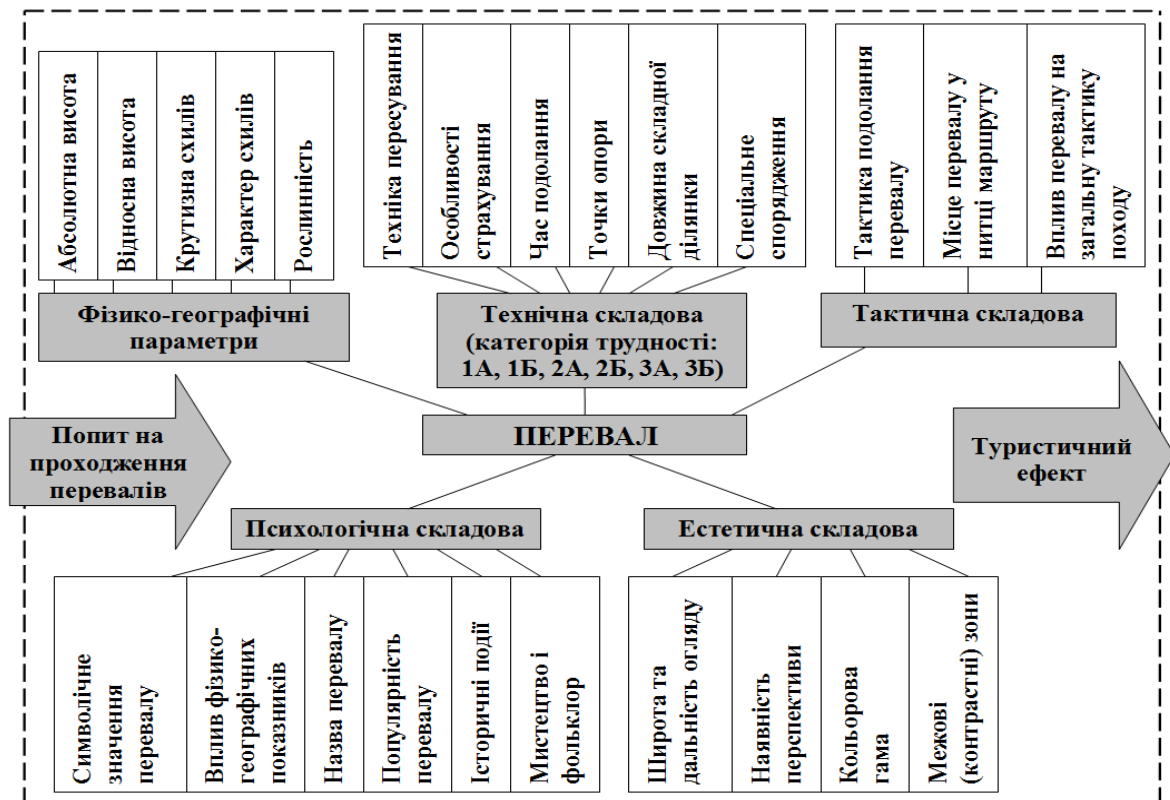


Рис. 1. Модель туристичного феномену перевалу

Попит на проходження перевалів в туристичних гірських подорожах пояснюється особливостями рельєфу гірської місцевості, де прокладання маршруту достатньо протяжного і тривалого походу неможливо без подолання перевалів, тобто переходу з однієї долини до іншої. Наприклад, навіть в походах 1-2 категорій складності в таких гірських районах як Карпати, Кавказ на маршруті зустрічаються в середньому 3-5 перевалів. Тому вони виконують функцію еталонних перешкод і саме за їх кількістю і складністю визначається загальна категорія складності походу.

Туристичний ефект від подолання перевалів виражається у підтвердженні відповідної технічної, тактичної і фізичної підготовки туристської групи, надбанні певного досвіду та морально-психологічному відчутті задоволення від подолання певного взірця перешкоди і певної частини маршруту. Саме за перевалами туристичний маршрут поділяється на відповідні частини.

З геоморфологічного погляду перевал це зниження гребеня гірського хребта, до якого з обох схилів звичайно підходять зручні для сполучення верхівки річкових долин. Перевали слугують місцями для найбільш легкого та зручного переходу з однієї гірської долини до іншої [1, 2, 5]. В туризмі під поняттям «перевал» також розуміють місце перетину хребта або його відрог при переході з однієї долини в іншу. При цьому перевальна точка може не співпадати з найнижчою точкою вододілу [4].

До фізико-географічних параметрів перевалу відносяться його абсолютна висота, відносна висота від верхівки долини, тобто фактично висота підйому, крутизна та характер схилів, наявність або відсутність рослинності. При цьому абсолютна висота перевалу не обов'язково впливає на його технічну складність, вона більше визначає його психологічне сприйняття. Але перевали висотою близько і вище 4000 м створюють більш екстремальні умови подолання в наслідок меншої кількості кисню у розрідженому повітрі, що підвищує фізичне навантаження на туристів.

Відносна висота і крутизна схилів перевалів не завжди залежать від їх абсолютних висот. На їх показники більше впливає характер розгалуженості гірського рельєфу. При цьому саме вони визначають фізичне навантаження під час подолання перевалів, значним чином впливають на час подолання і відповідно на спортивну оцінку перевалів. Найбільший вплив на умови подолання перевалів і визначення їх технічної складності створює характер схилів. Зокрема їх схили можуть бути трав'янисті, обсіпні, скельні, урвисті, снігові, льодові, льодоспадні.

Технічна складність перевалів в спортивному туризмі оцінюється категоріями і підкатегоріями складності від 1А до 3Б. Перевали що простіше за 1А категорію складності, тобто для подолання яких не потрібні спеціальні знання, навички та спорядження, відносяться до некатегорійних (н/к). При цьому якісне збільшення складності перевалу відбувається при переході до вищої категорії (позначаються цифрами), між підкатегоріями (позначаються буквами) різниця виявляється частіше у кількісних показниках.

Для визначення категорії складності перевалів, тобто їх спортивної оцінки, застосовується спеціальна методика, що затверджена Федерацією спортивного туризму України. Згідно з цією методикою, визначення технічної складності перевалів здійснюється на підставі оцінки найскладніших ділянок шляху, техніки і умов пересування, особливостей страхування, часу подолання перевалу, кількості точок страховки, довжини визначальної ділянки, необхідного спеціального спорядження [4].

До складних ділянок перевалів відносяться трав'янисті, обсіпні, скельні, снігові схили різної крутизни, відкриті та закриті льодовики, скельні стіни. Але при цьому чіткі параметри зазначаються лише для крутизни схилів і висоти скельних стін. Висота скельних стін визначається для невисоких у метрах (10-15 м), а для більш високих у вірвоках (1 туристична вірвовка дорівнює 40 м). Але це не означає висоту стіни саме 40-80 м, тому що шлях підйому не завжди прямий.

В той же час для визначення протяжності окремих складних ділянок у методиці застосовується дуже розмите поняття – ділянка «значної протяжності», а для пояснення їх особливостей поняття – «прості», «нескладні», «середньої складності» або «складні» ділянки. Такі визначення схильні до певного суб'єктивізму в оцінці і мають досить широкі межі застосування. Тому доцільно їх конкретизувати і розписати більш детально.

Оцінка техніки і умов пересування під час подолання перевалу враховує особливості індивідуальної або колективної техніки руху, способи страхування, прийоми подолання перешкод, умов організації ночівлі. При цьому, що стосується особливостей техніки руху, то їх визначення не є достатньо чіткими, зокрема застосовуються такі поняття як «проста індивідуальна техніка», «складніша індивідуальна і колективна техніка», «застосування всього найрозповсюдженішого арсеналу технічних прийомів», «Застосування різноманітних прийомів пересування і страховки на протяжних ділянках» і т.д., що не сприяє однозначності трактування цих параметрів.

Способи страхування та прийоми подолання перешкод для спортивної оцінки перевалів у методиці описані достатньо детально, зокрема для різних категорій трудності зазначаються такі, як самостраховка альпенштоком або льодорубом, одночасний рух в зв'язках, навішування перил, спуск по вірвовці («дюльфер»), рух із застосуванням штучних опор, драбинок, якорів та ін.

Умови організації ночівлі під час подолання перевалу яскраво характеризують можливості для відтворення сил туристів і особливості забезпечення їх безпеки. Ці умови залежать від складності і висоти перевалу, вони можуть передбачати ночівлі в лісовій (комфортній) або льодовиковій зонах та навіть організацію "сидячих" або "висячих" біваків.

Критерії часу подолання перевалу у його спортивній оцінці демонструють сукупність його параметрів і складності та головним чином його значення для розробки тактики маршруту взагалі. Час, що відводиться на подолання категорійних перевалів, коливається від кількох годин або одного дня для перевалів 1А і 1Б к.с. до двох діб і більше для перевалів 3А і 3Б к.с.

До визначальних ділянок перевалів належать такі, що мають найбільшу складність для проходження і потребують застосування спеціальних прийомів подолання або страхування. За характером вони поділяються на трав'янисті (значної крутизни), скельні, обсіпні, снігові, льодові і т.д. Для визначення категорії трудності перевалів використовується показник довжини визначальних ділянок. Для перевалів 1А і 1Б к.с. він подається лише у метрах і складає до 40-50 м. Починаючи з перевалів 2А к.с. цей показник подається як у метрах, так й у вірвоках, що пов'язано з обов'язковою організацією страховки.

Суттєвим показником оцінки складності перевалів є арсенал необхідного для подолання спеціального спорядження. Він наочно визначає характер перешкод, підтверджує їх складність, прийоми їх подолання, способи страхування.

Таким чином, за допомогою згаданих показників існуюча методика дозволяє достатньо точно визначити категорію трудності перевалу і тим самим зазначає вимоги до технічної, тактичної і фізичної підготовки туристів, їх необхідний досвід для безпечного подолання перешкод у подорожі. Обов'язковим правилом в туризмі є поступове збільшення технічної складності перешкод у наступних походах.

Тактичну складову феномену перевалу можна умовно поділити на тактику подолання безпосередньо самого перевалу, його місце у нитці маршруту і значення перевалу у загальній тактиці походу. Отже вона безпосередньо

впливає на успішність і безпеку проходження всього туристичного походу.

Тактика подолання перевалу залежить від його параметрів і складності за якими визначають перевали, що долаються за один день (від однієї пологої частини до іншої, "від трави до трави"); перевали, проходження основної частини яких (крутій або технічно складної) вимагає обов'язкової ночівлі (перевал за день не долається); перевали, подолання яких вимагає багато днів.

Значення перевалів для побудови туристського маршруту в горах і планування тактики його проходження важко переоцінити. Фактично розробка гірського маршруту полягає у визначенні початкової і кінцевої точок походу та раціональному виборі відповідних до категорії складності подорожі і досвіду групи перевалів. Це має документальне вираження у маршрутних листках та книжках, де нитка маршруту позначається саме через послідовність проходження перевалів. Сам похід і його тактика частіше складається з більш-менш простих підходів до перевалів та технічно і фізично складних їх подолань. Як зазначалось, саме технічні особливості перевалів, перш за все, визначають категорію складності походу в горах. У довідках про туристський досвід, що видаються після здійснення походу, також зазначаються перевали і їх категорії труднощі.

Психологічна складова феномену перевалу полягає у сукупності відчуттів туристів від його подолання. Вона залежить від багатьох чинників і має певну кількість розумово-емоційних ознак. Перш за все, слід визначити психологічне сприйняття туристами будь якого перевалу як певного щаблю не лише маршруту, але й певного етапу життя. У свідомості туристів він асоціюється з подоланням певних життєвих труднощів, досягненням якоїсь цілі, поворотним моментом життя, тощо. При цьому символом цих життєвих етапів частіше є саме перевал, а не вершина, тому що вершина – це кінцева ціль сходження, а перевал – це важлива проміжна точка маршруту. Навіть етимологія терміну «перевал» (походить від «перевалити, перейти через хребет») свідчить про необхідність подолання певних перешкод.

На психологічне сприйняття перевалу впливають його фізико-географічні показники – абсолютна висота, характер схилів і перевальної сідловини. Чим більша висота, чим більше його вигляд контрастує зі звичними природними умовами, тим більше бажання його подолати і задоволення від цього, а тому більша імовірність включення його до маршруту.

Для туристів-початківців, а часто – і для досвідчених, важливе психологічне значення має категорія труднощі перевалу. Це впливає не лише на визначення технічної складності маршруту, але й на відчуття власних можливостей, значимості туристів. Щоб після можна було зазначити, що «ми зробили такий перевал».

Певний вплив на сприйняття перевалу створює його назва. Часто вона має місцеве походження і передається відповідною мовою або діалектом. Такі назви звучать дуже оригінально, підкреслюють місцевий колорит, дозволяють визначити їх географічну прив'язку і створюють екзотичне відчуття навіть від їх вимови, а тому підвищують їх психологічний статус (наприклад, перевали Кавказу, такі як Кизгич, Бугойчат, Ай-Юлю, Наур, Клухор, Аманауз і т.д.). Інші назви відтворюють певні властивості перевалів, наприклад, Кам'яний замок, Софійське Сідло, Захмарний, що також сприяє формуванню поважного відношення до них.

Дещо суперечливим для психологічного сприйняття перевалу туристами є його популярність. Одні туристи вважають за необхідне пройти найвідоміші перевали території подорожі, щоб долучитись до категорії знавців району та за необхідності дати пораду з їх проходження початківцям. Інші туристи надають перевагу проходженню менш відомих перевалів, щоб відрізнятись від основної маси або познайомитись з незвичними, нетривіальними об'єктами району подорожі та за необхідності мати нагоду вразити незвичним маршрутом.

Історичні події, що пов'язані з певними перевалами, підвищують їх пізнавальне значення й атрактивність. Цьому сприяють встановлені на них пам'ятні знаки, залишки від подій і т.д. Наприклад, на перевалах Кавказу Клухор, Марух, Наур, де в 1942 р. відбувались запеклі бої, встановлено меморіали і можна побачити залишки окопів, кулеметних гнізд. Деякі перевали отримали назви, пов'язані з історичними подіями, наприклад, на Кавказі перевал 810 полку, Скеля Мовчанья, в Карпатах – перевал Легіонерів.

Багато туристських пісень згадують або певні перевали або їх як символ. Завдяки їм відбувається романтизація поняття перевал, створюється відчуття їх значимості, виникає бажання їх подолати. Наприклад, пісні відомих мандрівників та бардів таких як Ю. Візбор, О. Городницький, Ю. Кукін, М. Аделунг та ін.

Місцевий і туристський фольклор також створюють романтичний або загадковий ореол перевалів. До туристського фольклору можна віднести оповідання досвідчених туристів, туристські легенди (про Чорного альпініста, про червоний намет, про кроваву зв'язку та ін.), події яких відбувались саме на перевалах або біля них. Іноді ці оповідання ґрунтуються на реальних фактах (перевал Дятлова), часто доповнюються вигаданими подробицями, іноді є цілком плодом туристської фантазії.

Естетична складова перевалу є відображенням сприйняття фізико-географічних складових у свідомості туристів. Вона залежить від широти та дальності огляду з перевалу оточуючої місцевості, наявності перспективи (ближній, середній, дальній плани), кольорової гами місцевості, наявності межових зон (контрастні сполучення елементів ландшафту на кшталт вода-суша, ліс-луки, скелі-трав'яні ділянки, снігові-кам'яні ділянки, тощо).

Частіше туристів цікавить не лише технічна складність і спортивна оцінка перевалів, але й їх мальовничість, можливість оглянути з них гірські пейзажі, зробити власні фото на фоні мальовничих краєвидів. Це пояснюється природною жагою людини до краси, що є відображенням гармонії, бажанням побачити щось незвичне, чого нема у повсякденному житті. Саме тому естетична привабливість є не менш важливою складовою туристичного феномену перевалу.

Висновки. Таким чином, туристичний феномен перевалу є відображенням комплексного технічно-емоційного

сприйняття даного об'єкту як визначального пункту не лише маршруту походу, але й всієї подорожі в цілому та свідомості туристів зокрема.

Література:

1. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О.В. Колотуха. – Київ: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
2. Маринич О.М. Географічна енциклопедія України. Том 3. П-Я. / О.М. Маринич (відповід. ред.). – Київ: Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана, 1993. – 480 с.
3. Методика визначення категорій складності туристських спортивних маршрутів. Спортивний туризм. – Київ: Федерація спортивного туризму України, 2002. – С.39-61.
4. Методика визначення категорії складності гірських походів та вимоги до керівників і учасників гірських походів. – Київ: Федерація спортивного туризму України, 2012.
5. Шукін І.С. (составитель). Четырехязычный энциклопедический словарь терминов по физической географии. – Москва: «Советская энциклопедия», 1980. – 703 с.

Reference

1. Kolotukha, O.V (2006). Sports recreational and tourism resources of Ukraine. Kiev: Sports Tourism Federation of Ukraine.
2. Marinich, O.M. (ed.) (1993). Geographical Encyclopedia of Ukraine. Volume 3. P-I. Kyiv: Ukrainian Encyclopedia. M.P. Bazhan.
3. Methods for the categories of complexity of tourist sports routes determination (2002). Sports tourism. (p.39-61). Kiev: Sports Tourism Federation of Ukraine.
4. Methodology for the category of mountain hiking difficulty determination and requirements for mountain hiking leaders and participants (2012). Kiev: Sports Tourism Federation of Ukraine.
5. Shchukin, I.S (compiled by) (1980). A four-language encyclopedic dictionary of terms in physical geography. Moscow: Soviet Encyclopedia.

УДК 379.382(477)

Браславська О. В.
доктор педагогічних наук, професор,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Рожі І. Г.
кандидат педагогічних наук, ст. викладач
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

КРАЄЗНАВЧІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ У ГЕОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ

У статті охарактеризовано краєзнавчі аспекти вивчення історико-культурної спадщини у геокультурному просторі. Відображено теоретичний розгляд цієї тематики в працях вітчизняних і зарубіжних авторів, які вивчали у своїх роботах питання історичного розвитку культурологічних надбань людства. Доведено потребу краєзнавчого вивчення історико-культурної спадщини території, яка допомагає виділити з єдиного геокультурного простору окремі форми і способи існування культури, що дозволяє простежити розвиток цієї території і відновити її історичне, географічне та туристське значення. Описано структуру культурної спадщини, яку згідно трактувань науковців розділили на об'єкти матеріальної культурної спадщини та об'єкти нематеріальної культурної спадщини. Відповідно Конвенції про охорону всесвітньої культурної і природної спадщини названо особливості, що характеризують універсальні цінності як основну якісну характеристику об'єктів культурної спадщини.

Ключові слова: історико-культурна спадщина, геокультурний простір, спадщина, надбання, пам'ятка.

Браславская О. В., Рожі И. Г. Краеведческие аспекты изучения историко-культурного наследия в геокультурном пространстве. В статье охарактеризовано краеведческие аспекты изучения историко-культурного наследия в геокультурном пространстве. Отражено теоретическое рассмотрение этой тематики в трудах отечественных и зарубежных авторов, изучавших в своих работах вопросы исторического развития культурологических достижений человечества. Доказано потребность краеведческого изучения историко-культурного наследия территории, которая помогает выделить из единого геокультурного пространства отдельные формы и способы существования культуры, что позволяет проследить развитие этой территории и восстановить её историческое, географическое и туристское значение. Описано структуру культурного наследия, которую согласно трактовок ученых разделили на объекты материального культурного наследия и объекты нематериального культурного наследия. В соответствии Конвенции об охране всемирного культурного и природного наследия названо особенности, которые характеризуют универсальные ценности как основную качественную характеристику объектов культурного наследия.

Ключевые слова: историко-культурное наследие, геокультурное пространство, наследство, достояние, достопримечательность.

Braslavska Oksana, Rozhi Inna. Local history aspects of studying historical and cultural heritage in geocultural space. The article describes the local lore aspects of the study of historical and cultural heritage in the geocultural space. The theoretical consideration of this subject is reflected in the works of domestic and foreign authors who studied in their works the issues of historical development of culturological heritage of mankind. The need for local lore study of the historical and cultural heritage of the territory has been proved, which helps to single out certain forms and ways of cultural existence from a single geocultural space, which allows tracing the development of this territory and restoring its historical, geographical and tourist significance. The structure of cultural heritage is described, which according to the interpretations of scientists was divided into objects of tangible cultural heritage and objects of intangible cultural heritage. According to the Convention Concerning the Protection of the World Cultural and Natural Heritage, the features that characterize universal values as the main qualitative characteristic of cultural heritage sites are named.

Keywords: historical and cultural heritage, geocultural space, heritage, heritage, monument.

Постановка проблеми. Історико-культурні об'єкти є важливою складовою культурної спадщини України. Історико-культурне надбання змінюється разом зі своїм носієм і навколишнім світом, а отже і підпорядковується закономірностям територіальної організації суспільства. У спадщині відбувається «самоідентифікація пам'яті» будь-якого етносу, що проживає на конкретній території і характеризується певними соціальними зв'язками. Виходячи з цього, історико-культурну спадщину доцільно вивчати в межах певної культурно-територіальної спільності так як спадщина належить, в першу чергу, окремим групам населення, які відрізняються від інших певними поглядами, традиціями, специфічними способами діяльності. Саме тому виникає потреба розгляду особливостей краєзнавчих аспектів вивчення історико-культурної спадщини в геокультурному просторі.

Аналіз літературних джерел. Питаннями дослідження історико-культурної спадщини займаються науковці різних галузей науки: географи, краєзнавці, історики, етнографи та інші.

Особлива увага науковців приділяється використанню пам'яток культурної спадщини саме в туристській сфері та під час краєзнавчого вивчення території. В. Корнієнко та О. Бейдик досліджували у своїх роботах особливості комплексного вивчення проблеми використання нерухомих пам'яток історії та культури України в культурно-пізнавальному туризмі [1, 8]. К. Поливач, з точки зору суспільної географії, описує методiku дослідження культурної спадщини [8]. К. Горб описує, що суб'єктом спадщини виступає держава, тому до національної спадщини України слід віднести всі об'єкти та явища культури і природи, що сформувалися та (або) збереглися усіма людськими спільнотами, які проживали на території України протягом історії, і є важливими для подальшого їх життя і стійкого розвитку держави [5].

Мета статті полягає у характеристиці культурно-історичної спадщини, краєзнавчих аспектів її вивчення та ролі в геокультурному просторі.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сьогоденні нашої країни глибоке вивчення і всебічне використання пам'яток спадщини має особливе значення, оскільки в суспільстві відбуваються важливі соціальні, економічні, духовні зміни. Вивчення, збереження та реставрація культурної спадщини є необхідною умовою попередження процесу руйнування національних багатств не лише України, а й світу в цілому.

Прискорюється глобалізація, розвиток інформаційних технологій, що призводить до включення культури окремих регіонів у світові процеси. Тому збереження і освоєння культурної спадщини повинне вирішуватися не лише на загальноукраїнському рівні, а в першу чергу, на регіональному. Адже у системі державних пріоритетів сьогодні на перший план висуваються питання національної самоідентифікації, використання духовно-культурних ресурсів регіонів, що вимагають звернення до культурно-історичної спадщини нашого народу.

Наступність і безперервність різноманітності культурно-історичного досвіду складають неодмінну умову вироблення людиною особистого досвіду, що сприяє формуванню її раціонального ставлення до минулого рідного краю і має ґрунтуватися не тільки на зберіганні цінностей і норм культури, а й на дієвому освоєнні історико-географічної спадщини.

Поняття «геокультурний простір» формується на стику географії та філософії, а феномен «культура» можна розглядати не лише як соціальну, а й як географічну реальність у просторі і часі. Адже у філософському розумінні категорії «простір» і «час» – це основні форми існування матерії. Зокрема, у «Філософському енциклопедичному словнику» поняття «простір» визначено як форма буття матерії, яка характеризує її протяжність, структурність, співіснування і взаємодію елементів у всіх матеріальних системах [12].

Для констатації об'єктів історії та культури вчені використовують різні терміни: надбання, спадок, спадщина, пам'ятки тощо (рис. 1).

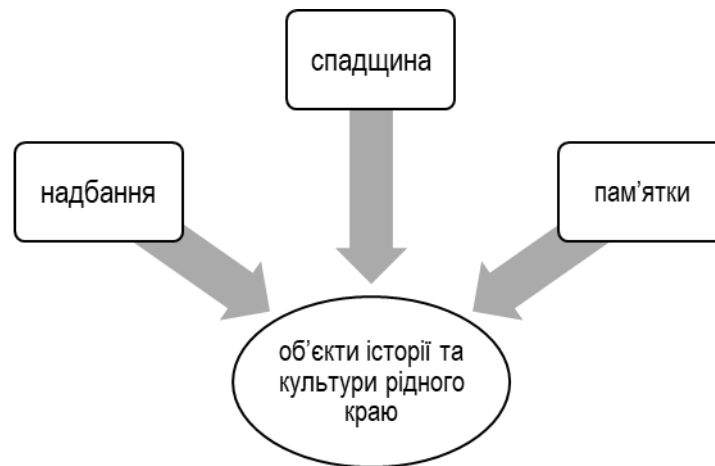


Рис. 1. Констатація об'єктів історії та культури

Надбання – це все те, що суб'єкт (людина, група людей, народ, суспільство, держава) має у своїй власності (розпорядженні й користуванні) незалежно від джерел надходження. Спадок – це все те, що суб'єкт отримав у власне розпорядження та користування від попередніх поколінь. Спадщина – все те, що суб'єкт отримав для власного розпорядження й користування від попередніх поколінь та має неодмінно зберегти і передати наступним поколінням, можливо, у примноженому та збагаченому вигляді (але без втрати основи). Пам'ятка – це частина спадщини, що містить важливу інформацію та через свідоцтво (або) нагадування спонукає суб'єкта постійно зберігати її для наступних поколінь у первісному вигляді [5].

Згідно Закону України «Про охорону об'єктів культурної спадщини», культурна спадщина – це сукупність успадкованих людством від попередніх поколінь об'єктів культурної спадщини. Під останніми розуміють визначні місця, споруди (витвори), комплекси (ансамблі), їхні частини, пов'язані з ними рухомі предмети, а також території чи водні об'єкти, інші природні, природно-антропогенні або створені людиною об'єкти незалежно від стану збереженості, що донесли до нашого часу цінність з археологічного, естетичного, етнологічного, історичного, архітектурного, мистецького, наукового чи художнього погляду і мають власну автентичність. Автентичність означає, що об'єкти повинні значною мірою зберегти свою форму та матеріально-технічну структуру, історичні нашарування, а також роль у навколишньому середовищі. Об'єкти культурної спадщини, занесені до державного реєстру нерухомих пам'яток України, називаються пам'ятками культурної спадщини [9].

Історико-культурна спадщина – це своєрідний духовний фундамент, генетичний код будь-якого соціуму, похідна функціонування і розвитку різних природних і суспільних систем, які беруть участь в утворенні матеріальних об'єктів або у відтворенні певної суспільної свідомості. Однак складність і багатовимірність самого поняття культура призвели до того, що до цього часу, оперуючи терміном «історико-культурна спадщина», дослідники дають йому найрізноманітніші визначення.

Геокультурні підходи, трансформовані до сучасного контексту геополітики та геоекономіки, створюють основу для формування нового образу країни, її ресурсного потенціалу, територіальної структури з врахуванням географічних, мовних, культурних, релігійних особливостей її частин та специфічної регіональної ідентичності. Якщо для геоекономіки основоположними є поняття ринків, товарних потоків то в рамках геокультури особливої ваги набувають поняття культурних ландшафтів, мереж, антропоструктур, переміщень населення [4].

У рамках геокультурних досліджень території науковець Ю. Веденін зазначає, що історико-культурна спадщина – це, перш за все, жива унікальна історико-культурна і природна територія. Іншими словами, «територія, що володіє особливою цінністю для світу, країни, регіону де пам'ятки історії, культури і природи складають єдиний комплекс і тісно пов'язані з живою культурою народу. На такій території може протікати повноцінне життя, розвиватися сучасне за всіма показниками господарство, задовольнятися широке коло потреб людей» [3, с. 5].

Очевидно, саме таке тлумачення поняття дозволяє розглядати історико-культурну спадщину в системі географічних наук. Історико-культурна спадщина є на будь-якій території Землі, де живуть люди. Вона не може розглядатися поза суспільством, основного носія певної культури, певних духовних цінностей. Крім цього людина або група людей виступають творцями спадщини в процесі функціонування суспільства.

Кожній культурно-територіальній спільності, як історичній цілісності, властивий свій тип культури, що передбачає свою спадщину. В процесі розвитку спільності відбуваються різні культурні зміни, однак це не означає прогалини в розвитку культури, знищення старої культури, відмови від культурної спадщини і традицій. Кожен новий етап розвитку спільності успадковує культурні досягнення попередніх історичних епох і включає їх у нову систему суспільних відносин.

Об'єкти культурної спадщини місцевого значення повинні відповідати критерію автентичності, а також принаймні одному з таких критеріїв: вплинули на розвиток культури, архітектури, містобудування, мистецтва певного

населеного пункту чи регіону; пов'язані з історичними подіями, віруваннями, життям і діяльністю видатних людей певного населеного пункту чи регіону; є творами відомих архітекторів або інших митців; є культурною спадщиною національної меншини чи регіональної етнічної групи [10, с. 11].

У свою чергу геокультурні процеси визначають внутрішню диференціацію культурно-територіальної спільності на культуру сучасну і історико-культурну спадщину. Але в той же час вони пов'язані між собою. З одного боку, жива культура творить нову спадщину, вона як би «живить» традиції та історичну пам'ять людей. На конкретну територію або в певні етноси часто привносяться ззовні нові «інноваційні» елементи культури. Вони збагачують і насичують місцевий геокультурний простір. Зміни у культурній спадщині викликають зміну форм буття культури, що виражається в зміні співвідношення формальної і змістовної характеристик геокультурного процесу. Динаміка цього співвідношення визначає трансформацію інноваційних форм культури в традиційну. Саме тому кожному досліднику необхідно мати, по можливості, більш повні дані про аналізоване середовище, де важливою виступає реальна предметно-об'єктна складова даного поняття. Саме матеріальна основа культури, відображена в історико-культурній спадщині, тісно пов'язана з конкретними географічними, історичними, соціальними, економічними, екологічними та іншими умовами певної місцевості.

Вивчення історико-культурної спадщини певної території допомагає, на наш погляд, виділити з єдиного геокультурного простору окремі форми і способи існування культури, що дозволяють простежити розвиток даної території і відновити її історичне минуле. Саме історико-культурна спадщина виступає основним матеріальним носієм культури минулих років. А пізнання ходу розвитку території, її просторових геокультурних спільнот дає можливість пояснити особливості сучасного стану і визначити перспективи розвитку краю.

У результаті функціонування суспільства культура вступає в контакт з природою на певній території найрізноманітнішими способами: через матеріальні об'єкти, створені людиною, через діяльність, що визначає ступінь і форму взаємодії людини з природою, і, нарешті, через ставлення людини до навколишнього світу, обумовлене сформованими у неї ціннісними критеріями. Так здійснюється формування історико-культурної спадщини, що відображає контакти (взаємозв'язки) соціуму (суспільства) з навколишнім природним середовищем у просторово-часовому аспекті (як на рівні окремих геосистем, так і в геокультурному просторі в цілому).

Особливості природи, ступінь її перетвореності, рівень розвиненості суспільства, регіональні й національні особливості – все це впливає на формування різноманітних зв'язків між природою і суспільством. Різні релігійні, політичні погляди, соціально-економічні відносини, технологічні підходи і багато іншого накладаючись на специфіку природних компонентів, створюють досить помітне розмаїття історико-культурної спадщини. Так формуються не тільки окремі пам'ятники, а й історико-культурні та природні території, цінні як для країн, так і для окремих регіонів.

Отже, при вивченні історико-культурної спадщини певної території (або певної культурно-територіальної спільності) можна вести мову про три конкретних складових. З одного боку, це реальна предметно-об'єктна складова даного поняття – пам'ятники історії і культури, з іншого – історична і природна спадщина будь-якого етносу. Все це об'єднується у історичні та культурно-ландшафтні території. Саме такий підхід, на думку Ю. Веденіна, «не суперечить збереженню і відродженню культурного середовища, а також дозволяє ставитися до спадщини не як до музейного експонату, а як до надбавь, залишених нам попередніми поколіннями не тільки на зберігання, а й на використання і примноження» [2, с. 5].

Важливим питанням сьогодення є удосконалення класифікації історико-культурної спадщини, так як у вітчизняній літературі, наприклад, описуються окремі об'єкти, які мають враховуватися і охоронятися, але не подані до реєстру. У «Конвенції про охорону всесвітньої культурної і природної спадщини» (1972) описують універсальні цінності як основу якісної характеристики об'єктів культурної спадщини. У документі уперше розмежовано поняття «культурна спадщина» та «природна спадщина». Зокрема, до культурної спадщини належать пам'ятки: твори архітектури, монументальної скульптури й живопису, написи, печери та групи елементів, які мають видатну універсальну цінність з точки зору історії, мистецтва чи науки; ансамблі: групи ізольованих чи об'єднаних будівель, архітектура, єдність чи зв'язок з пейзажем або спільні витвори людини й природи, а також зони, враховуючи археологічні визначні місця, що є універсальною цінністю з погляду історії, естетики, етнології чи антропології. У Конвенції під «природною спадщиною» розуміють природні пам'ятки, фізичні й біологічні утворення або групи таких утворень, що мають видатну універсальну цінність з погляду естетики чи науки; геологічні утворення й суворо обмежені зони, що є ареалом видів тварин і рослин, які зазнають загрози й мають видатну універсальну цінність з погляду науки чи збереження; природні визначні місця чи суворо обмежені природні зони, що мають видатну універсальну цінність з погляду науки, збереження чи природної краси. У Конвенції вжито також термін «цінності культурної і природної спадщини» на означення відповідних об'єктів, які за рішенням Генеральної асамблеї можуть бути включені до Списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, або Списку Всесвітньої спадщини, що перебуває під загрозою [6].

Крім того, науковцями встановлено, що в положеннях Конвенції ЮНЕСКО, а саме у міжнародному праві у сфері захисту культурної спадщини, існує певна градація базових понять (таблиця 1) [11].

Таблиця 1

Структура культурної спадщини

Об'єкти матеріальної культурної спадщини		Об'єкти нематеріальної культурної спадщини	
нерухомі	Рухомі	способи діяльності	предмети діяльності
об'єкт, який не може бути	частини нерухомого об'єкта	звичаї, форми показу та	інструменти,

перенесений на інше місце без втрати його цінності з археологічного, естетичного, етнологічного, історичного, архітектурного, мистецького, наукового чи художнього погляду та збереження своєї автентичності	культурної спадщини, його елементи (групи елементів), які складають з ним одне ціле; після вивчення зв'язків із середовищем вони можуть бути відокремлені від нерухомого об'єкта, якщо це не призведе до втрати археологічної, естетичної, етнологічної, історичної, архітектурної, мистецької, наукової або культурної цінності всього об'єкта	вираження, знання та навички	предмети, артефакти й культурні простори
--	---	------------------------------	--

До історичних територій і населених пунктів можна віднести місця (місцевості) де є певні наукові напрацювання, рішення керівних органів про офіційне визнання цієї території історичною, де прикладом можуть бути міста зі статусом стародавніх або найдавніших, садибні комплекси з навколишньою територією, провідні адміністративно-територіальні та культурні центри, межі колишніх великих і досить стійких геокультурних утворень (князівств, губерній і т.д.).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Історико-культурна спадщина є одночасно і структуроутворюючим елементом геокультурного простору і, в той же час, є самостійною системою всередині якої існують свої взаємозв'язки і закономірності.

Краще вивчення історико-культурної спадщини за певні історичні періоди вимагає оновлення позначення історичних територій, що допоможе зрозуміти умови і обставини створення окремих об'єктів спадщини в ретроспективі.

Література

- Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: методологія та методика аналізу, термінологія, районування: монографія. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2001. 395 с.
- Веденин Ю.А. Основы географического подхода к изучению и сохранению культурного наследия. Наследие и современность. Информационный сборник. Вып. 12. Москва: Ин-т Наследия, 2004. С. 3–21.
- Веденин Ю.А. Природное и культурное наследие как основа формирования охраняемых территорий. Дурбанский аккорд. Москва: Ин-т Наследия, 2004. С. 5–6.
- Верменич Я. Геокультурний підхід в історичній регіоналістиці та суспільній географії. Історико-географічні дослідження в Україні. Київ, 2012. Вип. 12. С. 27–41.
- Горб К.М. Географічна ідентифікація та систематизація національної спадщини України. Географія. Економіка. Екологія. Туризм: регіональні студії. Ніжин: ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2007. С. 17–24.
- Конвенція про охорону всесвітньої культурної і природної спадщини 1972 року. Ратифіковано Указом Президії Верховної Ради № 6673-XI (6673-11) від 04.10.1988. URL: http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/995_089
- Корнієнко В.В. Історико-культурна спадщина та її використання в туристичній сфері України (1991-2007 рр.): автореф. дис. ... канд. істор. наук: 07.00.01. Київ, 2008. 20 с.
- Поливач К.А. Культурна спадщина та її вплив на розвиток регіонів України (суспільно-географічне дослідження): автореф. дис. ... канд. геогр. наук: 11.02.02. Київ, 2007. 24 с.
- Про охорону культурної спадщини: Закон України від 23.03.2014 р. № 1805-III, поточна редакція від 16.10.2020, підстава 124-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1805-14#Text>
- Про затвердження Порядку визначення категорій пам'яток: Постанова КМУ від 22.05.2019 р. № 452. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/452-2019-%D0%BF#Text>
- Уська У. Р. Конвенції ЮНЕСКО як базова складова національної системи правового регулювання пам'яток охоронної діяльності: понятійно-термінологічний аспект. Historical and cultural studies. 2014. Vol. 1, Num. 1. С. 101–106. URL: <http://science.lpnu.ua/hcs>
- Філософський енциклопедичний словник: енциклопедія / гол. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

Reference

- Beidyk, O.O. (2001). "Rekreasiino-turystski resursy Ukrainy: metodolohiia ta metodyka analizu, terminolohiia, raionuvannia: Monohrafiia". Kyiv [in Ukrainian].
- Vedenin, Yu.A. (2004). "Osnovy geograficheskogo podhoda k izucheniyu i sohraneniuyu kulturnogo naslediya. Nasledie i sovremennost". Informatsionnyi sbornik. Vyip. 12. M.: In-t Naslediya, 3–21 [in Russian].
- Vedenin, Yu.A. (2004). "Prirodnoe i kulturnoe nasledie kak osnova formirovaniya ohranyaemykh territoriy". Durbanskiy akkord. M.: In-t Naslediya, 5–6 [in Russian].
- Vermenich, Ya. (2012). "Heokulturnyi pidkhd v istorychnii rehionalistytsi ta suspilnii heohrafiyi". Istoryko-heohrafichni doslidzhennia v Ukraini. 12. 27–41 [in Ukrainian].
- Horb, K.M. (2007). "Heohrafichna identyfikatsiia ta systematyzatsiia natsionalnoi spadshchyny Ukrainy". Zbirnyk naukovykh prats: Heohrafiia. Ekonomika. Ekolohiia. Turyzm: Rehionalni studii. Nizhyn: TOV «Vydavnytstvo «Aspekt-Polihraf», 17–24 [in Ukrainian].

6. Konventsiiia pro okhoronu vsesvitnoi kulturnoi i pryrodnoi spadshchyny 1972 r. (Konventsiiu ratyfikovano Ukazom Prezhydii Verkhovnoi Rady № 6673-XI (6673-11) vid 04.10.88). URL: http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/995_089 [in Ukrainian].
7. Korniienko, V.V. (2008). "Istoryko-kulturna spadshchyna ta yii vykorystannia v turystychnii sferi Ukrainy (1991-2007 rr.)": avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk: spets. 07.00.01 [in Ukrainian].
8. Polyvach, K.A. (2007). "Kulturna spadshchyna ta yii vplyv na rozvytok rehioniv Ukrainy (suspylnno-heohrafichne doslidzhennia)": avtoref. dys. ... kand. heohr. nauk: 11.02.02 [in Ukrainian].
9. Pro okhoronu kulturnoyi spadshchyny: Zakon Ukrainy vid 23.03.2014 r. № 1805-III, potochna redakciia vid 16.10.2020, pidstava 124-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1805-14#Text> [in Ukrainian].
10. Pro zatverdzhennia Poryadku vyznachennia kategorij pam'yatok: Postanova KMU vid 22.05.2019 r. № 452. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/452-2019-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].
11. Uska, U. R. (2014). "Konventsii YuNESKO yak bazova skladova natsionalnoi systemy pravovoho rehuliuвання pamiatkookhoronnoi diialnosti: poniatiino-terminolohichni aspekt". Historical and cultural studies. Vol. 1, Num. 1. 101–106 [in Ukrainian].
12. Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk: entsyklopediia NAN Ukrainy. (2002). In-t filosofii im. H. S. Skovorody. Kyiv: Abrys [in Ukrainian].

УДК 911.3+338.48

Гуштан К.В.

кандидат біологічних наук, м.н.с., викладач

Державний природознавчий музей НАН України, м. Львів, Екологічний фаховий коледж ЛНАУ, м. Львів.

Боруцька Ю.З.

кандидат геологічних наук, в.о. доцента

Львівський національний аграрний університет, м. Дубляни,

Екологічний фаховий коледж ЛНАУ, м. Львів.

Божук Т.І.

доктор географічних наук, доцент,

завідувач кафедри географії України і туризму

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 242 "ТУРИЗМ" ДОСВІДУ ПРАКТИЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНИХ ТУРІВ НА ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЯХ

У статті розглянуто актуальність практичної підготовки майбутніх фахівців зі спеціальності "Туризм" у двох аспектах: під час туру вихідного дня та в рамках навчальної практики. Визначено необхідну для студентів систему знань і умінь для організації і здійснення екологічних турів на природоохоронних територіях. Висвітлено особливості проведення турів вихідного дня. Акцентовано увагу на меті, завданнях та організаційно-технологічних аспектах навчальної практики як важливої складової освітнього процесу. Вивчено рекреаційно-туристичний ресурс території Боржави з метою підготовки пізнавальних професійно-орієнтованих навчальних маршрутів. Розроблено два екологічні тури за маршрутами: "с.м. Воловець – с. Пилипець – водоспад Шипот – гора Гімба – метеостанція "Плай" – с.м. Воловець" і "с.м. Воловець – с. Гукливій – с. Пилипець (Церква Різдва Пресвятої Богородиці) – водоспад Шипот (гідрологічна пам'ятка природи місцевого значення) – ріка Віча – гостинні садиби в с. Пилипець – Чайна "Сурия" – гірська територія Боржава (об'єкт Смарагдової мережі) – гора Гімба – гідрологічна пам'ятка "Озеро в долині Боржава".

Ключові слова: практична підготовка студентів, тур вихідного дня, навчальна практика, екологічний маршрут, природоохоронна територія, Смарагдова мережа, полонина Боржава.

Гуштан Е. В., Боруцкая Ю. З., Божук Т. И. Формирование у студентов специальности 242 "Туризм" опыта практической организации экологических туров на природоохраных территориях. В статье рассмотрены актуальность практической подготовки будущих специалистов по специальности "Туризм" в двух аспектах: во время тура выходного дня и в рамках учебной практики. Определено необходимую для студентов систему знаний и умений для организации и осуществления экологических туров на природоохраных территориях. Освещены особенности проведения туров выходного дня. Акцентируется внимание на цели, задачах и организационно-технологических аспектах учебной практики как важной составляющей образовательного процесса. Изучены рекреационные и туристические ресурсы на территории Боржавы (Закарпатская область) с целью подготовки познавательно-рекреационных профессионально-ориентированных учебных маршрутов. Разработаны два экологических тура по таким маршрутам: "пгт. Воловец – с. Пилипец – водопад Шипот – гора Гимба – метеостанция "Плай" – пгт. Воловец" и "пгт. Воловец – с. Гукливи – с. Пилипец (Церковь Рождества Пресвятой Богородицы) – водопад Шипот (гидрологический памятник природы местного значения) – река Вича – гостеприимные усадьбы в с. Пилипец – Чайная "Сурия" – горная долина Боржава (объект Изумрудной сети) – гора Гимба – гидрологический памятник "Озеро в долине Боржава". Обоснованы рекомендации по благоустройству

территории для массового туризма в контексте рационального природопользования. Произведено апробирование экологических туров в пределах современной локальной туристической дестинации, которая продолжает успешно развиваться, - на территории горного массива Боржавы в рамках организации своего досуга студентами и преподавателями НУ "Львовская политехника" (2017) и во время проведения учебной практики для студентов Экологического колледжа Львовского национального аграрного университета (2019). Обе группы студентов специальности 242 "Туризм" в аспекте практического опыта закрепили полученные теоретические знания, приобрели навыки проведения экскурсий и организации туристических походов и т.п. В общем приобретенные студентами компетентности практической подготовки могут служить еще и прекрасным средством популяризации рекреационно-туристической деятельности на природоохранных территориях Украинских Карпат.

Ключевые слова: практическая подготовка студентов, тур выходного дня, учебная практика, экологический маршрут, природоохранная территория, Изумрудная сеть, Боржава.

Hushtan Kateryna, Borutska Yuliia, Bozhuk Tetiana. Formation in a students of 242 "Tourism" specialty of experience of practical organization of ecological tours in environmental protection areas. The article considers the relevance of practical training of future specialists in the specialty "Tourism" in two aspects: during the weekend tour and in the framework of educational practice. The system of knowledge and skills necessary for students to organization and implementation of ecological tours in protected areas has been determined. Features of the weekend tours are highlighted. Emphasis is placed on the purpose, objectives, organizational and technological aspects of educational practice as an important component of the educational process. Recreational and tourist resources in the territory of Volovets and Mizhhirya districts of Zakarpattia region have been studied in order to prepare cognitive-recreational professionally-oriented educational routes. Two ecological tours have been developed. Detailed descriptions of all components of the tour are given and recreational and tourist objects are characterized. The proposed ecological routes are formed taking into account the peculiarities of national legislation in the field of environmental protection; meet the modern needs of society in the field of preservation and repair of the natural environment. Recommendations for landscaping for mass tourism in the context of conservation and rational use of nature are substantiated. Ecological tours were tested on the example of a modern local tourist destination, which continues to develop successfully – in the mountains of Borzhava (one of the most picturesque parts of the Ukrainian Carpathians) as part of the organization of their leisure by teachers and students of Lviv Polytechnic National University (2017) and during conducting internships for students of the Ecological College of Lviv National Agrarian University (2019). Both groups of students majoring in 242 "Tourism" in terms of practical experience consolidated the theoretical knowledge, acquired skills in conducting tours and organizing tourist trips, and so on. In general, the practical training acquired by students can also serve as an excellent means of promoting recreational and tourist activities in the protected areas of the Ukrainian Carpathians (except for areas of absolute protection).

Presented and tested ecological tour within the educational practice "Ecological routes" by third-year students majoring in "Tourism" of the Ecological College of LNAU, may have its continuation, which was implemented during the weekend tour. We note that the development and implementation of a new tourist route (as an important element of the tourist product) – is one of the important functional components of modern tour rating activities.

Key words: practical training of students, weekend tour, educational practice, ecological route, nature protection territory, Emerald network, Borzhava mountain meadow.

Постановка проблеми. Предметом дослідження виступає формування у студентів спеціальності 242 «Туризм» досвіду практичної організації екологічних турів на територіях природоохоронного статусу. Як відомо, практична підготовка студентів є безумовною складовою навчального процесу і, загалом, якісної підготовки фахівців закладом освіти. Відповідні навички у студентів спеціальності «Туризм» можуть формувати викладачі: протягом факультативних занять у вільний час і під час запланованої навчальної практики. Саме тому, однією із актуальних та невід'ємних складових під час навчання, є набуття практичних навичок роботи за фахом, що є запорукою майбутнього успішного працевлаштування. На вирішення такого важливого завдання спрямована освітньо-професійна програма, яка разом із теоретичною базою, стають основою підготовки конкурентоздатного фахівця на сучасному ринку праці.

Аналіз останніх публікацій за темою дослідження. Тематиці практичної підготовки студентів присвячено роботи науковців, зокрема О. Бутиліної та А. Кудринської [2], З. Філіпова [15]. Наприклад, В. Погрібна зазначає, що «сучасний професіонал повинен бачити свою професію в усій сукупності її широких соціальних зв'язків, знати пропонувані до неї і її представників вимоги, розуміти зміст і специфіку своєї професійної діяльності, орієнтуватися в колі професійних задач і бути готовим вирішувати їх в мінливих соціальних умовах» [11]. Проведене дослідження базується на методологічних засадах реалізації екологічних турів [1, 2, 9, 11] та краєзнавчому матеріалі [12, 13].

Мета статті (постановка завдань) полягає в тому, щоб на прикладі спеціальності "Туризм" у рамках туру вихідного дня і навчальної практики визначити систему професійних компетенцій для організації і здійснення екологічних турів на природоохоронних територіях; висвітлити особливості проведення турів вихідного дня; акцентувати увагу на організаційно-технологічних аспектах навчальної практики; вивчити рекреаційно-туристичний ресурс території Боржави з тим, щоб розробити навчальні екотуристичні маршрути.

Виклад основного матеріалу. До розгляду запропоновано методичні і практичні аспекти екологічних турів, реалізованих на прикладі: туру вихідного дня (студентами і викладачами Інституту сталого розвитку імені В'ячеслава Чорновола Національного університету «Львівська політехніка», 6-7 жовтня, 2017 р.) та складової частини практики (для

студентів Екологічного коледжу Львівського національного аграрного університету, 16-17 травня, 2019 р.).

Обидва екологічні тури апробовані майбутніми фахівцями спеціальності 242 «Туризм» разом із їхніми викладачами на території сучасної туристичної дестинації, що поєднує у собі красу гірських ландшафтів та розвинену рекреаційно-туристичну інфраструктуру, гірського масиву Боржава (Закарпатської області).

Що ж до відмінностей у двох турах, то тут слід назвати об'єкти відвідування на маршруті, пору року (осінь і весна) і форму реалізації здобуття навиків (дозвілля та складова навчальної практики).

Організація таких екологічних турів у вільний час для студентів і викладачів є дуже дієвим інструментом отримання практичних навиків під час відпочинку. Такий формат також сприяє формуванню цілісного духу команди, подолання різноманітних випробувань і перешкод у горах спільними зусиллями, формує відчуття єдності з природою.

Підготовка фахівців у рамках навчальної практики дає ще більші можливості (у часовому і перцепційному відношенні) набуття практичного досвіду організації та реалізації екологічних маршрутів на природоохоронних територіях різного статусу. Під час практики студенти поглиблюють свої теоретичні знання, освоюють можливість отримання практичного досвіду організації та проведення екскурсій на територіях, які знаходяться під охороною.

Метою навчальної практики є застосування знань та вмінь щодо функціонування екологічного туризму як цілісної системи урбокомпенсаційного природокористування, оволодіння основами менеджменту і маркетингу екотуризму, вивчення вітчизняного досвіду в цій сфері.

Предметом навчальної практики слугують взаємовідносини людини, суспільства і природи, охорона навколишнього природного середовища, гармонізація стосунків людини з навколишнім природним та соціальним середовищем, турбота про збереження довкілля, що використовується в туристичних цілях та підвищення екологічної свідомості суспільства.

Основні завдання навчальної практики «Екологічні маршрути» охоплювали застосування теоретичних засад і базових принципів екологічного туризму; оволодіння підходами щодо розробки екотуристичного продукту; отримання навиків із основ планування та управлінського забезпечення організації екологічного туризму; поглиблення та систематизацію знань щодо проблем і перспектив розвитку екотуризму в місті, області, регіоні.

Навчальна практика – невід'ємна складова освітнього процесу, тому що, зважаючи на поставлену мету практики, студенти отримують можливість застосувати головні принципи екологічного туризму, ознайомитися із рекреаційними можливостями запланованого маршруту, дослідити готельно-садибний потенціал, визначити гастрономічні компоненти обраної території тощо. Однією із особливостей запропонованого екологічного маршруту є вивчення флори і фауни обраних локацій, з'ясування біологічного потенціалу, екологічних послуг Боржавського масиву Українських Карпат та різноманіття природнозаповідних територій.

Важливим моментом під час проходження польової апробації є не тільки засвоєння теоретичних знань, але й набуття практичних навичок. Особливістю проходження розробленої навчальної практики «Екологічні маршрути» є безпосередня участь студентів у відновленні раніше втраченого знаку про статус заповідності – гідрологічної пам'ятки природи місцевого значення «Озеро на полонині Боржава». Відновлення такого інформаційного стенду сповіщає про важливість вказаного об'єкта для збереження цінної пам'ятки природи.

Як відомо, туристичний маршрут – попередньо спланована туристами або суб'єктом туристичної діяльності подорож, що може охоплювати один чи декілька туристських шляхів і характеризується визначеним порядком пересування туристів через певні географічні пункти [15]. Складниками туристичного маршруту є початковий, проміжні і кінцевий пункти, стежки і дороги, які їх з'єднують безпосередньо чи розгалуженнями [9]. Крім формування траси туристичної подорожі в просторовому аспекті, визначення географічних точок перебування з урахуванням наявних у певній місцевості туристичних ресурсів і умов туристичної діяльності, вона передбачає зведення окремих рейсових операцій певних транспортних засобів в маршрутні [14]. Як правило, перелік апробованих пунктів маршруту узгоджується відповідно до виду туризму, терміну та класу обслуговування. Схему маршруту побудовано із врахуванням транспортної системи та існуючої інфраструктури.

На жаль, при складанні туристичних маршрутів, в природі не завжди враховуються такі поняття як стійкість природного територіального комплексу і рекреаційна ємність території. У результаті ненормованого навантаження екосистеми деградують, їхнє використання як об'єкта туризму, стає неможливим. Варто популяризувати визначення екологічного туризму, сільського зеленого туризму як особливих форм, що передбачають відповідальне відвідування природних територій, збереження довкілля та підтримання добробуту місцевого населення.

В межах проведеної практики однією із складових був екологічний тур за розробленим маршрутом на території Закарпатської області: «смт. Воловець – с. Гуклиий – с. Пилипець (Церква Різдва Пресвятої Богородиці) – водоспад Шипіт (гідрологічна пам'ятка природи місцевого значення) – річка Вича – гостинні садиби у с. Пилипець – Чайна «Сурія» – полонина Боржава (об'єкт Смарагдової мережі) – гора Гимба – гідрологічна пам'ятка «Озеро на полонині Боржава». Проведені екскурсії мали на меті надати первинні професійні навички для подальшого фахового зростання та всебічного розвитку. Формою проведення навчальної практики були: самостійне вивчення діяльності місцевих екскурсоводів шляхом спостереження, бесіди із власниками садиб, готельних комплексів та місцевими умільцями.

Маршрут брав початок від залізничної станції Воловець. Селище розташоване у високогір'ї Українських Карпат, на південь від Вододільного хребта та на північ від масиву Полонина Боржава, в долині річок Вича (притока Латориці) та Волівчика, при підніжжі гір Темнатик та Плай [12, 13]. Наступна зупинка – село Гуклиий. Особливою архітектурною та сакральною цінністю володіє церква Святого Духа з дзвіницею (XVIII ст.) у стилі бароко. Вона вважається однією із найгарніших серед ансамблів дерев'яної архітектури у Міжгірсько-Воловецькій долині, і в Закарпатті загалом. У селі

розташовані єдині в Україні одразу два пам'ятники чорниці.

Гордістю Пилипця служить церква Різдва Пресвятої Богородиці – дерев'яна церква, в якій зберігся іконостас XVIII ст. [12]. Ще однією туристичною родзинкою, якою володіє село, є гідрологічна пам'ятка природи місцевого значення – водоспад Шипіт, що утворився на північних схилах гірського масиву Боржави. Водоспад має каскадний характер і сягає 14 м висоти [7]. На північно-східній частині гори Гимба функціонує крісельний витяг, яким можна скористатися протягом усього року. Після підйому на крісельному витязі потрапляємо на оглядовий майданчик, з якого відкривається краєвид на село Пилипець. На терасі чайної «Сурія», що є одним із пунктів, де панує чарівна та тепла атмосфера, можна скуштувати гарячий карпатський чай із Хаменерію вузьколистого (*Epilobium angustifolium* L., 1753), який був зібраний безпосередньо на Боржавських полонинах та ферментований. Студенти, відвідавши чайну «Сурія», мали можливість ознайомитися з креативним підходом до різновиду перспективного ведення бізнесу, в основі якого закладені природні багатства рідного краю. Приваблює у закладі краса навколишнього середовища та продукти, які використовуються у приготуванні (екологічно чисті та вирощені у гірській місцевості).

З оглядового майданчика підйом на гору Гимба можна здійснювати пішою дорогою чи з використанням транспортного засобу. Враховуючи, що під час практики у студентів слід виховувати дбайливе ставлення до природи, було обрано пішохідний спосіб підйому. Студенти могли спостерігати негативний вплив транспорту, і зокрема, квадроциклів, на гірські екосистеми, а саме ерозію ґрунту та знищення цінних рослинних угруповань. Також спостерігалось, наскільки важко відбувається відновлення рослинного покриву на такій висоті та при особливих кліматичних умовах, властивих для Боржавських полонин. Гора Гимба вражає мандрівників своїми велетенськими розмірами, привабливими краєвидами та красою, належить до комплексу найдовшої полонини Закарпаття – Боржави [10]. З гори відкривається прекрасна панорама на найвищі вершини полонини – Великий Верх та Стій.

Слід зазначити, що полонина Боржава включена до Смарагдової мережі України (номер в реєстрі UA0000263), яка є частиною всеєвропейської екологічної мережі територій, що мають особливе природоохоронне значення. На території, яка включена в мережу Емеральд відбувається збереження зникаючих та ендемічних видів рослин та тварин, відзначається високим ступенем біорізноманіття та наявністю важливих типів біотопів, які перебувають під загрозою зникнення [6].

Зважаючи на вище сказане, при проходженні практики або туру вихідного дня, проводився інструктаж про особливості перебування на природоохоронних територіях, зокрема Смарагдової мережі. Проходження описаного маршруту можливе, лише стежками, які вже піддалися антропогенному навантаженню; заборонено вилучення з природного середовища рослин та тварин. Але, завдяки таким правилам, формується унікальна можливість спостереження за рідкісними естетично гарними рослинами і тваринами та їх подальше збереження для нащадків.

Під час проходження практики особливу увагу приділяли природоохоронному напрямку. Студентами було виготовлено та встановлено раніше втрачений знак про охорону гідрологічної пам'ятки природи місцевого значення «Озеро на полонині Боржава» (рис. 1). Статус надано для збереження декількох невеличких озер, які дають початок одному із витоків річки Боржави. Озера розташовані в сідловині на захід від вершини гори Гимба (масив Полонина Боржава) [16].

Отже, в результаті пройденого екологічного маршруту студенти спеціальності 242 «Туризм» ознайомилися зі специфікою майбутнього обраного фаху, отримали первинні професійні навички та уміння, відвідали туристичні перлини Закарпатського краю, дізналися про раритетну флору і фауну [4, 5], природоохоронні території із різним ступенем збереження.

Представлений та апробований екологічний тур у рамках навчальної практики «Екологічні маршрути» студентами третього курсу спеціальності «Туризм» ЕК ЛНАУ, може мати своє продовження, яке було реалізовано під час туру вихідного дня. Враховуючи, що у перший день значний обсяг часу було витрачено на ознайомлення із сакральними та архітектурними пам'ятками сіл Гукливе та Пилипець, продовження пішохідного маршруту від урочища Криві Путі полониною Боржава вимагало залучення третього дня. Тому, акцент протягом другого дня туру більше зосереджений саме на полонині Боржава. Унікальність даної території полягає в тому, що кожен турист може сформулювати свій маршрут.

Якщо продовжити маршрут від урочища Криві Путі, то буде підйом на роздоріжжя, з якого слід рухатися в напрямку до г. Великий Верх. На горі Плай знаходиться метеостанція, яка працює із 1968 р. У 1969-1970 рр. тут працював спостерігачем В'ячеслав Чорновіл, про що свідчить пам'ятний знак, встановлений на горі 15 вересня 2007 року. Спускаючись з гори Плай, група пройшла повз закинуту сироварню на північному схилі і хвойним лісом спустилася у смт. Воловець. На схилі також спостерігали суцільну рубку та відповідні наслідки, що можуть стати причиною селевих потоків, паводків та зникнення питної води на низині. Але на противагу, з іншої сторони розташований лісовий заказник Темнатик, створений для збереження букових та буково-ялицевих лісів, що зростають у межах гірського масиву Полонина Боржава [17]. Слід зазначити, що структура лісу наближена до пралісових екосистем в басейні ріки Латориця, а також для послідовного відтворення природних екосистем [3, 10].



Рисунок 1. Студенти на полонині Боржава

1 – Студенти і викладачі Інституту сталого розвитку імені В'ячеслава Чорновола Національного університету «Львівська політехніка» на оглядовому майданчику під горою Гімба (6-7 жовтня 2017 р., світлина О. Чорненької). 2-4 – Студенти третього курсу спеціальності 242 «Туризм» Екологічного коледжу ЛНАУ і викладачі під час проходження навчальної практики «Екологічні маршрути» (16-17 травня 2019р., світлина Г. Гуштан), в т.ч. 2 – відновлений студентами знак про охорону гідрологічної пам'ятки природи місцевого значення «Озеро на полонині Боржава»; 3 – біля урочища Криві Пути; 4 – біля гідрологічної пам'ятки природи місцевого значення «Озеро на полонині Боржава».

Висновки. Туристична індустрія належить до галузей із виразною ресурсною орієнтацією. Ресурси, які використовуються у рекреаційно-туристичній діяльності, за умови дотримання елементарних природоохоронних норм, правил і технологій, можуть бути корисними тривалий час без суттєвих процесів деградації природних і соціально-культурних комплексів, навіть за умови значних техногенних навантажень. Загалом, антропогенного впливу не уникнути, проте він мізерний у порівнянні з тиском аграрно-промислового комплексу. Окремі види природних ресурсів впливають на рекреаційно-туристичний процес комплексно, взаємодіючи та взаємодоповнюючи одні одних, формують той неповторний «інтер'єр», на тлі якого людина у змозі реалізувати свої мінімальні запити щодо фізичного оздоровлення, покращення психоемоційного стану, відтворення енергетичного потенціалу, відпочинку всього організму загалом.

Враховуючи потреби суспільства стосовно раціоналізації природокористування для захисту навколишнього середовища як місця існування людини, туристичні маршрути є актуальними. Відзначаємо, що саме розробка і впровадження нового туристичного маршруту (як важливого елементу туристичного продукту) – є однією із важливих функціональних складових сучасної туropolейтингової діяльності.

Студенти мали можливість отримати цінні практичні навички та вміння через призму використання методів, застосованих у окремих завданнях. Адаптовані екологічні маршрути підсилили лекційний матеріал, що дозволило закріпити його в процесі набуття практичного досвіду. А проведені екскурсії мали на меті надати первинні професійні навички для подальшого фахового зростання та всебічного розвитку. Формою проведення навчальної практики були: самостійне вивчення діяльності місцевих екскурсоводів шляхом спостереження, бесіди з власниками садиб, готельних комплексів та місцевими умільцями.

У рамках навчальної практики на природоохоронному об'єкті – гідрологічна пам'ятка природи місцевого значення «Озеро на полонині Боржава» – студенти були залучені до природоохоронної діяльності; ознайомлювалися із окремими положеннями Законодавства України, зокрема екологічного, щоб мати можливість застосовувати його в конкретних ситуаціях для практичних цілей, зважаючи на обраний фах. Крім цього, вони засвоїли теоретичну базу та набули практичних навичок у сфері екологічного та сільського туризму, спілкувалися із власниками садиб та гостьових будинків, виробниками та продавцями традиційних товарів, притаманних лише даній місцевості.

Таким чином, добре сформована та насичена практична складова, що забезпечує наступність, систематичність і послідовність навчання, відображає повноцінну модель студента до опанування майбутньої обраної професії, за допомогою якої з'являється змога подолати існуючий теоретично-практичний бар'єр поміж навчальним процесом і ринком праці, створити реальну можливість надання сучасної компетенції випускникам навчальних закладів і підвищити на теренах нашої держави конкурентоспроможність як випускників навчальних закладів, так і самих навчальних закладів в умовах сучасного попиту та глобалізації освітніх процесів.

Перспективи подальших досліджень. Студенти спеціальності «Туризм» в реальних умовах ознайомилися із представниками відповідної професійної групи та особливостями їх роботи, що і надалі сприятиме формуванню іміджу професії, усвідомленню вимог професійної ролі та матиме вплив на ціннісну свідомість майбутніх фахівців. Вони відчували красу та багатство недоторканої природи, різноманіття раритетних рослин та тварин на природоохоронних територіях із

різним ступенем збереження. На нашу думку, особливо в умовах обмежень, пов'язаних із пандемією, здійснення реальної, а не віртуальної практичної підготовки, і важливість створення екологічних маршрутів полягає у формуванні у студентів ідеології гуманістичного ставлення людини до природного середовища, загалом різних верств населення на природоохоронних територіях і об'єктах, які володіють величезним еко-освітнім потенціалом.

Література

1. Божук Т. І. Рекреаційно-туристичні дестинації: теорія, методологія, практика / Т. І. Божук // Львів: Український бестселер, 2014. – 468 с.
2. Бутиліна О. В. Навчальна практика як чинник професіоналізації студентів / О. В. Бутиліна, А. І. Кудринська // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. – 2015. – № 1 (68). – С. 182-190.
3. Байцар А. Верхня межа лісу в ландшафті полонина Боржава, її охорона та оптимізація / А. Байцар, І. Байцар // Проблеми геоморфології і палеогеографії Українських Карпат і прилеглих територій, 2016, Вип. 1. – С. 32-38.
4. Гуштан К. В. Деякі знахідки раритетних видів тварин, як перспектива створення нових об'єктів природо-заповідних територій у верхів'ї басейну річки Латориця / К. В. Гуштан, Г. Г. Гуштан // Природоохоронні, екоосвітні, рекреаційно-туристичні та історико-культурні аспекти сталого розвитку Розточчя. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 20-річчю створення Яворівського національного природного парку (сmt. Івано-Франкове, 4 липня 2018 року) – Львів: ЗУКЦ, 2018. – С. 112-114.
5. Гуштан Г. Г. Деякі знахідки раритетних видів тварин, як перспектива створення нових природно-заповідних об'єктів у верхів'ї басейну річки Латориця та суміжних територій (Закарпаття) / Г. Г. Гуштан, К. В. Гуштан // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Екологія та природокористування в системі оптимізації відносин природи і суспільства» (присвяченої 110-річчю заснування Екологічного коледжу ЛНАУ, 4 жовтня 2018 р.); [за заг. ред.: Боруцької Ю.З., Костишин Е. І.]. – Львів: Екологічний коледж ЛНАУ, 2018. – С. 61-64.
6. Деревська К. І. Проблема вибору місць розташування ВЕС. Приклад Полонини Боржава в Українських Карпатах / К. І. Деревська, Ю. В. Бурлаченко, К. А. Борисенко // Матеріали шостої міжнародної науково-практичної конференції "Надрокористування в Україні. Перспективи інвестування" (Україна Трускавець 7-11 жовтня 2019). Трускавець, 2019. – С. 320-325.
7. Кадастр снігових лавин України (Карпати, Крим) /В. Ф. Грищенко, О. М. Аксюк, Г. А. Гончаренко // Київ, 2014. – С. 63-68.
8. Климишин О. С. Оптимізація, охорона і раціональне використання рослинності високогір'я та верхньої межі лісу Українських Карпат / О. С. Климишин // Вісник Львів. ун-ту. Сер. біол. – 2010. – Вип. 54. – С. 27-40.
9. Любіцева О. О. Методика розробки турів / О. О. Любіцева // Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2003. – 104 с.
10. Малиновський К. А. Рослинність Боржавських полонин, їх кормова характеристика та шляхи поліпшення / К. А. Малиновський, В. М. Мельничук // Наук. зап. Природознавч. музею Львівського філіалу АН УРСР. – Львів, 1955. – 4 – С.113-128.
11. Погрібна В. Л. Соціологія професіоналізму: монографія / В. Л. Погрібна // Київ: Алерта; КНТ; ЦУЛ, 2008. – 336 с.
12. Природа Закарпатської області. / під ред. К. І. Геренчука, Львів: «Вища школа», 1981. – 153 с.
13. Природа Українських Карпат. / за ред. К. І. Геренчука. Львів: Вид. ЛДУ, 1968.– 265 с.
14. Сиволовська О. В. Розробка туристичних маршрутів як напрямку диференціації діяльності на залізничному транспорті. / О. В. Сиволовська, О. Г. Шаля // Вісник економіки транспорту і промисловості, Вип. 28, 2009. – С. 66-70.
15. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. / З. І. Філіпов // Дрогобич: Коло, 2010. — 344 с.
16. Озеро на полонині Боржава (5 шт.) Вікіпедія, (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).
17. Темнатик (заказник) Вікіпедія, (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

Reference

1. Bozhuk T. (2014), "Recreational and tourist destinations: theory, methodology, practice", – Lviv: Ukrayinskyj bestseller, – 468 p.
2. Butylina O. V., Kudrynska A. I. (2015). "Educational practice as a factor in the professionalization of students", Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu vnutrishnikh sprav, Vol. 1, no. 68, pp. 182-190.
3. Baitsar A., Baitsar I. (2016). "The upper limit of the forest in the landscape of the Borzhava mountain meadow, its protection and optimization", Problemy heomorfologii i paleoheografii Ukrainskykh Karpat i pryehlykh terytorii, Vol. 1, pp. 32 – 38.
4. Hushtan K. V., Hushtan G. G. (2018). "Some finds of rare species of animals, as a prospect of creating new objects of nature reserves in the upper reaches of the basin of the river Latoritsa", Pryrodookhoronni, ekoosvitni, rekreatsino-turystychni ta istoryko-kulturni aspekty staloho rozvytku Roztochchia. Materialy Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii, prysviachenoї 20-richchiu stvorennia Yavorivskoho natsionalnoho pryrodnoho parku (smt. Ivano-Frankove, 4 lypnia 2018 roku), Lviv: ZUKTS, pp. 112-114.
5. Hushtan G. G., Hushtan K. V. (2018). "Some finds of rare species of animals, as the prospect of creating new nature reserves in the upper reaches of the basin of the river Latorytsia and adjacent areas (Transcarpathia)", Materialy mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Ekolohiia ta pryrodokorystuvannia v systemi optymizatsii vidnosyn pryrody i suspilstva» (prysviachenoї 110-richchiu zasnuvannia Ekolohichnoho koledzhu LNAU, 4 zhovtnia 2018 r.); [za zah. red.: Borutskoi Yu. Z.,

Kostyshyn E. I., Lviv: Ekolohichniy koledzh LNAU, pp. 61-64.

6. Derevska K. I., Burlachenko Yu. V., Borysenko K. A. (2019). "The problem of choosing the location of wind farms. The example of Polonyna Borzhava in the Ukrainian Carpathians", Materialy shostoї mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Nadrokorystuvannya v Ukraini. Perspektyvy investuvannya" (Ukraina Truskavets 7-11 zhovtnia 2019). Truskavets, pp. 320 – 325.

7. Hryshchenko V. F., Aksiuk O. M., Honcharenko H. A. (2014). "Cadastre of avalanches of Ukraine (Carpathians, Crimea)" Kyiv, pp. 63-68.

8. Klymyshyn O. S. (2010). "Optimization, protection and rational use of highland vegetation and the upper limit of the forest of the Ukrainian Carpathians", Visnyk Lviv. un-tu. Ser. biol., Vol. 54, pp. 27–40.

9. Liubitseva O. O. (2003). "Methods of tour development. Tutorial", K.: Alterpres, 104 p.

10. Malynovskyi K. A., Melnychuk V. M. (1955). "Vegetation of Borzhavsky valleys, their forage characteristics and ways to improve", Nauk. zap. Pryrodoznach. Muzeiu Lvivskoho filialu AN URSR, Lviv, Vol. 4 – pp.113 – 128.

11. Pogribna V. L. (2008). "Sociology of professionalism: monograph", Kyiv: Alerta, KNT ; CzUL, p. 336.

12. Herenchuk K. I. (1981). "Nature of the Transcarpathian region", Lviv: "Vyshchashkola", p. 153.

13. Herenchuk K. I. (1968). "Nature of the Ukrainian Carpathians", Lviv: Vyd. LDU, p. 265.

14. Syvolovska O. V., Shalia O. H. (2009). "Development of tourist routes as a direction of differentiation of activity on railway transport", Visnyk ekonomiky transportu i promyslovosti, Vol. 28, pp. 66-70.

15. Filipov Z. I. (2010). "Sports tourism. Organization and methods of sports and tourism work", Drogoibych: Kolo, p. 344.

16. Lake on the meadow Borzhava (5 amount). Wikipedia, (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

17. Temnatyk (reserve). Wikipedia, (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>).

УДК 378.937.796.071.4:338.48-6:504(043.3)

Конох А. П.

доктор педагогічних наук, професор,
Запорізький національний університет, Запоріжжя

Маковецька Н. В.

доктор педагогічних наук, професор,
Запорізький національний університет, Запоріжжя

Конох А. А.

кандидат педагогічних наук, доцент
Запорізький національний університет, Запоріжжя

ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СФЕРІ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ

У статті проаналізовано сучасний стан дослідження проблеми формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму, який підтвердив актуальність і доцільність обраної проблеми, її недостатню теоретичну розробленість у педагогічній теорії і практиці. Визначено й охарактеризовано такі структурні компоненти формування професійної компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму: особистісний, когнітивний, праксеологічний, рефлексивний. Виявлено, що формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму набуває ефективності завдяки реалізації таких організаційно-педагогічних умов: спрямованість змісту педагогічної освіти майбутніх викладачів фізичного виховання на формування стійкої позитивної мотивації до опанування фахово значущих знань і вмінь з екологічного туризму та використання їх у професійній діяльності; оновлення змісту фахової підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання через впровадження спеціалізації «Екологічний та спортивний туризм», врахування у змісті дисциплін соціального замовлення щодо зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді засобами екологічного туризму; наявність навчально-методичне забезпечення процесу формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму; взаємозв'язок компетентнісного, системного та особистісно-діяльнісного підходів.

Ключові слова: майбутні викладачі фізичного виховання, сфера екологічного туризму, фахова компетентність

Конох А. П., Маковецкая Н. В., Конох А. А. Формирование профессиональной компетентности будущих преподавателей физического воспитания в сфере экологического туризма.

В статье проанализировано современное состояние исследования проблемы формирования профессиональной компетентности будущих преподавателей физического воспитания в сфере экологического туризма, который подтвердил актуальность и целесообразность выбранной проблемы, ее недостаточную теоретическую разработанность в педагогической теории и практике. Определены и охарактеризованы следующие структурные компоненты формирования профессиональной компетентности будущих преподавателей физического воспитания в сфере экологического туризма: личностный, когнитивный, праксеологический,

рефлексивный. Выявлено, что формирование профессиональной компетентности будущих преподавателей физического воспитания в сфере экологического туризма приобретает эффективности благодаря реализации таких организационно-педагогических условий: направленность содержания педагогического образования будущих преподавателей физического воспитания на формирование устойчивой положительной мотивации к овладению профессионально значимых знаний и умений по экологическому туризму и использования в профессиональной деятельности; обновление содержания профессиональной подготовки будущих преподавателей физического воспитания путем внедрения специализации «Экологический и спортивный туризм», учет в содержании дисциплин социального заказа по укреплению и сохранению здоровья детей и молодежи средствами экологического туризма; наличие учебно-методического обеспечения процесса формирования профессиональной компетентности будущих преподавателей физического воспитания в сфере экологического туризма; взаимосвязь компетентностного, системного и личностно-деятельностного подходов.

Ключевые слова: будущие преподаватели физического воспитания, сфера экологического туризма, профессиональная компетентность

Konokh Anatoly, Makovetskaya Natalya, Konokh Andrey. Formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of ecological tourism.

The article analyzes the current state of research of the problem of formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of ecological tourism, which confirmed the relevance and feasibility of the chosen problem, its lack of theoretical development in pedagogical theory and practice. The following structural components of formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of ecological tourism are defined and characterized: personal, cognitive, praxeological, reflexive. The personal component of professional competence involved the formation of students' understanding of the importance of the social order for a physical education teacher capable of forming, strengthening and maintaining the health of children and youth through eco-tourism, as well as motivation for future professional activity; cognitive – the acquisition by future teachers of a certain amount of knowledge and mastery of skills in the organization of ecological tourism; praxeological – an attempt to implement theoretical knowledge in practice; reflexive - the organization of ecological tourism taking into account the acquired theoretical and practical knowledge, evaluation of performance. A conceptual model has been developed, which provides for a holistic continuous process of formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of ecological tourism. The model consists of the following blocks: target, reflecting the social order of society, purpose, objectives for the formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of eco-tourism and its components; semantic, containing the principles, organizational and pedagogical conditions for the formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of eco-tourism, forms and methods used in this process; effective, which included evaluation criteria and levels of professional competence of future teachers of physical education in the field of eco-tourism. It is revealed that the formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of ecotourism becomes effective due to the implementation of the following organizational and pedagogical conditions: in professional activity; updating the content of professional training of future teachers of physical education through the introduction of specialization "Ecological and sports tourism", taking into account in the content of social order disciplines to strengthen and preserve the health of children and youth by means of ecological tourism; availability of educational and methodological support for the process of formation of professional competence of future teachers of physical education in the field of ecological tourism; interrelation of competence, system and personal-activity approaches.

Key words: future teachers of physical education, sphere of ecological tourism, professional competence

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Однією з характерних рис сучасного студентства є зниження рухової активності та значного погіршення здоров'я, що пояснюється зростаючою популярністю привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Навчання у закладах вищої освіти вимагає від студентів значного фізичного, інтелектуального та емоційного напруження. Цей вплив настільки великий, що внутрішні захисні функції організму не в змозі впоратися з ними і кращою протидією цьому є регулярні заняття фізичною культурою. Традиційні форми фізичного виховання не завжди приваблюють студентів до активного заняття фізичними вправами. Як показує практика, ефективними у боротьбі зі зростаючою гіподинамією сучасної людини є туризм. В останні роки набуває великої популярності екологічний туризм, який має велике значення для фізичної підготовки, збереження і зміцнення здоров'я, естетичного, трудового, морального та патріотичного виховання всіх верств населення, а особливо молоді, оволодіння нею життєво важливими вміннями й навичками, зокрема, з пізнання навколишнього середовища в природних умовах. Прості та доступні організаційні форми, що використовуються в екологічному туризмі (походи, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристські зльоти і змагання), сприяють реалізації не тільки специфічних функцій фізичного виховання (освітніх, прикладних, спортивних), а й рекреаційних і оздоровчо-реабілітаційних, забезпечують умови для здорової життєдіяльності особистості в суспільстві.

Цим зумовлюється потреба підготовки в закладах вищої освіти майбутніх викладачів фізичного виховання, компетентних у сфері туризму. Саме заклади вищої освіти повною мірою спроможні забезпечити високий рівень підготовки викладача до реалізації багатьох його функцій у різних сферах людської діяльності, зокрема, в екологічному туризмі. Оновлення змісту освіти, зі свого боку, передбачає орієнтацію навчальних програм на компетентнісний підхід, який розглядається вченими як один із важливих концептуальних принципів, що визначає методологію оновлення змісту освіти, сприяє подоланню традиційних когнітивних орієнтацій професійної освіти, спонукає до оновлення її змісту,

методів і технологій, які трансформуються в компетентності майбутнього викладача фізичного виховання.

Виникає протиріччя між зрослими вимогами суспільства до особистості викладача фізичного виховання, здатного здійснювати ефективну діяльність у сфері екологічного туризму, та недостатньою увагою до вивчення означених питань у системі професійної освіти, потребою спрямування професійної освіти майбутніх викладачів фізичного виховання на формування фахової компетентності у сфері екологічного туризму й у навчальному, і в позанавчальному процесах й переважанням традиційного підходу до організації освітнього процесу.

Метою статті є визначення та обґрунтування моделі формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазначена проблема є однією з найактуальніших у багатьох галузях наук, що знаходить висвітлення в дослідженнях та публікаціях і закордонних, і вітчизняних учених. Аналіз психолого-педагогічної літератури з професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах закладів вищої освіти свідчить про значну увагу науковців проблемам активного туризму (О.Я. Булашев, В.І. Ганопольський, К.В. Мулик, М.О. Носко, С.О. Сисоєва, Ю.П. Федотов, О.О. Федякін, С.П. Фокін та ін.). Належна увага приділяється науковцями проблемам і екологічного туризму (Ю.Д. Бойчук, О.Ю. Дмитрук, С.В. Дмитрук, Л.Ю. Дудурова, А.Б. Косолапов, І.В. Петрухіна, Н.В. Ромейко, Т.К. Сергеев Г.П. Сікорська, Г.О. Сорокіна та ін.) проте дана проблема продовжує залишатися недостатньо дослідженою. Цим зумовлюється потреба підготовки в закладах вищої освіти майбутніх викладачів фізичної культури, компетентних у сфері екологічного туризму. Саме заклади фізкультурної вищої освіти повною мірою спроможні забезпечити високий рівень підготовки викладача до реалізації багатьох його функцій у різних сферах людської діяльності, зокрема, в екологічному туризмі. Оновлення змісту освіти, зі свого боку, передбачає орієнтацію навчальних програм на компетентнісний підхід, який розглядається вченими як один із важливих концептуальних принципів, що визначає методологію оновлення змісту освіти, сприяє подоланню традиційних когнітивних орієнтацій професійної освіти, спонукає до оновлення її змісту, методів і технологій, які трансформуються в компетентності майбутнього викладача фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. З огляду на вищевикладене слід зазначити, що пріоритетним завданням закладів вищої освіти є вдосконалення змісту освіти й організації процесу підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання до подальшої професійної діяльності, створення умов для розвитку їх педагогічної майстерності. Кожний заклад вищої освіти, створюючи оптимальні моделі теоретичної та практичної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, повинен звернути увагу на: перегляд змісту навчальних дисциплін з метою спрямування їх тем на формування необхідних професійних умінь, креативного мислення в майбутніх викладачів фізичного виховання; створення принципово нового методичного забезпечення, що сприятиме розкриттю творчого потенціалу студентів; можливість упровадження в освітній процес різноманітних видів навчальної діяльності.

Будуючи модель підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання, не слід забувати про неперервний розвиток і постійне вдосконалення соціальних процесів у суспільстві, які відображаються на вимогах до професійної підготовки фахівця. Саме тому така модель має орієнтуватися як на традиційні методи педагогіки, так і на сучасні педагогічні інновації. В межах нашого дослідження, сучасною інновацією в процесі підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання є створення моделі формування у них фахової компетентності у сфері екологічного туризму. Цей процес є необхідною складовою дослідження, виконання завдань якого спрямовано на реалізацію закладами вищої освіти важливого соціального замовлення – підготовку викладача фізичного виховання, який здатен професійно застосувати екологічний туризм у закладах освіти, результатом чого є розвиток здібностей студентів, профілактична робота щодо їхнього залучення до здорового способу життя, підтримка психоемоційного стану та рухової активності.

Виходячи з мети професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання та структури їх фахової компетентності у сфері екологічного туризму, визначено такі її завдання: формування позитивного ставлення до екологічного туризму та потреби його використання у професійній сфері, тобто формування особистісного компоненту фахової компетентності; забезпечення оволодіння майбутніми фахівцями комплексом необхідних професійних знань щодо організації екологічного туризму, тобто формування когнітивного компоненту фахової компетентності; забезпечення оволодіння вміннями щодо організації екологічного туризму в професійній діяльності – формування праксеологічного компоненту фахової компетентності; розвиток професійних якостей (передусім, емпатії, креативності, рефлексії, самоорганізації), що визначають успішність туристської діяльності, тобто формування рефлексивного компоненту фахової компетентності. Змістовий блок концептуальної моделі формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму визначається сукупністю взаємопов'язаних елементів, що забезпечують цілісність процесу підготовки і дають змогу досягти поставленої мети.

Специфіка формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму, зумовила вибір організаційно-педагогічних умов. Перша умова – спрямованість змісту педагогічної освіти майбутніх викладачів фізичного виховання на формування стійкої позитивної мотивації до опанування фахово значущих знань і вмінь з екологічного туризму та використання їх у професійній діяльності – реалізувалася шляхом впровадження інтеграційного підходу до реалізації змісту навчання на рівні бакалавра. Вибір комплексу дисциплін позитивно вплинув на формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму і забезпечив надійний фундамент для підвищення мотивації та реалізації знань, умінь та навичок фахівців у професійній діяльності. Друга умова – удосконалення змісту фахової підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання шляхом упровадження в магістратурі спеціалізації «Екологічний та спортивний туризм». У змісті дисциплін ураховано соціальне замовлення щодо зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді засобами екологічного туризму, що сприяє

розширенню наукових уявлень студентів про особливості змісту виробничих функцій цього виду туризму, завдань професійної діяльності та професійної компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання. Зміст фахової підготовки за освітнім рівнем «магістр» спрямований на формування професійної компетентності майбутніх викладачів закладів вищої освіти.

Третя умова – навчально-методичне забезпечення формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму. Передбачалось підвищення рівня знань у сфері екологічного туризму.

Четверта умова – використання взаємозв'язку компетентнісного, системного та особистісно діяльнісного підходів у процесі вивчення фахових дисциплін. Взаємозв'язок забезпечувався інтеграцією підходів у формуванні фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму. Ключовим у цьому комплексі є компетентнісний підхід, реалізація якого відбувалась у процесі вивчення студентами модулів дисциплін професійного циклу. Системний підхід забезпечував послідовність у формуванні фахової компетентності майбутніх викладачів (професійна підготовка від розв'язання простих проблем до більш складних, від вивчення теоретичних питань до їхньої апробації в практичній діяльності, особливо під час проходження виробничої практики, участі в гуртковій роботі тощо). Виявлено, що комплекс цих підходів позитивно впливає на ефективність формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму.

Висновки. Презентована авторська модель передбачає цілісний неперервний процес формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму, яка включає три взаємопов'язані блоки, що забезпечують оптимальний шлях досягнення поставленої освітньої мети: цільовий блок, що відображає соціальне замовлення суспільства, мету, завдання формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму та її компоненти, відображає мету та завдання процесу професійної підготовки; змістовий блок, що містить організаційно-педагогічні умови формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму, форми й методи, що використовувались у цьому процесі, визначає зміст підготовки, її принципи, організаційно-педагогічні умови, форми і методи; результативний блок візуалізує критерії та показники ефективності формувальних заходів, адекватності отриманих результатів поставленій меті. Упровадження побудованої концептуальної моделі, реалізація визначених організаційно-педагогічних умов у системі вищої освіти забезпечать ефективне формування фахової компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання у сфері екологічного туризму.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого оновлення потребують підходи до змістового наповнення фахового блоку дисциплін відповідно до змін в обсязі їхнього вивчення, передбачених корекцією державних стандартів згідно з вимогами нового Закону України «Про вищу освіту» та запровадження нових інформаційних технологій у професійну підготовку майбутніх викладачів фізичного виховання.

Література

1. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: монографія. Суми: Університетська книга, 2008. 357 с.
2. Булашев А.Я. Спортивный туризм: ученик. Харьков: ХГАФК, 2009. -332 с.
3. Ганопольский В. И. Спортивно-туристское образование: проблемы информационного обеспечения. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 8. С. 13-17.
4. Дмитрук О. Ю., Дмитрук С.В. ЕКОтуризм: навч. посіб. Київ: Альтерпрес, 2009. 358 с.
5. Дудорова Л. Ю. Формування готовності майбутніх учителів до організації шкільного туризму (теоретико-методичний аспект): монографія. Вінниця: Нілан, 2014. 421 с.
6. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма: учеб. пособ. Москва. КНОРУС, 2005. 240 с.
7. Мулик К. В., Носко М. О. Дифференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129 (2). С. 217-222.
8. Петрухина И. В. К вопросу о сущности и содержании понятия «экологическая компетентность» будущего учителя. Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования: Материалы IV Всероссийской науч.-практ. конф. Челябинск: Изд-во «Образование», 2005. С. 20-23.
9. Петрухина И.В. Формирование экологической компетентности будущего учителя физической культуры и безопасности жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Челябинск, 2006. 20 с.
10. Ромейко Н.В. Научно-педагогические основы проектирования содержания дополнительного послевузовского экологического образования: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2000. 151 с.
11. Сергеева Т. К. Экологический туризм. Москва, 2004. 360 с.
12. Сикорская Г.П. Ноогуманистическая модель эколого-педагогического образования и практика ее реализации: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Екатеринбург: УрГПУ, 1999. 38 с.
13. Сисоєва С.О. Проблеми неперервної професійної освіти: тезаурус наукового дослідження: [наук. вид.] М-во освіти і науки України; НАПН України, Ін-т проф. освіти і освіти дорослих, Маріуп. держ. гуманіт. ун-т. Київ: ЕКСО, 2010. 362 с.
14. Сорокіна Г. О. Теорія і практика формування професійної готовності майбутніх фахівців галузі туризму до екологічного виховання учнів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. ДЗ «Луган. нац. ун-т імені Т. Шевченка».

Луганськ, 2011. 44 с.

15. Федотов Ю., Востоков И. Спортивно-оздоровительный туризм. Москва: Советский спорт, 2002. 364 с.
16. Федякин А. А. Теоретико-методологические основы оздоровительного туризма : дис. ... докт. пед. наук. : 13.00.04. Майкоп, 2001. 317 с.
17. Фокін С. П. Туризмолігічні аспекти спортивного туризму. Науковий вісник Інституту міжнародних відносин НАУ: зб. наук. ст. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друку», 2010. Вип. 1. С. 207-213.
18. Храбовченко В. В. Экологический туризм: Учебно-метод. Пособие: Москва, 2003. 208 с.

References

1. Boychuk Y.D. (2008) Ecological and valeological culture of the future teacher: theoretical and methodological aspects: monograph. Sumy: University Book, 357 p. [in Ukrainian].
2. Bulashev A.Ya. (2006) Sports tourism: student. Kharkov: KhGAFK, 332 p. [in Ukrainian].
3. Ganopolskiy V.I. (2006) Sports and tourism education: problems of information support. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 8. S. 13-17. [in Ukrainian].
4. Dmitruk O. Yu., Dmitruk S. V. (2009). EKOTuryzm: navch. posib. [ECOTourism: textbook]. Kyiv: Alterpress, 358 p. [in Ukrainian].
5. Dudorova L.Y. (2014) Formation of readiness of future teachers for the organization of school tourism (theoretical and methodological aspect): monograph. Vinnytsia: Nilan, 421 p. [in Ukrainian].
6. Kosolapov A. B. (2005). Teoriya y praktika ekolohycheskoho turyzma: ucheb. posob. [Theory and practice of ecological tourism]. Moscow, 240 p. [in Russian].
7. Mulyk K. V., Nosko M. O. (2015). Dyferentsiiovanyi pidkhyd do pidhotovky fakhivtsiv zi sportyvno-ozdorovchoho turyzmu dlia roboty z ditmy, pidlitkami ta studentskoiu moloddiu [Differentiated approach to the training of specialists in sports and health tourism to work with children, adolescents and students]. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, Nr 129 (2), P. 217-222. [in Ukrainian].
8. Petrukhina I.V. (2005) On the essence and content of the concept of «environmental competence» of the future teacher. Modernization of the vocational education system based on regulated evolution: Materials of the IV All-Russian scientific-practical. conf. Chelyabinsk: Publishing House «Education», S. 20-23. [in Russian].
9. Petrukhina I.V. (2006) Formation of ecological competence of the future teacher of physical culture and life safety: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.08. Chelyabinsk, 20 p. [in Russian].
10. Romeyko N.V. (2000) Scientific and pedagogical foundations of designing the content of additional postgraduate environmental education: dis. ... Cand. ped. sciences. Tyumen, 151 p. [in Russian].
11. Sergeeva T.K. (2004) Ecological tourism. Moscow, 360 p. [in Russian].
12. Sikorskaya G.P. (1999) Noohumanistic model of ecological and pedagogical education and the practice of its implementation: author. diss. ... Dr. ped. sciences. Ekaterinburg: UrGPU, 1999.38 p. [in Russian].
13. Sysoeva S.O. (2010) Problems of continuing professional education: a thesaurus of scientific research: [science. ed.] Ministry of Education and Science of Ukraine; NAPS of Ukraine, Inst. Of prof. education and adult education, Mariup. state humanities. un-t. K.: EXO, 362 p. [in Ukrainian].
14. Sorokina G.O. (2011) Theory and practice of formation of professional readiness of future specialists in the field of tourism to environmental education of students: author's ref. dis. ... Dr. Ped. Science: 13.00.04. DZ «Lugan. nat. Taras Shevchenko University». Luhansk, 44 p. [in Ukrainian].
15. Fedotov Yu., Vostokov I. (2002) Sports and health tourism. Moscow: Soviet sport, 364 p. [in Russian].
16. Fedyakin A.A. (2001) Theoretical and methodological foundations of health tourism: dis. ... doct. ped. sciences. : 13.00.04. Майкоп, 317 p. [in Russian].
17. Fokin S.P. (2010) Tourism aspects of sports tourism. Scientific Bulletin of the Institute of International Relations of NAU: Coll. Science. Art. Kyiv: Nat. aviation. University «NAU-print», Vip. 1. pp. 207-213. [in Ukrainian].
18. Khrabovchenko V. V. (2003) Ecological tourism: Teaching method. Manual: Moscow, 208 p. [in Russian].

УДК 796. 51.093

Палатний І. А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», м. Переяслав
Палатна О. М.
керівник гуртків Переяславської станції юних туристів, м. Переяслав

МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ УЧАСНИКІВ ПРИ ПОДОЛАННІ ЕТАПУ «НАВІСНА ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ, ЯР»

У статті висвітлено питання практичної туристсько-спортивної підготовки учасників туристських змагань та походів, здійснено аналіз науково-методичної літератури з організації та проведення даного виду діяльності; надано методичні вказівки щодо оптимізації навчально-тренувального процесу туристів та оволодіння ними технічними та тактичними прийомами безпечного подолання природних перешкод; приведено практичні

рекомендації щодо підвищення рівня підготовки спортсменів-туристів та суддівства під час проведення змагань зі спортивного туризму на дистанціях з пішохідного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід», на прикладі етапу «Навісна переправа через річку, яр».

Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Навісна переправа через річку, яр» дає можливість оптимізувати процес підготовки спортсменів і суддів під час змагань з техніки спортивного пішохідного туризму та допоможе безпечно долати природні перешкоди в реальних умовах на туристських маршрутах.

Ключові слова: спортивний туризм, змагання, похід, природні перешкоди, спортсмени-туристи, суддівство, навчально-тренувальний процес, етап «Навісна переправа через річку, яр».

Палатный И. А., Палатная О. Н. Методика судейства и особенности технико-тактических действий участников при преодолении этапа «Навесная переправа через реку, овраг». В статье освещены вопросы практической туристско-спортивной подготовки участников туристских соревнований и походов, осуществлен анализ научно-методической литературы по организации и проведению данного вида деятельности; даны методические указания по оптимизации учебно-тренировочного процесса туристов и овладение ими техническими и тактическими приемам безопасного преодоления естественных препятствий; приведены практические рекомендации по повышению уровня подготовки спортсменов-туристов и судейства при проведении соревнований по спортивному туризму на дистанциях по пешеходному туризму «Полоса препятствий» и «Кросс-поход», на примере этапа «Навесная переправа через реку, овраг».

Предложенная нами методика преодоления и судейства этапа «Навесная переправа через реку, овраг» дает возможность оптимизировать процесс подготовки спортсменов и судей во время соревнований по технике спортивного туризма и поможет безопасно преодолевать естественные препятствия в реальных условиях туристских маршрутов.

Ключевые слова: спортивный туризм, соревнования, поход, естественные препятствия, спортсмены-туристы, судейство, учебно-тренировочный процесс, этап «Навесная переправа через реку, овраг».

Palatnyi Ihor, Palatna Oksana. Methods of litigation and features of technical and tactical actions of participants in overcoming the stage «Hinged crossing of the river, ravine». The articles cover the issues of practical tourist and sports training of participants in tourist competitions and hikes, the analysis of scientific and methodological literature on the organization and conduct of this type of activity; methodical instructions on optimization of educational process of tourists and mastering by them of technical and tactical receptions of safe overcoming of natural obstacles are given; introduced practical recommendations for improving the level of training of athletes-tourists and refereeing during competitions in sports tourism at hiking distances «Obstacle course» and «Cross-hike», on the example of the stage «Hinged crossing the river, ravine».

Consideration of the special characteristics and features of sports tourism points to it as the most modern technology of education in the human base in maintaining a healthy lifestyle, maintaining length, education of spiritual and physical qualities, cognitive interests and basic self-preservation in extreme conditions.

Sports tourism is an active, private and extreme activity: the autonomous overcoming of long distances and various local obstacles requires from tourism physical strength, good health and management of various navigations.

The existing system of training tourist athletes to participate in hiking or fighting sports tourism requires new optimal approaches and training methods: in overcoming natural obstacles with a variety of tourist techniques and tactics, different ways to ensure safety. Therefore, the issue of improving the efficiency of the educational and training process of tourists and their mastery of technical and tactical techniques for safe overcoming of natural obstacles (stages) during sports competitions and hiking are relevant.

Our proposed method of overcoming and litigation of the stage «Hinged crossing of the river, ravine» makes it possible to optimize the process of training athletes and judges in the fight against sports tourism and assistance in real conditions of safe arrival of natural obstacles on tourist routes.

Key words: sports tourism, competitions, tour, natural obstacles, sports-tourism, refereeing, educational-training process, stage «Hinged crossing of the river, ravine».

Постановка проблеми. Активний туризм стає все більш вагомим сегментом туристської галузі, залучаючи сотні мільйонів прихильників активного відпочинку в природному середовищі у світі [3]. Уміння автономно виживати в екстремальних умовах – якість, яка властива вже досвідченим туристам-спортсменам. Однак для її вироблення необхідна теоретична та практична підготовка ще на початковому рівні занять даним видом діяльності.

Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод, це неолімпійський вид спорту, в основі якого лежать змагання на маршрутах, що включають подолання локальних перешкод у природному середовищі (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер тощо), і на дистанціях, прокладених у природному середовищі й на штучному рельєфі з використанням спеціальних технічних пристроїв та спорядження. Спортивний туризм є активним, а частенько і екстремальним видом діяльності: автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод вимагає від туриста фізичної сили, міцного здоров'я та володіння різноманітними навичками [9].

Існуюча система підготовки спортсменів-туристів до участі в походах чи змаганнях зі спортивного туризму потребує нових оптимальних підходів та методик тренувань: при подоланні природних перешкод використовується різноманітна туристська техніка та тактика, різні способи забезпечення безпеки. Тому питання підвищення ефективності

навчально-тренувального процесу туристів та якісніше оволодіння ними технічними й тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод (етапів) під час спортивних змагань та туристських походів є досить актуальним [1, 2, 4, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розгляд специфіки та особливостей спортивного туризму характеризують його як найсучаснішу технологію виховання в людини бажання у дотриманні здорового способу життя, збереженні довкілля, виховання духовних і фізичних якостей, пізнавальних інтересів і основ самозбереження в екстремальних похідних умовах.

Крім того, спортивний туризм є невід'ємною складовою системи фізичної культури та спорту в Україні. Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обґрунтовану структуру. Підготовка туриста-спортсмена включає в себе формування системи знань, умінь та навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і удосконалення в цьому виді спорту. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня кваліфікації спортсменів, їх підготовленості до організації й проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами й змаганнями з «туристично-прикладного багатоборства» [4, 5, 6].

Організаційним аспектам проведення туристських походів та змагань присвячено значну кількість науково-методичної літератури зі спортивного туризму, однак лише деякі фахівці [1, 2, 3, 4, 5, 6 та ін.] приділяють увагу організаційно-методичним розробкам для підвищення рівня навчально-тренувального процесу туристів та підготовки суддів, оволодінню учасниками спортивних змагань і туристських походів технічними та тактичними прийомам безпечного подолання природних перешкод.

Мета статті полягає у розробці організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення рівня навчання техніко-тактичним прийомам при подоланні природних перешкод (етапів); покращення рівня підготовки спортсменів та суддів під час проведення змагань зі спортивного пішісного туризму.

Виклад основного матеріалу. Загальні правові, організаційні, соціальні та інші основи діяльності у сфері спортивного туризму, визначаються Законом України про фізичну культуру і спорт. Правила змагань зі спортивного туризму є нормативно-технічним документом, що регламентує як загальні підходи до підготовки та проведення змагань зі спортивного туризму, так і враховує специфіку змагань туристських спортивних походів, а також інших видів змагань з різних видів спортивного туризму.

Правила змагань зі спортивного туризму набули чинності ще у 2008 р. [7], однак часто змінювалися Настанови з проведення змагань зі спортивного пішісного туризму. У 2018 році замість них введено в дію Технічний регламент змагань зі спортивного пішісного туризму [8], в якому змінено деякі положення про проходження та суддівство змагань. Такі часті зміни, на нашу думку, негативно впливають на навчально-тренувальний процес спортсменів-туристів.

Виходячи із вище зазначених фактів, ми ставили на меті адаптувати умови подолання та суддівства етапів на дистанціях зі спортивного пішісного туризму «Смуга перешкод» та «Крос-похід» до нового Технічного регламенту. У попередніх публікаціях [4, 5, 6 та ін.] ми розглянули техніко-тактичні особливості проходження спусків, підйомів та траверсів із самонаведенням (на прикладі етапів «Спуск по схилу», «Спуск по вертикальних перилах», «Підйом по схилу», «Підйом по скельній ділянці» та «Траверс скельної ділянки або схилу»), в даній статті ми зупинимося на етапі «Навісна переправа через річку, яр».

Обладнання етапу (може варіюватися відповідно до Умов змагань): ВД (вихідна ділянка) – БЗ (безпечна зона), КП (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки) – якщо переправа через яр; ПКП (пункт кріплення поліспасту) із ЗСК (заглушений суддівський карабін); ДП (ділянка перешкоди) – уявна або реальна річка (яр) (за Умовами змагань); ЦД (цільова ділянка) – БЗ (безпечна зона), КП (контрольна лінія), ТО (точкова опора), ПС (пункт страховки); ППС (пункт проміжної страховки) – якщо переправа через яр, ПКП (пункт кріплення поліспасту).

Командне спорядження (може варіюватися відповідно до тактики подолання етапу командою): перильна мотузка, вона ж виконує функцію страхувальної, супроводжуюча мотузка, вона ж виконує функцію допоміжної, карабіни, блок-роліки, гальмівний пристрій (якщо переправа через яр).

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

Далі перейдемо до розгляду техніко-тактичних дій учасників команди. Слід зазначити, що організація страховки при подоланні навісної переправи через річку та подоланні через яр суттєво відрізняється і відбувається відповідно до вимог, описаних у Технічному регламенті з дотриманням правил безпеки учасників команд. Зупинимося детальніше на описі дій першого учасника.

Подолання 1-м учасником річки

Переправа 1-го здійснюється вбрід із використанням самостраховки (жердини) та командної страховки.

Відповідно до Технічного регламенту (ТР) [8], при швидкості течії річки від 2,5 м/с (при глибині до пояса) до 4 м/с (при глибині до коліна) рух вбрід здійснюється з командною страховкою та із жердиною в три такти. Жердина розміщується вище за течією й утримується двома руками. Забороняється її закріплення до учасника. При меншій швидкості течії чи глибині річки можливий рух без жердини (згідно Умов змагань).

При переході вбрід (у тому числі із жердиною) учасник забезпечується страховкою та допоміжною мотузкою. Мотузки повинні бути тільки одинарними, ніякі інші мотузки до нього кріпитися не можуть. Страхувальна мотузка розміщується вище за течією, страхують двоє в рукавицях. На допоміжній може працювати один учасник без рукавиць. Кінці основної та допоміжної мотузок не повинні бути закріплені.

Страховка, 1-му учаснику, кріпиться в перехрестя ІСС (індивідуальної страхувальної системи) на спині або

ковзачим карабіном в бокову частину поясу верхньої частини системи. Учасники, що страхують (на основній мотузці 2-3, на допоміжній 4-тий учасник), повинні знаходитись із зовнішнього боку мотузок обличчям до того, кого страхують. Бухти мотузок, якими здійснюється страхівка, не повинні розташовуватись позаду тих, хто страхує, та на шляху їх можливого переміщення у випадку зриву учасника. Вантаж теж не може знаходитись на цьому шляху. Відстань між учасниками, які працюють із страхувальними мотузками, має бути не менше половини ширини річки. Учасники, що страхують, повинні бути без вантажу, і самостраховка їм заборонена [8].

1-й учасник кріпить основну та допоміжну мотузку до своєї заблокованої ICC в перехрестя на спині або ковзачим карабіном в бокову частину поясу верхньої частини системи. Команда організовує страхівку 1-го учасника основною та допоміжною мотузками відповідно до ТР. Використовуючи жердину, перший учасник переходить на інший берег річки на командній страхівці.

Перейшовши на цільову ділянку (ЦД), 1-й від'їжджує від себе основну командну та допоміжну страхівку і кріпить дані мотузку до точкової опори (ТО) будь-яким правильним способом (як варіант: «напівудавкою з карабінною петлею») на висоті близько 1,8 м (чи відповідно до рельєфу). Таким чином маємо закріплені кінці здвоєної перильної мотузки на цільовій ділянці (ЦД).

Подолання 1-м учасником яру

Відповідно до ТР [8] організація страхівки при подоланні гірських етапів має свою послідовність. Страхувальна мотузка одним кінцем кріпиться до блокування вище вузла блокування індивідуальної страхувальної системи (ICC) учасника, якого страхують. Інший кінець страхувальної мотузки повинен бути закріплений будь-яким карабіном з муфтою або вузлом на точковій опорі (ТО) або на учаснику, який перебуває на самостраховці (не обов'язково на тому пункті страхівки, з якого здійснюється страхівка).

При страхівці застосовуються гальмівний пристрій або вузол UIAA (Мунтера) чи вузол Гарда. Гальмівний пристрій кріпиться до точкової опори на тому пункті страхівки (ПС), біля якого знаходиться той, хто страхує. При здійсненні динамічної страхівки учасник, що страхує, повинен знаходитись на самостраховці в точковій опорі (ТО) та займати стійке положення в напрямку пункту страхівки.

Відповідно до Умов подолання етапів перший учасник рухається на протилежний берег способом, визначеним Умовами змагань. Розглянемо можливі варіанти.

Перший спосіб. 1-й учасник кріпить до себе кінець командної страхівки. 2-й, перебуваючи на самостраховці у пункті страхівки (ПС), страхує 1-го через гальмівний пристрій (інший кінець командної страхівки кріпиться до страхуючого або до ПС на опорі). 1-й учасник вільним лазінням долає яр. Перейшовши на цільову ділянку (ЦД), знімає й закріплює кінець командної страхівки на точковій опорі (ТО), таким чином дана мотузка стає перильною.

Другий спосіб (можливий згідно Умов змагань чи відповідно до рельєфу). 1-й та 2-й учасники організовують страхувальну систему «зв'язка двох» і, страхуючи один одного, переправляються на цільову ділянку (ЦД). Одночасно 1-й та 2-й перетягують на протилежний бік кінець перильної мотузки.

Відповідно до обраної командою тактики, поліспаст (система для наведення мотузки) може бути організований як на вихідній ділянці (ВД), так і на цільовій (ЦД) будь-яким правильним способом (за допомогою карабінів чи блоків). Перила навісної переправи обов'язково мають бути здвоєні. Вимоги до наведення перильної мотузки наступні [8]:

- наведення основної мотузки для переправи чи перил здійснюється будь-яким способом. Забороняється використання для кріплення поліспасту при натягуванні переправ пристроїв із гострими зубцями (жумарів, кролів тощо) та одинарних схоплюючих вузлів, а також наведення переправи за допомогою інших технічних засобів (домкрат, гаки відкритого типу тощо);

- з метою дотримання безпеки дозволяється натягування: через поліспаст (2:1) – п'ятьма учасниками; через поліспаст (3:1) – чотирма учасниками; через поліспаст (4:1) – трьома учасниками. Застосування поліспастів більш високого рівня або складних поліспастів не допускається;

- на момент початку руху учасників по переправі елементами, що несуть навантаження, можуть бути тільки карабіни, перила та поліспастні петлі;

- кріплення перил, у тому числі й переправ, дозволяється карабіном із вузлом із групи провідників навколо опори або будь-якими вузлами з ТР, що призначені для кріплення мотузки до опори, без кінцевого підстрахування вузлом з групи провідників;

- при подоланні навісних переправ команда наводить подвійну перильну вірвовку. Якщо на етапі наявна суддівська перильна страхівка, Умовами змагань може бути дозволено наведення одинарної перильної командної вірвовки;

- подвійні перила, які наводяться за допомогою поліспасту, кріпляться навколо ПКП (дерева, ЗСК тощо) одним карабіном із розривним навантаженням не менше 20 кН.

- при незадовільному стані переправи (провис, ослаблення кріплення на опорах, унаслідок якого відбувається занурення (відірзання від торкання поверхні води) учасника у воду (навіть не повністю), небезпечне зачіпання рельєфу або предметів, що виступають), наступний учасник може переправлятися тільки після перетягування переправи (вузол кріплення перил повинен бути перев'язаний).

По завершенню наведення перильної мотузки учасники, що залишилися на вихідній ділянці (ВД), по черзі переправляються на протилежний берег (ЦД) з обов'язковим супроводженням.

Зупинимось детальніше на вимогах до організації супроводження учасників [8]:

- супроводження може здійснюватися допоміжною вірвовкою;

- кріплення супроводжувальної вірьовки до учасника, якого супроводжують, у ІСС в будь-якому місці блокування або у вус самостраховки. Забороняється кріпити супроводження в транспортний (перильний) карабін учасника на переправах;

- супроводжувальна вірьовка повинна бути закріплена там, звідки здійснюється супроводження, на точковій опорі або до учасника, який перебуває на самостраховці;

- супроводжувальна мотузка може кріпитися в карабін або вузол кріплення переправи (може бути мотузкою для скидання перил) або бути продовженням перильної мотузки. Розблокування окремими вузлами при цьому не потрібне;

- супроводжувальну мотузку може бути закріплено. При цьому вона повинна проходити через опори на ВД та ЦД етапу або лише через одну опору на тому березі, звідки здійснюється супроводження.

- учасник, який супроводжує, повинен тримати вірьовку в руках (руці). Бухта супроводжувальної вірьовки або запас розправленої вірьовки має знаходитися позаду його рук. Дозволяється відпустити супроводжувальну мотузку, якщо учасник жорстко зафіксований і не рухається.

Дії команди

Коли перила навісної переправи наведені, 2-й учасник починає рух, вкладаючи карабіном супроводжуючу мотузку до ІСС, приєднується до перил вусом самостраховки та транспортним карабіном. Рухається головою вперед. Супроводжуюча мотузка контролюється одним із учасників команди на вихідній ділянці (ВД). Подолавши перешкоду, 2-й учасник стає на самостраховку (чи кріпить кінець супроводжуючої мотузки) у пункт страховки (ПС) й забезпечує супроводження учасників та вантажу вже з цільової ділянки (ЦД).

Вимоги до транспортування вантажу та спорядження полягають у наступному [8]:

- якщо на будь-якому етапі вантаж транспортується окремо від учасника, то його переміщення повинно контролюватися вірьовкою, яка закріплена на цільовій та/або вихідній ділянках етапу;

- перекидання металевих споряджень або вантажу (крім вірьовок, які закріплені або які утримуються рукою) через ділянку перешкоди заборонено. Використання перекинутого металевих споряджень не дозволяється;

- будь-яке спорядження, яке не має контролю з цільової або вихідної ділянки й при падінні потрапило за обмежувальну лінію або у воду на водних етапах, вважається втраченим;

- на навісних переправах вантаж повинен транспортуватись окремо від учасників по перилах.

3-й, 4-й та решта учасників переправляються по навісній переправі, як і 2-й. Останній учасник команди на вихідній ділянці (ВД) від'їжджує від пункту страховки (ПС) чи від себе кінець супроводжуючої мотузки та кріпить його в карабін на «карабінній петлі» перильної мотузки й цим забезпечує її зняття. Далі здійснює рух по перилах, виконавши дії аналогічно до дій попередніх учасників. Після того, як всі учасники переправилися на цільову ділянку (ЦД), команда розв'язує вузли на перильній мотузці і, використавши супроводжуючу мотузку, забирає їх на цільову ділянку перешкоди (ЦД).

Для полегшення роботи суддів на етапі «Навісна переправа через річку, яр» нами було розроблено суддівський протокол (таблиця 1), в якому систематизовано можливі порушення на даному етапі.

Висновки. Запропонована нами методика подолання та суддівства етапу «Навісна переправа через річку, яр» дає можливість оптимізувати процес підготовки спортсменів та суддів під час змагань з техніки спортивного пішохідного туризму та допоможе в реальних умовах безпечно долати природні перешкоди на туристських маршрутах.

Таблиця № 1

«Навісна переправа через річку, яр»

Можливі порушення на етапі Характер порушень	Команда						
	Уч. № 1	Уч. № 2	Уч. № 3	Уч. № 4	Уч. № 5	Уч. № 6	Всього
Пояснення порушень	Уч. № 1	Уч. № 2	Уч. № 3	Уч. № 4	Уч. № 5	Уч. № 6	Всього
1. Техніка руху 1.1. Незначне порушення руху 1 – бал							
Заступ контрольної, обмежувальної лінії							
Неправильне застосування жердини (альпенштока)							
Торкання							
1.3. Неправильний рух, пристрій 3 – бали							
Два учасники на перилах. Штрафується кожний учасник більше одного.*							
Рух з вантажем							
Неправильний рух							
Тертя **							
Короткочасна відсутність каски *							
Зрив							
Порушення під час руху **							
1.6. Намокання, рух по рельєфу – 6 балів							
Намокання або рух по рельєфу							
1.10. Використання опори за обмеженням – 10 балів							
Навантаження суддівської страховки							

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

* – Потрібно виправити.

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

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

Загальна сума штрафних балів

Загальна сума штрафного часу

Ст. суддя _____ суддя _____

Література

1. Дем'янчук О. Г. Характеристика методів та засобів підготовки у спортивному туризмі. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 115–116.
2. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. Луцьк, 2016. № 1 (33), С. 64–68.
3. Колотуха О. В. Теоретико-методичні засади активного туризму. Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 4. С. 104–108.
4. Палатний І. А., Палатна О. М. Техніко-тактичні особливості командного подолання та суддівства етапу «Спуск по схилу» на змаганнях із техніки пішохідного туризму. Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». Вип. 11 К (119) 19. Київ, 2019. С.103–108.
5. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика подолання та суддівства етапу «Траверс скельної ділянки або схилу» на змаганнях з пішохідного туризму. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2020. Вип. 7 К (127) 20. С. 150–156.
6. Палатний І. А., Палатна О. М. Методика проходження та суддівства етапів «Підйом по схилу» та «Підйом по скельній ділянці» на змаганнях із пішохідного туризму. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання спорту і туризму : колективна монографія. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М. 2020. С. 223–235.
7. Правила змагань зі спортивного туризму : Федерація спортивного туризму України. Київ, 2008. 148 с.
8. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного спортивного туризму : введ. в дію 19.05. 2018 р. Київ. 2018. 52 с.
9. Цибук В. І. Роль та значення спортивного туризму в соціально-економічному розвитку регіонів. Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту. Економічні науки. 2015. Вип. 2. С. 104–109.

References

1. Dem'yanchuk O. H. (2019). Kharakterystyka metodiv ta zasobiv pidhotovky u sportyvnomu turyzmi. Molod' ta olimpiys'kyu rukh: zb. tez dopovidey XII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh, 17 travnya 2019 r. Kyiv. S. 115–116.
2. Dem'yanchuk O., Al'oshyna A. (2016). Kharakterystyka dystantsiy zmanan' u sportyvnomu turyzmi. Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. naukovykh prats'. Luts'k. № 1 (33), S. 64–68.
3. Kolotukha O. V. (2018). Teoretyko-metodychni zasady aktyvnoho turyzmu. Naukovyy visnyk L'votnoyi akademiyi. Seriya: Pedagogichni nauky. Vypusk 4. S.104–108.
4. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2019). Tekhniko-taktychni osoblyvosti komandnoho podolannya ta suddivstva etapu «Spusk po skhylyu» na zmahannakh iz tekhniki pishokhidnoho turyzmu. Naukovyy chasopys. seriya 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury / fizychna kul'tura i sport» vypusk 11 K (119) 19. Kyiv vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. S.103–108.
5. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Metodyka podolannya ta suddivstva etapu «Travers skel'noyi dilyanky abo skhylyu» na zmahannakh z pishokhidnoho turyzmu. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedagogichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh prats' / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk 7 K (127) 20. С. 150–156.
6. Palatnyy I. A., Palatna O. M. (2020). Metodyka prokhodzhennya ta suddivstva etapiv «Pidym po skhylyu» ta «Pidym po skel'niy dilyantsi» na zmahannakh iz pishokhidnoho turyzmu. Aktual'ni problemy i perspektivy rozvytku fizychnoho vykhovannya sportu i turyzmu : kolektyvna monohrfiya. Pereyaslav (Kyiv. obl.) : Dombrov'ska YA. M. S. 223–235.
7. Pravyla zmanan' zi sportyvnoho turyzmu : Federatsiya sportyvnoho turyzmu Ukrayiny. Kyiv 2008. 148 s.
8. Tekhnichnyy rehlament provedennya zmanan' z pishokhidnoho sportyvnoho turyzmu : vved. v diyu 19.05. 2018 r. Kyiv. 2018. 52 s.
9. Tsybukh V. I. (2015). Rol' ta znachennya sportyvnoho turyzmu v sotsial'no-ekonomichnomu rozvytku rehioniv. Visnyk Chernivets'koho torhovel'no-ekonomichnoho instytutu. Ekonomichni nauky. Vyp. 2. S. 104–109.

УДК: 378.091.3:338.49-62

Сидорук А.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Чуєва І.О.
кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент
Криволапов Е.А.
старший викладач
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНИ

В статті схарактеризовано сучасний стан і проблеми розвитку туристичної галузі в Україні, зокрема умови пандемії, недостатній рівень надання туристичних послуг в умовах світової конкуренції тощо. Виокремлено погляди вітчизняних науковців щодо формування нормативно-правової бази регулювання туристичної галузі та перспектив її вдосконалення: гармонізації законодавства України до законодавства Європейського Союзу. Визначено, що специфіка туристичного бізнесу полягає в комплектації туристичного продукту, який поєднує різні види сервісу:

транспортні послуги, послуги закладів харчування і розміщення, екскурсійні послуги, консульські служби тощо. Саме цим й аргументується наявність великої кількості правових і нормативних документів регулювання сфери туризму. Висвітлено, що правове регулювання національної туристичної діяльності здійснюється на підставі законів України, наказів Президента, наказів Міністерства економічного розвитку і торгівлі, актів Кабінету Міністрів України, галузевих стандартів, міжнародних й інших нормативно-правових актів, які відіграють визначальну роль в організації та наданні туристичних послуг. Схарактеризовано окрему категорію нормативно-правового регулювання туристичної діяльності України, яку складають документи зі стандартизації та сертифікації, основною метою яких є визначення чітких правил, настанов або характеристик надання туристичних послуг.

Ключові слова: туризм, туристична діяльність, нормативно-правове регулювання, законодавство, галузеві стандарти, нормативні документи.

Сидорук А.В., Чуева И.А., Криволапов Э.А. Нормативно-правовое регулирование туристической деятельности Украины. В статье охарактеризован современное состояние и проблемы развития туристической отрасли в Украине, в частности условия пандемии, недостаточный уровень предоставления туристических услуг в условиях мировой конкуренции и так далее. Выделены взгляды отечественных научных деятелей по формированию нормативно-правовой базы регулирования туристической отрасли и перспектив ее совершенствования: гармонизации законодательства Украины к законодательству Европейского Союза. Определено, что специфика туристического бизнеса заключается в комплектации туристического продукта, который объединяет различные виды сервиса: транспортные услуги, услуги общепита и размещения, экскурсионные услуги, консульские службы и тому подобное. Именно этим и аргументируется наличие большого количества правовых и нормативных документов регулирования сферы туризма. Освещено, что правовое регулирование национальной туристической деятельности осуществляется на основании законов Украины, приказов Президента, приказов Министерства экономического развития и торговли, актов Кабинета Министров Украины, отраслевых стандартов, международных и других нормативно-правовых актов, которые играют определяющую роль в организации и предоставлении туристических услуг. Охарактеризовано отдельную категорию нормативно-правового регулирования туристической деятельности Украины, которую составляют документы по стандартизации и сертификации, основной целью которых является определение четких правил, установок или характеристик предоставления туристических услуг.

Ключевые слова: туризм, туристическая деятельность, нормативно-правовое регулирование, законодательство, отраслевые стандарты, нормативные документы.

Sydoruk Anna, Chuieva Inna, Kryvolapov Eduard. Legal regulation of tourist activity in Ukraine. The article characterizes the current state and problems of development of the tourism industry in Ukraine, in particular the conditions of the pandemic, the insufficient level of tourism services in the face of global competition and more. The views of domestic scientists on the formation of the regulatory framework for the regulation of the tourism industry and prospects for its improvement: harmonization of Ukrainian legislation with the legislation of the European Union. It is determined that the specifics of the tourist business lies in the complete set of the tourist product, which combines different types of service: transport services, catering and accommodation services, excursion services, consular services, etc. This is why the existence of a large number of legal and regulatory documents regulating tourism is argued. It is highlighted that the legal regulation of national tourism is based on the laws of Ukraine, Presidential orders, orders of the Ministry of Economic Development and Trade, acts of the Cabinet of Ministers of Ukraine, industry standards, international and other regulations that play a key role in organizing and providing tourism services. A separate category of normative-legal regulation of tourist activity of Ukraine is characterized, which consists of documents on standardization and certification, the main purpose of which is to define clear rules, guidelines or characteristics of providing tourist services: requirements for certain tourist services, requirements for accommodation facilities, requirements for restaurants, requirements for tourist and excursion services, requirements for professional training. Conclusions and prospects of further research are formed, which are to identify ways of possible harmonization of national legislation in the field of tourism with EU legislation.

Keywords: tourism, tourism activities, regulation, legislation, industry standards, regulations.

Постановка проблеми. Всі країни світу прагнуть займати й утримувати провідні позиції на міжнародному ринку туристичних послуг завдяки ефективному використанню наявних туристично-рекреаційних ресурсів. Для нашої країни ця проблема значно ускладнюється, так як їй ще потрібно зайняти гідне місце серед високорозвинених туристичних держав. Саме тому, нормативно-правове регулювання туристичної діяльності України повинно здійснюватися з урахуванням поступової інтеграції національного туристичного ринку до європейського туристичного простору. З огляду на існуючі труднощі трансформаційного періоду, які відбуваються в суспільстві: умови пандемії, недостатній рівень надання туристичних послуг в умовах світової конкуренції тощо, підтримка туристичної галузі вкрай необхідна і повинна бути постійно в центрі уваги державної політики України.

Аналіз літературних джерел. Так як гармонізація законодавства України до законодавства ЄС, в особливості, корегування законів України й інших нормативно-правових актів туристичної галузі відповідно до правової системи Європейського простору, є важливим напрямом української зовнішньої політики, до цього питання звертало увагу багато наукових діячів.

Зокрема, І. Жук надає аналіз етапам реорганізації органів державного управління в національній туристичній сфері, виокремлює головні проблемні аспекти державної політики в туризмі та визначає основні напрями їх подолання [2]. У своїх наукових працях О. Лютак вивчає питання виокремлення особливостей нормативно-правового забезпечення і регулювання міжнародних туристичних зв'язків України [5]. А. Михалко виділяє принципи й підходи до побудови матричних моделей для визначення та прогнозування рівня нормативного забезпечення туристичних послуг [6]. І. Черниш направляє власні наукові дослідження на узагальнення підходів щодо визначення проблем політико-правової сфери, які стримують розвиток туристичної галузі в Україні, проводить їх систематизацію з урахуванням політичного стану країни та законодавчого регулювання [9]. В. Поліщук [5] наголошує про важливість організаційно-правового забезпечення сфери туризму і досліджує проблеми, пов'язані з вирішенням означеного питання.

Метою статті є аналіз нормативно-правих актів, які регулюють розвиток туристичної діяльності України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Правове регулювання туристичної галузі відбувається завдяки різноманітному впливу на цю сферу господарської діяльності, основними формами якого є [1]:

- 1) правотворча діяльність зі створення правових норм про туризм;
- 2) діяльність органів управління у сфері туризму;
- 3) організація та ліцензування суб'єктів туристичної діяльності;
- 4) захист прав і законних інтересів учасників відносин у сфері туризму.

Специфіка туристичного бізнесу полягає в комплектації турпродукту з різних видів сервісу – транспортні послуги, послуги закладів харчування і розміщення, консульські служби тощо. Саме цим й аргументується наявність великої кількості правових і нормативних документів, які регулюють туристичну діяльність.

Правове регулювання національної туристичної діяльності здійснюється на підставі законів України, наказів Президента, наказів Міністерства економічного розвитку і торгівлі, актів Кабінету Міністрів України, галузевих стандартів, міжнародних й інших нормативно-правових актів, які відіграють визначальну роль в організації та наданні туристичних послуг (рис.1).



Рис. 1. Нормативно-правове регулювання туристичної діяльності України

Основними нормативно-правовими актами регулювання туристичної діяльності країни є Закон України «Про туризм», який визначає загальні правові, організаційні та соціально-економічні засади реалізації державної політики України в туристичній галузі та спрямований на забезпечення закріплених Конституцією України прав громадян на відпочинок, свободу пересування, охорону здоров'я, на безпеку для життя і здоров'я довкілля, задоволення духовних потреб й інших прав під час здійснення туристичних подорожей [4], а також Закон України «Про курорти», що визначає правові, організаційні, економічні та соціальні засади розвитку курортів України і спрямований на забезпечення використання природних лікувальних ресурсів, природних територій курортів з метою лікування й оздоровлення людей [3]. Міжнародними документами, що забезпечують нормативно-правові підстави розвитку туристичної галузі, є Хартія туризму, Глобальний етичний кодекс туризму і Гаазька декларація Міжпарламентської конференції з туризму (табл. 1).

Таблиця 1

Міжнародні нормативно-правові акти регулювання туристичної галузі

Назва	Укладачі	Зміст
Хартія туризму від 01.01.1985	Всесвітня туристична організація	Права кожної людини на відпочинок і дозвілля, включаючи права на розумне обмеження робочого дня та оплачувану періодичну відпустку; право вільно пересуватися без обмежень, крім тих, які передбачені законом; орієнтація на забезпечення гармонійного розвитку внутрішнього й міжнародного туризму.
Гаазька декларація Міжпарламентської конференції по туризму від 14.04.1989	Організація об'єднаних націй	Міжнародне співробітництво, зближення між народами й індивідуальний та колективний розвиток; урахування принципів туристичної діяльності парламентами, урядами, державними і приватними організаціями, асоціаціями й установами.
Глобальний етичний кодекс туризму від 01.10.1999	Всесвітня туристична організація	Розвиток туризму; орієнтир для різних зацікавлених сторін у секторі туризму; мінімізація негативного впливу туризму на навколишнє середовище, культурну спадщину й місцеві громади; максимальне збільшення сприяння сталому розвитку.

Нормативно-правові акти, що забезпечують міжнародне співробітництво та взаємодію України у сфері туризму, поєднують велику кількість угод і меморандумів, які наголошують про розвиток й зміцнення взаємної роботи в туристичній галузі між країнами, обмін досвідом щодо модернізації нормативної й інституційної баз туризму, систем підготовки фахівців за спеціальностями у сфері обслуговування, методологічного аналізу розвитку різних видів туризму з точки зору конкуренції туристичного ринку і заходів з інформування та просування туристичних продуктів на пріоритетні міжнародні туристичні ринки. Окрему категорію нормативно-правового регулювання туристичної діяльності України складають документи зі стандартизації та сертифікації, основною метою яких є визначення чітких правил, настанов або характеристик надання туристичних послуг. Із усього наявного переліку національних стандартів у сфері туризму виокремимо основні складові та схаактеризуємо їх (табл.2) [8].

Таблиця 2

Національні стандарти туристичної галузі		
Реквізити	Назва	Зміст
Вимоги до окремих туристичних послуг		
ДСТУ EN 13809:2018 (EN 13809:2003, IDT)	Послуги туристичні. Туристичні агенції та туристичні оператори. Терміни та визначення	Визначає терміни, що використовуються під час надання послуг суб'єктами туристичної діяльності.
ДСТУ ISO 13810:2016 (ISO 13810:2015, IDT)	Туристичні послуги. Промисловий туризм. Надання послуг	Встановлює загальні вимоги до промислового туризму, пропонує послачальниками послуг, які мають намір передавати знання щодо виробництва, науково-технічної діяльності, заснованих на виробничих процесах, ноу-хау, а також продуктів або послуг.
ДСТУ 7450:2013	Туристичні послуги. Знаки туристичні активного туризму. Класифікація, опис і правила застосування	Цей стандарт є інструментом для створення національної багаторівневої мережі туристичних шляхів, яка відповідає всім європейським рекомендаціям в даній галузі та найкращим напрацюванням європейських країн.
ДСТУ ISO 18065:2016 (ISO 18065:2015, IDT)	Туристичні послуги, що надають на природоохоронних територіях. Вимоги	Встановлює вимоги до туристичних послуг, які надаються безпосередньо на природоохоронних територіях, щоб задовольнити відвідувачів, надаючи пріоритетну увагу цілям збереження цих територій.
ДСТУ ISO 17680:2016 (ISO 17680:2015, IDT)	Туризм та пов'язані з ним послуги. Таласотерапія. Вимоги до послуг	Встановлює вимоги до надання послуг у центрах таласотерапії з використанням впливу морського навколишнього середовища з лікувальною або профілактичною метою.
ДСТУ ISO 13009:2016 (ISO 13009:2015, IDT)	Туризм та пов'язані з ним послуги. Вимоги та рекомендації з експлуатації пляжу	Встановлює загальні вимоги і рекомендації для пляжу: вказівки для тих, хто обслуговує пляжі та їх користувачів, сталого управління і планування, володіння пляжем, стійкої інфраструктури та потреб надання послуг.
ДСТУ ISO 13687:2016 (ISO 13687:2014, IDT)	Туризм та пов'язані з ним послуги. Яхт-гавані. Мінімальні вимоги	Встановлює мінімальні вимоги для комерційних і некомерційних гаваней для прогулянкових катерів і яхт, за винятком стандартизації спортивних заходів.
Вимоги до засобів розміщення		
ДСТУ 4527:2006	Послуги туристичні. Засоби розміщення. Терміни та визначення	Визначає терміни, обов'язкові для вживання в усіх видах нормативних документів, які стосуються сертифікації послуг з тимчасового розміщення (проживання), для встановлювання категорій готелів та інших об'єктів, що надають послуги з тимчасового розміщення (проживання), а також для робіт зі стандартизування.
ДСТУ 4269:2003	Послуги туристичні. Класифікація готелів	Встановлює класифікацію готелів і аналогічних засобів розміщення незалежно від форм власності та відомчої належності, а також вимоги до них.
Вимоги до закладів ресторанного господарства		
ДСТУ 4281:2004	Заклади ресторанного господарства. Класифікація	Встановлює визначення закладів ресторанного господарства, їх класифікацію і загальні вимоги до них.
ДСТУ 3862-99	Ресторанне господарство. Терміни та визначення	Виокремлює терміни та визначення стосовно закладів громадського харчування.
Вимоги щодо туристсько-екскурсійного обслуговування		
ГОСТ 28681.3-95	Туристско-экскурсионное обслуживание. Требования по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов	Встановлюють вимоги до туристських і екскурсійних послуг, які забезпечують безпеку життя та здоров'я туристів і екскурсантів, методи їх контролю, а також вимоги для обов'язкової сертифікації туристських послуг.

ГОСТ 28681.2-95	Туристско-экскурсионное обслуживание. Туристские услуги. Общие требования	
ГОСТ 28681.1-95	Туристско-экскурсионное обслуживание. Проектирование туристских услуг	Встановлює порядок розробки документації при проектуванні туристських послуг і призначений для підприємств, організацій різних організаційно-правових форм, а також фізичних осіб-підприємців, які надають туристичні послуги.
ГОСТ 28681.0-90	Стандартизація в сфері туристско-екскурсионного обслуговування	Визначає цілі, задачі, об'єкти стандартизації та структуру комплексу стандартів, а також інших документів зі стандартизації у сфері туристсько-екскурсійного обслуговування.
Вимоги до професійної підготовки кадрів		
ДСТУ EN 15565:2016 (EN 15565:2008, IDT)	Туристичні послуги. Вимоги до професійної підготовки та кваліфікаційних програм для гідів	Встановлює вимоги до професійної підготовки та кваліфікаційних програм для гідів.

Висновки. Отже, нормативно-правова база має дуже велику кількість документів, які здійснюють регулювання туристичної діяльності України, кожен з яких відповідає за певний напрям галузі. Але, для того, щоб процес інтеграції України до ЄС мав позитивну динаміку і національні туристичні продукти набували популярності на міжнародному ринку туристичних послуг, туристична політика, як зовнішня, так і внутрішня, повинна систематично розглядатися і оновлюватися відповідно до змін Європейського простору.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати аналізу нормативно-правових документів, які регулюють національний ринок туристичних послуг, свідчать про необхідність здійснення їх корегування за для гармонізації законодавства туристичної галузі України із законодавством Європейського Союзу, в особливості Закону України «Про туризм», з метою його відповідності нормативно-правовим актам Європейського простору в сфері туризму, провідним світовим практикам ведення бізнесу, гармонізації національних стандартів з міжнародними, переходу на міжнародні стандарти ISO у туристичній галузі та стандарти, що забезпечують сталий розвиток туристичної діяльності. Перспективою подальших досліджень вбачаємо аналіз і виокремлення шляхів можливої гармонізації національного законодавства у сфері туризму із законодавством ЄС.

Література

- 1.Ващишин М. Правове регулювання туристичної діяльності / М. Ващишин. Львів: ПП Сорока Т.Б., 2014. 168 с.
- 2.Жук І. Нормативно-правове забезпечення у системі державного регулювання розвитку туристичної галузі України / І. Жук // Економіка. Управління. Інновації. Сер. : Економічні науки. 2016. № 1. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/eui_2016_1_9 (дата звернення: 27.02.2021).
- 3.Закон України «Про курорти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2026-14#Text> (дата звернення: 27.02.2021).
- 4.Закон України «Про Туризм». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 27.02.2021).
- 5.Лютак О. Особливості нормативно- правового регулювання міжнародних туристичних зв'язків України / О. Лютак // Причорноморські економічні студії. 2016. Вип. 12 (1). С. 27–30.
- 6.Михалко А. Застосування матричних моделей для прогнозування нормативного забезпечення туристичних послуг / А. Михалко // Збірник наукових праць Одеської державної академії технічного регулювання та якості. 2017. Вип. 1. С. 19–23.
- 7.Поліщук В. Організаційно-правове забезпечення туристичної індустрії в Україні / В. Поліщук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Сер. : Економічні науки. 2017. Вип. 12 (2). С. 103–110.
- 8.Український науково-дослідний і навчальний центр проблем стандартизації, сертифікації та якості. URL: <http://shop.uas.org.ua/ua/katalog-normativnih-dokumentiv.html> (дата звернення: 27.02.2021).
- 9.Черниш І. Проблеми нормативно-правового регулювання розвитку туристичної галузі в Україні та її регіонах / І. В. Черниш // Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. 2014. Вип. 5. С. 257–266.

References

- 1.Vashchyshyn M. (2014), "Pravove rehulyuvannya turystychnoyi diyal'nosti" / M.Vashchyshyn. L'viv: PP Soroka T.B., 2014. 168 s.
- 2.Zhuk I. (2021) "Normatyvno-pravove zabezpechennia u systemi derzhavnoho rehuliuвання rozvytku turystychnoi haluzi Ukrainy". Ekonomika. Upravlinnia. Innovatsii. Seria: Ekonomichni nauky: Collected papers, (1). Retrieved from <http://www.scribd.com/doc/1034528/> (accessed 27 February 2021).
- 3.Zakon Ukrainy "Pro Turyzm" (1995). Retrieved from <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/324/95- vp> (accessed 27 February 2021).
- 4.Zakon Ukrainy "Pro kurorty" vid 05.10.2000 № 2026-III (2000). Retrieved from <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2026-14> (accessed 27 February 2021).
- 5.Liutak, O. (2016). "Osoblyvosti normatyvno-pravovoho rehuliuвання mizhnarodnykh turystychnykh zviyazkiv Ukrainy". Prychornomorski ekonomichni studii, 12 (1), pp. 27-30.

6. Mykhalko A. (2017). "Zastosuvannia matrychnykh modelei dlia prohnozuvannia normatyvnoho zabezpechennia turystychnykh posluh". Zbirnyk naukovykh prats Odeskoi derzhavnoi akademii tekhnichnoho rehulivannia ta yakosti. Odessa state academy of technical regulation and quality: Collected papers, (1), pp. 19-23.

7. Polishchuk S. (2017). "Orhanizatsiino-pravove zabezpechennia turystychnoi industrii v Ukraini". Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Economic sciences: Collected papers, 12 (2), pp. 103-110.

8. Ukrainiske ahentstvo zi standartyzatsii DP "Ukrainskyi naukovo-doslidnyi i navchalnyi tsentr problem standartyzatsii, sertyfikatsii ta yakosti". Retrieved from <http://shop.uas.org.ua/ua/katalog-normativnih-dokumentiv.html> (accessed 27 February 2021).

9. Chernysh, I. (2014). "Problemy normatyvno-pravovoho rehulivannia rozvytku turystychnoi haluzi v Ukraini ta yii rehionakh". Sotsialno-ekonomichni problemy suchasnoho periodu Ukrainy, Vol. 5, pp. 257-266.

УДК 796.5:613.96

Троценко В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри спортивних ігор

Троценко Т. Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Сембрат С.В.

доцент кафедри спортивних ігор

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» м. Переяслав

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ РІВНЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних, проведеного дослідження, визначена оздоровча цінність туризму та її вплив на показники рівня фізичного здоров'я підлітків. На сьогоднішній день, у законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними проблемами, питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце займають проблеми масового розвитку різноманітних видів оздоровчо-спортивного туризму та шляхи їх вирішення.

Оздоровча цінність туризму визначається перебуванням в природних умовах, позитивній дії різноманітних природних факторів у сполученні з фізичною діяльністю. Саме природні фактори у поєднанні з фізичними вправами, як свідчать науковці, є ефективними засобами зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дитячого організму, які як найкраще знайшли своє поєднання у різноманітні форми туристсько-краєзнавчої роботи.

Ключові слова: туризм, здоров'я молодших підлітків.

Троценко В. В., Троценко Т. Ю. Сембрат С.В. Эффективность влияния занятий туризмом на показатели уровня здоровья подростков. В статье, на основе систематизации и анализа литературных данных, проведенного исследования, определена оздоровительная ценность туризма и его влияние на показатели уровня физического здоровья подростков. На сегодняшний день, в законодательных актах и нормативно-правовых документах, рядом с актуальными проблемами, вопросами внутреннего и международного туризма, значительное место занимают проблемы массового развития различных видов оздоровительно-спортивного туризма и пути их решения.

Оздоровительная ценность туризма определяется пребыванием в природных условиях, положительном действии различных факторов природы в сочетании с физической деятельностью. Именно естественные факторы в сочетании с физическими упражнениями, как свидетельствуют ученые, являются эффективными средствами укрепления здоровья и физического развития детского организма, которые как нельзя лучше нашли свое сочетание в многообразии форм туристско-краеведческой работы.

Ключевые слова: туризм, здоровье младших подростков.

Trotsenko Tetiana, Trotsenko Valeriy, Sembrat Sergey. The influence of tourism occupation on the indicators of physical health of teenagers. In the article, on the basis of systematization and analysis of literature data, the research conducted, identified the health value of tourism and its impact on indicators of physical health of teenagers. The problem of forming a value attitude towards the health of teenagers in the process of tourist-local lore work in the conditions of institutions of secondary education is relevant, since it is caused by a significant deterioration in the physical, psycho, mental development and working capacity among children and youth of Ukraine in recent years. In this context, the health of a growing person becomes characteristic of the undeniable value of human health and development, not only at the local or regional level, but also at the national level.

Today, in the legislative acts and regulatory documents, along with the actual problems, issues of domestic and international tourism, the problems of the mass development of various types of health tourism and sports tourism take place and the ways of their solution occupy a significant place.

The health value of tourism is determined by the presence in the natural environment, the positive effect of various natural factors in conjunction with physical activity. It is natural factors combined with physical exercises, as scientists say, are

effective means of strengthening the health and physical development of the child's body, which are best found in a variety of forms of tourist-local lore work.

Key words: *tourism, younger teenagers' health.*

Постановки проблеми. Аналіз літературних джерел. Здоров'я дітей у будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є актуальною проблемою і предметом першочергової важливості, так як воно визначає майбутнє, науковий та економічний потенціал країни та, поряд з іншими демографічними показниками, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку країни.

Дослідження впливу фізкультурно-оздоровчих занять на організм підлітків ведуться в багатьох країнах світу. Інтерес до різних аспектів цієї проблеми обумовлений взаємозв'язком фізичного розвитку та здоров'я людини, що особливо яскраво проявляється в підлітковому віці [2, 4, 5].

На сьогоднішній день, у законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними проблемами, питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце займають проблеми масового розвитку різноманітних видів оздоровчо-спортивного туризму та шляхи їх вирішення.

Оздоровча цінність туризму визначається перебуванням в природних умовах, позитивній дії різноманітних природних факторів у сполученні з фізичною діяльністю. Все це сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я та загартуванню організму. Регулярні заняття туризмом сприяють успішному розвитку таких цінних фізичних якостей та навичок: витривалість, сила, спритність, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися на місцевості [3]. Туризм має також великі виховні можливості. Похідне життя зближує туристів, часто дружба, що виникає в подорожі, залишається на довгі роки [6, 9].

Неабияка роль занять туризмом полягає в тому, що учасники походів, екскурсій та подорожей виконують нормативні вимоги, одержують спортивні розряди, здобувають інструкторські та суддівські навички. Походи потребують від туриста-спортсмена багатоденного тренування загальної та спеціальної фізичної підготовки і туристських навичок.

Вирішенню окремих аспектів зазначеної проблеми засобами краєзнавства і туризму присвячені ряд досліджень. Це насамперед, дослідження організації краєзнавчо-пошукової роботи (М. Соловей); методик формування гуманістичних цінностей (В. Лопатинська, В. Матіяш), національної самосвідомості особистості (Т. Бондаренко, Г. Гуменюк), моральних якостей (Т. Троценко), ціннісного ставлення до власного здоров'я (Т. Кравченко), впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних якостей школярів (Є. Рут Зигмунд) [9].

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури й дисертаційних досліджень дав змогу зробити висновок, що на сьогодні накопичений певний досвід особистісного виховання школярів засобами туризму і краєзнавства, однак оздоровча цінність туризму та її вплив на показники рівня фізичного здоров'я підлітків не достатньо широко розкрита і потребує подальшого дослідження.

Мета статті. Обґрунтувати та визначити ефективність впливу занять туризмом на показники рівня фізичного здоров'я підлітків.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя і поведінки підлітків. Саме вона має вагомий вплив на стан здоров'я та фізичний розвиток. Активна рухова діяльність впливає на процеси росту і розвитку кісткової і м'язової тканини, внутрішніх органів і органів чуття, кори головного мозку, сприяє підвищенню захисних функцій організму, кількості лейкоцитів у крові і їх позитивного впливу, опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища [1]. Вона є своєрідним біологічним каталізатором, що стимулює протікання обмінних процесів в організмі підлітків.

Слід зауважити, що зниження рухової активності може бути причиною невротичного стану підлітків, який виражається в легкій збудливості, роздратованості, грубості, неадекватній реакції та ін. Недостатній руховий режим призводить до затримки росту, а більш тривалий навіть до поступової атрофії м'язів, ожиріння та інших серйозних «недитячих» захворювань. Особливо це відображається на організмі підлітків.

У процесі власних досліджень нами було встановлено наявність певного взаємозв'язку між руховою активністю і станом здоров'я протягом навчального року. Проведена оцінка рівня здоров'я хлопчиків шостих класів за методикою Г. Л. Апанасенка [1] свідчить про те, що як в контрольній, так і в експериментальній групах до 87% школярів мають низький та нижче середнього рівень здоров'я. Середній рівень мають до 9% учнів, а ті, кого відносять до вище середнього і високого рівня складають лише 4%. При цьому викликає тривогу той факт, що 11,0 % учнів даного віку звільнені від уроків фізичної культури за станом здоров'я.

Життєвий індекс у хлопчиків шостих класів досить високий ($58,18 \pm 1,91$ і $61,11 \pm 1,87$). Ще більше цей показник підвищується в старших класах і стабілізується на рівні $55,12 \pm 1,30$. Силовий індекс в учнів досліджуваних класів коливається від $40,61 \pm 1,44$ до $41,87 \pm 1,02$. Проте значущий коефіцієнт варіації говорить про наявність великої кількості показників, відмінних від середнього арифметичного. Різниця середньоарифметичних достовірна між низьким та нижче за середній рівнем здоров'я, а також низьким та середнім (для життєвого та силового індексів). Встановлено, що показником, який суттєво визначає рівень здоров'я, є фізична працездатність. Від низького до середнього рівня здоров'я показники працездатності збільшуються. Про це говорить зменшення індексу Руф'є. Наші дані співпадають з думкою Г. Л. Апанасенка [1], який підкреслює, що найвищий індекс Руф'є у віці 12 і 13 років, який припадає на період статевого розвитку, а своєрідні морфофункціональні перебудови мають суттєвий вплив на рівень працездатності в цей віковий проміжок.

Таблиця 1.

Показники фізичного розвитку учнів експериментальної і контрольної груп на початку експерименту ($M \pm m$)

Групи, P_0	Довжина тіла (см)		Маса тіла (кг)		ОГК	
	початок експерименту	кінець експерименту	початок експерименту	кінець експерименту	початок експерименту	кінець експерименту
Експериментальна група (n=18)	151,0 $\pm$ 1,8	156,0 $\pm$ 2,1	42,4 $\pm$ 0,8	50,03 $\pm$ 0,9	75,4 $\pm$ 0,9	78,4 $\pm$ 1,1
Контрольна група (n=16)	152,2 $\pm$ 2,0	156,8 $\pm$ 2,1	43,1 $\pm$ 0,7	51,0 $\pm$ 0,9	76,0 $\pm$ 0,8	79,6 $\pm$ 1,3
P_0	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Результати дослідження показали, що показники обстежуваного контингенту хлопчиків відповідають літературним даним за середньостатистичними значеннями морфофункціонального статусу, фізичної підготовленості і працездатності. Широкий діапазон індивідуальних коливань показників, які вивчалися у кожній віковій групі, пов'язаний з вираженою гетерохронністю розвитку підлітків і значним впливом успадкованих факторів та факторів навколишнього середовища. Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної та контрольної груп представлені в таблицях 1-3.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів експериментальної групи до початку і в кінці експерименту ($M \pm m$)

Етапи, P_0	Біг на 60 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Стрибок у гору (см)	Човниковий біг (см)
Початок експерименту	10,35 $\pm$ 0,08	171,2 $\pm$ 2,6	28,7 $\pm$ 1,0	10,7 $\pm$ 0,07
Кінець експерименту	9,76 $\pm$ 0,07	176,4 $\pm$ 2,8	31,4 $\pm$ 1,2	10,4 $\pm$ 0,06
P_0	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості учнів контрольної групи до початку і в кінці експерименту ($M \pm m$)

Етапи, P_0	Біг на 60 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Стрибок у гору (см)	Човниковий біг (см)
Початок експерименту	9,94 $\pm$ 0,07	173,4 $\pm$ 2,8	29,3 $\pm$ 1,2	10,67 $\pm$ 0,08
Кінець експерименту	9,88 $\pm$ 0,07	176,2 $\pm$ 3,1	33,6 $\pm$ 1,4	10,51 $\pm$ 0,09
P_0	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Звертає на себе увагу те, що відзначається значна індивідуальна варіація добового індексу рухової активності. Максимальна величина індексу рухової активності в учнів шостих класів складає 47,43 бала, а мінімальна – 19,82 бала.

Слід зауважити, що рухова активність у період росту і розвитку підлітків, поряд з іншими факторами здорового способу життя, є чинником, що сприяє підвищенню резистентності організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Тому важливо залучати учнів до систематичних занять фізичними вправами.

Для визначення частоти захворюваності підлітків ми використовували такі джерела інформації як, журнали відвідування навчальних занять, медичні довідки про звільнення від уроків фізкультури, результати масових оглядів, які проводяться в дитячих і підліткових медичних закладах. Провівши бесіди з медичними працівниками школи та проаналізувавши вище вказані документи отримали показники частоти захворюваності, які представлені в таблиці 4.

Таблиця 4.

Частота захворюваності хлопчиків експериментальної і контрольної груп ($M \pm m$)

Частота захворюваності	Експериментальна група (n=18)	Контрольна група (n=16)	P_0
Кількість днів пропущено по хворобі	8,0 $\pm$ 0,06	12 $\pm$ 0,07	<0,05
Кількість захворювань	3,0 $\pm$ 0,01	3,0 $\pm$ 0,01	>0,05

Із загальної кількості учнів, які приймали участь у експерименті 22,0 % мають різні нозологічні форми захворювання. Найбільш поширеними хронічними захворюваннями є хронічний гастрит, аденоїди II ступеня та гіпертрофія щитовидної залози. Дослідженням встановлено, що у середньому, кожний хлопець протягом року через хворобу пропускає від 6 до 12 днів. Кількість днів пропущених через хворобу у осіб, що мають: низький рівень здоров'я цей показник вищий і становить у середньому 18-20 днів на рік, нижче за середній - 15, середній - 10 днів. 50 % - 80 % хлопців хворіють від одного до трьох разів на рік і близько 10 % більше чотирьох разів.

Отже, можна стверджувати, що учні шостих класів мають найбільшу схильність до різних захворювань. За даними Г. Л. Апанасенка [1] у них на 28% вища захворюваність і кількість пропущених днів через хворобу, майже у два рази більше повторних захворювань, ніж у хлопців старшого шкільного віку. Це свідчить про те, що в період статевого дозрівання опір організму підлітків несприятливим факторам навколишнього середовища знижений. Тому, для підлітків цього віку заняття фізичними вправами набувають особливого значення, як засіб зміцнення здоров'я.

Є багато випадків коли хлопці звертаються до лікаря під час занять. Поширеними скаргами є різні розлади шлунково-кишкового тракту, головна біль, кровотеча з носа. Математична обробка та аналіз отриманих результатів дали змогу встановити взаємозв'язок між показниками добової рухової активності, кількістю днів пропущених через хворобу та захворюваністю досліджуваних учнів (таблиця 5).

Таблиця 5.

Розподіл хлопчиків експериментальної і контрольної групи за рівнем фізичного здоров'я (%) за методикою Г.Л.

Апанасенка

Рівень фізичного здоров'я	Експериментальна група (n=18)		Контрольна група (n=16)	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Н	56	46	54	52
НС	32	30	32	33
СР	9	15	9	10
ВС	2	6	3	3
В	1	3	2	2

На перший погляд цей взаємозв'язок беззаперечний, але статистичний взаємозв'язок між цими показниками слабкий ($r_x = 0,22 - 0,31$). За даними Т. Ю. Круцевич [7], тільки у хлопців 17 років відмічається суттєва кореляційна залежність між днями, пропущеними через хворобу й добовим індексом рухової активності ($r_x = 0,56$). Фізіологічне обґрунтування цього явища, на наш погляд, необхідно шукати у вікових особливостях періоду статевого дозрівання.

Співставлення досліджуваних показників у хлопчиків експериментальної і контрольної груп за період педагогічного експерименту дозволяє стверджувати, що така масова і доступна форма фізичного виховання як туризм суттєво впливає на підвищення рівня рухової активності школярів, формує їх інтерес до занять фізичною культурою і зміцнює здоров'я. Так, із даних таблиці 5 бачимо, що за період педагогічного експерименту, тобто за навчальний рік, внаслідок систематичного проведення походів вихідного дня кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я значно зменшилась (з 87 % до 76 %). За рахунок цього значно збільшилась кількість учнів з середнім і вище середнього рівнем фізичного здоров'я (з 4 % до 21 %). В учнів контрольної групи за цей же період, тобто за навчальний рік, ці показники змінилися несуттєво. Звертає на себе увагу, що показники фізичного розвитку (табл. 1) як в контрольній, так і в експериментальній групах змінилися в межах вікових стандартів. Як на початку, так і в кінці експерименту показники фізичного розвитку в учнів експериментальної і контрольної груп суттєво не відрізнялися (у всіх випадках $P_0 > 0,05$). Зміна показників фізичної підготовленості в учнів експериментальної і контрольної груп за період експерименту представлена в таблицях 2-3. Хлопчики експериментальної групи внаслідок систематичної участі в походах вихідного дня і збільшення таким чином рухової активності за період педагогічного експерименту значно підвищили рівень своєї фізичної підготовленості. Так, результат з бігу на 60 метрів покращився близько 0,6 секунди, з човникового бігу – на 0,3 секунди, що має помітну практичну значущість і статистичну достовірність ($P_0 < 0,05$). Результат стрибка в гору також помітно покращився ($P_0 < 0,05$). Поліпшення показників фізичної підготовленості в учнів контрольної групи також помітне, але менш значне. Результат з бігу на 60 метрів покращився тільки на 0,06 секунди ($P_0 > 0,05$), а в човниковому бігу – на 0,16 секунди, що складає статистично значиму величину, але не має суттєвої практичної значущості, як в експериментальній групі.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що більшість сучасних школярів мають відхилення від норми, хворіють різними хронічними хворобами. Однією з головних причин цього є недостатня рухова активність дітей і підлітків. Використання туристичних походів, як найбільш дійових чинників системи фізичного виховання, є важливою умовою реалізації завдань оздоровлення учнів. В цілому результати проведеного дослідження підкреслюють значимість і ефективність проведення туристичних походів зі школярами, що сприяє суттєвому підвищенню рівня їх фізичної підготовленості і зміцненню здоров'я.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Київ: Здоров'я, 1985. 80 с.
2. Давиденко О. В., Семенов В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
3. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. метод. посіб. Київ: Наук. світ, 2002. 201 с.
4. Нянківський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І. Стан здоров'я школярів України. Здоровье ребёнка. 2016. № 5 (40). С. 17-25.
5. Коренев Н. М., Даниленко Г. М. Здоров'я школярів, сьогодні та проблеми на перспективу. Охорона здоров'я України. 2013. №1. С. 49-54.
6. Кравченко Т. П. Формування ціннісного ставлення старших підлітків до власного здоров'я в процесі туристсько-краєзнавчої роботи. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 247с.
7. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ-ра, 2011. 224с.
8. Пантелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М., Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2018. 454 с.
9. Троценко Т. Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2009. 229 с.

References

1. Apanasenko H. L. (1985), Fizycheskoe razvytye detei y podrostkov. Kyiv: Zdorovia. 80 p.
2. Davydenko O. V., Semenenko V. P., Fandikova L. O. (2003), Osnovy prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z dytiachym kontynhentom. Ternopil: Aston. 144 p.

3. Dekhtiar V. D. (2002), *Osnovy ozdorovcho-sportyvnoho turyzmu: navch. metod. posib.* Kyiv: Nauk. svit. 201 p.
4. Niankivskiy S. L., Yatsula M. S., Chykailo M. I. (2016), *Stan zdorovia shkoliariv Ukrainy. Zdorove rebënka.* № 5 (40). pp. 17-25.
5. Koreniev N. M., Danylenko H. M. (2013), *Zdorovia shkoliariv, sohodennia ta problemy na perspektyvu.* Okhorona zdorovia Ukrainy. № 1. pp. 49-54.
6. Kravchenko T. P. (2015), *Formuvannia tsinnisnogo stavlennia starshykh pidlitkiv do vlasnoho zdorovia v protsesi turystsko-kraieznavchoi roboty.* dys. kand. ped. nauk: 13.00.07. Kyiv. 247 p.
7. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. (2011), *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navch. posib.* Kyiv: Olimp. lit-ra. 224 p.
8. Panhelova N. Ie., Krutsevych T. Iu., Danylo V. M. (2018). *Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury: navch. posib.* Pereiaslav-Khmelnytskyi. 454 p.
9. Trotsenko T. Yu. (2009), *Formuvannia moralnykh yakosti uchniv 3-4 klasiv v protsesi turystsko-kraieznavchoi diialnosti: dys. kand. ped. nauk: 13.00.07.* Kyiv. 229 p.

V. МЕДИКО-БИОЛОГІЧНІ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

UDC: 338.48: 351:64

Hladkyi O. V.

Doctor of Science (Geography), Professor,

Dpt. of Tourism and Recreation, Kyiv National University of Trade and Economics, Kyiv, Ukraine

RECREATIONAL TOURISM AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FRAMES OF MOVEMENT EDUCATION AND SPORT DEVELOPMENT

This paper deals with investigations of recreational tourism theoretical fundamentals in the frames of movement education and sport development. The essence of recreational tourism as an object of scientific research is explored. The different definitions of recreation, leisure, sport movement and tourism are given. The main division of recreational-tourism resources by their origin and genesis is proposed. The main aims of recreational tourism that include active participation in some kind of recreational activity or participating in a sport or cultural event is substantiated. The complex recreational and tourist resources offer the most opportunities for different types of sport and movement education (ex: mountains as such resource, offering the opportunity for a number of recreations: hiking, walking, mountain biking, rock climbing, paragliding, winter sports, etc.). Complementary recreational-tourism resources are with the more attractive properties, and they are such that they have addition power to attract tourists, but their evaluation is they complement and unite tourists in a tourist area (ex: sports and recreational facilities in a tourist resorts are not the underlying motive for the arrival, but they complement the tourist offer and tourists can use these facilities for recreation). Recreational-tourism resources as an inseparable part or an integral element of the tourist destination have a role when choosing any kind of sport activities by the tourists. Therefore, the investigation of recreation tourism product portfolio development is very important. In this paper, potential advantages and disadvantages of recreation product diversification in the frames of movement education and sport in proposed.

Key words: recreational tourism, resort, movement education, sport, rehabilitation, health treatment.

Гладкий А. В. Рекреационный туризм как объект научных исследований в рамках развития физического образования и спорта. Статья посвящена исследованию теоретических основ рекреационного туризма в рамках развития физического образования и спорта. Раскрыта сущность рекреационного туризма как объекта научного исследования. Поданы различные определения рекреации, досуга, спортивного образования и туризма. Предложена классификация рекреационно-туристических ресурсов по их формированию и генезису. Обоснованы основные цели рекреационного туризма, которые включают активное участие в каком-либо виде рекреационной деятельности, в спортивных или культурных мероприятиях. Раскрыт комплекс рекреационных и туристических ресурсов, которые обеспечивают широкие возможности для развития различных видов спорта и физического образования (например, горы - такой ресурс, дающий возможность для ряда развлечений: походы, прогулки, катание на горных велосипедах, скалолазание, парашютный спорт, зимние виды спорта и так далее). Также рекреационно-туристические ресурсы способствуют активизации занятий групповыми видами спорта в туристических зонах (включающих спортивные и развлекательные объекты). Туристические курорты не являются основным мотивом для пребывания на них спортсменов, но они дополняют туристическое предложение, и туристы могут использовать эти объекты для отдыха, занятий физической культурой и рекреацией. Рекреационно-туристические ресурсы как неотъемлемая часть туристической дестинации имеют большое значение при выборе туристами видов спортивной активности. Поэтому исследования формирования портфеля турпродукта рекреационного туризма очень важно. В статье предложены потенциальные преимущества и недостатки диверсификации продуктов рекреационного туризма в рамках физического образования и спорта.

Ключевые слова: рекреационный туризм, курорт, физическое образование, спорт, реабилитация, оздоровление.

Гладкий О. В. Рекреаційний туризм як об'єкт наукових досліджень в рамках розвитку фізичної освіти і спорту. Стаття присвячена дослідженню теоретичних основ рекреаційного туризму в рамках розвитку фізичної освіти і спорту. Розкрито сутність рекреаційного туризму як об'єкту наукового дослідження. Подані різні визначення рекреації, дозвілля, спортивної освіти і туризму. Запропоновано класифікацію рекреаційно-туристичних ресурсів по їх формуванню і генезису. Обґрунтовано основні цілі рекреаційного туризму, які включають активну участь в будь-якому вигляді рекреаційної діяльності, в спортивних або культурних заходах. Розкрито комплекс рекреаційних і туристичних ресурсів, які забезпечують широкі можливості для розвитку різних видів спорту та фізичної освіти (наприклад, гори - такий ресурс, який дає можливість для ряду розваг: походи, прогулянки, катання на гірських велосипедах, скелелазіння, парашанеризм, зимові види спорту і так далі). Також рекреаційно-туристичні ресурси сприяють активізації занять груповими видами спорту в туристичних зонах (що включають спортивні і розважальні об'єкти). Туристичні курорти не є основним мотивом для перебування на них спортсменів, але вони доповнюють туристичну пропозицію, і туристи можуть використовувати ці об'єкти для відпочинку, занять фізичною культурою і рекреацією). Рекреаційно-туристичні ресурси як невід'ємна частина туристичної дестинації мають велике значення при виборі туристами видів спортивної активності. Тому дослідження формування портфеля турпродукту рекреаційного туризму дуже важливо. У статті запропоновані потенційні переваги і недоліки диверсифікації продуктів рекреаційного туризму в рамках фізичної освіти і спорту.

Ключові слова: рекреаційний туризм, курорт, фізична освіта, спорт, реабілітація, оздоровлення.

Tourism or the hospitality industry is among those economic activities that apart from realizing direct economic profits, it directly or indirectly impacts on the development of many other industries. Tourism through the tourist movements has a major impact on the geographical space, this effect is manifested on all the elements that make up the space, and these effects can be economic, social, public and environmental. Tourism consists of two basic components: Tourist movement and consumption, tourist movement is a basic spatial element while tourism consumption is the basic element of the tourism industry expressing the economic impact of tourism. Tourist movement necessarily initiate tourism consumption. In this context the question arises: what initiates tourist movement? The answer is: recreational-tourism resources are the main initiators for tourist travel and a very important tourist motive which animates the tourist movement. If the recreational-tourist resources are characterized by greater attractiveness better ambient and greater curiosity value, etc. This will initiate more massive tourist movement and greater tourist consumption. Therefore, the necessity of defining, explaining, analyzing, and sharing recreational - tourism resources will be the key factors and subjects of analysis [1;3;4].

In the modern world recreational tourism become a mass phenomenon. Its driving force – to relieve civilizational stress – is active recreation, the creation of well-being, the restoration of one's working capacity, the preservation and improvement of one's health. It included a variety of tourism activities from getting acquainted with faraway and exotic places or enjoying seaside holidays and participating in cultural programs and different forms of entertainment. Recreational tourism shares many characteristics with wellness and medical tourism as well as with health tourism. Spending quality time during travel is important for sport tourists today. The main aims of recreational tourism include active participation in some kind of recreational activity or participating in a sport or cultural event [1;3].

To be able to make systematization, division, analysis and determination of tourism concepts, including recreational and tourist resources, I think that it is necessary at the beginning to define and determine the term tourism and define tourism as a phenomenon, as it is a basic starting axiom which imposes other terms related to tourism, as is the case with the term recreational-tourism resources.

Early as in the 1942, K. Krapf and V. Hunziker, in Zurich gave one of the first definitions for tourism, which is universal and it is as follows: "the sum of the phenomena and relationships arising from the travel and stay of non-residents, insofar as they do not lead to permanent residence and are not connected with any earning activity" (Hrabovski-Tomic 2008). The objective of this definition is to be allowed and be adopted by the International Association of Travel Experts (AIEST).

This definition is too general, so it cannot get to the notion of the recreational and the tourist resources by defining tourism, so I think that a much more acceptable definition comes from professor Panov N. and is as follows "tourism is a set of relations and phenomena related to movement and consumption outside the place of residence, in order to meet the recreational and cultural needs" (Panov 2006). In this definition, according to the understanding of tourism professor Panov defines the recreational needs of tourists as one of the main motivations for travel. This is confirmed with the official definition of tourism by the World Tourism Organization published in 1994, which states: "Tourism comprises the activities of persons traveling to and staying in places outside their usual environment for not more than one consecutive year for leisure, recreation, business, and other purposes" WTO.

The importance and the role of recreation as an integral part of tourism are especially emphasized by S. Williams, who says: "in the approach of studying tourism, we must realize that the relation or connection between rest or leisure, recreation and tourism is much closer and more intimate ..." (Williams 2009).

The same author considers recreation as a very important part in defining the different types of tourism, so in his typology of tourism, among other types of tourism, he separates recreational tourism as a special form of tourism.

Recreation as a term appears in the definition in the backpacker tourism which is a major participant in the tourist movement. Definition of the term tourist in sense can be wider and narrower depending on the context in which it is used. Therefore, in the broadest sense of the term "a tourist is any person who visits places and spends a certain amount of money, regardless of the purpose of his visit" while the opposite definition of a tourist in the narrow sense of the term is as follows: "a

tourist in the true sense of the word is considered a person who visits a place and spends a certain amount of money, but it is closely related with satisfying the recreational and cultural needs".

From this definition and understanding of the concept of tourism and tourist it is more than clear that recreation is a very important component of some forms of tourism, and the basic component of the tourist movement and tourism as an economic and social activity. If this is so, then it can be concluded that the recreation has the role of motivating travel and that is a very important tourist resource [4].

According to Lazik (2007) "Tourism resources are called tourist attractive phenomena and objects in nature and society which are essential for inducing tourists" Prof. M. Maksin-Michik gives a similar definition, according to which "The term tourism resources include attractive and cultural resources and goods, that is, elements in the spatial system that have a stimulating effect on the tourism movement by satisfying a wide range of tourist needs and creating a tourism product". In order for the phenomena, the objects and elements to be travel resource, they must contain at least one attractive attribute, i.e. to have an attractive property that allows satisfying any travel need. Attractive properties or attributes of tourism resources can be: recreational, tempting the curiosity, prominent and esthetic. Recreational tourism resource attribute is an attribute of the resource, through certain properties affect the physiological function of the tourists. According to the effect of attractiveness tourism resources are divided as recreational and cultural, while according to the genesis they are natural and anthropogenic. Tourist resources depending on the attractive properties can be divided into: complex, independent and complementary. The tourism resources that have or contain recreational attributes are called recreational and tourist resources. The basic and general division of tourism resources is applicable both for recreational and touristic resources and according to it; they may be divided according to genesis, attractiveness, and the attractive properties as well as according to the geographical area in which they are located.

According to the genesis recreational-tourism resources are divided into: 1) natural recreational-tourism resources; 2) anthropogenic recreational and tourist resources. Natural recreational and tourist resources are created by nature and they as such exist in geographical spaces independent of tourist demand and need. They are confirmed as recreational and tourist resources by the use of the tourists to satisfy their recreational needs. Anthropogenic recreational and tourist resources are created by man. The main objective for their use is tourist recreation and they are usually specially created for recreation. These resources can be built strictly for leisure tourists (example: within a hotel complex, resorts, nearby resorts, etc.), but they also can be built as recreational facilities or areas in a populated area and they can be used by the tourists which are there and they can be used by the tourism industry (example: sports fields which can be used by the locals and tourists during their stay) [1].

According to the attractive feature recreational and tourist resources can be: 1) recreational and tourist resources solely for recreation; 2) recreational and tourist resources with cultural affiliations. The first such tourism resources are the ones that meet only recreational component, i.e. they satisfy exclusively the needs of the tourists (example: breathing, stimulating blood circulation, metabolism, etc.). The latter except for the recreational purpose have a cultural component, i.e. despite the physiological need they satisfy some psychological needs of the tourists (example: emotions, aesthetics, association, imagination, etc.) [3].

According to the attractive properties recreational-tourism resources can be divided into: 1) complex recreational and tourist resource; 2) individual recreational-tourism resource; 3) complementary recreational and tourist resource.

The complex recreational and tourist resource has the greatest impact and offers the most opportunities for different types of recreations, a different structure of tourists throughout the year (ex: mountains a such resource, offering the opportunity for a number of recreations: hiking, walking, mountain biking, rock climbing, paragliding, winter sports, etc.). Second, independent recreational and tourist resource is such that they have the ability to independently attract leisure tourists who especially come for that kind of recreation and those resources are golf courses, aqua-parks, recreational facilities, etc. Complementary recreational-tourism resources are with the more attractive properties, and they are such that they have addition power to attract tourists, but their evaluation is they complement and unite tourists in a tourist area (ex: sports and recreational facilities in a tourist resorts are not the underlying motive for the arrival, but they complement the tourist offer and tourists can use these facilities for recreation) [3;4].

According to the geographical space the tourist resources can be divided into two basic groups: 1) urban recreation-tourism resources; 2) rural recreational and tourist resources. This division of recreational-tourism resources is the simplest and it is made according to the place where they are, therefore urban recreational and tourist resources are those that are located in an urban or urban areas, while the latter are recreational and tourist resources which are located in rural areas, i.e. outside the cities. Tabular summary of the typology of recreational-tourism resources are shown in fig. 1.

Recreational-tourism resources as an inseparable part or an integral element of the tourist destination have a role when choosing a destination by the tourists. Normally all recreational and tourist resources do not have the same impact, so some recreational and tourist resources are crucial when choosing a destination, while others have less impact, and are not crucial, but enrich the supply of the tourist destination. For example, when it comes to recreational tourism the recreational-tourist resources are crucial for the selection of the desired destination, and if it comes to business tourism it is not crucial but it can affect the choice of the destination [1].

Due to the importance of the recreational-tourism resources on: tourists, tourist movements, tourist destinations, tourist spending and especially on the tourist offer, and thus the development of tourism, it is extremely important to pay attention to them, in analyzing and assessing the resource potential for development of tourism.

Recreational and tourist resources		
Division of recreational and touristic resources by:	Type of recreational and tourist resource	Types of recreation (activities)
Genesis	Natural	Hiking Walking Alpinism Skiing Driving in a sludge Mountain biking Paragliding Swimming Water sports Fishing Hunting etc.
	Anthropogenic Specially designed for tourism Intended generally for sports and recreation	Football Basketball Volleyball Badminton Tennis Jogging Cycling Roller balding Swimming Golf Horseback riding Paintball shooting Bungee jumping Fitness etc.
Attractive landmarks	Recreational landmark	Sport fields Swimming pools Fitness centers etc.
	Cultural landmark	National parks Thematic parks etc.
Attractive properties	complex	Mountains Recreational areas and facilities, etc.
	Individual	Golf courses Aqua parks Go-cart tracks
	Complementary	Public sport facilities Public swimming pool, etc.
Geographical space	Urban Rural	

Source: [1].

Fig. 1. Recreation tourism resources

Depending on whatever form of tourism there should be a certain recreational and tourist resources, which will be a basis or additional incentive for tourist movement. By definition the division and typology of the recreational-tourism resources, is more than clear that all recreational and tourist resources do not have the same meaning to enrich and complement the tourist offer. In the context of this understanding, it can be concluded that the analysis of recreational and touristic resources deserves special attention anthropogenic resources, because they are mostly created for leisure tourists and those who are not specially created for leisure tourists can be made for the purpose of meeting the recreational needs of the tourists. In any case, tourist and recreational resources have great importance and are a major role in increasing tourism spending and the choice of destination, the pleasure of tourists and therefore the greatest impact to complete the tourist offer, and because they also represent one of the most important elements of the tourist offer. Knowing the importance of recreational-tourism resources and the impact they have on the tourist destination and tourists on the one hand, and the state and the number of them in the space on the other hand, we can say it is particularly important on their typology and they can function better, faster and sustainable development of tourism in each tourist destination, which will be manifested by itself by satisfying tourist demand, increasing tourist movement and enriching the tourist offer. [1]

Tourism product diversification has the potential to embed the notion of market diversification [2]. But it can be a risky

strategy as developing new tourism products requires expanding a destination's infrastructural (physical, human and informational) capacity in order to satisfy the wider range of tourists and stakeholders. That is not easy to achieve, and also there are dangers in moving into markets in which there is little or no previous experience. Thus, there is a need for product research and development, and also for innovation, as well as detailed insights into customer and host community needs. This implies there is a need to understand complex processes in order to achieve successful diversification. Therefore, it is useful to critically discuss some of the potential advantageous and disadvantageous of product diversification in tourism, with the discussion drawing on relevant academic literature [2; 3].

Potential advantages: 1- Diversification into new tourism products, such as business tourism, ecotourism, sport tourism etc., can provide the sector with a wider platform that can consolidate other tourism or hospitality activities, thereby resulting in mutual interdependency (Kontogeorgopoulos, 2009; Rotich, 2012; Weaver, 2001). 2- Diversification can allow for the use of existing expertise, knowledge and resources that are in place when expanding into new activities. This may result not only in the transfer of skills and the sharing of costs, but also in knowledge development through learning from new experiences (Holland, 2003, Nordin, 2003). 3- Diversification can allow managers to identify declining supply chain activities, which in turn can be eliminated, consolidated or even transformed to more productive ones (Weaver and Lawton, 2006). 4- Diversification potentially could encourage internal competition between various tourism suppliers, and that competition might improve quality and performance (Ashworth, 2004; Moraru, 2011) [5].

Potential disadvantages: 1- Diversification can often increase the management complexity required to coordinate and control the various activities, resulting in additional costs and inflexibilities (Ansoff, 1957). 2- Diversification can intensify internal conflicts about resources between various tourism actors and that can hinder the collaboration required to compete globally (Nelson, 2003). 3- Diversification can fail if there is a mismatch between the supply capacity and the needs of the market. Thus, diversification should be guided by both market needs and supply side competencies (Weaver and Lawton, 2006). 4 - Research on, and planning for, diversification is a complex process and it requires multi- and interdisciplinary knowledge and information [2]. Despite that, it is quite difficult to eliminate its uncertainty.

References

1. Typology of recreational-tourism resources as an important element of the tourist offer / Mijalce Gjorgievskil, Saso Kozuharov, Dejan Nakovski – 2013. . – [Electronic resource]. – Access mode: https://www.researchgate.net/publication/291137751_Typology_of_recreational-tourism_resources_as_an_important_element_of_the_tourist_offer
2. Product diversification, product relationships, and the economic resilience of Libyan tourist destinations / Abdelati M. Benur – 2013. – [Electronic resource]. – Access mode: <https://shura.shu.ac.uk/19348/1/10694229.pdf>
3. Recreation and tourism: Development Strategy for Lantau - Feasibility Study / Ove Arup – 2018. – [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.cedd.gov.hk/eng/our-projects/project-reports/index-id-15.html>
4. A Critical Evaluation of Tourism Product Diversification: The case of Cyprus / Anna Farmaki – 2011. – [Electronic resource]. – Access mode: <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/258/>
5. Product Diversification. – [Electronic resource]. – Access mode: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/strategy/product-diversification>

УДК 615.825+616.72-018.38-089.168:615.83

Грубар Ю.О.
кандидат медичних наук, доцент
Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
Грубар Ірина
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка
Грабик Надія
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЬОЇ СХРЕЩЕНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБА

У статті представлені результати реабілітації пацієнтів після пластики передньої схрещеної зв'язки під артроскопічним контролем, яка базувалась на фазовість клінічного перебігу післяопераційного періоду. Серед травматичних ушкоджень зв'язкового апарата колінного суглоба переважають пошкодження передньої схрещеної зв'язки. Повноцінне відновлення працездатності при розриві передньої схрещеної зв'язки можливе лише після оперативного втручання.

Мета – покращити результати лікування пацієнтів яким виконана пластика передньої схрещеної зв'язки колінного суглоба під артроскопічним контролем шляхом комплексного підходу в програмі їх реабілітації. Висновки. Розроблена та запропонована програма фізичної реабілітації пацієнтів після пластики передньої схрещеної зв'язки колінного суглоба під артроскопічним контролем, що побудована з урахуванням фазовості клінічного перебігу післяопераційного періоду, дала позитивні результати в клінічній практиці. Ефективність програми проявилася

поліпшенням таких показників як: зменшення інтенсивності больового синдрому в ранньому післяопераційному періоді, збільшення обсягу рухів у колінному суглобі, швидшим відновленням тонусу чотирьохголового м'яза стегна пацієнтів ЕГ на відміну від КГ.

Ключові слова: реабілітація, артроскопія, електроміостимуляція, механотерапія, лікувальна гімнастика.

Грубар Ю.Е., Грубар И.Я., Грабык Н. М. Реабилитация пациентов после пластики передней крестообразной связки коленного сустава. В статье представлены результаты реабилитации пациентов после пластики передней крестообразной связки под артроскопическим контролем, которая базировалась на фазовости клинического течения послеоперационного периода. Среди травматических повреждений связочного аппарата коленного сустава преобладают повреждения передней крестообразной связки. Полноценное восстановление работоспособности при разрыве передней крестообразной связки возможно только после оперативного вмешательства. Цель – улучшить результаты лечения пациентов которым выполнена пластика передней крестообразной связки коленного сустава под артроскопическим контролем путем комплексного подхода в программе их реабилитации.

Выводы. Разработанная и предложена программа физической реабилитации пациентов после пластики передней крестообразной связки коленного сустава под артроскопическим контролем, построенная с учетом фазовости клинического течения послеоперационного периода, дала положительные результаты в клинической практике. Эффективность программы проявилась улучшением таких показателей как: уменьшение интенсивности больового синдрома в раннем послеоперационном периоде, увеличением объема движений в коленном суставе, более ранним восстановлением тонуса четырехглавой мышцы бедра пациентов экспериментальной группы в отличие от контрольной группы.

Ключевые слова: реабилитация, артроскопия, электромиостимуляция, механотерапия, лечебная гимнастика.

Grubar Yu.O., Hrubar I.Ya., Grabyk N.M. Rehabilitation of the patients after the anterior cruciate ligament reconstruction. Abstract. The article presents the results of a comprehensive approach in the program of rehabilitation of patients after the anterior cruciate ligament reconstruction under arthroscopic control, which relied on the phase of the clinical course of the postoperative period. The results obtained during the study proved the effectiveness of the proposed approach in clinical practice. Traumatic injuries of the ligaments of the knee joint are dominated by damage to the anterior cruciate ligament. Full restoration of the working ability in case of rupture of the anterior cruciate ligament is possible only after surgery. The use of modern technologies in the process of surgical treatment of this injuries, has reduced the trauma of the intervention, improved the quality of fixation of the autograft, which puts new demands on the restorative treatment.

The Purpose is to improve the treatment outcomes of patients who undergo ACL reconstruction under arthroscopic control through a comprehensive approach to their rehabilitation program. We have implemented a system of comprehensive rehabilitation of patients after the ACL reconstruction under arthroscopic control, which relied on the phase of the clinical course of the postoperative period.

Conclusions: The program of physical rehabilitation of patients after the anterior cruciate ligament reconstruction under arthroscopic control, which was built taking into account the phase of the clinical course of the postoperative period, has been developed and offered positive results in clinical practice. The effectiveness of the program was shown by the improvement of such indicators as: decrease in intensity of pain syndrome in the early postoperative period, increase in the range of motion in the knee joint, faster restoration of the tone of the quadriceps muscle of the thighs of patients of the experimental group as opposed to the control group.

Key words: rehabilitation, arthroscopy, electromyostimulation, mechanotherapy, therapeutic exercises.

Постановка проблеми. Колінний суглоб має складну конфігурацію, рухи в ньому відбуваються у трьох взаємно перпендикулярних осях та площинах, що сприяє підвищеній травматизації. Серед травматичних ушкоджень зв'язкового апарата колінного суглоба переважають пошкодження передньої схрещеної зв'язки. Вони виникають в 15-30 разів частіше ніж розриви задньої схрещеної зв'язки [1, 2].

Повноцінне відновлення працездатності при розриві передньої схрещеної зв'язки можливе лише після оперативного втручання. Використання сучасних технологій у процесі оперативного лікування її ушкоджень, дозволило виконувати тонкі маніпуляції з мінімальною травматизацією оточуючих тканин та самого суглоба, покращило якість фіксації аутоотрансплантата, що ставить нові вимоги і до відновного лікування [3, 4].

Мета – покращити результати лікування пацієнтів яким виконана пластика передньої схрещеної зв'язки (ПСЗ) колінного суглоба під артроскопічним контролем шляхом комплексного підходу в програмі їх реабілітації.

Завдання дослідження: сформувати систему комплексного підходу реабілітації пацієнтів після пластики ПСЗ під артроскопічним контролем, що базується на фазовості клінічного перебігу післяопераційного періоду; оцінити клінічну ефективність розробленої комплексної програми реабілітації.

Матеріали та методи. Нами була впроваджена система комплексної реабілітації пацієнтів після пластики ПСЗ під артроскопічним контролем, яка включала три етапи: щадний, функціональний і тренувальний та опиралася на фазовість клінічного перебігу післяопераційного періоду [5, 6].

Основними завданнями процесу реабілітації пацієнтів після пластики передньої схрещеної зв'язки були:

зниження больового синдрому в ранньому післяопераційному періоді, профілактика контрактури колінного суглоба, нормалізація м'язового тону, відновлення статико-динамічної функції оперованої кінцівки.

I етап реабілітації (щадний) відповідав фазі гострого післяопераційного запалення, яка характеризувалася: наявністю післяопераційних ран, стійким больовим синдромом, випотом в суглобі, атонією чотирьохголового м'яза стегна.

Завданнями комплексного відновлення на цьому етапі були: зменшення інтенсивності післяопераційного запалення; зниження больового синдрому, стимуляція скоротливої здатності м'язів оперованої кінцівки, протидія гіпокінезії, підтримка загальної активності пацієнта; профілактика виникнення контрактури колінного суглоба.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі засоби: фармакотерапія, лікування положенням (ортез), кріотерапія з регульованим імпульсним стисненням, лікувальна гімнастика.

Кріотерапія є одним з нефармакологічних методів зменшення травматичного або післяопераційного болю [7]. Вона знижує не тільки температуру поверхні шкіри, але і внутрішньо-суглобових структур [8] сповільнює проведення нервових сигналів [9], що пригнічує запальну реакцію. Вважається безпечним та економічним способом управління післяопераційним болем, а пацієнти мають позитивні відгуки при її використанні [10]. Для кріотерапії ми використовували прилад «GIOCO CRYO-2» з регульованим імпульсним стисненням. Процедуру проводили двічі на день при температурі кріоагента 15° та експозицією 15-20 хвилин.

Основною формою фізичної реабілітації були заняття лікувальною гімнастикою, яка починалась з вихідного положення лежачи на спині, з 2-го дня після операції. Заняття включали 25% спеціальних, 75% загально-розвиваючих та дихальних вправ. При зменшенні больового синдрому (3-4 доба після втручання), що відповідає фазі первинного загоєння, призначали вправи з лікувальної гімнастики, спрямовані на відновлення тону м'язів стегна та гомілки. Передбачалися також загально-розвиваючі вправи для всіх м'язових груп. Тривалість від 15-20 хвилин і до 30-40 хвилин у кінці етапу.

II етап реабілітації (функціональний). Завданнями цього етапу були: усунення контрактури колінного суглоба; відновлення нормальної ходьби; функціональне тренування трансплантата передньої хрестоподібної зв'язки; зміцнення тону та сили м'язів оперованої кінцівки. Цей етап відповідав фазі пізнього загоєння (12-30 доба з часу оперативного втручання), що клінічно проявлявся: зниженням інтенсивності больового синдрому, атонією м'язів оперованої кінцівки, помірно вираженою контрактурою колінного суглоба, поступовим відновленням обсягу рухів у ньому. У цей період до комплексу функціонального відновлення додатково застосовували: механотерапію та електроміостимуляцію чотирьохголового м'яза стегна. Самостійні заняття включали рухові вправи для відновлення сили та тону м'язів. Співвідношення дихальних вправ до спеціальних та загально-розвиваючих – 1:2. Темп їх виконання середній. До занять включали 50% спеціальних та 50% загально-розвиваючих та дихальних вправ. Тривалість основної частини заняття становила 1/2 часу всього заняття.

III етап реабілітації (тренувальний) відповідав фазі відновлення. Тренувальний етап тривав до восьми тижнів і більше. Завдання етапу: повне відновлення функції оперованого суглоба, яка б відповідала життєвим потребам пацієнта. Загальноприйнятими критеріями були: відновлення амплітуди рухів, стабільність колінного суглоба, відновлення сили та тону чотирьохголового м'яза стегна не менше 85% порівняно із здоровою кінцівкою. На даному етапі комплексної реабілітації на тлі застосування спеціальних вправ для окремих м'язових груп велику увагу приділяли відновленню ходьби. Заняття проводилося декілька разів на тиждень, на рівній доріжці завдовжки 200 метрів, поступово збільшуючи дистанцію. Заняття включали вправи на велотренажері з поступовим обтяженням. Співвідношення спеціальних і загально-розвиваючих вправ до дихальних – 1:3. Тривалість основної частини становила 2/3 від загального часу заняття.

Результати та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 40 пацієнтів, яким було виконано пластику передньої схрещеної зв'язки (ПСЗ) під артроскопічним контролем.

Пацієнтів було розділено на 2 групи. У досліджувані групи не включалися пацієнти із післятравматичним остеоартрозом колінного суглоба та травматичним ушкодженням суглобового хряща.

Експериментальна група (ЕГ) (20 осіб) яким застосовували комплексний підхід у реабілітації після пластики передньої схрещеної зв'язки з урахуванням фазовості клінічного перебігу післяопераційного періоду. До контрольної групи (КГ) увійшло 20 пацієнтів, яким виконано пластику передньої схрещеної зв'язки, реабілітація яких проходила за існуючою програмою.

Для оцінки ефективності фізичної реабілітації нами використовували наступні **методи дослідження**: визначення інтенсивності больового синдрому в післяопераційному періоді за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ), гоніометрію, міотонометрію та лінійні вимірювання.

Больовий синдром оцінювали за бальною візуальною аналоговою шкалою (ВАШ). Кожен сантиметр на лінії відповідав 1 балу. При позначці до 2 см біль класифікували як слабкий, від 2 до 4 см - помірний, від 4 до 6 см - сильний, від 6 до 8 см - виражений і до 10 см - нестерпний [11].

У перший операційний день, на тлі застосування кріотерапії з регульованим імпульсним стисненням, середні значення больового синдрому за ВАШ в ЕГ становив $7,21 \pm 0,12$ бали. В КГ застосовували традиційну методику проведення кріотерапії. Середнє значення больового синдрому за ВАШ становило $7,43 \pm 0,15$ бали, що відповідало показникам вираженого болю.

На третю добу після втручання, в ЕГ, інтенсивність болю на тлі використання кріотерапії значно знизилася і становила $5,21 \pm 0,17$ бали, тоді як у порівняльній групі $7,16 \pm 0,09$ бали за ВАШ. На шосту добу після втручання інтенсивність больового синдрому в першій групі була $2,47 \pm 0,12$ бали, тоді як, у другій знизилася до $4,72 \pm 0,19$ бали.

Таким чином, больовий синдром у пацієнтів ЕГ у 1,9 рази був меншим, ніж у – КГ (Рис. 1).

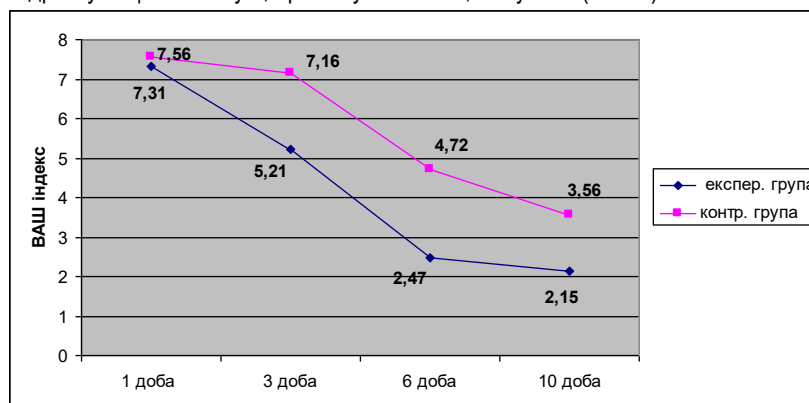


Рис. 1. Інтенсивність болю за візуальною аналоговою шкалою в ЕГ та КГ.

Прогресуюче зменшення больового синдрому у більшості пацієнтів ЕГ дає можливість на другу добу після оперативного втручання відмовитися від застосування наркотичних знеболюючих засобів. З третьої доби в двічі зменшити застосування ненаркотичних знеболюючих препаратів (дексалгін). А в подальшому анальгетики застосовувались тільки симптоматично.

Така ж відмінність збереглася до десятого дня після проведення оперативного втручання, експериментальна група - $2,15 \pm 0,12$ бали, контрольна група $3,56 \pm 0,16$ бали за візуальною аналоговою шкалою.

Таким чином, використання кріотерапії з регульованим імпульсним стисненням показало свою ефективність у зниженні інтенсивності больового синдрому в пацієнтів після пластики передньої схрещеної зв'язки колінного суглоба.

Одним з найважливіших показників функціонального стану оперованого суглоба слід вважати відновлення його обсягу рухів. У післяопераційному періоді, пацієнтам обох груп, застосовували фіксацію колінного суглоба ортезом у положенні розгинання. Середня тривалість фіксації становила 10-12 днів. Для відновлення обсягу рухів у пацієнтів основної групи на початковому етапі застосовували механотерапію апаратом «Artromot 200». Дослідження динаміки згинальних рухів оперованого суглоба ми проводили на 12-ту, 25-ту, та 30-ту добу з часу проведеного оперативного втручання. Динаміку цих змін наведено на Рис. 2.

Аналізуючи динаміку згинання колінного суглоба у вище згадані терміни, можна зазначити поліпшення результатів відновлення рухів експериментальної групи на відміну від контрольної. Більшу ефективність програми встановлено шляхом обчислення обсягу рухів по днях від максимально належного (згинання - 130°). Так, на 25-ту добу, переважна більшість пацієнтів ЕГ згинання оперованого суглоба виконувала на 88,46% від максимального. Тоді, як у КГ лише на – 69,23%.

За останні роки збільшується число робіт, котрі стверджують, що зниження сили та дисфункція чотирьохголового м'яза стегна, який виконує основну роль при стабілізації колінного суглоба, також є чинником ризику виникнення остеоартрозу колінного суглоба [11].

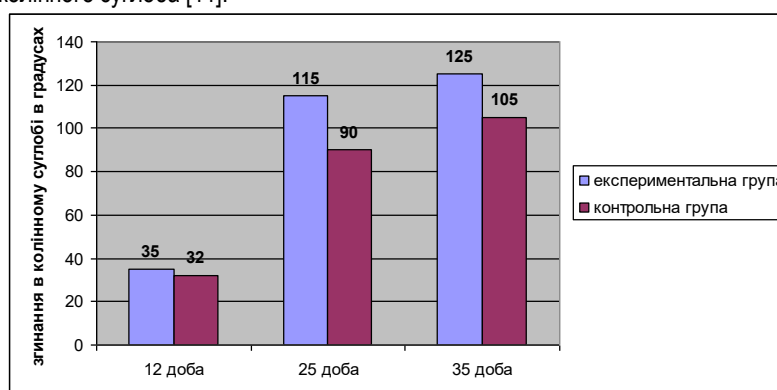


Рис. 2. Динаміка згинання колінного суглоба в ЕГ та КГ.

Тому викликає інтерес використання комбінованого впливу лікувальної фізкультури та електроміостимуляції чотирьохголового м'яза синусоїдальними модульованими токами, припускаючи їх потенційний ефект в профілактиці післятравматичного остеоартрозу в пацієнтів після проведеної пластики передньої схрещеної зв'язки. Електроміостимуляцію чотирьохголового м'яза стегна проводили апаратом «Стимул 1» за біполярною методикою, силою струму до 20 мА. Курс лікування 10-15 процедур.

Наступними важливими показниками, що безпосередньо впливає на процес відновлення чотирьохголового м'яза стегна є міотометрія та вимірювання периметра м'язів стегна.

М'язовий тонус є важливим показником, що відображає динаміку функціонального відновлення пацієнтів після травм опорно-рухової системи. М'язова дисфункція викликана оперативним втручанням та лікувальною мобілізацією може фактично

передувати та прискорити погіршення стану хряща колінного суглоба [12] та стати передумовою розвитку післятравматичного остеоартрозу.

Однією з методик об'єктивної оцінки функціонального стану м'язів є міотонетрія, яка дозволяє оцінювати біомеханічні властивості м'язів а саме: тонус, еластичність, та твердість [13]. Вимірювання м'язового тонусу проводили шляхом визначення пружності чотириголового м'яза стегна. Для реєстрації показників, що характеризують тонус, нами використовувався міотонетр «Сірмат». Величина тонусу на приладі виражається в умовних одиницях - міотонах. Тонус м'яза визначався при повному його розслабленні і при максимальному напруженні. Різниця між даними величинами є одним з функціональних показників, що підвищується рівнем тренуваності (Рис. 3).

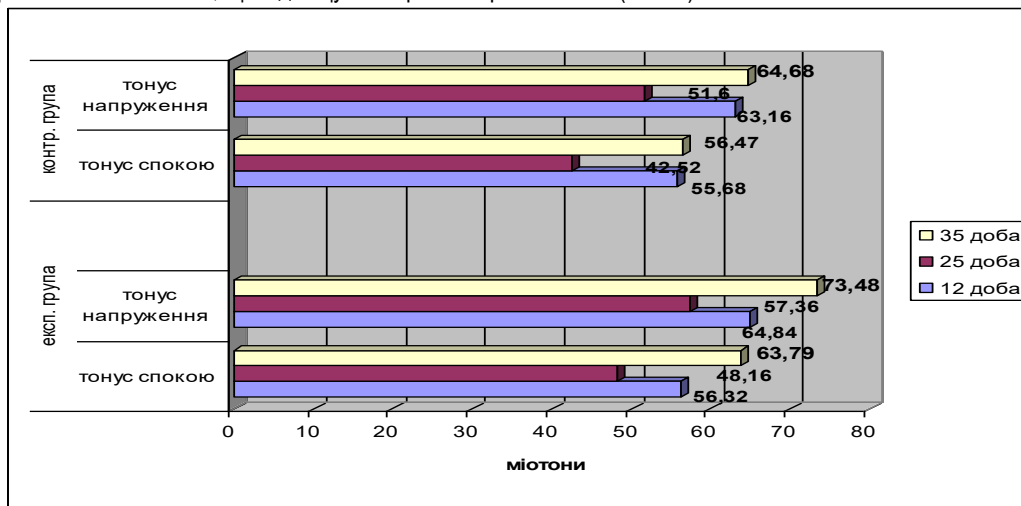


Рис. 3. Показники міотонетрії чотириголового м'яза стегна ЕГ та КГ.

З наведених даних видно, що показники міотонетрії у пацієнтів експериментальної та контрольної груп при початковому обстеженні (на 12-ту добу після операції) статистично значимо не відрізнялися, тоді як, результати на 25 та 35 добу після втручання, суттєво різняться. Так, на 35 добу після оперативного втручання, середні значення показників тонусу спокою чотириголового м'яза в ЕГ становив 63,79 міотона (середньостатистичні 70 міотонів) а в контрольній – 56,47 міотона. Тонус напруження відповідно був 73,48 та 64,68 міотонів.

Периартикулярний набряк колінного суглоба, як реакція на оперативне втручання визначали сантиметровою стрічкою. Вимірювання проводили на 1,5 см проксимальніше верхнього полюса наколінника.

На першу добу після втручання середні показники периартикулярного набряку в експериментальній та контрольній групах становили відповідно $44,16 \pm 0,71$ см та $46,86 \pm 0,58$ см. Заміри проведені на п'яту добу дали наступний результат $42,28 \pm 0,61$ см в ЕГ і $45,12 \pm 0,96$ см в КГ. Таким чином, периметр колінного суглоба пацієнтів ЕГ за перші 3 дні зменшився на 2,84 см у порівнянні з КГ. Аналогічна динаміка спостерігалася і на 15 день після оперативного втручання. (Рис. 4).

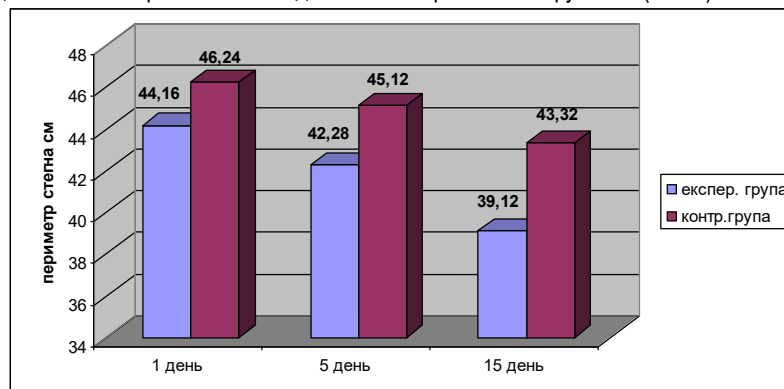


Рис. 4. Показники вимірювання периметру колінних суглобів у пацієнтів експериментальної та контрольної групи

Середні значення показників периметру колінного суглоба ЕГ були $39,12 \pm 0,46$ см, тоді як дані КГ склали відповідно $43,32 \pm 0,62$ см., що є більшим на 4,20 см.

Висновки. Розроблена та запропонована нами програма фізичної реабілітації пацієнтів після пластики передньої схрещеної зв'язки колінного суглоба під артроскопічним контролем, що побудована з урахуванням фазовості клінічного перебігу післяопераційного періоду, дала позитивні результати в клінічній практиці; ефективність програми показала поліпшення таких показників як: зменшення інтенсивності больового синдрому в ранньому післяопераційному періоді, збільшення обсягу рухів колінного суглоба, швидшим відновленням тонусу чотириголового м'яза стегна у пацієнтів експериментальної групи на відміну від контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень. Важливим напрямком подальших досліджень є вивчення оптимального

температурного режиму кріоагента при використанні кріотерапії з регульованим імпульсним стисненням та частоти застосування даної процедури в процесі фізичної реабілітації при артроскопічних втручаннях на колінному суглобі.

Література

1. Hootman JM, R Dick, Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: *Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives Journal of Athletic Training* 2007 42(2):311–319;
2. Krosshaug TJ, R Slauterbeck L, Engebretsen R, Bahr. Biomechanical analysis of anterior cruciate ligament injury mechanisms: three-dimensional motion reconstruction from video sequences. *Scand J Med Sci Sports*. 2007 Oct;17(5):508-19.
3. Лоскутов АЕ, Головаха МЛ. Медицинская реабилитация больных после артроскопии коленного сустава. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2008, № 4: 31–35.
4. John T. Cavanaugh. Matthew Powers ACL Rehabilitation Progression: Where Are We Now? *Curr Rev Musculoskelet Med*. 2017. Sep; 10(3): 289–296.
5. Heijne A, Axelsson K, Werner S, Biguet G. Rehabilitation and recovery after anterior cruciate ligament reconstruction: patients' experiences. *Scand J Med Sci Sports*. 2008 Jun;18(3):325-35.
6. Myer GD, Paterno MV, Ford KR, Quatman CE, Hewett TE. Rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: criteria-based progression through the return-to-sport phase. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2006 Jun;36(6):385-402.
7. Martin SS, Spindler KP, Tarter JW, Detwiler KB, Does cryotherapy affect intraarticular temperature after knee arthroscopy? *Clin Orthop Relat Res*. 2002 Jul;(400):184-9.
8. Abramson DI, Chu LS, Tuck S, Lee SW, Richardson G, & Levin M. (1966). Effect of Tissue Temperatures and Blood Flow on Motor Nerve Conduction Velocity. *JAMA*, 198(10):1082–1088.
9. Naylor J, Harmer A, Fransen M, Crosbie J, Innes L. Status of physiotherapy rehabilitation after total knee replacement in Australia. *Physiother Res Int*. 2006 Mar;11(1):35-47.
10. Scott J, Huskisson EC. Graphic representation of pain. *Pain* 1976; 2 (2): 175–184.;
11. Hawker GA, Mian S, Kendzerska T, French M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP). *Arthritis Care & Research*. 63 Suppl 11: S 240–252
12. Bennell KL, Wrigley TV, Hunt MA, Lim BW, Hinman R.S. Update on the role of muscle in the genesis and management of knee osteoarthritis. *Rheum Dis Clin North Am*. 2013 Feb;39(1):145-176;
13. Vain A. Role of skeletal muscle tone and elasticity in the workability restoration of male cross-country skiers. *Acta Acad Olympiquae Estoniae*. 2002;10:95–108.

References

1. Hootman J.M., R. Dick, Agel J. (2007) Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives *Journal of Athletic Training* 42(2):311–319;
2. Krosshaug T.J., R. Slauterbeck, L. Engebretsen R. Bahr. (2007) Biomechanical analysis of anterior cruciate ligament injury mechanisms: three-dimensional motion reconstruction from video sequences. *Scand J Med Sci Sports*. Oct;17(5):508-19.
3. Loskutov AE, Holovakha ML. (2008). Medytsynskaya reabilytatsyya bol'nykh posle artroskopyy kolennoho sustava. *Visnyk ortopediyi, travmatolohiyi ta protezuvannya*. № 4: 31–35
4. John T. Cavanaugh. Matthew Powers (2017). ACL Rehabilitation Progression: Where Are We Now? *Curr Rev Musculoskelet Med*. Sep; 10(3): 289–296.
5. Heijne A, Axelsson K, Werner S, Biguet G. (2008) Rehabilitation and recovery after anterior cruciate ligament reconstruction: patients' experiences. *Scand J Med Sci Sports*. 18(3):325-35.
6. Myer GD, Paterno MV, Ford KR, Quatman CE, Hewett TE. (2006) Rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: criteria-based progression through the return-to-sport phase. *J Orthop Sports Phys Ther*. 36(6):385-402.
7. Martin SS, Spindler KP, Tarter JW, Detwiler KB. (2002) Does cryotherapy affect intraarticular temperature after knee arthroscopy? *Clin Orthop Relat Res*. (400):184-9.
8. Abramson DI, Chu LS, Tuck S, Lee SW, Richardson G, & Levin M. (1966). Effect of Tissue Temperatures and Blood Flow on Motor Nerve Conduction Velocity. *JAMA*, 198(10):1082–1088.
9. Naylor J, Harmer A, Fransen M, Crosbie J, Innes L. (2006). Status of physiotherapy rehabilitation after total knee replacement in Australia. *Physiother Res Int*. 2006 Mar;11(1):35-47.
10. Scott J, Huskisson E.C. (1976) Graphic representation of pain. *Pain* 2 (2): 175–184.
11. Hawker GA, Mian S, Kendzerska T, French M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP). *Arthritis Care & Research*. 63 Suppl 11: S 240–252
12. Bennell KL, Wrigley TV, Hunt MA, Lim BW, Hinman R.S. (2013). Update on the role of muscle in the genesis and management of knee osteoarthritis. *Rheum Dis Clin North Am*. 39(1):145-176;
13. Vain A. (2002). Role of skeletal muscle tone and elasticity in the workability restoration of male cross-country skiers. *Acta Acad Olympiquae Estoniae*. 10:95–108.

УДК 615.8

Жарська Н.В.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
доцент кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

Будзин В.Р.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
зав. кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

Хавелко Г.С.

викладач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ МАСАЖУ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМ КОРОНАРНОГО КРОВООБІГУ В ДОВГОТРИВАЛОМУ РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ

В статті обґрунтовується диференційована методика масажу в комплексі з іншими засобами фізичної терапії для осіб з ішемічною хворобою серця у довготривалому реабілітаційному періоді, яка спрямована на покращення функціонального стану серцево-судинної системи, внаслідок розширення та розвитку колатералей, як на периферії так і в міокарді. Особливістю методики масажу для осіб з ішемічною хворобою серця було застосування сегментарно-рефлекторного масажу, масажу спини, верхніх та нижніх кінцівок з урахуванням супутніх захворювань (артеріальна гіпертензія, остеохондроз) та масажу комірцевої зони залежно від періоду реабілітації.

На основі встановленого рівня функціонального стану серцево-судинної системи в осіб з ішемічною хворобою серця, а також факторів ризику, які сприяють розвитку даної патології обґрунтовано доцільність застосування масажу в реабілітації даного контингенту хворих.

Ключові слова: ішемічна хвороба серця, масаж, фізична терапія.

Жарская Н.В., Будзын В.Р., Хавелко Г. С. Обоснование методики массажа для лиц с нарушением коронарного кровообращения в долговременный реабилитационный период. В статье обосновывается дифференцированная методика массажа в комплексе с другими средствами физической терапии для лиц с ишемической болезнью сердца в длительном реабилитационном периоде, которая направлена на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, вследствие расширения и развития коллатералей, как на периферии так и в миокарде. Особенностью методики массажа для лиц с ишемической болезнью сердца было применение сегментарно-рефлекторного массажа, массажа спины, верхних и нижних конечностей с учетом сопутствующих заболеваний (артериальная гипертензия, остеохондроз) и массажа воротниковой зоны в зависимости от периода реабилитации.

На основании установленного уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы у лиц с ишемической болезнью сердца, а также факторов риска, способствующих развитию данной патологии обоснована целесообразность применения массажа в реабилитации данного контингента больных.

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, массаж, физическая терапия.

Zharska Nataliya, Budzyn Vira, Havelko Galyna. Rationale for massage methods for persons with coronary circulation disorders in the long-term rehabilitation period. The article substantiates a differentiated method of massage in combination with other physical therapies for people with coronary heart disease in the long rehabilitation period, which aims to improve the functional state of the cardiovascular system due to the expansion and development of collaterals in the periphery and myocardium. The peculiarity of the massage technique for people with coronary heart disease was the use of segmental reflex massage, back massage, upper and lower extremities, taking into account comorbidities (hypertension, osteochondrosis) and neck massage depending on the rehabilitation period.

Based on the established level of the functional state of the cardiovascular system in persons with coronary heart disease, as well as risk factors that contribute to the development of this pathology, the feasibility of massage in the rehabilitation of this group of patients is justified.

Key words: coronary heart disease, massage, physical therapy.

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я населення України в цілому є суттєвим викликом суспільству і становить реальну проблему.

Динаміка й рівень смертності від захворювань серцево-судинної системи в Україні впродовж останніх десятиріч вища, ніж у багатьох європейських країнах [6, 8, 9, 11]. Серед захворювань серцево-судинної системи, що є причинами смерті, основними залишаються порушення коронарного кровообігу, або ішемічна хвороба серця (ІХС), у тому числі інфаркт міокарду, цереброваскулярні хвороби та гіпертонічна хвороба.

У розвинених країнах смертність унаслідок ІХС постійно знижується, в Україні ж вона з кінця 60-х років ХХ століття неухильно зростає і залишається набагато вищою, ніж у сусідніх країнах. Так, у Польщі нижча – в 2,3 рази, у Швеції – майже в 4 рази, у Великобританії – в 4,6 рази, у Франції – у 6 разів, а в Україні може досягнути $1174,7 \pm 10,1$ на

10000 населення [3, 8].

Необхідність застосовування різноманітних засобів фізичної терапії, зокрема масажу, в комплексному відновленні осіб із захворюваннями серцево-судинної системи доведена теорією і практикою [1, 3, 4, 9, 10, 11]. Проте, у наукових публікаціях для осіб з ІХС запропоновано застосовувати програми фізичних тренувань, де більший відсоток припадає на комплекси інтенсивних гімнастичних вправ, дозованої ходьби та тренувань на велоергометрі, і тільки незначна частина припадає на застосування масажу [5, 7, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Встановлено, що лікувальні і профілактичні заходи при захворюваннях серцево-судинної системи [3, 5, 7, 9] є значно ефективнішими з включенням до них комплексу засобів фізичної терапії (кінезіотерапія, масаж, фізіотерапія тощо). Більшість експериментальних клінічних даних свідчать про те, що адекватне фізичне навантаження у фізичній терапії осіб із ІХС здатне ефективно попереджати рецидиви захворювання і формувати стійку ремісію, при цьому значно покращуючи якість життя хворих [2, 3, 5, 7, 9].

Ряд авторів [2, 4, 6, 7] рекомендує хворим з ІХС при задовільному загальному стані та позитивній динаміці клініко – лабораторних показників застосовувати масаж спини та нижніх кінцівок в поєднанні з дозованою ходьбою та лікувальною гімнастикою. В.А. Епифанов (2016 р.) запропонував для хворих з ІХС застосовувати масаж спини, комірцевої зони, а також масаж спини, комірцевої зони та ділянки серця.

У той же час, поза науковим фокусом дослідників продовжує залишатися систематизація різноманітних засобів фізичної терапії для осіб з цією патологією, а літературні дані про методики масажу мають фрагментарний характер, оскільки не висвітлюють план масажної процедури у різні періоди реабілітації. Це сприяє детальному аналізу підходів у реабілітації та вимагає науково обґрунтованих комплексних програм, що дозволили б підвищити ефективність відновного лікування тематичних пацієнтів.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику масажу в комплексі з іншими засобами фізичної терапії для осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у довготривалому реабілітаційному періоді.

У процесі дослідження використовували такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі поліклінічного відділення №1 Першої міської клінічної лікарні ім. Князя Лева, м. Львів. У дослідженні брало участь 50 осіб віком 50 – 60 років з яких формувалися дві однорідні групи по 25 осіб, не залежно від статі.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу науково-методичної літератури та проведеного педагогічного спостереження, нами було запропоновано диференційовану методику масажу, яка враховувала особливості клінічної форми ІХС, наявності супутніх захворювань (артеріальна гіпертензія та остеохондроз) і була спрямована на подальше тренування серцево-судинної системи. Методика масажу виконувалася у щадному режимі залежно від періоду реабілітації, який поділявся на: підготовчий (2 – 5 днів) та основний (17 – 20 днів) [3, 4, 7, 9].

Масаж проводився у вигляді сегментарно-рефлекторного масажу, масажу комірцевої зони, з метою нормалізації тону м'язів шийно-грудного відділу хребта, а також масажу верхніх та нижніх кінцівок.

У підготовчому періоді реабілітації (табл. 1) запропоновано застосовувати сегментарно-рефлекторний масаж спини (масаж паравертебральних зон) та грудної клітки (6-8 хв.) поєднаний з такими фізіотерапевтичними процедурами як магнітотерапія та діадинамотерапія, а також з лікувальною гімнастикою та дозованою ходьбою.

В основному періоді реабілітації рекомендується збільшити кількість масажних прийомів та час проведення масажної процедури (що не перевищує 30 хв). Крім того, до запропонованих методик додається масаж верхніх та нижніх кінцівок (в одному сеансі масуються верхні або нижні кінцівки (8-10 хв.), з метою покращення роботи судин та стимуляції відкриття колатералей. Також, у зв'язку з такими супутніми захворюваннями як артеріальна гіпертензія та остеохондроз хребта, проводився масаж комірцевої зони. Масаж особам призначався через день, у кількості 20 процедур.

Таблиця 1

Особливості методики масажу для осіб з ішемічною хворобою серця

Особливості методики	Підготовчий період	Основний період
Тривалість Вихідне положення Ділянка масажу Методика Прийоми масажу	10 - 15 хв. (через день) Сидячи з опорою Паравертебральні зони, спина, грудна клітка, ділянка серця, комірцева зона Щадна Поверхнєве погладження, розтирання, штрихування, пиляння, підштовхування, перетинання, валяння, стискування і розтягування грудної клітки, активні та пасивні рухи на хребті	15 -25 хв.(через день) Сидячи з опорою, лежачи Паравертебральні зони, спина, грудна клітка, ділянка серця, комірцева зона, верхні та нижні кінцівки Щадна Поверхнєве погладження, розтирання, не глибоке розминання, вібрація, штрихування, пиляння, потрушування грудної клітки, підштовхування, перетинання, валяння, стискування і розтягування грудної клітки, активні та пасивні рухи на хребті

У методиці масажу дотримувались виконання прийомів відповідно до сегментарного розподілу нервових

волокон у шкірі, рефлексогенних зон Захар'їна-Геда, напрямку масажних рухів. За даними О. Глезер, В. А. Даліхо (1965) враховували рефлексогенні зміни при захворюваннях серцево-судинної системи. Очевидно, застосовуючи сегментарно-рефлекторний масаж, ми впливали на периферичні рецепторні зони, які рефлекторно пов'язані з серцем.

У методиці сегментарно-рефлекторного масажу використовувалися всі основні прийоми класичного масажу – погладжування, розтирання, розминання і вібрація. Під час проведення масажу неодмінною умовою і обов'язковим правилом є масажування поздовжньо по ходу лімфатичних судин до найближчих їх вузлів та максимальне розслаблення м'язів. Крім того, ширше і різноманітніше застосовувались допоміжні прийоми масажу, такі як штрихування, пиляння, підштовхування, перетинання, валяння.

Окрім загальноприйнятих спрямувань масажних рухів у сегментарно-рефлекторному масажі виконуються специфічні для конкретної методики, такі, що визначаються функціональною структурою сегмента спинномозкової іннервації і його нейрорефлекторними зв'язками. Масаж рефлексогенних зон спини проводять у напрямку від нижче розташованих спинномозкових сегментів до вище розташованих.

Методика сегментарно-рефлекторного масажу полягає у наступному:

1. Масаж починається з паравертебральних зон з почерговим використанням наступних прийомів:
 - площинне та охоплююче погладжування (7 – 8 прийомів), починаючи з сегменту D9 і закінчуючи C4;
 - сегментарне погладжування сегменту D9-D2 (по 3–5 прийомів в кожному);
 - розтирання лівої частини спини (2 – 3 прийоми);
 - площинне погладжування всієї спини, починаючи з сегменту D9 і закінчуючи C4 (2 – 3 прийоми);
 - спіралеподібне розминання лівої частини спини, починаючи з сегменту D9 і закінчуючи C4 (2 – 3 прийоми);
 - площинне погладжування лівої частини спини (2 – 3 прийоми)
 - «пиляння» на лівій частині спини, починаючи з сегменту D9 і закінчуючи C4 (через кожні 2–4 прийоми виконували погладжування)
 - площинне погладжування вздовж хребта (2 – 3 прийоми);
 - погладжування і розтирання лівої нижньої ділянки грудної клітки (2 – 3 прийоми), у ділянці міжреберних проміжків, починаючи від грудини і до хребта, при цьому особливу увагу звертати на місце прикріплення ребер до грудини.
2. Масаж у ділянці лівої лопатки з застосуванням наступних прийомів:
 - погладжування зовнішнього та внутрішнього кута лопатки – колове площинне поверхнєве і глибоке, гребенеподібне (3 - 5 прийомів);
 - розтирання країв лопатки, звернути увагу на лівий нижній край (2 – 3 прийоми);
3. Масаж нижньої частини підлопаткової ділянки (сегмент D6 і D4):
 - виконуються прийоми розтирання, витискання і погладжування.
4. Масаж міжреберних проміжків, починаючи від грудини і до хребта виконуються наступні прийоми:
 - сегментарне погладжування знизу вгору (2 – 4 прийоми);
 - розтирання лівої частини грудної клітки (4 - 5 прийомів);
 - вібрація нижнього краю реберних дуг (3 – 4 прийоми);
 - погладжування з лівого боку від грудини (2 – 4 прийоми).

За розробленою методикою масажу рекомендовано масаж верхніх та нижніх кінцівок, грудної клітки та масаж спини, який є підготовчою частиною до виконання сегментарно-рефлекторного масажу. У результаті масажу помірно розширюються периферійні судини, відбувається відтік крові від внутрішніх органів до шкіри і м'язів, що полегшує нагнітальну роботу серця. Ліквідуються застійні явища в малому і великому колах кровообігу, посилюється обмін у клітинах, органи активніше забезпечуються киснем і поживними речовинами, прискорюється виведення продуктів розпаду з організму та ліквідуються застійні явища. За допомогою прийомів масажу знижується судинний тонус, прискорюється венозний відтік, знижується опір в артеріях великого кола кровообігу. Під час масажу здійснюється безпосередній вплив на кровоносні і лімфатичні судини, що лежать під шкірою. Встановлено, що різні прийоми діють по-різному.

Так, погладжування, розминання і витискання прискорюють рух крові і лімфи за рахунок витискання крові з судин завдяки клапанам, що є у венах, які не дають крові рухатися у зворотному напрямку. Схожу дію мають прийоми рубання, постукування і поплескування, які подразнюють чутливі закінчення нервів шкіри, сприяють розширенню судин і капілярів.

Масаж комірцевої зони виконувався у положенні сидячи і за наступною схемою:

- ✓ масаж шийно-комірцевої зони,
- ✓ скронів,
- ✓ потилиці.

Послідовно виконували поверхнєве, а потім глибоке погладжування, спіралевидне розтирання до плечових суглобів, накочування, плоске погладжування ший і надпліччя у напрямку зверху – вниз. Завершують процедуру масажу погладжуванням всієї поверхні комірцевої зони.

Відмінність удосконаленої методики масажу для осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II ФК) полягає у застосуванні сегментарно-рефлекторного масажу, масажу спини, верхніх та нижніх кінцівок з урахуванням супутніх захворювань (артеріальна гіпертензія, остеохондроз), масаж комірцевої зони залежно від періоду реабілітації.

Висновки. Аналіз наукових джерел вказав на недостатність диференційних методів застосування масажу в осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у довготривалому реабілітаційному періоді, що спонукало розробку удосконаленої методики масажу з врахуванням функціонального класу стабільної стенокардії та наявності супутніх захворювань (артеріальна гіпертензія та остеохондроз).

Розроблено удосконалену методику масажу для осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас), яка передбачала диференційоване застосування сегментарно-рефлекторного масажу та масажу комірцевої зони, верхніх та нижніх кінцівок залежно від періоду реабілітації.

Література

1. Аронов Д.М. Влияние физических тренировок на физическую работоспособность, гемодинамику, липиды крови, клиническое течение и прогноз у больных ишемической болезнью сердца после острых коронарных событий при комплексной реабилитации и вторичной профилактике на амбулаторно-поликлиническом этапе / Д.М. Аронов, В.Б. Красницкий, М.Ч. Бубнова и др. // Кардиология. – 2009. – №3. – С. 49-56.
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: [учеб.-метод. пособие для медицинских работников] / Н. А. Белая – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
3. Голяченко А. О. Відновне лікування хворих з патологією серцево-судинної системи // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2012. – № 1. – С. 164–166
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов – «ГЭОТАР-Медиа», 2016. – 528 с
5. Заболевания сердца и реабилитация / под. общ. ред. М. Л. Поплока, Д. Х. Шмідта; [пер. с англ. Г. Гончаренко]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 407 с.
6. Куничев Л. А. Лечебный массаж / Л. А. Куничев. – К.: Вища школа, 1982. – 325 с.
7. Лядов К.В. Реабилитация кардиологических больных / К. В. Лядова, В. Н. Преображенский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 277 с.
8. Обзор Европейских рекомендаций по профилактике сердечнососудистых заболеваний в клинической практике (Часть 1) [Текст] /Н. Т. Ватутин, Е. В. Скланая, Д. Д. Лаврова [и др.]/Практична ангіологія. – 2017. – №3-4. – С.26-35.
9. Полянська О. С. Ефективність фізичної реабілітації при ішемічній хворобі серця / О. С. Полянська, Т. В. Куртян // Буковинський медичний вісник. – 2007.– Т.11. - №2. – С. 124 – 129.
10. Taylor R.S. Exercise – based rehabilitation for patients with coronary heart disease: review and metaanalysis of randomized controlled trials / Taylor R.S. et al. //Am. J.Med. -2004. - Vol. 116. – P. 10.
11. Lee I.M. Physical activity and coronary heart disease in women: Is "no pain, no gain" passe? / I.M.Lee, K.M.Rexrode, N.R.Cook, et al. // JAMA – 2001. - Vol. 285. - P. 1447-1454.

References

1. Aronov D.M. (2009). Vliyanie fizicheskikh trenirovok na fizicheskuyu rabotosposobnost, gemodinamiku, lipidy krvi, klinicheskoe techenie i prognoz u bolnykh ishemicheskoy boleznyu serdtsa posle ostrykh koronarnykh sobyitiy pri kompleksnoy reabilitatsii i vtorichnoy profilaktike na ambulatorno-poliklinicheskom etape. Kardiologiya. №3. S. 49-56.
2. Belaya N. A. (2001). Lechebnaya fizkultura i massazh: [ucheb.-metod. posobie dlya meditsinskih rabotnikov]. M.: Sovetskiy sport, 2001. 272 s.
3. Holiachenko A. O. (2012). Vidnovne likuvannia khvorykh z patolohiieiu sertsevo-sudynnoi systemy [Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytyny]. № 1. S. 164–166
4. Epifanov V.A. (2016). Lechebnaya fizicheskaya kultura i massazh: uchebnik dlya meditsinskih uchilisch i kolledzhey. «GEOTAR-Media». 528 s
5. Zabolevaniya serdtsa i reabilitatsiya / pod. obsch. red. M. L. Poploka, D. H. (2000). Shmldta; [per. s angl. G. Goncharenko]. K.: Olimpiyskaya literatura. 407 s.
6. Kunichev L. A.(1982). Lechebnyi massazh. K.: Vischa shkola, 1982. 325 s.
7. Lyadov K.V. (2005). Reabilitatsiya kardiologicheskikh bolnykh. M.: GEOTAR-Media. 277 s.
8. Vatutin N. T., Sklyanaya E. V., Lavrova D. D. i dr. (2017). Obzor Evropeyskikh rekomendatsiy po profilaktike serdechnosudistyykh zabolevaniy v klinicheskoy praktike (Chast 1) [Praktichna angliologiya]. №34. S.26-35.
9. Polianska O. S. (2007). Efektyvnist fizychnoi reabilitatsii pry ishemichnii khvorobi sertsia. [Bukovynskiy medychnyi visnyk]. T.11. №2. S. 124 – 129.
10. Taylor R.S. (2004). Exercise – based rehabilitation for patients with coronary heart disease: review and metaanalysis of randomized controlled trials. [Am. J.Med]. Vol. 116. P. 10.
11. Lee I.M. (2001). Physical activity and coronary heart disease in women: Is "no pain, no gain" passe? JAMA. Vol. 285. P. 1447-1454.

УДК 796/799:613.2.03]:612.015.3

Куйбіда В. В.
кандидат біологічних наук, доктор історичних наук, професор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
Коханець П. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
Лопатинська В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ВУГЛЕВОДНА ДІЄТА У СПОРТІ: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ

Вуглеводи мають переваги порівняно з іншими джерелами енергії за рахунок: а) значної економії їх окислення порівняно з жирами (кількості АТФ, що виробляється на 1 л спожитого кисню), б) переваги в стимуляції центральної нервової системи при вживанні та полосканні ротової порожнини їх розчином. Порівняно з жирами і білками вуглеводи мають такі недоліки: а) вичерпуються через одну-три години роботи тому надалі їх запаси необхідно поповнювати; б) якщо під час бігу вживати вуглеводну їжу організм людини має розподіляти енергію між травною системою і м'язами; в) під час анаеробного розпаду глікогену утворюється молочна кислота, яка спричиняє зсув рН середовища із слабколужного до слабкокислого, появу набряків, уповільнення процесу утворення енергії і настання втоми; г) у процесі вживання концентрованих вуглеводів по дистанції виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом, перегрів організму, гіпонатріємія, які погіршують результат і потенційно загрожують здоров'ю спортсменів з надвитривалістю, якщо робота триває понад 4 год.

Ключові слова: вуглеводи, дієта, недоліки, переваги, спорт

Куйбіда В. В., Коханець П. П., Лопатинська В. В. Углеводная диета в спорте: преимущества и недостатки. Углеводы имеют преимущество сравнительно с другими источниками энергии за счет: а) значительной экономии их окисления по сравнению с жирами (количество АТФ которая вырабатывается на 1 л потребленного кислорода), б) в стимуляции центральной нервной системы при употреблении либо полоскании полости рта раствором углеводов. Сравнительно с жирами и белками углеводы имеют недостатки: а) через один-три часа работы исчерпываются их запасы, которые необходимо пополнять; б) если во время бега употреблять углеводную пищу организм человека должен делить энергию между пищеварительной системой и мышцами; в) при анаэробном распаде гликогена образуется молочная кислота, которая вызывает смещение рН среды со слабощелочной до слабокислой, появление отеков, замедление процесса образования энергии и наступления усталости; г) в процессе употребления концентрированных углеводов по дистанции возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, перегрев организма и гипонатриемия, которые ухудшают спортивный результат и потенциально угрожают здоровью спортсменов с повышенной выносливостью, если работа длится свыше 4-х часов.

Ключевые слова: углеводы, диета, недостатки, преимущества, спорт

Kuibida Viktor, Kokhanets Petro, Lopatynska Valentyna. Carbohydrate diet in sport: advantages and disadvantages. Availability of carbohydrates as an energy source increases due to several ways of their consumption: a) a few hours or days before the competition; b) during physical activity; c) refueling between sessions. Carbohydrate loading can increase efficiency: runners by ≥ 30 km, participants of long-term team games with repeated high-intensity sprinting movements such as ice hockey, football etc. It is important that carbohydrates with low glycemic index (the rate of breakdown of carbohydrates to glucose) less inhibit the oxidation of free fatty acids than with high. High-intensive exercises ($> 60\% \text{ VO}_{2\text{max}}$) are best supported by the high level of carbohydrate oxidation. If the endurance work lasts for over 30 minutes, the main reasons of fatigue are dehydration and carbohydrates depletion. High concentrations of glycogen in muscles can be helpful at the beginning of endurance exercise, for the second half of the activity fats are the priority. Carbohydrates have advantages over other energy sources due to: a) significant savings in oxidation of carbohydrates compared to fats (amount of ATP that is produced per every 1 litre of oxygen consumed), b) advantages of stimulation main nervous system when using and rinsing the mouth cavity with the solution of carbohydrates. Compared with proteins and fats, carbohydrates have the following disadvantages: a) are depleted after one or three hours of work and their reserves must be refueled; b) if during the running activity to eat carbohydrate food, the human body must share the energy between digestive system and muscles; c) during anaerobic breakdown of glycogen lactic acid is produced which causes a shift in pH balance from slightly alkaline to slightly acidic, the appearance of edema, slowing down the process of energy production and fatigue occurrence; d) in the process of consuming concentrated carbohydrates at a distance, there are some problems with the gastrointestinal tract, overheating (hyperthermia) and hypernatremia, which worsen the result and potentially endanger the health of athletes with endurance if the exercises last for more than 4 hours.

Key words: *carbohydrates, diet, disadvantages, advantages, sports*

Пошук літератури в оглядовій статті здійснено на основі зазначених вище ключових слів в електронних базах даних PubMed та SPORTDiscus. Пошукові терміни стосовно ефективності та особливостей впливу високовуглеводної дієти на організм людини вводили у різних комбінаціях, використовуючи списки літератури в оригінальних наукових статтях та оглядах.

Виклад основного матеріалу. Печінка запасає близько 90–110 г глікогену, м'язи — 250–300 г. У рідинах організму є близько 16–30 г глюкози. Загалом запаси вуглеводів дають близько 1500 ккал енергії, якої вистачає на 20–25 км бігу.

Ще в другій половині XX ст. Й. Бергстрем та Е. Хультман з'ясували, що під час фізичної роботи концентрація м'язового глікогену послідовно падає і коли він вичерпується — працездатність знижується, натомість під час відпочинку вміст глікогену не змінюється. Високий рівень м'язового глікогену перед стартом позитивно корелює із спортивними результатами в певних видах спортивної діяльності [2].

В оглядовій статті «Вуглеводи для тренувань і змагань» австралійський спортивний дієтолог, доктор Луїза Мері Берк та співавтори в 2011 році окреслили сучасні підходи щодо ролі вуглеводів у спортивній діяльності. Вони звернули увагу на те, що доступність вуглеводів, як джерела енергії, зростає за рахунок декількох варіантів їх вживання: за кілька годин або днів до змагань; під час виконання фізичних вправ та дозавправляння між сеансами. У високоінтенсивних видах спорту тривалістю ~ 1 год, невелика кількість вуглеводів, або навіть полоскання рота їх розчином, підвищують ефективність роботи за допомогою стимуляції центральної нервової системи. Вживання 30–60 г/год⁻¹ вуглеводів у процесі тренування тривалістю > 2,5 год дає більший ефект, ніж вживання до 90 г/год⁻¹. Донедавна для запасання максимальної кількості енергії вуглеводів у протоколі досягнення суперкомпенсації глікогену було передбачено такі фази: а) 3 дні харчування з низьким вмістом вуглеводів + інтенсивне тренування, б) 3 дні інтенсивного вживання вуглеводів + помірне тренування. У подальших дослідженнях продемонстровано, що високих концентрацій глікогену можна досягнути й без фази виснаження і лише за 24–36 год інтенсивного споживання / відпочинку вуглеводів. Завантаження вуглеводами може підвищити ефективність: бігу на ≥30 км, тривалих командних ігор із багаторазовими спринтерськими рухами високої інтенсивності, таких як хокей на льоду, футбол. Важливо, що вуглеводи з низьким глікемічним індексом (*швидкість розщеплення вуглеводу до глюкози*) менше пригнічують темпи окислення вільних жирних кислот, ніж з високим [3]. За даними Луїзи М. Берк та ін. при відсутності серйозних пошкоджень м'язів запаси глікогену можна нормалізувати за 24 години легких тренувань і достатнього споживання вуглеводів [4]. У наступній роботі ще раз відмічено переваги вуглеводів в окремих діапазонах інтенсивності фізичних вправ шляхом: а) значної економії окислення вуглеводів порівняно з жирами (АТФ, що виробляється на 1 л спаленого кисню), б) переваги в стимуляції центральної нервової системи при вживанні та полосканні ротової порожнини розчином вуглеводів. Використання вуглеводів може сприяти покращенню спортивних показників і їх не слід ігнорувати лише через принаду більших запасів жиру в організмі. Не слід вибирати одне джерело палива або інше, чи «чорне проти білого», а варто інтегрувати та індивідуалізувати різні дієтичні підходи, які оптимізують спортивну діяльність [7].

Відмічено 3 різних періоди виклику рекомендаціям щодо вуглеводної дієти для підтримки високої ефективності тренувань та результатів змагань за допомогою дієти з низьким вмістом вуглеводів і високим вмістом жирів. Перший включав дослідження Стівена Д. Фінні та ін. (1983) стосовно кетогенної дієти у підготовлених велосипедистів, які за 4 тижні досягнули адаптації підтримки фізичної здатності середньої інтенсивності порівняно з високою вуглеводною дієтою. Результати цього дослідження оскаржено методологічними проблемами. Упродовж другого етапу (1995–2005) орієнтувалися на структуру дієти ~25% енергії вуглеводів та 60% жирів. Було показано, що лише 5 днів тренувань з нею перелаштовують м'язи на посилення здатності отримання енергії з жирів завдяки стійким змінам, які зберігаються, незважаючи на стратегію супервідновлення глікогену перед змаганнями і споживання вуглеводів під час виконання фізичних вправ. На сьогодні ще немає чітких висновків щодо однакової корисності кетодієт для посилення витривалості чи надвитривалості. На основі досліджень автоматичної вимірювальної системи (AIS) було показано, що зниження економічності вправ під час використання кетодієт буде згубним для виконання вправ з високою інтенсивністю > 80% VO₂ [6].

Три тижні посиленних тренувань та невеликий дефіцит енергії в елітних бігунів призвели до збільшення пікової аеробної здатності незалежно від дієтичної підтримки. Адаптація до кетогенної дієти помітно збільшила швидкість окислення жиру в спортсменів високого класу під час виконання роботи. Так, показники окислення жиру досягли пікового значення $1,57 \pm 0,32$ г хв⁻¹ протягом 2 годин ходи з піком ~80% VO₂. Збільшення швидкості окислення жиру призвело до зниження економічності (збільшення потреби в кисні при певній швидкості). На відміну від тренувань з високовуглеводною дієтою тренування з кетодієтою знижувало спортивні результати елітних спортсменів на витривалість, незважаючи на значне поліпшення пікової аеробної здатності. Так, в групі з високовуглеводною дієтою результат бігу на 10 км покращився час на 6,6%, а в групі з кетодієтою не покращився [5]. При кетогенній дієті споживання вуглеводів обмежують до 50 г на добу. Ця кількість вуглеводів еквівалентна одному невеликому банану чи 1–2 картоплям. За такого харчування близько 75% калорій утворюється з жирів, 20% з білків і лише 5% — з вуглеводів [1].

Вуглеводи мають недоліки порівняно з іншими джерелами енергії, тому що: а) вичерпуються через одну-три години роботи і їх запаси необхідно поповнювати, а жирів вистачає на довше [10]; б) якщо під час бігу вживати вуглеводну їжу організм людини мусить ділити енергію між травною системою і м'язами; в) під час анаеробного розпаду

глікогену утворюється молочна кислота, яка спричиняє зсув рН середовища із слабколужного до слабкокислого, появу набряків, уповільнення процесу утворення енергії і настання втоми; г) у процесі вживання концентрованих вуглеводів по дистанції виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом, перегрів організму (*гіпертермія*) та *гіпонатріємія*, які погіршують результат і потенційно загрожують здоров'ю спортсменів з надвиривалістю, якщо робота триває понад 4-х годин.

Вправи з високою інтенсивністю ($> 60\% \text{VO}_{2\max}$) найкраще підтримуються високими показниками окислення вуглеводів. Зроблено перевірку гіпотези, згідно з якою спортивні результати любителів мали погіршитися після 6-тижнів кетодієти за 5-хв бігу з інтенсивністю $> 80\% \text{VO}_{2\max}$. Виявлено, що ефективність роботи за тестами на $\text{VO}_{2\max}$ не змінювалася на будь-якій дієті. Ефективність бігу впродовж перших тижнів була значно вищою у спортсменів, які вживали жирну їжу, а пізніше вирівнялася з результатами спортсменів, які мали високовуглеводне харчування [9].

Аеробні тренування та спорт на витривалість набирають популярності. Спортсмени усіх рівнів шукають шляхи оптимізації тренувальної діяльності за допомогою тренувань та харчування. Якщо робота на витривалість триває понад 30 хв то основними чинниками втоми є зневоднення та виснаження вуглеводів. Високі концентрації глікогену в м'язах можуть бути корисними на початку вправ на витривалість, а в другій половині дистанції пріоритетними є жири. Комбінуванням дієт можна розробити індивідуальну харчову стратегію спрямовану на постачання вуглеводів із печінки до працюючих м'язів із швидкістю, яка залежить від абсолютної інтенсивності вправ і їх тривалості. Спортсменам-стаерам необхідно мінімізувати зневоднення і обмежити втрати маси тіла шляхом потовиділення до 2 – 3%. У перегонах на великі дистанції досить часто виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом. Вони генетично обумовлені та індивідуальні й пов'язані з прийомом висококонцентрованих вуглеводних розчинів, гіперосмотичних напоїв, споживанням клітковини, жиру та білка. Для уникнення перегріву організму з поверхні тіла виділяється багато поту, а з ним втрачається значна кількість йонів натрію (*гіпонатріємія*), що спричиняє втому.

Відомо, що високовуглеводна їжа (хліб, вермішель, каша та ін.) спричиняє збільшення маси тіла людини. Інсулінозалежний механізм цього явища ми представили у вигляді графічної схеми [Рис. 1].



Рис.1. Вплив вуглеводів на вміст жирів та масу тіла людини

Інсулінозалежний механізм дії високовуглеводної дієти ґрунтується на давно доведених фактах, що з вуглеводної їжі утворюється значна кількість глюкози. Для зменшення її концентрації в крові виділяється додаткова кількість інсуліну. Інсулін посилює транспорт глюкози в печінку, м'язи, сальники та підшкірний жир. Цей гормон має анаболічні властивості й прискорює біосинтез глікогену, жирів та білків. Залежно від рівня фізичної активності та характеру тренувань відбувається збільшення маси тіла, переважно за рахунок ожиріння [Рис. 1].

Висновки. Доступність вуглеводів, як джерела енергії, зростає за рахунок декількох варіантів їх вживання: а) за

кілька годин або днів до змагань; б) під час виконання фізичних вправ; в) дозাপравляння між сеансами.

Донедавна традиційна методична настанова для запасаання максимальної кількості енергії вуглеводів за протоколом досягнення суперкомпенсації глікогену передбачала такі фази підготовки: а) 3 дні харчування з низьким вмістом вуглеводів + інтенсивне тренування, б) 3 дні інтенсивного вживання вуглеводів + помірне тренування. На сьогодні вважають, що при відсутності серйозних пошкоджень м'язів запаси глікогену можна нормалізувати за 24 години легких тренувань і достатнього споживання вуглеводів.

Завантаження вуглеводами може підвищити ефективність: бігу на ≥ 30 км, тривалих командних ігор із багаторазовими спринтерськими рухами високої інтенсивності, таких як хокей на льоду, футбол та ін. Важливо, що вуглеводи з низьким глікемічним індексом (швидкістю розщеплення вуглеводу до глюкози) менше пригнічують темпи окислення вільних жирних кислот, ніж з високим. Вправи з високою інтенсивністю ($> 60\% \text{VO}_{2\text{max}}$) найкраще підтримуються високими показниками окислення вуглеводів. Якщо робота на витривалість триває понад 30 хв то основними чинниками втоми є зневоднення та виснаження вуглеводів. Високі концентрації глікогену в м'язах можуть бути корисними на початку вправ на витривалість, а в другій половині дистанції пріоритетними є жири.

Вуглеводи мають переваги порівняно з іншими джерелами енергії в окремих діапазонах інтенсивності фізичних вправ за рахунок: а) значної економії окислення вуглеводів порівняно з жирами (АТФ, що виробляється на 1 л спаленого кисню), б) переваги в стимуляції центральної нервової системи при вживанні та полосканні ротової порожнини розчином вуглеводів.

Порівняно з жирами і білками вуглеводи мають такі недоліки в забезпеченні організму енергією: а) вичерпуються через одну-три години роботи і в подальшому необхідно поповнювати їх запаси, а жирів вистачає на довше; б) якщо під час бігу вживати вуглеводну їжу організм людини мусить ділити енергію між травною системою і м'язами; в) під час анаеробного розпаду глікогену утворюється молочна кислота, яка спричиняє зсув рН середовища із слабколужного до слабкокислого, появу набряків, уповільнення процесу утворення енергії і настання втоми; г) у процесі вживання концентрованих вуглеводів по дистанції виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом, перегрів організму (*гіпертермія*) та *гіпонатріємія*, які погіршують результат і потенційно загрожують здоров'ю спортсменів з надвитривалістю, якщо робота триває понад 4-х год.

Інсулінозалежний механізм дії високовуглеводної дієти ґрунтується на тому, що з вуглеводів утворюється підвищена кількість глюкози. Для зменшення її концентрації в крові виділяється додаткова кількість інсуліну. Інсулін посилює транспорт глюкози в печінку, м'язи, сальники та підшкірний жир. Цей гормон має анаболічні властивості й прискорює біосинтез глікогену, жирів та білків. Залежно від рівня фізичної активності та характеру тренувань відбувається збільшення маси тіла, переважно за рахунок ожиріння.

Література

1. Bailey, C.P., Hennessy, E. A review of the ketogenic diet for endurance athletes: performance enhancer or placebo effect?. *J Int Soc Sports Nutr* 17, 33 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00362-9>.
2. Bergström J, Hultman E. A study of the glycogen metabolism during exercise in man. *Scand J Clin Lab Invest*. 1967;19(3):218-28. doi: 10.3109/00365516709090629. PMID: 6048626.
3. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci*. 2011;29 Suppl 1:S17-27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473. Epub 2011 Jun 9. PMID: 21660838.
4. Burke LM, Kiens B, Ivy JL. Carbohydrates and fat for training and recovery. *J Sports Sci*. 2004 Jan; 22(1):15-30. doi: 10.1080/0264041031000140527. PMID: 14971430.
5. Burke LM, Ross ML, Garvican-Lewis LA, Welvaert M, Heikura IA, Forbes SG, Mirtschin JG, Cato LE, Strobel N, Sharma AP, Hawley JA. Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers. *J Physiol*. 2017 May 1;595(9):2785-2807. doi: 10.1113/JP273230. Epub 2017 Feb 14. PMID: 28012184; PMCID: PMC5407976.
6. Burke LM. Low carb high fat (LCHF) diets for athletes – Third time lucky? *J Sci Med Sport* . 2017a; 20: S1. doi: 10.1016 / j.jsams.2017.09.369.
7. Burke LM. Re-Examining High-Fat Diets for Sports Performance: Did We Call the 'Nail in the Coffin' Too Soon? *Sports Med*. 2015 Nov;45 Suppl 1(Suppl 1):S33-49. doi: 10.1007/s40279-015-0393-9. PMID: 26553488; PMCID: PMC4672014.
8. Jeukendrup AE. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *J Sports Sci*. 2011;29 Suppl 1:S91-9. doi: 10.1080/02640414.2011.610348. Epub 2011 Sep 15. PMID: 21916794.
9. Prins PJ, Noakes TD, Welton GL, Haley SJ, Esbensen NJ, Atwell AD, Scott KE, Abraham J, Raabe AS, Buxton JD, Ault DL. High Rates of Fat Oxidation Induced by a Low-Carbohydrate, High-Fat Diet, Do Not Impair 5-km Running Performance in Competitive Recreational Athletes. *J Sports Sci Med*. 2019 Nov 19;18(4):738-750. PMID: 31827359; PMCID: PMC6873122.
10. Ross C, et al. Modern nutrition in health and disease. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2014.

УДК 796-053.67(034.2:084.122 FIA)

Лой Б.І.
старший викладач
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОГРАМАХ З МОЛОДІЖНОГО ТУРИЗМУ

Особливості використання анімаційних технологій в програмах з молодіжного туризму. У статті розглядаються проблеми пошуку і створення анімаційних програм. Виявлені особливості організаційно-технологічного забезпечення анімаційних програм для молодіжного туризму. Молодіжний туризм, будучи однією з форм молодіжного дозвілля, має велике значення в житті молодої людини, оскільки він направлений на відновлення фізичних і психічних сил, задовольняє потреби молодої людини в спілкуванні, розвагах, активному і рухомому відпочинку. Дані визначення дозвілля, молодіжний туризм, анімація.

Дозвілля – це сукупність занять у вільний час, за допомогою яких, задовольняються безпосередньо фізичні, психічні і духовні потреби в основному відновлювального характеру. На відміну від природної основи відновлення сил людини, дозвілля є специфічним, соціальним способом регенерації цих сил.

Ключові слова: молодіжний туризм, анімація, дозвілля, тур, туристичний продукт.

Лой Б.И., Особенности использования анимационных технологий в программах по молодежному туризму. В статье рассматриваются проблемы поиска и создания анимационных программ в молодежном туризме. Выявлены особенности организационно-технологического обеспечения анимационных программ для молодежного туризма. Молодежный туризм, являясь одной из форм молодежного досуга, имеет большое значение в жизни молодого человека, поскольку он направлен на восстановление физических и психических сил, удовлетворяет потребности молодого человека в общении, развлечениях, активном и подвижном отдыхе. Даны определения досуга, молодежный туризм, анимация.

Досуг - это совокупность занятий в свободное время, с помощью которых удовлетворяются непосредственно физические, психические и духовные потребности в основном восстановительного характера. В отличие от естественной основы восстановления сил человека, досуг является специфическим, социальным способом регенерации этих сил.

Ключевые слова: молодежный туризм, анимация, досуг, тур, туристический продукт.

Loy Boris, Features of the use of animation technologies in programs of youth tourism. The article deals with the problems of the search and creation of animation programs. The social orientation of animation programs for young people is expressed in the fact that they serve the formation of new personal and social needs, as well as the manifestation and development of needs under existing prerequisites. Animation programs, solving multifaceted tasks (primarily upbringing, the formation of an optimistic mood, education, recreation, the development of human culture), in essence, form and develop a personality. Filling part of his free time with entertainment, the young man recovers himself as a labor unit.

The features of organizational and technological provision of animation programs for youth tourism are revealed. Youth tourism, being a form of youth leisure, is of great importance in the life of a young person, because it is aimed at restoring physical and mental strength, meets the needs of young people in communication, entertainment, active and mobile recreation. Data of definition of leisure, youth tourism, animation.

Leisure is a set of leisure activities that directly meet the physical, mental and spiritual needs of a mostly restorative nature. Unlike the natural basis for the restoration of human strength, leisure is a specific, social way to regenerate these forces.

Keywords: youth tourism, animation, leisure, tour, tourist product.

Постановка проблеми. Організація дозвілля молоді істотно відрізняється від дозвілля інших вікових груп через її специфічні духовні і фізичні потреби, психологічні особливості. До специфічних рис молодості відноситься домінування у неї пошукової активності, зростання в них частки форм і способів проведення вільного часу, які поєднують розважальну, інформаційну частку з творчою, пізнавальною, екстремальною.

Дозвілля – це сукупність занять у вільний час, за допомогою яких, задовольняються безпосередньо фізичні, психічні і духовні потреби в основному відновлювального характеру. На відміну від природної основи відновлення сил людини, дозвілля є специфічним, соціальним способом регенерації цих сил [4, с. 12].

Вірно організовані анімаційні заходи корисні й тим, що вони майже завжди потребують кмітливості, творчої вигадки, винахідливості, дотепності. Притаманна багатьом ігровим заняттям колективна змагальність виховує цінне вміння погоджувати свої дії з партнерами, знаходити найбільш раціональні засоби. Проблема

організацій дозвілля полягає в тому, що при організації молодіжних турів не приділяється належної уваги змістовному наповненню цієї частки програм, що робить відпочинок менш привабливим і змістовним або спонукає молодь самостійно організовувати своє дозвілля не завжди з користю для себе.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Молодіжний туризм – це один із соціально-культурних механізмів, за допомогою якого можуть бути створені умови для виникнення і розкриття людських здібностей і потреб, для експонування нових можливостей і способів їх використання в суспільному житті [5.с.18].

Як підкреслюється в багатьох роботах, що відображають проблеми туризму, зокрема молодіжного, він поєднує в собі спонтанну активність молоді з планово організованою діяльністю установ туристсько-екскурсійного обслуговування. В даний час туризм є індустрією, яка розробляє і пропонує різноманітні типи екскурсій, маршрутів, турів і комплексів культурно-дозвільних послуг, використання яких повинне організовувати активність молоді, спрямовуючи їх на оздоровлення, соціально-санкціоновані форми розваг, виховання тощо.

Туристичний відпочинок займає у наш час важливе місце в дозвіллі молоді. Туризм, є багатоплановим видом дозвілля, який поєднує в собі різні важливі для молоді функції, може відігравати в житті молодих людей основну роль в процесі задоволення їх потреб. Підвищений інтерес молоді до туризму, пояснюється відсутністю в ньому повчальності, можливістю реалізувати соціально-культурний потенціал у сприятливій соціально-психологічній атмосфері. Дослідження показали, що на думку молодих людей в туризмі, як правило, відсутня парадність, формалізм і заорганізованість, в туристичній діяльності оптимально поєднуються масові і камерні форми роботи. Інтерес молоді до різних видів туризму пояснюється тим, що кожна окрема людина може вибрати для себе той вид туристичної діяльності, який найбільше може задовольнити її інтереси.

Мета дослідження: виявити особливості організаційно-технологічного забезпечення анімаційних програм для молодіжного туризму.

Виклад основного матеріалу. В даний час нові тенденції способу життя молоді в значній мірі впливають на вибір форм проведення відпочинку. Такі чинники як демографічні особливості молоді, їх індивідуальний і груповий інтерес, відношення до проведення дозвілля і вільного часу, змінили характер молодіжного попиту і привели до створення нового виду відпочинку молодих людей, молодіжного туризму.

Популярність такого відпочинку пов'язана з формуванням і реалізацією таких програм дозвілля (анімаційних програм), які б відволікали відпочиваючого від життєвих повсякденних проблем, здійснювали його емоційну розрядку, стаючи не тільки засобом позбавлення від втоми, але і засобом нейтралізації негативних сторін повсякденного життя.

З трьох головних рекреаційних функцій (лікувальної, оздоровчої і пізнавальної) туристська анімація покликана виконувати прямим чином дві – спортивно-оздоровчу і пізнавальну. Непрямим чином за відповідних умов виконується і лікувальна функція.

У практиці анімаційної справи для цільового конструювання анімаційних програм є важливими такі функції туристської анімації:

- ✓ адаптаційну, що дозволяє перейти від повсякденної обстановки до відпочинку;
- ✓ компенсаційну, що звільняє людину від фізичної і психічної втоми повсякденного життя;
- ✓ стабілізуючу, що утворює позитивні емоції і стимулює психічну стабільність;
- ✓ оздоровчу, спрямовану на відновлення фізичних сил людини, ослаблених у повсякденному трудовому житті;
- ✓ інформаційну, що дозволяє отримати нову інформацію про країну, регіон, людей, тощо;
- ✓ освітню, що дозволяє придбати і закріпити в результаті яскравих вражень нові знання про навколишній світ;
- ✓ удосконалювальну, яка приносить інтелектуальне і фізичне удосконалення;
- ✓ рекламну, яка дає можливість через анімаційні програми, зробити туриста носієм реклами про країну, регіон, тур комплекс, готелі, турфірму [2.с.48]

Така різноманітність функцій туристської анімації зумовила і різноманітність видів анімаційної діяльності, а також і великий різновид анімаційних програм і заходів. Усі підсистеми складають систему технології, яка служить основою для функціонування анімаційної служби.

Технологічний процес створення анімаційних програм включає наступні елементи:

- ✓ об'єкт діяльності – обслуговувані туристи, населення (групи і окремі особи);
- ✓ суб'єкт діяльності – керівник, фахівець анімаційної служби;
- ✓ власне анімаційна діяльність із всіма її компонентами – процес взаємодії суб'єкта і об'єкта [3.с.56].

Туристська анімація – це туристська послуга, при наданні якої, турист залучається до активної дії. При підготовці анімаційних програм враховуються такі особливості туристів, як стать, вік, національність, а також активність участі туристів. Туристську анімацію розділяють на три основні типи по важливості, пріоритетності і об'єму анімаційних програм у загальній програмі подорожі: Перший тип. Анімаційні туристські маршрути – цільові туристичні тури з вирішенням однієї анімаційної програми, або без безперервний анімаційних процес, розгорнений в просторі у формі подорожі, переїзду від однієї анімаційної послуги у (програми) до іншої, які надаються в різних географічних пунктах. До таких анімаційних програм

відносяться: культурно-пізнавальні і тематичні, фольклорні і літературні, музичні і театральні, наукові і фестивальні, карнавальні і спортивні.

Другий тип. Додаткові анімаційні послуги в технологічних перервах – програми, призначені для (підтримки) основних туристських послуг, обумовлених в тур пакеті, і діючих обставинах, обумовлених переїздами, затримками в дорозі і у випадках негоди (при організації спортивних і самодіяльних турів, на пляжних курортах) тощо. Третій тип. Готельна анімація – комплексна рекреаційна послуга, основою якої є особисті людські контакти тур аніматора з туристом і сумісні їх участі у розвагах, пропонувані анімаційною програмою тур комплексу.

З погляду системного підходу туристська анімація – це задоволення специфічних туристських потреб у спілкуванні, русі, культурі, творчості, приємному спілкуванні, розвазі. Усі ці потреби властиві подорожуючим, отже, в туризмі просто необхідні наступні види анімації, що задовольняють такі їх потреби:

- ✓ анімація в русі – задовольняє потребу людини в русі, що поєднується із задоволенням і приємними переживаннями;
- ✓ анімація через переживання, задовольняє потребу у відчутті нового, невідомого, несподіваного при спілкуванні, відкриттях, а також при подоланні труднощів;
- ✓ культурна анімація – задовольняє потребу туристів у духовному розвитку особистості через її залучення до її культурно-історичних пам'яток і сучасних зразків культури країни, регіону, народу, нації;
- ✓ творча анімація – задовольняє потребу людей у творчості, демонстрації своїх творчих здібностей і встановленні контактів із близькими по духу людьми через сумісну творчість;
- ✓ анімація через спілкування – задовольняє потреби в спілкуванні з новими, цікавими людьми, у відкритті внутрішнього світу і пізнанні себе через спілкування [6, с.32].

Дійові анімаційні програми як правило носять комплексний характер, а перераховані види анімації є базовими елементами цих програм.

Спортивні анімаційні програми призначені для туристів, які захоплюються тим чи іншим видом спорту і приїхали в спортивно-туристський комплекс для занять спортом по певній системі тренувань у поєднанні з відпочинком.

Спортивно-оздоровчі програми відрізняються від спортивних тим, що вони розраховані на туристів, любителів спорту та активного відпочинку, для яких тур комплекс – це єдине місце і можливість відновлення сил і здоров'я через активні фізичні навантаження в умовах чистої природи і чистого повітря.

Культурно-пізнавальні анімаційні програми тур комплексу будуються на залученні туриста до культурно-історичних і духовних цінностей нації, країни, місцевого населення і включають: відвідування музеїв, театрів, кінотеатрів, художніх галерей, парків, виставок, концертів. Деякі з цих програм залежні від платоспроможності туристів, рівня їх інтелектуального розвитку.

Пригодницько-ігрові анімаційні програми будуються на дотику туриста з цікавим, хвилюючим, незвичним, (наприклад, участь у рольових іграх та конкурсах, відвідування печер, піратської вилазки, вечори народних переказів і легенд, нічному поході, тематичному пікніку). Ці програми мають попит незалежно від статі, національності, освіти відпочиваючих.

Аматорські (творчо-трудова) анімаційні програми будуються на залученні туристів до творчості, змагання у виготовленні місцевих виробів, що викладає у них інтерес до національних особливостей місцевого населення.

Видовищно-розважальні анімаційні програми включають святкові заходи, конкурси, фестивалі, карнавали, тематичні дні, ярмарки, дискотеки, танцювальні вечори [1, с.123-125].

Усі елементи функціонування технологічного процесу знаходяться в єдності взаємодій і утворюють єдину систему. Головний елемент цієї системи – об'єкт діяльності, люди (туристи, гості, відпочиваючі). Все призначено для задоволення їх духовних і фізичних потреб.

Узагальнюючи вищевикладене, приходимо до висновку, що молодіжний туризм, будучи однією з форм молодіжного дозвілля, має велике значення в житті молодої людини, оскільки він направлений на відновлення фізичних і психічних сил, задовольняє потреби молодої людини в спілкуванні, розвагах, активному і рухомому відпочинку.

Висновки. Глобальне зростання і розвиток туризму в усьому світі має великий вплив на зміст і організацію професійної туристичної освіти. За оцінками фахівців в даний час включення інноваційних програм, культурно-пізнавального, спортивно-туристського, розважального характеру у зміст туристичних маршрутів і поїздок, в роботу готелів підвищує їхній престиж і затребуваність на ринку туристичних послуг.

Для втілення анімаційних програм в ряді українських вищих навчальних закладів в рамках підготовки фахівців туризму активно впроваджують в навчальний процес спеціальні курси (Ужгородський національний університет – «Анімаційні послуги в туризмі», Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича – «Організація анімаційних послуг в туризмі», Київський національний університет культури і мистецтв – «Організація дозвілля», МАУП – «Організація анімаційних послуг», Дніпропетровський університет економіки і права – «Організація екскурсійних послуг та дозвілля туристів», Харківська національна академія міського господарства – «Організація екскурсійних послуг та дозвілля туристів», Тернопільський національний університет – «Організація анімаційних послуг в туризмі»).

Література:

1. Агєєва І.С. Можливості використання анімаційних програм в туризмі // Молодий учений. – 2012. – № 6. – С. 123–125.
2. Байлик С.І., Кравець О.М. Організація анімаційних послуг в туризмі. Навч. посібник. – Харків: ХНАМГ, 2008. – 197 с.
3. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С.М. Килимистий. – К.: Видавництво ФПУ, 2007. – 188 с.
4. Конспект-лекцій з дисципліни «Організація анімаційних послуг в туризмі» / Гарбера Ольга Євгенівна. – Тернопіль: ТНЕУ, 2013. – 78 с.
5. Скрипченко І.Т. Українсько-російсько-англійський термінологічний словник довідник з туризму для майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / І.Т. Скрипченко. – Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-сервіс», 2014. – 163 с.
6. Скрипченко І.Т. Туристична анімація як складова професійної підготовки фахівців до роботи у сфері дитячо-юнацького туризму (Здоров'я, спорт, реабілітація) Харківський нац. пед. університет імені Г.С. Сковороди, Т. 2. – № 4. – 2016.

References

1. Ageeva, I.S. (2012) Possibilities of using animation programs in tourism // Young scientist.
2. Baylik, S.I. & Kravets, O.M. (2008) Organization of animation services in tourism. Teaching. manual. - Kharkiv: KNAMG.
3. Kylymystiy, S.M. (2007) Animation in tourism: Textbook. manual / S.M. Kylymystiy. - Kyiv: FPU Publishing House.
4. Synopsis of lectures on the subject "Organization of animation services in tourism" / Garbera Olga Yevgenivna. - Ternopil: TNEU, (2013)
5. Skripchenko, I.T. (2014) Ukrainian-Russian-English terminological dictionary reference book on tourism for future specialists in physical education and sports / I.T. Skripchenko. - Dnepropetrovsk: PF "Standard Service".
6. Skripchenko, I.T. (2016) Tourist animation as a component of professional training of specialists to work in the field of children and youth tourism (Health, sports, rehabilitation) H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University Vol.

УДК796.5:502/504

Мовчан В.П.

**старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди».**

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ

Стаття висвітлює актуальні питання активного відпочинку та перспективи розвитку екологічного туризму в Україні, як одного з напрямів туристичної діяльності, що є одним із найдемократичніший видів активного відпочинку і характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності, що реалізується в умовах похідного життя на самостійно розробленому маршруті. Зроблений аналіз особливостей екологічного туризму дозволяє дійти висновку, що цей вид туризму - найсучасніша технологія продукування у людини здорових духовних і фізичних якостей, пізнавальних і самозберігальних початків при мінімальних витратах держави і мандрівника. Наведені найбільш характерні риси екологічного туризму, що має глибоке коріння в історії нашої країни. Розглядаються теоретичні основи формування здорового способу життя засобами екологічного туризму. Доведено, що екологічний туризм - це соціально-орієнтована сфера і спосіб життя значних верств населення, який служить ефективним засобом фізичного оздоровлення, етичного розвитку і самовдосконалення людини, виховання дбайливого ставлення до природи і пам'яток культури, взаєморозуміння і взаємоповаги народів і націй.

Ключові слова: екологічний туризм, активний відпочинок, здоровий спосіб життя, засоби, перспективи.

Мовчан В.П. Экологический туризм как одно из средств активного отдыха. В статье рассматриваются актуальные вопросы активного отдыха и перспективы развития экологического туризма в Украине, как одного из перспективных направлений туристической деятельности, демократичный вид активного отдыха, который характеризуется специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности, реализуется в условиях походной жизни на самостоятельно разработанном маршруте. Сделанный анализ особенностей экологического туризма позволяет сделать вывод, что этот вид туризма - современная технология выработки у человека здоровых духовных и физических качеств, познавательных и самосохраняющих начал при минимальных затратах государства и путешественника. Приведены наиболее характерные черты экологического туризма, имеющего глубокие корни в истории нашей страны. Рассматриваются теоретические основы формирования здорового образа жизни средствами экологического

туризма. Доказано, что экологический туризм - это социально-ориентированная сфера и образ жизни значительных слоев населения, служит эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры, взаимопонимания и взаимоуважения народов и наций.

Ключевые слова: экологический туризм, активный отдых, здоровый образ жизни, средства, перспективы.

Movchan V.P. Ecological tourism as one of active recreation. The article covers current issues of active recreation and prospects of development of ecological tourism in Ukraine as one of the most promising trend in tourism, the most democratic type of leisure that is characterized by a specific form of folk art, free choice form their own activity, implemented in conditions of camp life to self developed route. The analysis features eco- tourism leads to the conclusion that this type of tourism - the most advanced technology in producing human healthy spiritual and physical qualities, cognitive and self perpetuating starts with minimal state and traveler. Are the most characteristic features of eco-tourism that has deep roots in the history of our country. The theoretical foundations of a healthy lifestyle means ecological tourism. It is proved that eco-tourism - a socio- oriented area and living large segments of the population, which serves as an effective means of physical health, ethical developmen t and human self and bring respect for nature and cultural monuments, mutual understanding and respect of peoples and nations.

Ukraine has significant opportunities for the dynamic development of tourism and recreation, expanding international cooperation in this area. The tourist movement in Ukraine has a long historical tradition. After Ukraine gained independence, the tourism movement, and especially its private sector, began to develop actively.

Key words: ecotourism, healthy lifestyle, tools, perspectives.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Развитие туризма відіграє важливу роль у вирішенні соціальних проблем держави. В багатьох країнах світу саме за рахунок туризму створюються нові робочі місця, підтримується високий рівень життя населення, створюються передумови для поліпшення платіжного балансу країни. Развитие сфери туризму сприяє підвищенню рівня освіти, вдосконаленню системи медичного обслуговування населення, впровадженню нових засобів поширення інформації тощо. Туризм безпосередньо впливає на соціальне, культурне й економічне життя держави. Україна має значні можливості для динамічного розвитку туристської та рекреаційної галузі, розширення міжнародного співробітництва в цій сфері. Туристичний рух в Україні має давні історичні традиції. Після набуття Україною незалежності, туристичний рух, і особливо його приватний сектор, почав активно розвиватись.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що теоретичного обґрунтування сутності сучасного екологічного туризму як одного із засобів активного відпочинку в природному середовищі не вистілено, але в сучасній науковій літературі зустрічаються трактування понять «активний відпочинок», «екологічний туризм». Развитие в Україні туризму, який на сьогодні перетворився на багатостороннє явище, що поєднує економічні, соціальні, культурні та екологічні аспекти, має невичерпний потенціал для постійного прогресу, тісно поєднується з багатьма галузями економіки, що зумовлює його провідне місце у соціально- економічному житті країн і народів[4.с.23]. Туризм - найдинамічніша галузь у світі, чинник економічного та культурного розвитку, захисту навколишнього середовища та історико-культурної спадщини, міжнародного взаєморозуміння, миру, дотримання прав людини та основних свобод без різниці у расі, статі, мові та релігії. Туризм - економічне джерело створення нових робочих місць та отримання прибутку, розвитку інфраструктури промисловості [1.с.122; 2.с.25].

З початку 80-х років нашого сторіччя намітилося зрушення в пріоритетах мандрівників. Замість жаркого сонця все частіше перевага віддається тінистим лісам, а замість міських громад - поселенням традиційних народностей. Це примушує говорити про феномен так званого екологічного туризму, особливого сектора туристської області, який, по деяких оцінках, вже охоплює більше 10% туристського ринку, а темпи його зростання в 2-3 рази перевищують відповідні темпи у всій індустрії туризму [3. с. 69;].

Екологічний туризм (екотуризм) набуває усе більшого поширення у сучасному світі. Однак уже помітне виділення двох шляхів розвитку екологічного туризму – "американського" та "європейського". Перший формується у вигляді організації спортивно-туристських подорожей в екстремальних природних умовах, другий - у формі організованого відпочинку у сільській місцевості із залученням до традиційної місцевої культури (в Україні цей вид туризму називають сільським зеленим або агротуризмом). Україна володіє достатніми екотуристичними ресурсами, використання яких, поряд із зростаючим попитом на туристичні послуги, закономірно призведе до інтенсифікації розвитку інфраструктури та територіальної організації екотуристичної діяльності [5.с.23].

У Законі України «Про туризм», Урядових програмах розвитку туризму в Україні до 2005 та 2010 рр., інших законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце посідають проблеми масового розвитку різноманітних видів туризму та шляхи їх вирішення.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що екологічний туризм - один із найперспективніших напрямів туристичної діяльності. Це самостійна, соціально- орієнтована сфера і спосіб життя значної частини суспільства, для якої екологічний туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення, етичного розвитку і самовдосконалення, по суті не є сферою послуг.

Екологічний туризм можна віднести до ефективних засобів виховання дбайливого ставлення до природи, оскільки це унікальний соціальний засіб спілкування між людьми і природою, заснований на реальному ознайомленні з

життям, історією, культурою і звичаями тих регіонів, де проходять маршрути походів. Це найдемократичніший вид активного відпочинку, що характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності, що реалізується в умовах похідного життя на самостійно розробленому маршруті.

Феномен цього масового руху полягає в тому, що при мінімальній підтримці держави він може успішно реалізовуватися в складних економічних умовах сьогодення. Цьому сприяє висока доступність, у тому числі матеріальна, активних видів туризму для всіх категорій і вікових груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку і закінчуючи людьми похилого віку, а також придатність значна частини території України для занять екологічним видом туризму.

Метою дослідження є аналіз стану та перспективи розвитку екологічного туризму як найперспективнішого напрямку туристичної діяльності в Україні і одного із засобів активного відпочинку на основі досвіду минулого.

Завдання дослідження вивчити і узагальнити досвід та дослідницькі роботи що розглядали розвиток екологічного туризму в Україні. Обґрунтувати сутність екологічного туризму як одного із засобів активного відпочинку в природному середовищі.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, праць вчених, нормативно-правових документів; порівняння, узагальнення інформації, з метою окреслення сутності, змісту й особливостей активного відпочинку та екологічного туризму.

Виклад основного матеріалу. Екологічний туризм (екотуризм) набуває усе більшого поширення у сучасному світі. Причому, темпи зростання популярності екологічного туризму прямо пропорційні темпам зменшення кількості незмінених природних та традиційних культурних ландшафтів. Існує два основні напрямки екологічного туризму. Відповідно до першого з них, головним об'єктом екотуризму є малозмінені природні території. Цей напрямок виник у США у середині 80-х років XX ст. в рамках організації туристських мандрівок у найбільш віддалені і неосвоєні регіони світу. Паралельно об'єктами екотуризму у США стали також місцеві національні природні парки. Другий напрям розвитку екотуризму, який набув поширення насамперед в Європі, і в Україні зокрема, спрямований на відвідування, поряд із малозміненими людською діяльністю природними територіями, і об'єктів традиційної місцевої культури. У зв'язку із зосередженням уваги на організації відпочинку насамперед у сільській місцевості, цей напрямок екологічного туризму у нас часто називають сільським або агротуризмом. Саме другий напрямок розвитку екотуризму є, на нашу думку, найбільш перспективним, з огляду на стрімке скорочення кількості малозмінених природних ландшафтів, у тому числі і в Україні. Проаналізувавши основні напрямки розвитку екологічного туризму у світі, а також, беручи до уваги основні положення концепції "сталого розвитку", можемо зробити висновок, що екотуризм - це туристська діяльність, метою якої є пізнання особливостей малозмінених природних і традиційних культурних ландшафтів за умови збереження ландшафтного різноманіття. В Україні екологічний туризм перебуває на початковій стадії розвитку. Екотуристичні мандрівки організовуються переважно на самодіяльному рівні, комерційна діяльність у цьому напрямку лише зароджується. Однак уже помітне виділення двох шляхів розвитку екологічного туризму - "американського" та "європейського". Перший формується у вигляді організації спортивно-туристських подорожей в екстремальних природних умовах, другий - у формі організованого відпочинку у сільській місцевості із залученням до традиційної місцевої культури (в Україні цей вид туризму називають сільським зеленим або агротуризмом). Україна володіє достатніми екотуристичними ресурсами, використання яких, поряд із зростаючим попитом на туристичні послуги, закономірно призведе до інтенсифікації розвитку інфраструктури та територіальної організації екотуристичної У процесі дослідження означеного напрямку туристичної діяльності нам вдалося виявити найхарактерніші риси екологічного туризму, а саме: екологічного туризм має глибоке коріння в історії нашої країни. Всі аспекти туристської подорожі є продовженням традицій і прагнень українських мандрівників-землепроходців.

Екологічний туризм - це джерело створення інтелектуального продукту у сфері розробки теорії і практики туризму (стратегії, тактики, техніка ходіння), створення новітніх туристських маршрутів (у тому числі і комерційних), сучасного спорядження і кваліфікованих кадрів (гідів, інструкторів). Вся діяльність людини в екологічному туризмі природна і натуральна, тому в сьогоденні він є найефективнішою системою занять, що компенсує недоліки сучасного середовища й автоматично створює школу із самовиховання населення.

Для заохочення і розвитку руху держава і сама людина витрачає мінімальні фінансові кошти (не потрібні дорогі басейни, стадіони й інша матеріально-технічна база) - необхідні лише туристські фірми і клуби, як організаційно-методичні і просвітницькі центри, доступне туристське спорядження і система туристських притулків.

Аналіз особливостей екологічного туризму дозволяє дійти висновку, що цей вид туризму - найсучасніша технологія продукування у людини здорових духовних і фізичних якостей, пізнавальних і самозберігальних основ при мінімальних витратах держави і мандрівника. Однією з найважливіших цілей руху є формування здорового способу життя людини і суспільства в цілому, що має велике державне значення і зумовлює вирішення таких завдань, повернути молодому поколінню прекрасний світ екологічний туризм і розвивати його як ефективний засіб виживання людини в природному і міському середовищі. Важливе державне значення має і соціальна спрямованість екологічного туристського руху. Його соціальне завдання полягає в тому, щоб залучати саме соціально незахищені верстви населення України, адже це найдешевша і найдоступніша форма відпочинку, школа соціальної адаптації населення до стресових ситуацій. До дев'яностих років минулого сторіччя сформувалося нормативна база екологічного туризму, спрямована на безпеку проведення туристських походів і подорожей, а також розрядні вимоги; система правил, що забезпечує безпеку; класифікація маршрутів, перевалів, вершин, каньйонів, річок, печер; каталоги перевалів і вершин тощо.

За останній час створений величезний інтелектуальний потенціал, який сформував екологічний туризм, що базується на туристському русі. Наукова проблематика в екологічному туризмі має синтетичний характер, оскільки очевидними аспектами туристської діяльності є такі, як соціальний і економічний, психологічний і педагогічний, медико-біологічний, екологічний і географічний, технічний і технологічний, що і знаходить останнім часом віддзеркалення в більшості науково-прикладних конференцій з даного виду туризму. На жаль, науковий потенціал туризму ще дуже малий. Просування у бік підвищення цього потенціалу - чи не найважливіше завдання діяльності тих, хто займається науковими дослідженнями у галузі туристської діяльності.

Екологічний туризм має практично необмежену нагоду залучення до занять активним відпочинком на туристських маршрутах, оскільки не вимагає створення спеціальної дорогої матеріальної бази. На екологічних туристських маршрутах (без введення додаткових місць мешкання) можливо приймати значну кількість не тільки наших, але й іноземних туристів, що прагнуть до такого відпочинку.

Досвід роботи в цьому напрямі дозволяє дійти висновку, що основними центрами із залучення широких верств населення до регулярних занять екологічним туризмом є туристські клуби.

Раніше для виконання висунутих перед системою завдань із забезпечення масовості, спортивні клуби надавали практичну допомогу численним туристським секціям і фізкультурним колективам, станціям юних туристів, органам народної освіти, оскільки робота з дітьми проводилася в системі центрів (станцій) дитячо-юнацького туризму, фінансування яких здійснювалось органами освіти. Аналізуючи сучасний стан екологічного туризму, ми дійшли висновку, що труднощі, з якими він зіткнувся сьогодні, в першу чергу, пов'язані із загальним соціально-економічним становищем, у якому знаходиться наша країна. На сьогодні всі колишні структури управління туризмом здебільшого припинили своє існування. Держбюджет, бюджети профспілок і організацій значно зменшені, а подекуди і зовсім не передбачають ніякої допомоги екологічному туризму. Значна кількість організацій, туристських фірм, клубів позбулася своїх приміщень і діє як суспільні організації. Збереглися об'єктивні причини уповільнення розвитку оздоровчого туризму. В результаті для ряду територій доводиться констатувати майже повну ліквідацію системи екологічного туризму, що склалася за багато років.

Аналіз діяльності багатьох туристських фірм і клубів довів, що не дивлячись на всі економічні труднощі в країні, екологічний туризм пройшов критичну точку свого падіння і намітилася позитивна тенденція в його розвитку. Це стало можливим завдяки організаційній, методичній і фінансовій підтримки з боку держави, а також ініціативи лідерів федерацій і клубів екологічного туризму і, найголовніше, бажанню значних верств населення дешевим і ефективним способом вирішувати проблему свого відпочинку і здорового способу життя.

Всебічно розглянувши проблеми сучасного екологічного туризму, ми дійшли висновку щодо необхідності створення оптимальної системи організації й управління екологічним туризмом, оскільки це один із найважливіших чинників, що істотно впливає на масовість цього виду туризму, а, отже, потрібні кваліфіковані кадри для здійснення цієї організації, що, власне і є предметом нашого дослідження. Особливо важливим є оптимальний вибір організаційних форм для регіону, району, міста, області, де необхідно враховувати місцеві особливості розвитку екологічного туризму (наявність матеріальної бази туристських можливостей, забезпеченість туристськими кадрами тощо).

Аналіз публікацій з означеної проблеми дозволив нам дійти висновку про те, що суспільна структура апробувала різні шляхи виживання. Якось частина туристських фірм і клубів вирішила перейти до нової форми відносин - це симбіоз суспільної і комерційної організації. Фірму влаштовувала ширма суспільної структури, а суспільна організація сподівалась одержати кошти для існування. В більшості випадків ідея не виправдала очікувань.

Суспільним організаціям, що займаються бізнесом, який теж вимагає величезних сил, часу і вміння, постійної зміни технологій, це не під силу, тому що беручись за бізнес, вони ставлять хрест на вирішенні завдань, що становлять її зміст і основу. З огляду на вищезазначене, вимальовувався основоположний принцип «трикутника», по різних боках якого знаходяться держава, суспільна організація і фірма-підприємець. Кожна сторона має свої особливості і повинна займатися своєю справою, але всі вони зацікавлені один в одному.

Держава виконує роль регулятора й арбітра - формує соціальне замовлення й умови його реалізації. Підприємець разом із суспільною організацією виконує іншу частину того ж соціального замовлення шляхом створення системи послуг. Регіональні туристські органи створюються за ініціативою туристів, що активно займаються питаннями розвитку екологічного туризму при підтримці інших організацій, зацікавлених в розвитку екологічного туризму.

Організаційна структура, склад, форма і напрям діяльності визначаються статутами, розробленими відповідно до вимог федерального закону «Про суспільні організації».

Основною інформаційною, технічною і матеріальною базою, а також місцем колективного спілкування є туристські клуби. За нинішніх економічних умов масове створення подібних клубів, у тому числі і на районному рівні, поки не реально. Може йтися про створення на перших порах суспільно-державних туристських клубів у містах і районних центрах. Найважливішою ланкою в розвитку екологічного туризму в регіональній є районні туристські клуби, які залежно від місцевих умов, можуть створюватися на основі типового положення про туристський клуб; у вигляді молодіжних туристських клубів як філіали наявних установ народної освіти відповідно до положень про ці установи; як суспільні організації відповідно до закону про них.

Основними ланками проведення масової туристської роботи залишаються клуби туристів (секції) при навчальних закладах, установах і підприємствах. Туристські клуби (секції), як і районні туристські клуби, є туристськими органами місцевого масштабу, головними завданням яких є масове залучення молоді й інших категорій населення, що вчиться, до занять всіма видами туризму, проведення роботи з сучасного, патріотичного і фізичного виховання туристів.

Суспільні об'єднання любителів туризму можуть мати й інші форми, наприклад, сімейні клуби, клуби за місцем проживання, відомчі туристські клуби, клуби по інтересах, які створюються як з правами, так і без прав юридичної особи. Зв'язок з такими об'єднаннями здійснюється, як правило, через районні або територіальні клуби туристів. Створення і розвиток всіх форм туристських об'єднань сприятиме зростанню масовості екологічного туризму в Україні.

Висновки. Отже, з огляду на вищезазначене можна зробити такі висновки: важливе державне значення має соціальна спрямованість екологічного туристського руху, оскільки саме цей вид туризму - це соціально-орієнтована сфера і спосіб життя значних верств населення; екологічний туризм служить ефективним засобом фізичного оздоровлення, етичного розвитку і самовдосконалення людини, виховання дбайливого ставлення до природи і пам'яток культури, взаєморозуміння і взаємоповаги народів і націй; екологічний туризм має необмежену нагоду залучення до занять активним відпочинком на туристських маршрутах, оскільки не вимагає створення спеціальної матеріальної бази; про необхідність створення оптимальної системи організації й управління екологічним туризмом, оскільки це один із найважливіших чинників, що істотно впливає на масовість екологічного туризму.

Література

1. Воробйова О.А. Екологічний туризм як чинник сталого розвитку природно-заповідних територій / О.А. Воробйова // Екологічні науки. - 2012. №2. - С. 119-129.
2. Гетьман В.І. Екотуризм: національні природні парки та біосферні заповідники / В.І. Гетьман // - К.: 2019 – 143 с.
3. Гоц Н.Є. Перспективи розвитку сільського туризму в Україні / Н.Є. Гоц, Т.З. Бубела, М.М. Микийчук // Актуальні проблеми економіки: наук. екон. журнал. - 2007. - №12. - С. 67-75.
4. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / В.Д. Дехтяр // - К.: Науковий світ, 2003-203с.
5. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навч. посіб. / В.М. Козинець // - К.: Вид-во «Кондор», 2006. - 576с.
6. Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор // - К.: Знання, 2011. - 344с. - (Вища освіта XXI сторіччя).
7. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. / Б.П. Пангелов // - К.: Академвидав, 2010. - 248 с.
8. Пангелова Н.Є. Теоретично-методичні засади туристсько-краєзнавчої роботи у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Н.Є. Пангелова, Б.П. Пангелов. Переяслав-Хмельницький: ФОП О.М. Лукашевич, 2015. - 214с.
9. Скалій О.В. Основи туризму: навч. посіб. / О.В. Скалій. - Т.: Астон-прес, 2003. - 235с.
10. Серебрий В.С. Туристсько-краєзнавча робота: проблеми і перспективи: Навчальний посібник / В.С. Серебрий // Краєзнавство. Географія. Туризм. 2008. - №24. - С. 6-8.
11. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення // Підручник під заг. ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. - Т.2. - 292с.
12. Теребух А.А. Сутність та значення екологічно-туристичних ресурсів у контексті розвитку екологічного туризму в Україні / А.А. Теребух, М.Ю. Хім'як // Вісник НУ «Львівська політехніка». Серія Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення, проблеми розвитку. Зб. наук. праць. - 2012. - №727- С. 449-454.
13. Тімець О. В. Туристсько-краєзнавча робота у вищому педагогічному навчальному закладі: організаційні та методичні аспекти. навч. посіб. рек. МОН України / О.В. Тімець, В.С. Серебрий, Ю.А. Грабовський, А.Л. Шипко – Умань: «Візаві», 2006. - 236с.

References

1. Vorobiova O.A. (2012), "Ekolohichniy turizm yak chynnyk staloho rozvytku pryrodno-zapovidnykh terytorii". Ekolohichni nauky. №2. - S. 119-129.
2. Hetman V.I. (2019), "Ekoturizm: natsionalni pryrodni parky ta biosferni zapovidnyky". K.: - 143 s.
3. Hots N.Ie. (2007), "Perspektyvy rozvytku silskoho turizmu v Ukraini". Aktualni problemy ekonomiky: nauk. ekon. zhurnal. №12. - S. 67-75.
4. Dekhtiar V.D. (2003), " Osnovy ozdorovcho-sportyvnoho turizmu". - K.: Naukovy svit. - 203s.
5. Kozynets V.M. (2006), "Bezpeka zhyttiedialnosti u sferi turizmu": navch. posib. K.: Vyd-vo «Kondor». - 576s.
6. Kliap M.P. (2011), "Suchasni riznovydy turizmu: navch. posib". - K.: Znannia, - 344s. - (Vyscha osvita XXI storichchia).
7. Panhelov B.P. (2010), "Orhanizatsiia i provedennia turystsko-kraieznavchykh podorozhei". Navch. posib. - K.: Akademvydav. - 248s.
8. Panhelova N.Ie. (2015), "Teoretychno-metodychni zasady turystsko-kraieznavchoi roboty u vyshchyykh navchalnykh zakladakh": navch.-metod. posib. - Pereiaslav-Khmelnitskyi: FOP O.M. Lukashevych. - 214s.
9. Skalii O.V. (2003), "Osnovy turizmu". Navch. posib. T.: Aston-p 10.
10. Serebrii V.S. (2008), "Turystsko-kraieznavcha robota: problemy i perspektyvy". Navchalnyi posibnyk : Kraieznavstvo. Heohrafiia. Turizm. - №24. - S. 6-8. res. - 235s.
11. Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia /Metodyky fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia // Pidruchnyk pid zah.red. T.Iu.Krutsevych. - K.: Olimpiiska literatura, 2012. - T.2. - 292s.
12. Terebukh A.A. (2012), "Sutnist ta znachennia ekolohichno-turystychnykh resursiv u konstekti rozvytku ekolohichnoho turizmu v Ukraini" Visnyk NU «Lvivska politekhnika». Seriia Menedzhment ta pidpriemnytstvo v Ukraini: etapy stanovlennia, problemy rozvytku. Zb.nauk.prats. №727-S. 449-454.
13. Timets O.V. (2006), "Turystsko-kraieznavcha robota u vyshchomu pedahohichnomu navchalnomu zakladi: orhanizatsiini ta metodychni aspekty". navch. posib. rek. MОН Ukrainy . Uman: «Vizavi», - 236s.

УДК 796.035:001.895

Пивовар А.А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Танєв Петар,
співробітник Міністерства Закордонних Справ Республіки Болгарія

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Науковцями в сфері фізичної культури відмічена закономірність погіршення стану здоров'я населення України. Для покращення ситуації необхідно впроваджувати інноваційні технології в різні сфери науки, культури, освіти. Постає питання пошуку нових моделей та інноваційних технологій в сфері фізичної культури, які були б побудовані на основі сучасних підходів в освіті і конкретизовані у відповідності з особливостями фізичного виховання різних груп населення.

В статті розглянуто основні чинники, що впливають на формування інноваційних технологій оздоровлення. Розкрито значення понять «технологія», сутність понять «здоров'язберезувальні технології», «оздоровчі технології», «фітнес-технології».

Визначено ряд характерних ознак для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій. Для досягнення ефективної комплексної оздоровчої спрямованості, а саме підвищення фізичного, психічного, соціального здоров'я, визначено ряд вимог, що висувуються для ефективної розробки фітнес-технологій.

Ключові слова: інноваційні підходи, технологія, фітнес, оздоровча спрямованість.

Пивовар А.А., Танєв Петер. Факторы формирования инновационных оздоровительных технологий. Учеными в сфере физической культуры отмечена закономерность ухудшения состояния здоровья населения Украины. Для улучшения ситуации необходимо внедрять инновационные технологии в различные сферы науки, культуры, образования. Возникает вопрос поиска новых моделей инновационных технологий в сфере физической культуры, которые были бы построены на основе современных подходов в образовании и конкретизированы в соответствии с особенностями физического воспитания различных групп населения.

В статье рассмотрены основные факторы, влияющие на формирование инновационных оздоровительных технологий. Раскрыто значение понятий «технология», сущность понятий «здоровьесберегающие технологии», «оздоровительные технологии», «фитнес-технологии».

Определен ряд характерных признаков для современных научно обоснованных фитнес-технологий. Для достижения эффективной комплексной оздоровительной направленности, а именно повышение физического, психического, социального здоровья, определен ряд требований, предъявляемых для эффективной разработки фитнес-технологий.

Ключевые слова: инновационные подходы, технологии, фитнес, оздоровительная направленность.

Pivovar A.A., Tanev Peter. Factors in the formation of innovative health technologies. Scientists in the field of physical culture have noted the regularity of the deterioration of the health status of the population of Ukraine. To improve the situation, it is necessary to introduce innovative technologies in various fields of science, culture and education. The question arises of searching for new models of innovative technologies in the field of physical culture, which would be built on the basis of modern approaches in education and concretized in accordance with the characteristics of physical education of various groups of the population.

The purpose of the work is to determine the conditions for the formation of innovative technologies for health improvement.

The article discusses the main factors influencing the formation of innovative health technologies. The meaning of the concepts of "technology", the essence of the concepts of "health-saving technologies", "health-improving technologies", "fitness-technologies" are revealed.

A number of characteristic features for modern science-based fitness technologies have been identified. To achieve an effective comprehensive health-improving orientation, namely, improving physical, mental, social health, a number of requirements have been identified for the effective development of fitness technologies.

Conclusions. The principle of health orientation of physical education is specified in physical culture and health technologies, which combine the process of using physical education for health purposes and a scientific discipline that develops and improves the basics of methods of building a physical culture and health process.

The emergence of innovative health technologies is spiraling according to the following algorithm: the demand for technology - the search for technology taking into account the interests of society - the modernization of technology and its transmission to the outside world in the form of fitness services – adjustment.

Key words: innovative approaches, technologies, fitness, health-improving orientation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні багато науковців в сфері фізичної

культури відмічають закономірність погіршення стану здоров'я населення України [5, 6]. Перш за все, це пов'язано з загостренням екологічної ситуації в країні, неправильним та неякісним харчуванням, способом життя та гігієнічною культурою людей [4, 8].

Досить низький рівень життя та низький рівень рухової активності привертає увагу науковців різних галузей, зокрема, фахівців у сфері фізичної культури, медичних працівників, педагогів. Перед ними постає завдання вирішення проблеми недостатньої рухової активності населення та пошуку нових методів та засобів формування здорового способу життя гармонійно-розвиненої особистості [5, 7, 8].

Науковці стверджують, що для покращення ситуації необхідно впроваджувати інноваційні технології в різні сфери науки, культури, освіти [1, 2, 3, 5]. Позитивний вплив таких технологій вже ні в кого не викликає сумніву. Інноваційна діяльність є сучасним підходом в методології педагогічної діяльності. Інноватика являє собою реалізацію нових ідей з метою їх подальшого практичного використання для забезпечення потреб суспільства, зокрема і в сфері фізичної культури. Інноваційні підходи не можуть виникнути самі по собі, а є результатом передового досвіду та наукового пошуку. В результаті накопичення науково-педагогічного досвіду, багажу знань в сфері фізичної культури, вдосконаленню спортивного обладнання з'являються нові підходи до спортивно-тренувального та навчально-виховного процесів [3, 4, 5].

Проте, як показує практика, лише пошук нових принципів в освіті не забезпечує її інноваційний розвиток, а слугує лише його передумовою. Тому постає питання пошуку нових моделей та інноваційних технологій в сфері фізичної культури, які були б побудовані на основі сучасних підходів в освіті і конкретизовані у відповідності з особливостями фізичного виховання різних груп населення.

Мета статті – визначити умови формування інноваційних технологій оздоровлення.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом у сфері фізичної культури розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик та оздоровчих програм спрямованих на оздоровлення населення. В свою чергу, це викликало появу нових термінів в науковій літературі. Зокрема з'явилися такі поняття як «інноваційні технології», «здоров'язбережувальні технології», «фітнес-технології» і т.ін [4].

З наукової точки зору термін «технологія» походить від грецького *techne* –майстерність, техніка і *logos* – передавати. В узагальненому значенні це поняття можна розглядати як систему способів, прийомів, кроків, послідовне виконання яких буде забезпечувати вирішення поставлених завдань.

В зв'язку з тенденцією зниження здоров'я населення України актуального значення набуває розробка здоров'язбережувальних технологій. Вони входять до більш широкого поняття «оздоровчі технології». Метою здоров'язбережувальних технологій є формування, збереження та зміцнення здоров'я [4].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Сьогодні вони досить активно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях й наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у сфері фізичного виховання є різноманітні фітнес-програми, що складають основний зміст діяльності оздоровчих клубів, фітнес-центрів.

Саме з розвитком фітнесу з'явився новий термін в сфері фізичної культури – «фітнес-технології». Сьогодні він вже досить часто зустрічається не лише в наукових дослідженнях, а й методичних розробках, навчальних програмах.

Фітнес-технології спрямовані на вирішення завдань фітнесу у відповідності з його принципами та особливостями мотивації тих хто ним займається. Перш за все вони будуть забезпечувати результативність занять фітнесом. Фітнес-технології являють собою сукупність різноманітних наукових способів, прийомів, кроків, що утворюють певний алгоритм дій, який буде спрямований на підвищення ефективності оздоровчого процесу, гарантовано буде забезпечувати досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами шляхом використання інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання.

Проаналізувавши виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст, слід зауважити, що найбільша їх кількість з'являється в фітнес індустрії, що розвивається швидкими темпами. Яка бере для вирішення своїх завдань нові передові досягнення в сфері оздоровчої фізичної культури (як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології), модернізує їх і на цій основі створює нові фітнес-технології [3, 4].

Слід зауважити, що пріоритетною метою фітнесу є здоров'я людини. Тому фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість. Проте нові фітнес-технології можуть застосовуватись в різних видах фізичної культури. З метою оздоровлення, розвитку та вихованню дітей та підлітків, фітнес-технології можуть бути впроваджені в навчальний процес учбових закладів шляхом модернізації навчальних планів закладів вищої освіти, програм закладів дошкільної, середньої, професійної освіти.

Ще одним фактором появи нових фітнес-технологій є потреба сучасного суспільства в гармонійно-розвиненому тілі, гарному здоров'ї. Ця потреба і спонукає до виникнення інновацій в сфері фізичного виховання.

Також, для забезпечення різноманітних потреб людей і здатності їх пристосовуватись до соціокультурних та економічних умов фітнес-індустрія в порівнянні з іншими видами фізичної культури використовує велику кількість варіантів занять фітнесом [1, 5].

Процес появи різноманітних інноваційних оздоровчих технологій в фітнес-індустрії відбувається спіралеподібно за наступним алгоритмом. Спочатку з'являється від соціуму запит на технологію. Після чого відбувається пошук цієї технології з врахуванням інтересів суспільства. Далі відбувається модернізація технології і її трансляція в зовнішній світ у

вигляді нової фітнес-послуги. Потім, на основі відгуків, відбувається коригування і починається новий розвиток тієї чи іншої технології на більш високому рівні.

Провівши аналіз науково-методичної літератури можна визначити ряд загальних ознак для сучасних науково-обґрунтованих технологій по фітнесу [3, 4].

А саме:

- фітнес-технології мають спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, підвищення рівня фізичної підготовленості і т.д.);
- інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання);
- інтегративність та модифікація (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняних так і зарубіжних країн, їх модифікація);
- варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять);
- мобільність (швидка реакція на попит населення на ті чи інші види рухової активності, на появу нового інвентарю і обладнання, на зміну зовнішніх умов);
- адаптивність до контингенту, простота і доступність;
- естетична доцільність (використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів» і т.д.);
- емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон);
- моніторинг (педагогічний і лікарський контроль за контингентом);
- результативність, задоволеність від занять.

Для ефективної розробки фітнес-технологій, досягнення ефективної комплексної оздоровчої спрямованості, а саме підвищення фізичного, психічного, соціального здоров'я, висувається ряд вимог. До них відносять:

- чітко поставлена ціль і завдання;
- науково-обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу спрямованість, раціонально збалансовані по спрямованості, потужності і об'єму в відповідності з індивідуальними можливостями контингенту і залежать від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчої, профілактично-корегуючої, розвивальної та ін.);
- комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили, гнучкості;
- забезпечення регулярного і єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану контингенту.

Проведений аналіз наукової літератури, передового досвіду практиків дає можливість визначити ефективність застосування фітнес-технологій з різним контингентом.

Висновки. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які об'єднують процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях й наукову дисципліну, що розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

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

Література

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
2. Довгань Н. Ю., Гаєва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Університет державної фіскальної служби України. Ірпін, 2020. 358 с.
3. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. Науковий світ, 2008. 198 с.
4. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.
5. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності: монографія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2018. 446 с.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / К., 2014. 39 с.
7. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №2. С. 127-131.
8. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. №4. С.42-52.

References

1. Bulatova M.M., Usachov Yu.O. (2008), "Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni". Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T.Iu. Krutsevych. K. Olimpiiska literatura, 2008. T. 2. S. 320-354.
2. Dovhan N. Yu., Haieva S. O. (2020), "Fitnes-tekhnohii fizychnoho vykhovannia u zaklakh vyshchoi osvity" : navch. posib. Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy. Irpin, 2020. 358 s.
3. Yvashchenko L. Ya., Blahyi A. L., Usachev Yu. A. (2008), "Prohrammyrovanye zaniaty ozdorovytelnym fytnesom. K. Naukovyi svit, 2008. 198 s.

4. Lenska T.H., Pohrebniak T.M., Holovata L.R. (2011), "Ozdorovchyi fitnes" : navch.-metod. posib. Kamianets-Podilskyi: PP Buinytskyi O.A., 2011. 228 s.
5. Panhelova N.Ie., Pyvovar A.A. (2018), "Intehrovanyi rozvytok intelektualnykh i fizychnykh zdibnostei ditei doshkilnoho viku v protsesi rukhovoї diialnosti" : monohrafiia. Pereiaslav-Khmelnytskyi: FOP Dombrovska Ya.M., 2018. 446 s.
6. Panhelova N.Ie. (2014), "Teoretyko-metodychni zasady formuvannia harmoniino rozvynenoї osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia" : dys. ... d-ra nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 / K., 2014. 39 s.
7. Chaika D. (2012), "Dytiachyi fitnes yak innovatsiia u sferi doshkilnoho vykhovannia". Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2012. №2. S. 127-131.
8. Shuba L. (2016), " Fitnes-tehnolohii v systemi rozvytku fizychnykh yakosteī studentskoi molodi". Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2016. №4. S.42-52.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС
НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *.doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Спільне оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайн-автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінювати латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 75 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку Monobank 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks ("") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 75 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 5375 4141 2181 7943 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).