

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 12 (185) 24

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2024



УДК 0.51

Н 34

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

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

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

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).

Редакційна рада:

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

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Головний редактор.
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Заступник головного редактора.
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.

О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 12 (185) 24. – 242

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.

© Автори статей, 2024

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

© Редакційна колегія серії, 2024

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

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

Issue 12 (185) 24

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University2024



UDC 0.51

N 34

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

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

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).

Editorial Board:

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

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Dragomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Responsible secretary.**

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State 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 State Mykhailo Dragomanov University, 2024 - Issue 12 (185) 24. – s. 242

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.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Dragomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2024

© State Mykhailo Dragomanov University, 2024

© Editorial board, 2024

The collection is published monthly

ЗМІСТ 12 (185) 2024

1.	Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ.....	9
2.	Анікєєв Д. М., Шу Шицзе SWOT-АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ КИТАЮ.....	14
3.	Арефєєв В. Г., Попов М. Д., Масол В. В. СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СТУДЕНТІВ (КУРСАНТІВ).....	18
4.	Баканова О. Ф. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ У ТЕНІС.....	22
5.	Банах В. І. ВПЛИВ РІЗНИХ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДІВЧАТ – ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	27
6.	Безмилов М. М., Лю Ян ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС КОМПЛЕКТУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ДО УЧАСТІ У ГОЛОВНИХ ЗМАГАННЯХ РОКУ.....	33
7.	Білик В. Г., Омельчук О. В., Мегалінська Г. П. ПРИРОДНИЧО-НАУКОВИЙ КОВОРКІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЕКОСЕРЕДОВИЩІ.....	40
8.	Білоус Н. С., Кононенко Н. М. ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФАКТОРІВ РИЗИКУ ТРАВМ НА ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У ГРІ В ГАНДБОЛ.....	46
9.	Бобренко С. М., Андрєєва О. В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ.....	51
10.	Богуславський В. В., Бачинська Н. В. В., Петрушин Д. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАЙБУТНЬОГО СПІВРОБІТНИКА СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: НАУКОВЕ ОСМИСЛЕННЯ.....	59
11.	Бондар А. А., Головкіна В. В., Колос О. А., Дусь С. В. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ЗВО.....	64
12.	Бугайчук Н. Б., Белікова Н. О. МОДЕЛЬ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ.....	68
13.	Веселова В., Гаврилюк В. О., Велієв Е. Н. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ (НА ПРИКЛАДІ БОЙОВОГО САМБО).....	74
14.	Гакман Анна РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ УНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ.....	77
15.	Голованова Н. Л., Гордєєва М. В., Герасименко С. О. ВИЗНАННЯ, ПРИЙНЯТТЯ В СУСПІЛЬСТВІ ТА ЗРОСТАННЯ ПОПУЛЯРНІСТІ КІБЕРСПОРТУ.....	82
16.	Дейнеко І. В., Орленко Н. А., Шип Л. О., Порадник С. Г. КОНТРОЛЬОВАНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ (НА ПРИКЛАДІ ГРУП ПСМ З ФУТЗАЛУ).....	86
17.	Дичко Д. В., Дичко О. А., Дичко В. В. РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ФУТЗАЛІСТОК.....	90
18.	Канішевська Л. В., Линник А. М., Косенко Н. В., Поліщук Т. В. ВИХОВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	94
19.	Карпа І. Я., Ріпак І. М., Шанта І. Ф., Лобасюк В. С. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ВІДПОВІДНО ДО СПЕЦИФІКИ ІГРОВОГО АМПЛУА.....	97
20.	Костюченко В. К. МІСЦЕ ТА РОЛЬ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ).....	101
21.	Крамаренко В. Є., Богданова Н. М., Сахаров К. А. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....	105
22.	Лисенко А. О., Мішин М. В., Горбенко О. В. АНАЛІЗ КОНТЕНТУ СПІЛЬНИХ ФІГУР ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ.....	109
23.	Лукач О. В., Онищенко О. А., Іщенко О. В. ВИХОВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНІСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	113
24.	Марченко О. Ю., Ростов О. Ю. ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ.....	116
25.	Матвейко О. М., Мінкін Д. О., Білик В. А., Балдецький А. А., Сташук І. В., Іщенко Є. А., Абраменко О. О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОРГАНІЗМУ (НА ПРИКЛАДІ ОТРИМАННЯ КОНТУЗІЇ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ).....	123
26.	Микитчик О. С., Кошелева О. О., Сидорчук Т. В., Степанова І. В., Дутко Т. Р. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	128
27.	Неборачок Я. В., Веремієнко М. М., Партика С. С. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД В ЗСУ.....	132
28.	Павелько О. М., Пономарьов В. О. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ "ГІМНАСТИКА" У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ ТА ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	137
29.	Петренко Наталія, Петренко Сергій, Корженко Ірина, Стешіц Андрій РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕННЯ МОВИ У ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ.....	140
30.	Петронюк А. В. РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ЮНИХ ФІГУРИСТІВ (7-9 РОКІВ) ДО ОРІЄНТАЦІЇ В ПРОСТОРІ.....	144
31.	Петрук І. Д., Кіричук Ю. А., Тхорева І. В. МОДИФІКОВАНА ВЕРСІЯ АДАПТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ГРИ КОРНХОЛ І.....	148

ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ТА ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	
32.	<i>Пилипей Л.П., Заяц С.А., Дьяченко С.В.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ВИДІВ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 153
33.	<i>Попович Д.В.</i> ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЯКОСТІ СЛУХУ В ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ..... 157
34.	<i>Радченко Л.О., Ермолова В.М., Кроль І.М.</i> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА – СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ..... 162
35.	<i>Романчук С.В., Свищ Я.С., Щур Т.Г., Арабський А.П., Борзило О.Ю., Білик В.А., Одерев А.М.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ЯК ОСНОВНИЙ КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ БОЄЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 166
36.	<i>Саутов Р.Т., Тищенко В.О.</i> ІНТЕГРОВАНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... 169
37.	<i>Середа Н.В., Аносова О.С.</i> МАРКЕТИНГОВИЙ АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ..... 175
38.	<i>Совенко С.П.</i> МЕТОДОЛОГІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ, У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ..... 179
39.	<i>Тищенко В.О., Соколова О.В., Омеляненко Г.А., Кіктенко О.О.</i> ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ»..... 189
40.	<i>Чоботько М.А., Чоботько І.І.</i> ВІД ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ДО БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ - УКРАЇНСЬКІ ЖІНКИ У ВІЙСЬКОВІЙ СФЕРІ..... 193
41.	<i>Шинкарук О. А., Андреев А. І., Анікеев Д.М., Хрипко І. В.</i> КЛАСИФІКАЦІЯ «ЕКЗЕРГЕЙМІВ» ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ЗАСОБУ СТИМУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ: ОСНОВНІ ВИДИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА..... 196
42.	<i>Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Лут І.А., Куликов А.К.</i> ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ З КІБЕРСПОРТУ ДЛЯ ЖІНОЧИХ КОМАНД..... 202
43.	<i>Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Бишевцев Н.Г., Строганов С.В.</i> КІБЕРСПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ СТАНІВ..... 207
44.	<i>Яковенко А.В., Сидорчук Т.В., Афанасьєв С.М., Микитчик О.С., Москаленко Д.О., Лопуга А.В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ..... 212
45.	<i>Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Строганов С.В., Петрик О.О., Голованова Н.Л.</i> РОЛЬ МЕДІА У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЖІНОЧОГО КІБЕРСПОРТУ..... 216
46.	<i>Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Пінчук В.М., Кузьменко Д.С.</i> АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КІБЕРСПОРТІ ТА ВИЗНАЧЕННЯ НАПРЯМКІВ ЙОГО РОЗВИТКУ..... 221
47.	<i>Ячнюк М.Ю., Зінченко Н.М., Зендик О.В., Стриму Є.М.</i> ЛІКУВАЛЬНО-РЕКРЕАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИРОДНИХ РЕСУРСІВ..... 226
48.	<i>Khimich Igor, Parakhonko Vadym</i> ENERGY EXCHANGE PROCESSES IN THE GROWING ORGANISM OF FIRST- AND SECOND-YEAR STUDENTS..... 230
49.	<i>Mykhailenko V., Zhuravl'ov S., Khoruzheva L., Yunak V., Dotsenko L.Z.</i> PREPARATION AND HOLDING OF MASS SPORTS EVENTS AT THE UNIVERSITY AMONG STUDENTS OF ALL FACULTIES..... 233
50.	<i>Savchenko Kostiantyn, Rusanova Olga</i> PHYSIOLOGICAL AND DYNAMOMETRIC CHARACTERISTICS OF SAILORS IN THE ILCA YACHT CLASS: REVIEW..... 236

CONTENTS 12 (185) 2024

1. <i>Andrieieva O. V., Stepanuk V.V., Khrypko I.V., Ivchatova T.</i> PHYSICAL ACTIVITY AND STUDENTS' HEALTH: CURRENT STATUS, PROBLEMS AND PROSPECTS.....	9
2. <i>Anikieiev Dmytro, Shi Shijie.</i> SWOT ANALYSIS OF FITNESS INDUSTRY BUSINESS ACTIVITIES IN CHINA.....	14
3. <i>Arefiev V. G., Popov M. D., Masol V. V.</i> ATTITUDE TO OWN HEALTH AS A PREREQUISITE FOR THE IMPLEMENTATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN STUDENTS (TRADENTS).....	18
4. <i>Bakanova O.</i> MODERN TECHNOLOGIES IN THE SPORTS TRAINING OF TENNIS PLAYERS.....	22
5. <i>Banakh V. I.</i> INFLUENCE OF DIFFERENT PARAMETERS OF PHYSICAL ACTIVITY ON PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF GIRLS - APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	27
6. <i>Bezmylov Mykola, Liu Yan</i> ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF SELECTING BASKETBALL PLAYERS DURING THE SELECTION OF NATIONAL TEAMS FOR PARTICIPATION IN THE MAIN COMPETITIONS OF THE YEAR.....	33
7. <i>Bilyk Valentyna, Omelchuk Olena, Megalinska Anna.</i> NATURAL SCIENCE COWORKING AS A MEANS OF FORMING THE READINESS OF FUTURE PHYSICAL RECREATION SPECIALISTS FOR SAFE BEHAVIOR IN THE ENVIRONMENT.....	40
8. <i>Bilous Nataliia, Kononenko Nelli.</i> INFLUENCE OF RATIONAL NUTRITION AND INJURY RISK FACTORS ON THE ACHIEVEMENT OF SPORTS RESULTS IN THE GAME OF HANDBALL.....	46
9. <i>Bobrenko S.M., Andrieieva O. V.</i> ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ENSURING THE HEALTH AND RECREATION MOVEMENT ACTIVITY OF E-SPORTSMEN.....	51
10. <i>Bohuslavskiy V.V., Bachynska N.V.V., Petrushyn D.V.</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF FUTURE SECURITY AND DEFENSE SECTOR EMPLOYEES: A SCIENTIFIC REFLECTION.....	59
11. <i>Bondar Anna, Dus Sergey, Kolos Olena, Holovkina Viktoriia.</i> INFLUENCE OF PHYSICAL STUDENTS ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	64
12. <i>Buhaichuk Nazar, Belikova Natalia.</i> MODEL OF USE OF HEALTH AND RECREATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGES.....	68
13. <i>Veselova Victoria, Gavriliuk Valery, Veliyev Elkhan.</i> PREVENTION OF INJURIES OF MARTIAL ARTS ATHLETES BY MEANS OF «KINESIOPLASTY» (ON THE EXAMPLE OF COMBAT SAMBO).....	74
14. <i>Hakman Anna.</i> THE ROLE OF MOTOR ACTIVITY FOR CHILDREN VICTIMS OF THE CONSEQUENCES OF WAR.....	77
15. <i>Golovanova N.L., Gordieieva M.V., Gerasymenko S.O.</i> RECOGNITION, ACCEPTANCE IN SOCIETY AND GROWING POPULARITY OF E-SPORTS.....	82
16. <i>Deineko I.V., Orlenko N.A., Ship L.O., Paradnik S.G.</i> CONTROLLED PHYSICAL ACTIVITY AS A PREREQUISITE FOR THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE FUNCTIONS (USING THE EXAMPLE OF PSM FUTSAL GROUPS).....	86
17. <i>Dychko D. V., Dychko O. A., Dychko V. V.</i> THE LEVEL OF ADAPTIVE STRESS OF THE BODY OF YOUNG SPORTSMEN-FUTSAL PLAYERS.....	90
18. <i>Kanishevskaya L.V. Linnyk A.M., Kosenko N.V. Polishchuk T.V.</i> EDUCATION OF SELF-CONFIDENCE IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL CULTURE.....	94
19. <i>Karpa Ihor, Ripak Ihor, Shanta Ivan, Lobasyuk Vitaliy.</i> CRITERIA FOR ASSESSING THE MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL STATE OF THE DEVELOPMENT OF THE ORGANISM OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS IN ACCORDANCE WITH THE SPECIFICS OF THE GAME ROLE.....	97
20. <i>Kostuchenko Vadim.</i> THE PLACE AND ROLE OF HUMANITARIAN EDUCATION IN THE MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES (USING THE EXAMPLE OF FOOTBALL).....	101
21. <i>Kramarenko V. E., Bohdanova N.V. M., Sakharov K.A.</i> FORMATION OF MORAL AND VOCATIONAL QUALITIES OF HIGHER EDUCATION ACQUISITIONS THROUGH FOOTBALL.....	105
22. <i>Lysenko Albert, Horbenko Olena, Maksym Mishyn.</i> CONTENT ANALYSIS OF COMMON FIGURES OF THE TECHNICAL TRAINING PROGRAM IN EUROPEAN SPORT DANCE PROGRAM.....	109
23. <i>Lukach O.V., Onishchenko O.A., Ishchenko O.V.</i> THE EDUCATIONAL INFLUENCE OF VOLLEYBALL ACTIVITY ON THE FORMATION OF DISCIPLINATION OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES.....	113
24. <i>Marchenko O. Yu., Rostov O. I.</i> VALUE ORIENTATIONS AS A FACTOR OF FORMATION OF INDIVIDUAL PHYSICAL CULTURE OF SCHOOL STUDENTS.....	116
25. <i>Matveiko O., Minkin D., Bilyk V., Baldetskiy A., Stashuk I., Ishchenko Ye., Abramenko O.</i> PECULIARITIES OF PHYSICAL FITNESS OF SERVICEMEN WITH DISABILITIES (ON THE EXAMPLE OF CONTUSION DURING THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR).....	123
26. <i>Mykytchuk O., Kosheleva O., Sydoruk T., Stepanova I., Dutko T.</i> FORMATION OF SKILLS OF RATIONAL ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY IN CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC STUDY CONDITIONS RATIONALLY ORGANIZED PHYSICAL ACTIVITY IS AN INTEGRAL PART OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN HUMAN.....	128
27. <i>Neborachok Y.V., Veremienko M.M., Partyka S.S.</i> FEATURES OF PODOLANNYA TRANSFER TO ZSU.....	132
28. <i>Pavelko O.M., Svatiev A.V.</i> FEATURES OF TEACHING THE DISCIPLINE "GIMNASTIC WITH TEACHING METHODS " IN THE SECONDARY SCHOOL AND HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	137
29. <i>Petrenko Nataliia, Petrenko Serhiy, Korzhenko Iryna, Steshyts Andrii.</i> DEVELOPMENT OF LANGUAGE AWARENESS CHILDREN IN 5-6 YEARS OLD DURING FITNESS CLASSES.....	140

30. <i>Petroniuk Anastasiia</i> METHODS OF DEVELOPING THE SPATIAL PERCEPTION OF YOUNG FIGURE SKATERS (7-9 YEARS OLD).....	144
31. <i>Petruk I.</i> THE MAIN GOAL OF THE STUDY WAS TO DEVELOP AND SCIENTIFICALLY SUBSTANTIATE CRITERIA FOR THE EFFECTIVENESS OF USING ADAPTIVE CORNHOLE GAME FOR INTERNALLY DISPLACED CHILDREN.	148
32. <i>Pylypei L. P., Zaiats S. A., Diachenko S.V.</i> INTEGRATION OF PHYSICAL FITNESS CONTROL METHODS FOR ATHLETES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	153
33. <i>Popovych D.</i> DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL STATE AND QUALITY OF SLEEP IN PATIENTS AFTER CHOLECYSTECTOMY UNDER THE INFLUENCE OF LONG-TERM REHABILITATION.....	157
34. <i>Radchenko Lidiia, Ermolova Valentina, Krol Iryna.</i> OLYMPIC EDUCATION IS A PART OF THE NATIONAL EDUCATION SYSTEM.....	162
35. <i>Romanchuk S., Svysch Y., Shchur T., Arabskyi A., Borzilo O., Bilyk V., Oderov A.</i> PHYSICAL TRAINING AS THE MAIN CRITERION FOR ASSESSING THE COMBAT CAPABILITY OF CADETS IN THE PROCESS OF MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY.....	166
36. <i>Sautov Rakhmet, Tyshchenko Valeria</i> INTEGRATED TRAINING METHODOLOGY FOR DEVELOPING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN FOOTBALL PLAYERS AT THE PRELIMINARY BASIC TRAINING STAGE.....	169
37. <i>Sereda N.V., Anosova O.S.</i> MARKETING ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF FITNESS CLUBS.....	175
38. <i>Sovenko Serhii.</i> METHODOLOGY OF TECHNICAL PREPARATION OF ATHLETES SPECIALISING IN RACE WALKING IN THE SYSTEM OF LONG-TERM IMPROVEMENT.....	179
39. <i>Tyshchenko Valeria, Sokolova Olha, Omelianenko Halyna, Kiktenko Oleksandr</i> PRACTICE-ORIENTED TEACHING OF THE DISCIPLINE "METHODOLOGY AND ORGANIZATION OF SCIENTIFIC RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS".....	189
40. <i>Chobotko M.A., Chobotko I.I.</i> FROM GENDER STEREOTYPES TO COMBAT MISSIONS - UKRAINIAN WOMEN IN THE MILITARY.....	193
41. <i>Shynkaruk O.A., Andrieiev A. I., Anikieiev D.M., Khrypko I.V.</i> CLASSIFICATION OF EXERGAMES AS AN INNOVATIVE MEANS OF STIMULATING PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN, ADOLESCENTS, AND YOUTH: MAIN TYPES AND CHARACTERISTICS.....	196
42. <i>Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Pinchuk V.M., Kuzmenko D.S.</i> PROBLEMS OF ORGANIZING CYBERSPORT COMPETITIONS FOR FEMALE TEAMS.....	202
43. <i>Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Byshevets N.G., Stroganov S.V.</i> ESPORTS AS A REHABILITATION TOOL FOR MILITARY PERSONNEL: OVERCOMING STRESS AND STRESS-RELATED CONDITIONS.....	207
44. <i>Yakovenko A., Sydorhuk T., Afanasyev S., Mykytchuk O., Moskalenko D., Lopuga A.</i> PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATION SYSTEM IN FOREIGN COUNTRIES.....	212
45. <i>Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Stroganov S.V., Petryk O.O., Golovanova N.L.</i> THE ROLE OF MEDIA IN POPULARIZING WOMEN'S ESPORTS.....	216
46. <i>Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Pinchuk V.M., Kuzmenko D.S.</i> ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN E-SPORTS AND DETERMINATION OF DIRECTIONS OF ITS DEVELOPMENT.....	221
47. <i>Yachniuk Maksym, Zinchenko Nataliia, Zandyk Olena, Strymbu Yelizavieta.</i> THERAPEUTIC AND RECREATIONAL OPPORTUNITIES OF THE CHERNIVTSI REGION USING NATURAL RESOURCES.....	226
48. <i>Khimich Igor, Parakhonko Vadym</i> ENERGY EXCHANGE PROCESSES IN THE GROWING ORGANISM OF FIRST- AND SECOND-YEAR STUDENTS.....	230
49. <i>Mykhailenko V., Zhuravl'ov S., Khoruzheva L., Yunak V., Dotsenko L.Z.</i> PREPARATION AND HOLDING OF MASS SPORTS EVENTS AT THE UNIVERSITY AMONG STUDENTS OF ALL FACULTIES.....	233
50. <i>Savchenko Kostiantyn, Rusanova Olga</i> PHYSIOLOGICAL AND DYNAMOMETRIC CHARACTERISTICS OF SAILORS IN THE ILCA YACHT CLASS: REVIEW.....	236

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01)

Андрєєва О. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Степанюк В.

аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-8856-5588>

Хрипко І. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-6094-0991>

Івчатова Т. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
<https://orcid.org/0009-0005-4441-2538>

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

У статті розглянуто сучасний стан рухової активності та здоров'я здобувачів вищої освіти. Мета дослідження – визначити роль рухової активності у зміцненні здоров'я студентів: аналіз сучасного стану, виявлення проблем та перспективні напрями розв'язання. Для вирішення мети дослідження та розв'язання завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація), соціологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності (методика Фремінгемського дослідження), методи оцінки фізичного здоров'я (експрес-методика оцінки здоров'я Г. Л. Апанасенка), методи математичної статистики. Результати дослідження. Встановлено, що недостатній рівень рухової активності серед студентів є однією з основних причин зниження їхнього фізичного здоров'я. Найбільша кількість студентів має рухову активність на середньому рівні, що підтверджує тенденцію до недостатньої активності у повсякденному житті. Відсоток юнаків із високим рівнем активності вищий, ніж у студенток. Рівень низької активності частіше фіксується у студенток, що може свідчити про меншу зацікавленість у регулярних фізичних навантаженнях. Результати дослідження свідчать про переважання низького та нижче середнього рівнів здоров'я серед студентської молоді. В той же час, серед юнаків виявлено 37,5 % осіб із середнім рівнем здоров'я, тоді як серед дівчат цей показник становить лише 25 %. Лише незначна частка студентів демонструє безпечний рівень здоров'я: 20,0 % юнаків і 12,5 % дівчат. Висновки. Основні проблеми недостатнього рівня рухової активності студентів вбачаємо у несформованій мотивації студентів до систематичної рухової активності, недостатній їх поінформованості про вплив рухової активності на здоров'я та якість життя, обмеженості або неефективності фізкультурно-оздоровчих послуг, які надаються закладами вищої освіти.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, спосіб життя, здобувачі вищої освіти, самооцінка, мотивація.

Andriieva O. V., Stepanuk V.V., Khrypko I.V., Ivchatova T. Physical activity and students' health: current status, problems and prospects. The article examines the current state of physical activity and health of higher education students. The purpose of the study is to determine the role of physical activity in improving students' health: analysis of the current state, identification of problems and promising directions for solutions. To achieve the purpose of the study and solve the problems, the following research methods were used: theoretical (analysis, synthesis, generalization, systematization), sociological research methods, pedagogical research methods, methods of assessing physical activity (Framingham study methodology), methods of assessing physical health (express health assessment methodology by G. L. Apanasenko), methods of mathematical statistics. Research results. It was established that the insufficient level of physical activity among students is one of the main reasons for the decline in their physical health. The largest number of students has an average level of physical activity, which confirms the tendency towards insufficient activity in everyday life. The percentage of boys with a high level of activity is higher than that of female students. The level of low activity is more often recorded in female students, which may indicate a lower interest in regular physical activity. The results of the study indicate the prevalence of low and below average levels of health among students. At the same time, 37.5% of boys were found to have an average level of health, while this figure is only 25.0% among girls. Only a small proportion of students demonstrate a safe level of health: 20.0% of boys and 12.5% of girls. Conclusions. The main problems of the insufficient level of physical activity of students are seen in the unformed motivation of students to systematic physical activity, their insufficient awareness of the impact of physical activity on health and quality of life, limited or ineffective physical education and health services provided by higher education institutions.

Keywords: physical activity, health, lifestyle, higher education students, self-esteem, motivation

Постановка проблеми. Проблема низького рівня рухової активності студентів стає дедалі актуальнішою в умовах сучасного освітнього середовища. Гіподинамія, спричинена сидячим способом життя, надмірним використанням цифрових технологій і навчальним навантаженням, негативно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я молоді [9]. За

даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), відсутність достатнього рівня рухової активності є одним із головних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, порушень опорно-рухового апарату, а також психоемоційних розладів [2; 18].

Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що рівень рухової активності студентів у сучасних умовах є недостатнім, що негативно впливає на їх фізичне та психоемоційне здоров'я [8; 9; 16]. Дослідниками систематизовано основні причини недостатньої рухової активності:

- дистанційне навчання студентів, яке стало необхідністю в умовах пандемії COVID-19 та військового стану. Перехід на дистанційний формат обмежив можливості проведення фізичного виховання в освітніх закладах, що суттєво знизило регулярність і структурованість рухової активності [8; 11; 12];
- психоемоційні бар'єри. Пандемія та війна викликали значний стрес, тривожність і демотивацію, що вплинуло на бажання брати участь у фізичних активностях [9; 10];
- обмежений доступ до спортивних майданчиків та інфраструктури. Закриття спортивних об'єктів під час пандемії, а також руйнування чи відсутність безпечних зон для занять руховою активністю через військові дії, ускладнили доступ до необхідних ресурсів [13];
- недостатня поінформованість про можливості. Студенти не завжди були обізнані про альтернативні форми рухової активності, які можна виконувати вдома чи в умовах обмеженого простору [1; 4];
- навчальне навантаження – велика кількість лекцій і домашніх завдань (самостійної роботи) змушує студентів тривалий час залишатися у сидячому положенні [3; 5];
- цифровізація освіти, пов'язана з використанням електронних ресурсів, онлайн-занять і відеолекцій, що тільки збільшує час, проведений за комп'ютером [8];
- низький рівень організації рухової активності. У багатьох закладах вищої освіти спортивні секції, гуртки або тренування є не обов'язковими або недостатньо популяризованими [6];
- зміна способу життя – пасивне дозвілля, замість активного відпочинку більшість студентів обирають соціальні мережі, відеоігри, перегляд серіалів чи фільмів [7];
- фінансові обмеження – не всі студенти можуть дозволити собі оплачувати абонементи у фітнес-зали чи спортивні секції [6].

Окрім того науковцями наголошується на таких основних бар'єрах для участі у програмах регулярної рухової активності (відсутність часу, мотивації, ресурсів) [1; 16]. Це, на думку дослідників, пов'язано з низьким рівнем усвідомлення студентами значення рухової активності для здоров'я, погіршенням фізичного стану внаслідок стресів, неправильного режиму дня та харчування, відсутності системного підходу до популяризації рухової активності у закладах вищої освіти, обмежена інтеграція інноваційних технологій у фізичне виховання [1; 5; 14; 15].

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета – визначити роль рухової активності у зміцненні здоров'я студентів: аналіз сучасного стану, виявлення проблем та перспективні напрями розв'язання.

Матеріали і методи дослідження. *Учасники.* У дослідженні на даному етапі взяли участь 160 студентів другого курсу Українського державного університету харчових технологій (серед них студенток $n=80$ і студентів $n=80$).

Під час проведення дослідження дотримувалися міжнародних етичних стандартів, закріплених у Гельсінській декларації Всесвітньої медичної асоціації. Зокрема, враховувалися принципи поваги до прав людини, забезпечення добробуту учасників та прозорість у процесі збору даних. Учасники дослідження (студенти) отримали вичерпну інформацію про мету, методологію, потенційні ризики й переваги участі. Вони добровільно підписали письмову згоду на участь. Конфіденційність персональних даних респондентів була гарантована, а отримана інформація використовувалася виключно в наукових цілях. Для захисту приватності учасників усі дані були знеособлені. Дослідження проводилося з урахуванням мінімізації можливого дискомфорту чи негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я учасників. Отримані результати ґрунтуються виключно на зібраних даних і не містять упереджених висновків.

Організація дослідження. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез фахової науково-методичної літератури – для вивчення сучасного стану рухової активності студентів та впливу рухової активності на здоров'я студентської молоді, узагальнення та систематизація – для формулювання рекомендацій щодо підвищення рівня рухової активності студентів. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження – для вивчення поведінки студентів під час дозвілля, педагогічний експеримент – констатувальний для оцінки вихідного рівня показників фізичного здоров'я студентів. З цією метою застосовувалася методика експрес-оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка), соціологічні методи дослідження (анкетування та опитування – для оцінки мотивації студентів до рухової активності), методи оцінки рухової активності (для визначення рівня рухової активності було використано методика оцінки рухової активності за Фремінгемською методикою, яка базується на хронометруванні різних видів діяльності, виконуваних протягом доби. Згідно із зазначеною методикою, вся рухова активність була класифікована на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Визначено рівні рухової активності досліджуваного контингенту (табл. 1).

Таблиця 1

Час, затрачений на різні рівні рухової активності, юнаків та дівчат (n=160)

Рівень рухової активності	юнаки, хв		дівчата, хв.	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Базовий	502,0	50,53	509	48,70
Сидячий	427,0	26,24	460	31,81
Малий	345,0	30,35	309	32,02
Середній	102,0	10,43	104	12,52
Високий	24,0	3,72	18	2,22

Середній показник базової активності («базовий» рівень) є майже однаковим для хлопців (502±50,53 хв.) і дівчат (509±48,70 хв.). Різниця в даних є незначною. Найбільші відмінності спостерігаються у показниках «сидячого» рівня рухової активності. Середній час, витрачений на «сидячу» активність, становить 427±26,24 хвилини у хлопців та 460±31,81 хвилин у дівчат. Виявлена різниця може бути зумовлена вищим рівнем сумлінності дівчат при виконанні навчальних завдань, що потребують тривалого перебування у статичному положенні. У часі, витраченому на малу активність спостерігається помітна різниця. На високий рівень рухової активності хлопці витрачають більше часу (24±3,72 хв.), ніж дівчата (18±2,22 хв.). Для обох статей відмічається значна кількість часу, витрачена на сидячий та базовий рівні активності, що підкреслює необхідність збільшення середньої та високої рухової активності для поліпшення загального фізичного стану. Хронометраж рухової активності дозволив також оцінити спрямованість діяльності студентської молоді впродовж дня. Щодо режиму дня, можна відзначити цікаву тенденцію: більшість респондентів визнають, що не дотримуються сталого розпорядку дня. При цьому жоден студент із опитаних не відповів, що суворо слідує розпорядку. Водночас вони не заперечують, що стикаються з браком вільного часу через його неправильне або нераціональне планування. Отримані результати дослідження підтверджують наявні у фаховій літературі дані відносно низького рівня спеціально-організованої рухової активності сучасної студентської молоді [1; 3; 5; 6; 7].

Аналіз зайнятості студентів у вільний час дозволив визначити основні види їхньої дозвілдової діяльності. Майже третина опитаних зазначили, що практично не мають вільного часу, тоді як 40% вважають, що його вистачає для відновлення, але хотіли б мати більше. Решта студентів задоволені наявною кількістю вільного часу. При цьому достовірної різниці у відповідях між юнаками та дівчатами не виявлено. У середньому студенти мають 3–5 годин вільного часу на день. Результати опитування свідчать, що більшість студентів не використовують вільний час для занять, корисних для фізичного чи духовного здоров'я, самоосвіти або саморозвитку. Причини такої «пасивності» можна пояснити кількома факторами. Першою причиною є поступове формування пасивної позиції, яке розпочалося ще у шкільні роки. Здобувачі освіти нерідко вже приходять із закладеною установкою на пасивність і бездіяльність. Другою причиною є недостатність інформації: через брак знань про можливі способи організації дозвілля студенти обирають найпростіший варіант – залишитися вдома.

У подальшому було розраховано індекс рухової активності. Найбільша кількість студентів має рухову активність на середньому рівні, що підтверджує тенденцію до недостатньої активності у повсякденному житті. Відсоток юнаків із високим рівнем активності вищий, ніж у студенток. Рівень низької активності частіше фіксується у студенток, що може свідчити про меншу зацікавленість у регулярних фізичних навантаженнях.

Студентська молодь зазвичай демонструє оптимістичне ставлення до власного здоров'я, однак існують очевидні протиріччя між суб'єктивною оцінкою стану здоров'я і його об'єктивними показниками. Це підкреслює необхідність проведення більш глибоких і комплексних досліджень з метою достовірної оцінки стану здоров'я студентів. Для забезпечення якісного та кількісного аналізу стану здоров'я використовувалася методика Г.Л. Апанасенка. Подібний підхід є важливим для об'єктивізації показників здоров'я студентів та формування ефективних рекомендацій для його збереження і зміцнення. Рівень фізичного здоров'я юнаків є дещо кращим порівняно зі студентками. Проте серед студентів обох статей спостерігається загальна тенденція домінування середніх та нижче середніх рівнів здоров'я, що свідчить про необхідність покращення рухової активності та зміцнення здоров'я молоді. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що фізичне здоров'я студентів розподіляється за рівнями так (рис.1). Результати дослідження свідчать про переважання низького та нижче середнього рівнів здоров'я серед студентської молоді. Зокрема, серед юнаків виявлено 37,5 % осіб із середнім рівнем здоров'я, тоді як серед дівчат цей показник становить лише 25 %. Лише незначна частка студентів демонструє безпечний рівень здоров'я: 20,0 % юнаків і 12,5 % дівчат.

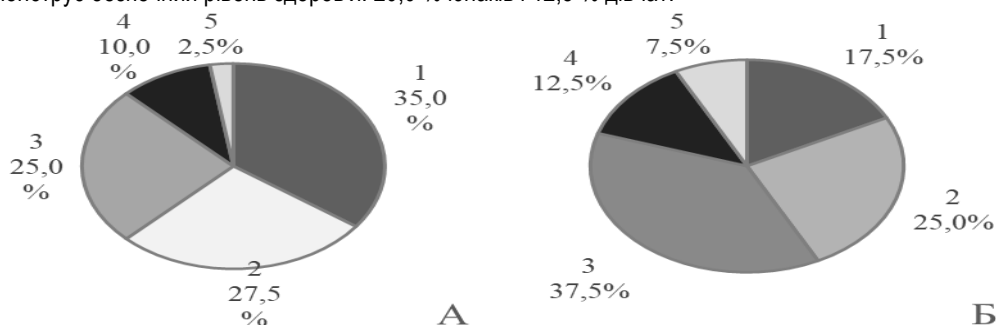


Рис. 1. Співвідношення юнаків і дівчат з різним рівнем фізичного здоров'я, де 1 – низький, 2 – нижче середнього, 3 – середній, 4 – вище середнього, 5 – високий рівень фізичного здоров'я; А – дівчата, Б – юнаки

Такі дані свідчать про необхідність впровадження цілеспрямованих заходів для зміцнення здоров'я студентів, враховуючи значну диспропорцію між рівнями фізичного стану серед юнаків і дівчат.

Активне дозвілля є важливим компонентом здорового способу життя студентів, оскільки сприяє зниженню стресу, поліпшенню фізичного стану та соціалізації. Виявлено, що студентська молодь надає перевагу пасивним формам дозвілля, таким як перегляд відео або проведення часу в соціальних мережах, що знижує рівень загальної рухової активності. Оптимізація організації дозвілля має включати створення умов для занять руховою активністю у доступній та привабливій формі, наприклад, через організацію спортивних турнірів або групових занять. Основними бар'єрами до формування мотивації студентів є брак інтересу до стандартних програм фізичного виховання, низький рівень обізнаності про користь рухової активності та нестача соціальної підтримки. Успішне формування мотивації можливе через індивідуалізацію підходів до занять, впровадження ігрових елементів, створення позитивного соціального середовища та залучення студентів до планування спортивних заходів. Додатковим стимулом може стати інтеграція цифрових технологій, наприклад, використання додатків для відстеження прогресу або організація змагань у віртуальному форматі.

Висновки. Результати дослідження свідчать про недостатній рівень рухової активності серед студентів, що є однією з основних причин зниження їхнього фізичного здоров'я. Значна частина студентської молоді веде малорухомий спосіб життя, що обумовлено як високим рівнем навчального навантаження, так і переважанням сидячої активності у повсякденному житті. Основні проблеми недостатнього рівня рухової активності студентів вбачаємо у несформованій мотивації студентів до систематичної рухової активності, недостатній їх поінформованості про вплив рухової активності на здоров'я та якість життя, обмеженості або неефективності фізкультурно-оздоровчих послуг, які надаються закладами вищої освіти. Цифровізація також суттєво впливає на рівень залученості здобувачів освіти до рухової активності, сприяючи пасивному способу життя через тривале використання гаджетів.

Перспективи покращення ситуації вбачаємо у покращенні якості фізкультурно-оздоровчих послуг, обґрунтуванні, розробці та впровадженні сучасних програм, орієнтованих на потреби студентів, з використанням інноваційних технологій і рекреаційних підходів; підвищенні мотивації шляхом організації заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, активного відпочинку та регулярної рухової активності; використанні індивідуального підходу, що сприятиме впровадженню персоналізованих рекомендацій з рухової активності на основі оцінки стану здоров'я студентів, а також формуванні культури здоров'я через проведення освітньо-просвітницьких заходів щодо значення рухової активності для профілактики захворювань і збереження здоров'я.

Таким чином, вирішення зазначених проблем вимагає комплексного підходу, який поєднує освітні, мотиваційні та організаційні заходи. Підвищення рівня рухової активності студентів є важливим кроком для зміцнення їхнього здоров'я, підвищення якості життя та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці підходів до покращення якості фізкультурно-оздоровчих послуг, що надаються спортивними клубами закладів вищої освіти. Зазначене сприятиме підвищенню рівня залучення студентів до регулярних занять руховою активністю.

Література

1. Андрєєва О. В., Кенцицька І. Л. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 26. С. 37-42.
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59-66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
3. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 15-18.
4. Андрийчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. (2015). Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Луцьк, 2015. № 3 (31), 96-104.
5. Благій О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 27-28.
6. Катерина У., Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2014. Вип. 14. С. 18-22.
7. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді. Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. 178-180.
8. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., Grygus, I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii*. 2023, 8(2), С. 75-81
9. Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B. et al. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health* 24, 418 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M. et al. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.
11. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N. et al. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937-943. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11339>.

12. Byshevets, N., Andriieva, O., Pasichniak, L. et al. (2024b). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), 894–904. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.04102>.
13. Byshevets, N., Goncharova, N., Serhiienko, K., et al. (2022). Peculiarities of behavior and reactions of students of higher education in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena. *Scientific Journal of M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, 8(153), 21-25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05)
14. Gil-Madrona, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Physical Activity and Health Habits of 17- to 25-Year-Old Young People during Their Free Time. *Sustainability*, 11(23), 6577. <https://doi.org/10.3390/su11236577>
15. Rodríguez-Romo G, Acebes-Sánchez J, García-Merino S, Garrido-Muñoz M, Blanco-García C, Díez-Vega I. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 23;20(1):195. doi: 10.3390/ijerph20010195.
16. Silva R. M., Mendonça C. R., Noll M. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review protocol. *International Journal of Educational Research*, 2021. 106. 101743, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101743>.
17. Sun H, Du C-R, Wei Z-F (2024) Physical education and student well-being: Promoting health and fitness in schools. *PLoS ONE* 19(1): e0296817. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296817>
18. World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

References

1. Andryeyeva O. V., Kentsyts'ka I. L. (2017). Limituyuchi ta stymulyatsiyni chynnyky formuvannya tsinnostey zdorovoho sposobu zhyttya studentiv. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Ts'os', A. I. Al'oshyna. Luts'k, Vyp. 26. S. 37-42.*
2. Andryeyeva O., Dutchak M., Blahiy O. (2016). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2020. № 2. S. 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
3. Andryeyeva O., Sadovs'kyy O. (2016). Rukhova aktyvnist' yak skladova rekreatsiynoyi kul'tury studentiv. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 1. S. 15–18.
4. Andriychuk O., Shevchuk A., Samchuk O., Khomych A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho y psyholohichnoho komponentiv zdorov'ya studentiv zalezno vid yikhnikh navchal'nykh dosyahnen'. *Luts'k, 2015. № 3 (31), 96–104.*
5. Blahiy O. L., Andryeyeva O. V. (2011). Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv'skoyi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, reabilitatsiyi, sportu ta turyzmu : materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhya : KPU, S. 27–28.
6. Kateryna U., Andryeyeva O. (2014). Sotsial'no-pedahohichni peredumovy vprovadzheniya navchal'no-ozdorovchykh kompleksiv u protses fizychnoho vykhovannya studentiv. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky, Vyp. 14. S. 18-22.*
7. Krutsevych T. YU., Andryeyeva O. V., Blahiy O. L. (2012). Problemy orhanizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchykh zanyat' v strukturi dozvillyevoyi diyal'nosti student-s'koyi molodi. *Humanit. visn. DVNZ «Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy DPU imeni Hryhoriya Skovorody»: nauk.-teor. zb.–Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy: PP «SKD, 178-180.*
8. Andriieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii*. 8(2), C. 75–81
9. Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B. et al. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health* 24, 418 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
10. Byshevets, N., Andriieva, O., Dutchak, M. et al. (2024). The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.
11. Byshevets, N., Andriieva, O., Goncharova, N. et al. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937–943. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11339>.
12. Byshevets, N., Andriieva, O., Pasichniak, L. et al. (2024b). Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), 894–904. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.04102>.
13. Byshevets, N., Goncharova, N., Serhiienko, K., et al. (2022). Peculiarities of behavior and reactions of students of higher education in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena. *Scientific Journal of M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, 8(153), 21-25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05)
14. Gil-Madrona, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Physical Activity and Health Habits of 17- to 25-Year-Old Young People during Their Free Time. *Sustainability*, 11(23), 6577. <https://doi.org/10.3390/su11236577>
15. Rodríguez-Romo G, Acebes-Sánchez J, García-Merino S, Garrido-Muñoz M, Blanco-García C, Díez-Vega I. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 23;20(1):195. doi: 10.3390/ijerph20010195.
16. Silva R. M., Mendonça C. R., Noll M. (2021). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review protocol. *International Journal of Educational Research*, 2021. 106. 101743, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101743>.

17. Sun H, Du C-R, Wei Z-F (2024) Physical education and student well-being: Promoting health and fitness in schools. PLoS ONE 19(1): e0296817. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296817>
18. World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).02)
УДК 379.831

Анікєєв Д.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0000-0001-8931-2067
Ши Шицзе
аспірант
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0009-0005-7366-5884

SWOT-АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ КИТАЮ

У статті проведено SWOT-аналіз фітнес-індустрії Китаю, який охоплює її сильні та слабкі сторони, можливості та загрози. Дослідження базується на аналізі наукових джерел, звітів консалтингових компаній та актуальних тенденцій у галузі. Особлива увага приділена впливу цифровізації, державної підтримки та соціокультурних факторів на розвиток індустрії. Результати свідчать про значний потенціал галузі для зростання за умови подолання нерівномірного регіонального розвитку, конкуренції та економічних викликів. Отримані висновки можуть бути корисними для стратегічного планування бізнесу та розробки програм підтримки здорового способу життя в Китаї.

Ключові слова: фітнес-індустрія, Китай, SWOT-аналіз, цифровізація, здоровий спосіб життя.

Anikieiev Dmytro, Shi Shijie. *SWOT analysis of fitness industry business activities in China.* This article explores the dynamics of China's fitness industry through a comprehensive SWOT analysis, identifying its internal strengths and weaknesses alongside external opportunities and threats. The research draws on a wide range of academic studies, industry reports, and empirical data to evaluate critical factors shaping the sector. Key strengths include rapid digitalization, the growing popularity of fitness applications like Keep, and increasing public awareness of healthy lifestyles. However, challenges such as unequal regional development, inconsistent service quality, and high costs of digital transformation present significant weaknesses.

Opportunities for the industry include expanding home-based and online fitness programs, leveraging government initiatives to promote public health, and fostering international collaborations to enhance service quality and innovation. Nonetheless, the industry faces substantial threats, including intense competition from global and domestic players, economic uncertainties, and concerns over data privacy in digital platforms.

The findings emphasize the strategic importance of addressing these challenges to unlock the sector's growth potential. This study provides valuable insights for policymakers, business leaders, and researchers aiming to develop effective strategies for advancing fitness programs and promoting a healthier lifestyle across China.

Keywords: fitness industry, China, SWOT analysis, digitalization, healthy lifestyle.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Фітнес-індустрія Китаю зазнала стрімкого розвитку за останні роки завдяки підвищенню інтересу до здорового способу життя, підтримці з боку держави та зростанню середнього класу. У 2019-2020 роках ринок фітнес-послуг у 18 найбільших містах Китаю сягнув 34 мільярди юанів і характеризувався диверсифікацією послуг і розвитком нових форматів тренажерних залів та фітнес-студій [5].

Пандемія COVID-19 також сприяла популяризації онлайн-тренувань і домашніх занять спортом, що значно вплинуло на структуру галузі та підштовхнуло розвиток нових бізнес-моделей [7].

Цифрові технології, зокрема великі дані та мобільні додатки, стають ключовими факторами, що сприяють зростанню ринку фітнес-послуг у Китаї, пропонуючи нові можливості для залучення клієнтів та інтеграції онлайн і офлайн тренувань [11].

SWOT-аналіз (сильні сторони, слабкі сторони, можливості, загрози) є загальноновизнаним методом для визначення стратегічного положення організації, особливо в умовах динамічного ринку. Цей підхід дозволяє оцінити внутрішні ресурси компанії (сильні та слабкі сторони) і зовнішнє середовище (можливості та загрози) для ефективного планування та ухвалення рішень [6]. У фітнес-індустрії Китаю SWOT-аналіз є важливим інструментом для адаптації до глобальних трендів, таких як цифровізація, та подолання викликів, пов'язаних із нерівномірністю розвитку ринку [7; 10]. SWOT-аналіз є ефективним інструментом для оцінки діяльності фітнес-підприємств, оскільки він дозволяє оцінити сильні та слабкі сторони організацій, а також можливості й загрози, що виникають на ринку. Серед сильних сторін китайської фітнес-індустрії можна виділити великий ринок споживачів та підвищений інтерес до здоров'я, що підживлюється державними програмами з популяризації фізичної активності [11]. Однак галузь стикається з низкою викликів, серед яких — недостатня інвестиційна привабливість нових технологій і сильна конкуренція з боку міжнародних брендів.

Застосування SWOT-аналізу допомагає підприємствам адаптувати свої стратегії для ефективної роботи в умовах постійних змін та зростаючої конкуренції, що робить цей інструмент незамінним у процесі прийняття рішень.

Стаття присвячена дослідженню стратегічних аспектів розвитку фітнес-індустрії в Китаї на основі SWOT-аналізу. На аналізі наукових джерел, присвячених вивченню стратегічного управління у фітнес-індустрії, зокрема через використання методу SWOT-аналізу. Особливу увагу приділено дослідженням, які описують споживчі тенденції, цифрову трансформацію галузі, а також вплив соціокультурних особливостей на розвиток фітнес-послуг у Китаї [6; 7; 10]. Такий підхід дозволяє інтегрувати наявні дані для оцінки сильних і слабких сторін, можливостей і загроз, що формують сучасний стан галузі.

Результати аналізу джерел забезпечують поглиблене розуміння ключових факторів, які визначають розвиток фітнес-індустрії в Китаї, включаючи тенденцію до цифровізації та нерівномірність розвитку між великими містами й менш урбанізованими регіонами. Цей підхід сприяє формулюванню рекомендацій для покращення бізнес-стратегій у галузі та забезпечення її стійкого розвитку.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом останніх десятиліть економічні перетворення в Китаї призвели до зростання рівня життя та формування нових споживчих звичок серед населення (Anikieiev & Shi, 2023). Розвиток фітнес-індустрії в Китаї та особливості ринку. Згідно з доповіддю від Deloitte та International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), китайська фітнес-індустрія характеризується значним зростанням і потенціалом для інвестицій завдяки зміні споживчих уподобань і збільшенню доходів населення. Однак, ринок стикається з певними обмеженнями, такими як недостатня кількість професіоналів у сфері та недостатній рівень персоналізації послуг, що може заважати подальшому розвитку. Із впливом COVID-19 виникли нові виклики, але й відкрилися можливості для інновацій у пропонуванні дистанційних послуг та онлайн-тренувань [5].

Дослідження на базі фітнес-клубів Qingdao показало, що SWOT-аналіз допомагає виявити слабкі місця, такі як низька частка ринку та обмеженість у виборі послуг. Водночас, такі загрози, як нестача кваліфікованих інструкторів та конкуренція з іншими видами послуг, вказують на необхідність стратегічних покращень. Однак, до переваг можна віднести високу популярність серед певних соціальних груп та можливості розвитку за рахунок зростання інтересу до здорового способу життя [2].

Платформи нахталт Кеер App активно використовують аналіз даних та індивідуалізовані рекомендації для утримання клієнтів. Водночас, наявні обмеження у функціональності цих додатків та недостатня інноваційність є викликами для подальшого розвитку. Використання Big Data дозволяє таким додаткам краще розуміти потреби клієнтів і розширювати їхні послуги відповідно до індивідуальних потреб користувачів, однак існує потреба в розширенні різноманітності пропонуванних послуг [11].

Можливості для міжнародного розширення. У дослідженні можливостей для виходу на китайський ринок міжнародних брендів, таких як Goodlife Fitness, підкреслено, що, незважаючи на можливі труднощі, такі як високий рівень конкуренції, зростання попиту на персоналізовані послуги надає значні шанси для іноземних компаній, які можуть запропонувати унікальні продукти та підходи [12].

Мета дослідження – визначити основні фактори, що впливають на розвиток фітнес-індустрії Китаю, та розробити рекомендації для підвищення конкурентоспроможності підприємств у контексті сучасних ринкових і технологічних умов.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження нами було застосовано кілька методів, зокрема аналіз та синтез, та порівняння та зіставлення, які дозволили об'єктивно оцінити внутрішні та зовнішні фактори впливу на галузь. Аналіз застосовувався для оцінки внутрішніх (сильних і слабких сторін) та зовнішніх (можливостей і загроз) факторів. Це включало детальний розгляд таких аспектів, як економічні показники, зміни в споживчих перевагах, державна підтримка та інновації у сфері онлайн-тренувань, що були виявлені в результаті вивчення наукових джерел [2; 11]. Порівняльний метод дозволив розглянути подібності й відмінності китайської фітнес-індустрії у порівнянні з міжнародними ринками, виявити унікальні особливості, а також сильні сторони і слабкі місця на основі звітів і статистики з інших країн [4]. Це також допомогло виявити ключові фактори, що відрізняють китайський ринок, зокрема високий попит на онлайн-послуги після пандемії COVID-19 [5].

Результати дослідження. Дослідження підтвердило значення SWOT-аналізу як інструменту стратегічного планування у фітнес-індустрії Китаю, особливо в умовах змін, спричинених пандемією COVID-19. Аналіз дозволив систематизувати основні чинники, що впливають на розвиток галузі.

Сильні сторони.

Серед ключових переваг фітнес-індустрії в Китаї виділяється популярність цифрових рішень, таких як фітнес-додаток "Кеер", який суттєво змінив підхід до тренувань та забезпечив доступність занять для населення різного віку та рівня доходів [8; 14]. Окрім цього, активно розвиваються мережі преміум-фітнес-центрів у великих містах, що орієнтовані на потреби заможних клієнтів [3].

Слабкі сторони.

Існує значна нерівномірність у розвитку фітнес-послуг між мегаполісами та сільськими районами, де доступ до сучасних тренувань обмежений [10]. Також проблема нестачі кваліфікованих інструкторів та низький рівень інновацій серед малих підприємств залишаються суттєвими бар'єрами [9].

Можливості.

Розвиток цифрових технологій та стрімке поширення онлайн-тренувань створюють нові можливості для залучення клієнтів, особливо серед молоді, яка активно використовує мобільні додатки для підтримки фізичної форми [14]. Підтримка

держави, зокрема впровадження програм з популяризації здорового способу життя, також відкриває перспективи для галузі [8].

Загрози.

Серед викликів фітнес-індустрії можна виділити зростання конкуренції з боку іноземних брендів і великих локальних компаній, а також вплив економічних спадів на купівельну спроможність населення [9; 10].

SWOT-аналіз дозволив сформулювати чітке розуміння ключових напрямків для стратегічного розвитку, таких як інтеграція технологій, розширення доступу до послуг у регіонах та підвищення якості обслуговування клієнтів. Ці заходи сприятимуть посиленню конкурентоспроможності підприємств у фітнес-індустрії Китаю.

Таблиця 1.

SWOT-аналіз фітнес-індустрії Китаю

		Внутрішнє середовище			
Позитивний вплив	Сильні сторони (Strengths)		Слабкі сторони (Weakness)		Негативний вплив
	- Великий ринок споживачів із зростаючим інтересом до здорового способу життя (Qian & Gao, 2021).		- Нерівномірний розвиток між міськими та сільськими регіонами (Wang & Xu, 2022).		
	- Розвиток цифрових платформ і фітнес-додатків, таких як Кеер		- Низька якість обслуговування в малих підприємствах		
	- Підтримка державних ініціатив щодо популяризації фізичної активності		- Високі витрати на впровадження цифрових технологій		
	- Популярність серед молоді та різних соціокультурних груп				
	- Зростання інвестицій у фітнес-індустрію				
	Можливості (Opportunities)		Загрози (Threats)		
	- Зростаючий попит на персоналізовані онлайн-послуги та тренування вдома		- Вплив економічних спадів на купівельну спроможність		
	- Розширення онлайн-послуг і цифрових тренувань		- Зростання конкуренції з іноземними брендами та великими локальними компаніями		
	- Підтримка міжнародних партнерств і обмін досвідом з іноземними брендами		- Ризики щодо конфіденційності даних і кібербезпеки у фітнес-додатках		
- Підтримка держави щодо популяризації здорового способу життя					
		Зовнішнє середовище			

SWOT-аналіз показує, що китайська фітнес-індустрія має значні можливості для зростання, проте вона стикається із серйозними викликами. Однією з ключових переваг є великий ринок споживачів та державна підтримка, що підкріплюється інвестиціями у здоров'я населення та популяризацією фізичної активності [11]. Однак, однією з головних проблем є недостатня увага до інновацій, що може завадити підприємствам використовувати свій потенціал у повній мірі [6].

Цифрові технології продовжують трансформувати фітнес-індустрію, пропонуючи нові можливості для онлайн-тренувань та персоналізації послуг через використання великих даних [11]. Однак міжнародна конкуренція та швидкі технологічні зміни становлять серйозну загрозу для місцевих підприємств, які ризикують не встигнути за темпом розвитку галузі [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Фітнес-індустрія Китаю має значний потенціал для зростання завдяки великому ринку, підтримці уряду та цифровізації галузі. Проте підприємства повинні приділяти більше уваги впровадженню інноваційних технологій і створенню унікальних брендів, щоб ефективніше конкурувати з міжнародними компаніями. SWOT-аналіз вказує на важливість інтеграції нових технологій, таких як великі дані та онлайн-платформи, для забезпечення стійкого розвитку в умовах швидких ринкових змін.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою моделі маркетингової стратегії розвитку оздоровчого фітнесу та просування фітнес послуг на внутрішньому ринку.

Література

1. Анікеев Д., Ши Шицзе (2023). Особливості формування маркетингових стратегій розвитку підприємств на ринку фітнес-послуг Китаю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2, 37-40. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.37-40>
2. Chang, X., & Yang, Z. (2013). SWOT analysis of Qingdao fitness industry. Journal of Sports Research, 21(3), 115-130.
3. Chen, Y., & Zhou, F. (2020). Adopting data-driven strategies for fitness business models: Opportunities and challenges in China. Journal of Business Research and Technology, 58(7), 457-463.
4. Deloitte China. (2019). China health and fitness market report. Deloitte Touche Tohmatsu Limited.
5. Deloitte China. (2020). China Health and Fitness Market White Paper. Commissioned by ChinaFit and IHRSA.
6. Helms, M. M., & Nixon, J. (2010). Exploring SWOT analysis – where are we now? A review of academic research from the last decade. Journal of Strategy and Management, 3(3), 215-251. <https://doi.org/10.1108/17554251011064837>

7. Li, H., Chen, X., & Fang, Y. (2021). The Development Strategy of Home-Based Exercise in China Based on the SWOT-AHP Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031224>
8. Qian, J., & Gao, X. (2021). Analysis of the development status and trends of China's fitness industry. *Advances in Economics, Business and Management Research*, 139, 12-16.
9. Tang, J., & Huang, Y. (2019). Strategic planning for fitness brands: Leveraging SWOT in the Chinese market. *Journal of Strategic Business Decisions*, 67(4), 212-224.
10. Wang, L., & Xu, M. (2022). Digital transformation and SWOT analysis in Chinese fitness enterprises. *Journal of Economic and Social Studies*, 45(3), 345-356.
11. Wu, A. (2022). Big Data Boosts the Development of China Fitness Industry – Take Keep app as an Example. Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-036-7_144
12. Zhai, W. (2021). Exploring strategic expansion of international fitness brands in China: The case of Goodlife Fitness. *Asian Business Review*, 12(1), 45-60.
13. Zhang, D., Lan, Z., & Xiaojuan, L. (2012). Analysis of China's sports industry investment funds by using the SWOT method. *Academic Journals*.
14. Zhang, H., & Li, T. (2023). The role of digital marketing in fitness industry growth: A Chinese perspective. *Journal of Education, Humanities, and Social Sciences*, 16, 102-108.

References

1. Anikieiev, Dmytro & Shi, Shijie (2023). Osoblyvosti formuvannya marketynhovykh stratehiy rozvytku pidpryemstv na rynku fitnes-posluh Kytayu. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2, 37-40. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.37-40>
2. Chang, X., & Yang, Z. (2013). SWOT analysis of Qingdao fitness industry. *Journal of Sports Research*, 21(3), 115-130.
3. Chen, Y., & Zhou, F. (2020). Adopting data-driven strategies for fitness business models: Opportunities and challenges in China. *Journal of Business Research and Technology*, 58(7), 457-463.
4. Deloitte China. (2019). China health and fitness market report. Deloitte Touche Tohmatsu Limited.
5. Deloitte China. (2020). China Health and Fitness Market White Paper. Commissioned by ChinaFit and IHRSA.
6. Helms, M. M., & Nixon, J. (2010). Exploring SWOT analysis – where are we now? A review of academic research from the last decade. *Journal of Strategy and Management*, 3(3), 215-251. <https://doi.org/10.1108/17554251011064837>
7. Li, H., Chen, X., & Fang, Y. (2021). The Development Strategy of Home-Based Exercise in China Based on the SWOT-AHP Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031224>
8. Qian, J., & Gao, X. (2021). Analysis of the development status and trends of China's fitness industry. *Advances in Economics, Business and Management Research*, 139, 12-16.
9. Tang, J., & Huang, Y. (2019). Strategic planning for fitness brands: Leveraging SWOT in the Chinese market. *Journal of Strategic Business Decisions*, 67(4), 212-224.
10. Wang, L., & Xu, M. (2022). Digital transformation and SWOT analysis in Chinese fitness enterprises. *Journal of Economic and Social Studies*, 45(3), 345-356.
11. Wu, A. (2022). Big Data Boosts the Development of China Fitness Industry – Take Keep app as an Example. Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-036-7_144
12. Zhai, W. (2021). Exploring strategic expansion of international fitness brands in China: The case of Goodlife Fitness. *Asian Business Review*, 12(1), 45-60.
13. Zhang, D., Lan, Z., & Xiaojuan, L. (2012). Analysis of China's sports industry investment funds by using the SWOT method. *Academic Journals*.
14. Zhang, H., & Li, T. (2023). The role of digital marketing in fitness industry growth: A Chinese perspective. *Journal of Education, Humanities, and Social Sciences*, 16, 102-108.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).03)

Ареф'єв В.Г.,
доктор педагогічних наук, професор кафедри
теорії та методики фізичного виховання
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ,
ORCID: 000-0002-1531-3523
Попов М.Д.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
безпеки життєдіяльності та фізичного виховання
Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій, м. Київ,
ORCID: 0000-0002-3668-0154
Масол В.В.,
доктор філософії,
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-5214-073X>

СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СТУДЕНТІВ (КУРСАНТІВ)

В статті розглянуто проблему збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Аналіз спеціальної літератури з проблеми показав, що одна з причин погіршення здоров'я сучасних студентів пов'язана зі зниженням мотивації до занять фізичними вправами в умовах навчання. **Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні організаційно-методичних умов покращення фізичного здоров'я студентів на основі їх мотиваційних пріоритетів до фітнес-технологій. **Матеріал і методи дослідження.** В дослідженні взяли участь студенти першого курсу технічного вишу. Застосовано такі методи досліджень: аналіз літератури за обраною темою, анкетування, Фремінгемська методика, вибірковий статистичний метод. **Висновки:** лише у 28 % студентів спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я, 57 % студентів відзначають необхідність суттєвої корекції власного способу життя, 75 % приділяють 2-3 год на тиждень розвивально-оздоровчим заняттям. Молодь обирає спортивні та рекреаційні вправи. Студентам бракує знань з методики самостійних занять фізичними вправами. Студенти мають мотиваційний потенціал для впровадження новітніх фітнес-програм.

Ключові слова: студенти (курсанти), фітнес-технології, мотиваційні пріоритети.

Arefiev V. G., Popov M. D., Masol V. V. Attitude to own health as a prerequisite for the implementation of fitness technologies in students (tradents).

The article addresses the problem of preserving and improving the health in students. An analysis of the special literature on the subject revealed that one of the factors contributing to decline in the health of contemporary students is linked to a reduction in the motivation to engage in physical activity within the learning environment. **The aim of this study** was to substantiate the organisational and methodological prerequisites for enhancing students' physical health in accordance with their motivational preferences regarding fitness technologies. **Materials and methods.** The study was conducted with first-year students at a technical university. The following methods were used: analysis of the literature on the subject, a survey, the Framingham method, and the selective statistical method. **Conclusions:** only 28% of students adhere to a lifestyle that is conducive to health and wellbeing. A significant proportion, 57%, perceive the necessity for substantial modification to their lifestyle habits. Additionally, 75% of students dedicate 2-3 hours per week to activities that promote personal development and general health. Young generation tends to choose sports and recreational activities. The students demonstrate a lack of knowledge regarding the methodology of independent physical exercise. Students have the capacity to be motivated and to implement the latest fitness programs.

Keywords: students tradents), fitness-technologies, motivational priorities.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Сьогодні Україна потерпає від військової агресії та економічної кризи, які підсилюють одна одну і перешкоджають якості життя. Тож збереження та зміцнення здоров'я, зокрема, сучасної молоді є наразі одним із пріоритетних завдань держави [1; 2].

Пошук ефективних спеціально підібраних фізичних вправ з метою забезпечення нормального фізичного здоров'я студентів є предметом досліджень зарубіжних і вітчизняних учених [3; 4]. Із перспективних висновків цих досліджень є розробки рекомендацій щодо застосування фітнес-програм [5; 6; 7 та ін.].

Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури з теми дослідження свідчать про роль, теоретичне й практичне значення, особливості сучасних фітнес-технологій (табл. 1).

Головною метою сучасних фітнес-технологій є сприяння фізичній досконалості людини, забезпеченню нормального рівня фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості.

На заміну застарілим за часом формам організації занять фізичними вправами запропоновано інноваційні засоби і методи, вдосконалений спортивний інвентар і спортивне обладнання.

Сучасні фітнес-програми суттєво поглибили загальний обсяг оздоровчих завдань завдяки доступності для тих, хто займається. Фітнес-технології покращили настрої та емоції, підвищили задоволення від нових вправ і нових умов занять.

Таблиця 1

**Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій
 (М. Булатова, О. Андрєєва, О. Благій, 2018)**

Загальні ознаки фітнес-технологій	Характеристика
Інноваційність	Пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
Інтегративність	Інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн
Спрямованість на досягнення цілей фітнесу	Оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей
Варіативність	Різноманітність засобів, методів, форм проведення занять
Мобільність	Швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов
Адаптивність до контингенту	Простота й доступність для тих, хто займається
Емоційна спрямованість та результативність	Підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволеність від занять

Ознакою новітніх оздоровчих технологій є дотримання чіткої послідовності дій, зокрема попередньої діагностики фізичного стану, однозначності виконання передбачених дій тощо.

Пришвидшений темп розвитку фітнесу сприяв появі нових видів відповідних програм. Передусім, змінюються методика і організація групових занять.

За спрямованістю, розрізняють програми аеробного та силового змісту та комплексні фітнес-програми. Студенти мають найбільший інтерес до фізичних вправ, змістом яких є прояв аеробної витривалості [6,7 та ін.].

Ознакою нових оздоровчих технологій є їх легке відтворення будь-яким інструктором (педагогом) освітнього закладу.

Аналіз даних спеціальної літератури з теми дослідження свідчить про суттєву ефективність використання фітнес-вправ. Останні тісно пов'язані із забезпеченням фізичної досконалості людини (гармонійного фізичного розвитку та різнобічної фізичної підготовленості), зокрема, студентської молоді [2; 3].

Водночас, відповідні заняття фізкультурної активності ще не мають належного впровадження, тому потребують додаткових досліджень щодо покращення мотивації студентської молоді, рівень фізичного здоров'я якої останніми роками має стійку тенденцію до погіршення.

На основі теорії та практики зазначеної проблеми фахівцями [1; 7; 4] визначені вимоги до складання новітніх фітнес-програм:

1. Обґрунтування методики фітнесу, що має оздоровче значення.
2. Розробка фітнес-програми з урахуванням морфофункціональних можливостей людини.
3. Експериментальна перевірка впливу запропонованої розробки.

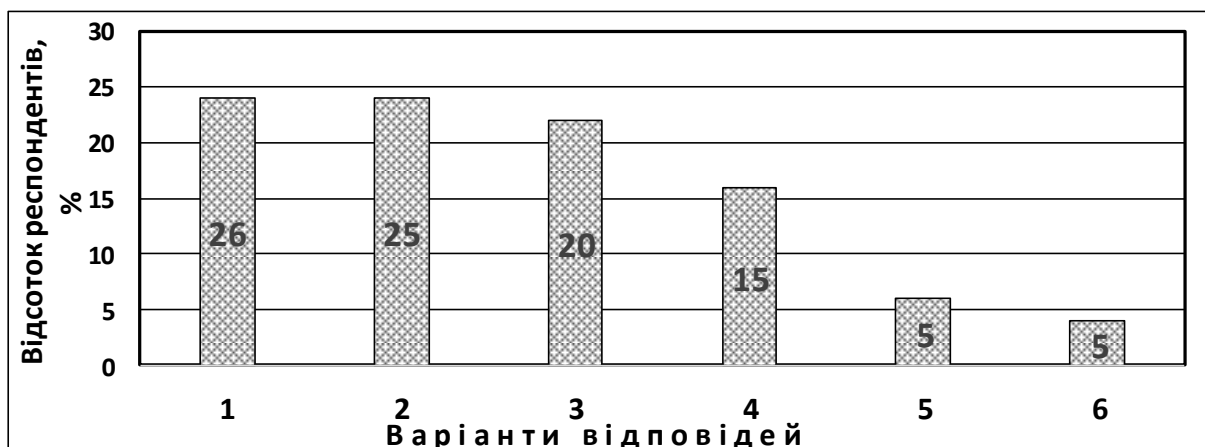
Мета роботи – обґрунтувати організаційно-методичні умови покращення фізичного здоров'я студентів на основі їх мотиваційних пріоритетів до оздоровчої рухової активності.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь студенти першого курсу технічного вишу. Застосовано такі методи досліджень: аналіз літератури за темою статті, анкетування, Фремінгемська методика, вибіркового статистичний метод.

Результати дослідження. Враховуючи, що ефективність впровадження фітнес-технологій значною мірою визначається мотивацією студентів, у роботі було проведено відповідне анкетування (рис.1).

Переважаючим мотивом у студентів було покращення рівня фізичних якостей (24 %). На другому та третьому місцях – мотиви, пов'язані з необхідністю зміцнення фізичного і психічного здоров'я (відповідно 22 % і 20 %). Гармонійний фізичний розвиток відмічають 16 % опитаних студентів, а рухову активність як засіб відновлення після навчальних занять називають лише 6 % респондентів.

Рис. 1. Пріоритетні мотиви студентської молоді щодо рухової активності:



- 1 – посилення фізичної підготовленості;
- 2 – покращення психоемоційного стану;
- 3 – укріплення здоров'я;
- 4 – гармонійний розвиток;
- 5 – відновлення після навчальних занять;
- 6 – спілкування з друзями

Наступним етапом дослідження було вивчення структури та обсягу рухової активності студентської молоді. Рухова активність вивчалась методом самохронометражу за Фремінгемською методикою у модифікації Андрєєвої (рис. 2).



Рис. 2. Структура рухової активності студентів

Згідно з цією методикою, рухова активність людини поділяється на п'ять рівнів: базовий, сидячи, малий, середній і високий. Переважну кількість часу студенти витрачають на базову (або звичну) рухову активність: сон, прийом їжі, особисту гігієну. В межах доби переважає також *рівень сидячи*. Він становить у наших респондентів понад 9 годин. Виявлено, що рухова активність *високого рівня* складає в середньому 3,4 години на тиждень.

Отримані результати свідчать, що рівень рухової активності обстежених студентів нижче рекомендованої професором Вихляєвим фізіологічної норми.

При визначенні стану здоров'я респондентів методом самооцінки встановлено, що 62 % оцінюють його позитивно (рис. 3).

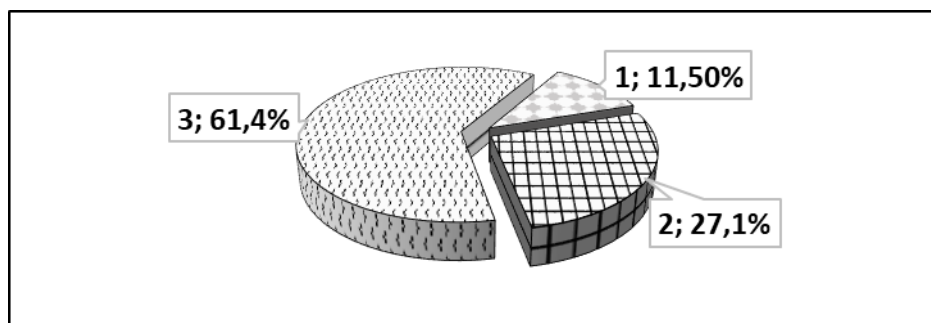


Рис. 3. Результати самооцінки студентами власного здоров'я:

- 1 – суттєві відхилення в стані здоров'я;
- 2 – незначні відхилення в стані здоров'я;
- 3 – скарг немає, практично здоровий

Незважаючи на суб'єктивне сприйняття студентами власного здоров'я, об'єктивні дані після аналізу медичних карток свідчать про зворотне (табл.2).

Таблиця 2

Аналіз захворюваності студентської молоді

Профіль захворювань	Кількість студентів, %
Опорно-руховий апарат	32
Система дихання і серцево-судинна система	57
Ендокринна система	16
Шлунково-кишковий тракт	46

Нервова система	20
Органи чуття	12
Сечостатева система	8
Травми	6
Інші захворювання	8

Встановлено, що студенти мають захворювання шлунково-кишкового тракту (45,7 %), нервової системи (20,0 %), системи дихання та серцево-судинної системи (57,1 %), а також опорно-рухового апарату (31,5 %).

Аналіз чинників рухової активності студентської молоді свідчить про недостатній рівень її залучення до занять фітнес-програмами оздоровчої спрямованості. Результати анкетування показали, що більшість опитаних навіть не виконують ранкову гімнастику, займаються вправами два рази на тиждень по 30 хвилин (табл. 3). Обсяг спеціально організованої рухової активності надзвичайно низький. Студентам бракує знань з методики самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 3

Види рухової активності у способі життя студентства

Вид рухової активності	Кількість студентів, %
Рухова активність тривалістю 20-30 хв чи більше від 1 до 3 разів на тиждень	32,9
Заняття за фітнес-програмою (відповідно до певного рівня фізичної підготовленості)	17,1
Виконання вправ розминки та на розслаблення перед та після інтенсивних фізичних навантажень	52,8
Виконання вимог безпеки під час заняття, дотримання правил користування тренувальним обладнанням	58,8

Результати анкетування також дозволили виділити пріоритетні види рухової активності студентів вищого навчального закладу. Встановлено, що серед юнаків популярними є спортивні ігри (36 %) (футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон), заняття у басейні (26 %) та оздоровчий біг (14 %). Вправи на велотренажері приваблюють 6 % юнаків (табл. 4).

Таблиця 4

Пріоритетні види рухової активності студентів КПІ

Види рухової активності	Кількість студентів, %
Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон)	37
Легка атлетика (ходьба, оздоровчий біг)	15
Плавання (оздоровчі заняття у воді)	24
Силові тренування (заняття на тренажерах, важка атлетика, бодібілдинг, паверліфтинг)	10
Їзда на велосипеді (велотренажері)	5
Кінний спорт	4
Єдиноборства (різні види)	3
Інші	2

Проведені дослідження характеризуються відносно невеликою кількістю охоплених опитуванням студентів, що не дає достатніх підстав для широких узагальнень і перенесення отриманих результатів на інший контингент студентів.

Аналіз мотивів та інтересів студентської молоді дозволив встановити цільову спрямованість занять з використанням фітнес-технологій. Молодь має значний мотиваційний потенціал для впровадження новітніх рекомендацій. Серед опитаних студентів 62 % зацікавлені в оздоровчих заняттях щодо удосконалення власної фізичної підготовленості, 24 % – в поліпшенні психоемоційного стану, 22 % – у зміцненні здоров'я тощо.

Висновки

1. Аналіз даних спеціальної літератури з теми дослідження свідчить про суттєву ефективність використання фітнес-вправ. Останні тісно пов'язані із забезпеченням фізичної досконалості людини (гармонійного фізичного розвитку та різнобічної фізичної підготовленості), зокрема студентської молоді.

2. Водночас відповідні заняття фізкультурною активністю ще не мають належного впровадження. Тому потребують додаткових досліджень щодо покращення мотивації учнівської та студентської молоді, рівень фізичного здоров'я якої останніми роками має стійку тенденцію до погіршення.

3. Рівень фізкультурної активності студентів київського політехнічного університету, за даними проведеного анкетування, наступний: 80 % опитуваних вважають його недостатнім, 10 % – достатнім, 4 % взагалі не займаються фізичними вправами у вільний від навчання час.

4. Основними причинами незадовільного ставлення студентів до організованих занять з фізичного виховання є застарілі підходи до планування їх змісту, застосування необ'єктивного педагогічного тестування, використання засобів і методів, які не враховують мотивацію студентів, їхні потреби та інтереси.

Література

1. Андрєєва О. В. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. / О. В. Андрєєва, М. М. Булатова, О. Л. Благій // В кн. Теорія та методика фізичного виховання. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – С. 415–439
2. Дутчак М. В. Сучасні аспекти забезпечення якості вищої фізкультурної освіти в Україні / М. В. Дутчак, Л. П. Сущенко, Л. В. Денисова // *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, Серія 15. – Вип. 3К(147)27. – С. 129-132
3. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : пер. с англ. / Э. Хоули, Б. Френкс – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
4. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підр. – К. : Міленіум, 2023. – 378 с.
5. Вихляев Ю. М. Психология рухової діяльності : навч. посіб. Вінниця : вид-во «Твори». 2022. 340 с.
6. Грибан Г. П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту» / *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К(147)22. С. 105-110
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. літ-ра», 2018. 384 с.

References

1. Andriieva O. V. (2017). Fitnes-prohramy ta suchasni rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. / O. V. Andriieva, M. M. Bulatova, O. L. Blahii // V kn. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. K. : Olimp. l-ra, T. 2. S. 415–439
2. Dutchak M. V. (2023). Suchasni aspekty zabezpechennia yakosti vyshchoi fizkulturnoi osvity v Ukraini / M. V. Dutchak, L. P. Sushchenko, L. V. Denysova // *Nauk. chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*, Serii 15. Vyp. 3K(147)23. S. 129-132
3. Khouly E. T. (2004) Rukovodstvo ynstruktora ozdorovyitelnoho fytnesa : per. s anhl.. E. Khouly, B. Frenks K. : Olympyskaia lyteratura, 376 s.
4. Arefiev V. H. (2023). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia : pidr. K. : Milenium, 2023. 378 s.
5. Vykhliaiev Yu. M. (2022). Psykholohiia rukhovoii diialnosti : navch. posib. Vinnytsia : vyd-vo «Tvyry». 340 s.
6. Hryban H. P. (2022). Formuvannia spetsialnykh profesiinykh kompetentnostei u zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas vyvchennia dystsypliny «Upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu» / *Naukovyi chasopys Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho univertsytetu im. Drahomanova*. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 3K(147)22. S. 105-110
7. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : pidruch. dla stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. K. : Natsionalnyi univertsytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. lit-ra», 2018. 384 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).04)
УДК 796.342:004.9

Баканова О. Ф.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків**

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ У ТЕНІС

Баканова О. Ф. Сучасні технології в спортивній підготовці гравців у теніс. Сучасний спорт, зокрема теніс, постійно еволюціонує під впливом новітніх технологій, які впроваджуються в усі аспекти підготовки спортсменів. В умовах зростаючої конкуренції та підвищених вимог до результатів, тренери і спортсмени все більше покладаються на інноваційні рішення, що дають можливість не лише поліпшити фізичну підготовку, але й оптимізувати тактичні рішення, аналізувати технічні аспекти гри та психологічну готовність гравців. У цьому контексті дослідження сучасних технологій у спортивній підготовці гравців у теніс є актуальним. Мета дослідження: вивчити новітні технології, які використовуються в спортивній підготовці тенісистів. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. Результати дослідження. Розглядається система підготовки тенісистів, що поєднує традиційні методи навчання з сучасними технологіями. Основна увага приділяється комплексному підходу до підготовки гравців, який включає технічну, фізичну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку. Висновки. Сучасний спорт, зокрема теніс, постійно еволюціонує під впливом новітніх технологій, які впроваджуються в усі аспекти підготовки спортсменів. В умовах зростаючої конкуренції та підвищених вимог до результатів, тренери і спортсмени все більше покладаються на інноваційні рішення, що дають можливість не лише поліпшити фізичну підготовку, але й оптимізувати тактичні рішення, аналізувати технічні аспекти гри та психологічну готовність гравців.

Ключові слова: гра, програмне забезпечення, психологічна підготовка, тактична підготовка, теніс, тенісисту, теоретична підготовка, технічна підготовка, технології, фізична підготовленість.

Bakanova Oleksandra. Modern technologies in the sports training of tennis players. Modern sport, including tennis, is constantly evolving under the influence of the latest technologies that are being introduced into all aspects of athletes'

training. In the face of growing competition and increased demands on results, coaches and athletes are increasingly relying on innovative solutions that not only improve physical fitness but also optimise tactical decisions, analyse the technical aspects of the game and the psychological readiness of players. In this context, the study of modern technologies in the sports training of tennis players is relevant. The purpose of the study: to study the latest technologies used in the sports training of tennis players. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature. Results of the study. The system of tennis training, which combines traditional teaching methods with modern technologies, is considered. The focus is on an integrated approach to player training, which includes technical, physical, tactical, psychological and theoretical training. Conclusions. Modern sport, in particular tennis, is constantly evolving under the influence of the latest technologies that are being introduced into all aspects of athletes' training. In the face of growing competition and increased demands on results, coaches and athletes are increasingly relying on innovative solutions that not only improve physical fitness, but also optimise tactical decisions, analyse the technical aspects of the game and the psychological readiness of players. Prospects for further research: to study the impact of restorative innovative technologies on the sports achievements of tennis players.

Key words: game, software, psychological training, tactical training, tennis, tennis players, theoretical training, technical training, technology, physical fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теніс – це один із найпопулярніших видів спорту у світі, який вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й технічної і психологічної.

У сучасному спортивному середовищі, де конкуренція досягла небувалих висот, важливо використовувати всі можливості для оптимізації тренувального процесу.

Сучасні технології, що швидко розвиваються, відкривають нові горизонти для поліпшення підготовки тенісистів, дозволяючи тренерам і спортсменам отримувати детальну інформацію про технічні навички, фізичний і психологічний стан гравців.

Новітні технології стають невід'ємною частиною тренувального процесу. Вони не лише допомагають у моніторингу прогресу спортсменів, але й дозволяють адаптувати тренувальні програми до індивідуальних потреб кожного гравця. В умовах постійних змін у спортивному середовищі, важливо досліджувати, як ці технології можуть вплинути на підготовку тенісистів і які нові підходи можуть бути впроваджені для досягнення кращих результатів.

Питання дослідження сучасних технологій у спортивній підготовці гравців у теніс є актуальним і необхідним для забезпечення успішності та розвитку цього виду спорту в умовах сучасних викликів.

За визначенням О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [16], спортивна підготовка – це складний процес, який оснований на різних аспектах тренування та змагальної діяльності спортсменів.

Е. Й. Лапковський, Я. М. Яців, В. В. Сарабай [12], І. В. Бурлака, А. В. Лукачина [2] вважають, що успіх у грі в теніс залежить від комплексного використання технічної, фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки.

Мета дослідження: вивчити новітні технології, які використовуються в спортивній підготовці тенісистів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система підготовки гравців у теніс поєднує в собі класичні методи разом із сучасними технологіями. Тренери використовують комплексний підхід, який включає технічну, фізичну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовки.

С. М. Жуков, А. В. Лукачина [8] відзначають, що досягти успіху у грі в теніс можна лише при високому рівні технічної та тактичної підготовленості.

За даними М. В. Ібраїмової [9], технічна підготовка включає формування необхідних знань, умінь та навичок щодо техніки гри в теніс, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її кінематичних і динамічних параметрів, засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності техніки гри, її відповідності умовам змагальної діяльності й функціональним можливостям спортсмена, збереження стійкості основних характеристик техніки під впливом факторів що заважають.

Фахівці [2; 6] переконані, що для спортивної підготовки тенісиста важливе значення має оволодіння тактичними прийомами, що застосовуються у грі в теніс.

М. В. Ібраїмова [9] звертає увагу на те, що тактична підготовка передбачає проведення аналізу особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на змаганнях.

Тактика гри тісно взаємопов'язана з технікою гри і залежить від рівня технічної підготовки тенісиста.

При вивченні техніки і тактики гри в теніс важливо враховувати фізичний і психологічний стан гравця та його суперника, їхні слабкі й сильні сторони та зовнішні умови [2].

Н. В. Кіченюк [10] стверджує, що між спортивною технікою і фізичною підготовкою гравця в тенісі існує тісний взаємозв'язок, який набуває найбільшого значення в періоди підготовки та участі у змаганнях.

Як відзначають В. М. Єрьоменко, І. А. Єварницький, С. М. Криворучко, О. О. Самохін [7], фізична підготовка спрямована на виховання фізичних якостей необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту і є ключовим аспектом у спортивній підготовці.

Дані низки науковців [1; 2; 11; 12; 14] свідчать про те, що високий рівень розвитку фізичних якостей у тенісиста є однією із умов досягнення успіхів у грі в теніс.

Психологічна підготовка, як зазначають Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц [3], О.Є. Гант [4], є важливою складовою багаторічної підготовки гравців у теніс.

На думку М. В. Ібраїмової [9], теоретична підготовка є важливою для успішної спортивної діяльності тенісиста.

Одна з ефективних систем аналізу тактичних дій гравців у теніс – нотаційний аналіз, що є об'єктивним шляхом запису та реєстрації даних. Тому цей спосіб може вважатися кількісно визначеним послідовним і надійним. Він дає можливість достовірно фіксувати ті показники, які представляють інтерес для оцінки тактичних дій гравців таким чином, щоб інформація, яка отримана тренером та гравцем була значно точнішою та не відображала лише власне бачення та враження від гри тренером. В основі тактичного аналізу лежать такі аспекти, як техніка гри, позиція на корті, яку вони займають під час розіграшу та час, що використовується під час зазначених дій.

Нотаційний аналіз є ручним і комп'ютерним. Він використовується для збереження даних, щодо виконання ударів, їх результативності, позиції на корті й ефективності використання різноманітних ударів.

Дані необхідно записувати під час матчу та потім надати висновки про причини помилок і їхніх наслідків, забезпечити позитивними висновками щодо техніко-тактичного виконання гравцем та визначити шляхи підвищення якості тренування.

Розвиток сучасних комп'ютерних технологій сприяв «прориву» в зазначеному виді тактичного аналізу. Це значно спростило і підвищило якість запису й фіксації інформації, полегшило створення баз даних, надання інструментів, що роблять представлення даних найбільш зручними та зрозумілими.

Нині існує достатня кількість гаджетів та програм, що все більше використовуються для аналізу тактичних дій спортсменів.

Комп'ютерні програми можна розділити на дві великі категорії – система «тегів» і системи стеження.

Системи «тегів» зазвичай складаються з відеопрогравача та інтерфейс кнопок, які можна визначити і позначити «тегами» аналітик. Події, введені за допомогою кнопок, синхронізуються із відео й зберігаються в базі даних для візуалізації. Потім відбувається перенесення інформації до баз даних для статистичного аналізу. Завдяки гнучкості зазначених програм можливо створювати необмежену кількість шаблонів для аналізу всіх аспектів гри. Програми Dartfish і Longomatch є одними з найбільш відомих у тенісі.

Виконуючи аналіз в одній із вказаних програм можна визначити ключові дії гравця у теніс і позначити їх у матчі або тренуванні за допомогою простої у користуванні панелі з «тегами». Таким чином, програма дає можливість оцінити слабкі та сильні сторони тенісиста і використовувати сформульовані висновки для планування тренування.

Системи стеження є більш складними системами, що зазвичай використовуються професійними гравцями або для професійних змагань. За допомогою зображень, які були зроблені кількома камерами, ці програми створюють дво- або тривимірне бачення, завдяки чому програма автоматично або напівавтоматично визначає положення гравців або м'яча [15].

Використання відеоматеріалів допомагає тенісистам ліпше розуміти техніку гри. При цьому ніколи не можна копіювати стиль інших гравців. Необхідно розробляти власний стиль гри, той, який дає максимальний ефект [3].

Необхідність проведення якісного аналізу тактики гри диктується швидким розвитком тенісу та потребами гравців у розробці чіткого, ефективного плану тренувань, вивчення сильних та слабких сторін підготовленості власних і суперників.

Проведення аналізу гри провідних тенісистів світу дає можливість визначити тенденції і спрямування розвитку гри, що сприятиме ефективному плануванню спортивної підготовки [15].

М. В. Супруненко, О. М. Коломейцева [13] зазначають, що вивчення біомеханіки рухів ведучих гравців у теніс дає можливість виділити з них ефективні елементи техніки та на їх основі розробляти нові методики навчання.

Французька тенісна фірма Babolat поповнила свій асортимент ракеток, вбудувавши в середину ручки акселерометр, гіроскоп і п'єзоелектричний датчик та розробила додаток, що фіксує деталі під час гри. Акселерометр дозволяє визначити лінійну траєкторію руху ракетки, гіроскоп – куту, п'єзоелектричний датчик аналізує вібрацію ракетки і дає можливість визначити точку удару центром ракетки. Крім цього в додатку спортсмен отримує такі дані: час знаходження м'яча в грі, найдовші розіграші, кількість ударів за хвилину і кількість витраченої енергії.

До гаджетів фірми Babolat, що активно застосовуються тенісистами для аналізу дій на корті відносяться браслети Babolat PIQ і POP, завдяки яким гравець може відстежувати в реальному часі (відображається на дисплеї браслета) такі показники: швидкість, висота, сила, амплітуда та траєкторія ударів.

Тенісний датчик Zepp – один із найпопулярніших серед гравців у теніс завдяки тому, що його можна легко розмістити на кінці ракетки і відстежувати ключові показники ефективності дій. Пристрій відстежує удари справа, зліва, подачі і удари, включно з силою, яка створюється під час кожного удару або протягом усієї гри.

Zepp також визначає тип обертання м'яча – топ-спін, підрізка або «плоский» удар та також записує час, який гравець активно провів на спортивному майданчику. Статистика показує, з якою частотою виконується удар по м'ячу в зручній точці і навколо неї. Швидкість удару й обертання м'яча є додатковими показниками, що доступні лише на пристроях нового покоління. Вагомою перевагою зазначеного пристрою є можливість робити якісне відео протягом матчу з багатьма інструментами його обробки.

Усі зазначені вище підходи, пристрої та програми дають можливість зробити глибокий і швидкий аналіз тактики гри тенісиста, що сприяє підвищенню якості навчально-тренувального процесу спортсменів.

Використання сучасних технологій, гаджетів та додатків дає можливість значно підвищити рівень аналізу дій, підготовленості гравця та сприяє підвищенню якості контролю за тренувальною і змагальною діяльністю тенісистів [15].

Висновки. Сучасний спорт, зокрема теніс, постійно еволюціонує під впливом новітніх технологій, які впроваджуються в усі аспекти підготовки спортсменів. В умовах зростаючої конкуренції та підвищених вимог до результатів, тренери і спортсмени все більше покладаються на інноваційні рішення, що дають можливість не лише поліпшити фізичну підготовку, але й оптимізувати тактичні рішення, аналізувати технічні аспекти гри та психологічну готовність гравців.

Ефективна підготовка гравців у теніс потребує інтеграції класичних методів тренування з новітніми технологічними підходами.

Інтеграція сучасних технологій у підготовку тенісистів стає необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив відновлювальних інноваційних технологій на спортивні досягнення гравців у теніс.

Література

1. Бабій В., Маліков М. Зміна адаптивних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних занять великим тенісом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 1. С. 33–35.

2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

3. Бурлака І. В. Про теоретичну підготовку здобувачів освіти тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*: мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. 28–29 жовт. 2016 р. У 3-х ч. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2015. № 3. С. 65–67.

4. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 19. № 8. С. 17–23.

5. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. № 1. С. 49–55.

6. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій: дисертація. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.

7. Єрмоменко В. М., Єварницький І. А., Криворучко С. М., Самохін О. О. Особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 50–54.

8. Жуков С. М., Лукачина А. В. Етапи технічної підготовки здобувачів освіти у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*: зб. наук. пр. Чернівці: ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112–114.

9. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.

10. Кіченюк Н. В. Методика фізичної підготовки тенісистів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 6 (137). С. 71–75.

11. Лазарчук О. Методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 225–228.

12. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.

13. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу здобувачів освітньої молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93–96.

14. Ханюкова О. В. Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я: XV Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків: ХДАФК, 2015. С. 106–108.

15. Ханюкова О. В., Яковенко А. В. Застосування аналізу тактики гри в спортивних іграх на прикладі тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166) 23. С. 162–167.

16. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у здобувачів освіти спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. Вип. 3 (17). С. 115–124.

References

1. Babii, V., & Malikh, M. (2010). Zmina adaptivnykh mozhlyvostei orhanizmu ditei serednoho shkilnoho viku pid vplyvom systematichnykh zaniat velykym tenisom [The changes in the adaptive capabilities of the organism of secondary school children under the influence of systematic tennis training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports bulletin of Prydniprovia*, 1, 33–35 [in Ukrainian].

2. Burlaka, I.V., & Lukachyna, A.V. (2022). *Fizychne vykhovannia: tenis [Physical education: tennis]*. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho [in Ukrainian].

3. Burlaka, I.V. (2015). Pro teoretychnu pidhotovku studentiv tenisystiv u vnz nesportyvnoho profilii [On the theoretical training of tennis students in non-sports universities]. *Aktualni problemy humanitarnykh ta pryrodnychkykh nauk – Current issues in the humanities and natural sciences*: mat. III Mizhnar. nauk.-prakt. konf., Vols. 3, 65–67. Kherson: Vydavnychiy dim «Helvetyka» [in Ukrainian].

4. Vysochina, N.L., & Makuts, T.B. (2015). Indyvidualizatsiia psykholohichnoi pidhotovky ta yii znachushchist na riznykh etapakh bahatorichnoho vdoskonalennia v tenisi [The Individualisation of psychological training and its significance at different stages of long-term improvement in tennis]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 19 (8), 17–23 [in Ukrainian].
5. Hant, O.Ye. (2016). Prohrama korektsii samoostinky yunykh tenisystiv u systemi yikh psykholohichnoi pidhotovky [The Programme for the correction of young tennis players' self-esteem in the system of their psychological training]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific bulletin of Kherson state university*, 5 (1), 49–55 [in Ukrainian].
6. Yevtyfiieva, I.I. (2020). *Intehralna pidhotovka tenisystiv 10–12 rokov z vykorystanniam tekhnolohii vizualizatsii tekhniko-taktychnykh dii [Integral training of tennis players of 10–12 years old using technologies of visualisation of technical and tactical actions]*. Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].
7. Yeromenko, V.M., Yevarnytskyi, I.A., Kryvoruchko, S.M., & Samokhin, O.O. (2022). Osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky bihuniv na korotki dystantsii [The features of special physical training of short distance runners]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 12 (158) 22)*, 50–54. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
8. Zhukov, S.M., & Lukachina, A.V. (2014). Etapy tekhnichnoi pidhotovky studentiv u viddilenni tenisu [The stages of technical training of students in the tennis department]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series : Pedagogical sciences. Physical education and sport : zb. nauk. pr. (Vols. 112 (4))*, 112–114. Chernihiv : ChNPU [in Ukrainian].
9. Ibraimova, M.V. (2012). *Tenis [Tennis]*. O. P. Morhushenko (Ed.). Kyiv : Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy [in Ukrainian].
10. Kichenok, N.V. (2021). Metodyka fizychnoi pidhotovky tenisystiv do zmahan [The methods of physical preparation of tennis players for competitions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov, Vols. 6 (137)*, 71–75 [in Ukrainian].
11. Lazarchuk, O. (2010). Metodyka pobudovy trenuvalnoho protsesu tenisystiv pershoho roku navchannia v umovakh klubnoi systemy [The methods of building the training process of tennis players of the first year of study in the conditions of the club system]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports bulletin of Prydniprovia*, 2, 225–228 [in Ukrainian].
12. Lapkovskiy, E., Yatsiv, Ya., & Sarabai, V. (2013). Suchasni vymohy do fizychnoi pidhotovky tenisystiv [The modern requirements for physical training of tennis players]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura – Bulletin of the Precarpathian university. Physical culture*, 18, 245–251 [in Ukrainian].
13. Suprunenko, M.V., & Kolomeitseva, O.M. (2019). Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profilu [The Peculiarities of initial training in tennis for students at a university of non-sports profile]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 6 (114) 19)*, 93–96. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
14. Khaniukova, O.V. (2015). Analiz vplyvu metodyky planuvannia navchalno-trenuvalnoho protsesu na riven fizychnoi pidhotovlenosti tenisystiv pershoho roku navchannia [The analysis of the influence of the methodology of planning the educational and training process on the level of physical fitness of tennis players of the first year of study]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia – Physical culture, sports and health : XV Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* 106–108. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
15. Khaniukova, O.V., & Yakovenko, A.V. (2023). Zastosuvannia analizu taktyky hry v sportyvnykh ihrakh na prykladi tenisu [Application of game tactics analysis in sports games on the example of tennis]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 6 (166) 23)*, 162–167. Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova [in Ukrainian].
16. Shevchenko, O.O., Merzlikin, M.V., & Chucha, N.I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoj funktsionalnoi asymetrii u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis [The Comparative analysis of motor functional asymmetry indicators in students of sports specialisation badminton and tennis]. *Sportyvni ihry – Sports games*, 3 (17), 115–124 [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).05)
УДК 796.011.3

Банак В. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання,
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна
ORCID: 0000-0002-0903-5002

ВПЛИВ РІЗНИХ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДІВЧАТ – ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пошук шляхів формування персональних розвивальних траєкторій рухової активності здобувачів під час навчання у закладі вищої освіти, що спрямовані на вирішення різних за змістом завдань, на сучасному етапі є актуальною проблемою. Мета статті полягала у визначенні особливостей вияву і зміни функціональних характеристик дівчат при використанні ними різних параметрів фізичної активності протягом першого року навчання у закладі вищої освіти. Проведеним педагогічним експериментом встановлена можливість досягати дівчатами значно кращого результату в поліпшенні фізіологічних характеристик у випадку використання ними авторського варіанту організації і змісту, порівняно з традиційним варіантом університетського фізичного виховання. Водночас з'ясовано, що кількісні величини поліпшення функціональних характеристик дівчат виявляють певні особливості, а зумовлені вони приналежністю до певного соматотипу.

Ключові слова: фізіологічні характеристики, фізичне виховання, дівчата, заклад вищої освіти, експеримент, фізична активність, параметри навантаження.

Banakh V. I. Influence of different parameters of physical activity on physiological characteristics of girls - applicants for higher education institutions. The purpose of the article was to determine the features of the manifestation and change in the functional characteristics of girls when they use various parameters of physical activity during the first year of study at a higher education institution. The study involved 107 girls aged 17.8 ± 0.6 years, who belonged to different somatotypes. Experimental and control groups were formed for each somatotype by random sampling. The difference between the first specified group was the presence of an experimental factor that provided: preliminary theoretical and methodological preparation; physical activity, which was determined taking into account the current state of development of motor qualities of girls with a certain somatotype; evaluation standards developed by us for each somatotype; the content of the classes was formed, based on the interests and wishes of the girls, and the teacher carried out only a general organization, adjusted some means, methods, parameters in accordance with current capabilities. In the control groups, the loading parameters were generally accepted for the development of a certain motor quality. The somatotype was diagnosed using a modified Stefko-Ostrovsky method. Empirical material was obtained using well-known functional tests. During the academic semester in experimental groups of girls with T-type and D-type, 4 motor qualities improved, in girls with A- and M- types - 5 and 6 qualities, respectively, while in control groups - 0. When comparing the results of the experimental and control groups of a certain somatotype at the end, higher results were found in the first: in the A- and D- types - 3, in the T-type - 6, M-type - 4; in other indicators, the values did not differ.

Keywords: physiological characteristics, physical education, girls, higher education institution, experiment, physical activity, load parameters.

Постановка проблеми. На сучасному етапі стан розвитку різних морфофункціональних і психофізіологічних характеристик, показників фізичної підготовленості молоді відрізняється від необхідного [1; 6].

З іншого боку, рухова (фізична) активність дотепер залишається одним із провідних чинників успішного вирішення різних за змістом завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти [5; 8; 17].

Зазначене свідчить про неадекватність організації, змісту фізичного виховання у закладі вищої освіти (ЗВО), а також деяких інших його організаційно-методичних умов і параметрів у аспекті успішного вирішення завдань фізичного виховання [6].

Отже ситуація, що на сучасному етапі склалася в практиці фізичного виховання ЗВО, засвідчує потребу в пошуку шляхів, підходів, способів розв'язання наявної проблеми.

Аналіз літературних джерел. Сучасна практика свідчить, що у більшості ЗВО фізичне виховання у формі обов'язкових занять урочного типу відбуваються протягом першого або другого семестру першого року навчання здобувачів. Особливість таких занять – реалізуються один раз у тиждень протягом двох академічних години та представлені у розкладі. Проте має місце й інший варіант, а саме факультативний, тобто означена форма занять відбувається у позааудиторний час, тобто реалізується поза розкладом у вигляді одного заняття у тиждень протягом двох академічних годин під час першого і другого років навчання здобувачів у ЗВО.

Ураховуючи відзначений раніше стан розвитку важливих морфофункціональних, психофізіологічних характеристик та показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, поліпшити наявну ситуація можна тільки шляхом систематичного використання ними рухової активності у своїй позааудиторній діяльності з параметрами, що дозволяють досягти розвивального ефекту [7; 11; 13].

Певною мірою загальні організаційні положення такої рухової активності сьогодні забезпечують чинні документальні джерела [3; 4]. Основна пропонується ними ідея – інноваційна для вітчизняної системи фізичного виховання у ЗВО, адже передбачає забезпечення кожному здобувачеві персональної освітньої траєкторії (маршруту) для досягнення поставленої мети [10; 15].

Водночас необхідно відзначити, що не зовсім зрозумілим залишається значна кількість питань щодо спрямованості такої траєкторії, організації фізичного виховання з її урахуванням, критеріїв для здійснення педагогічного й інших видів контролю тощо. Це пов'язано з тим, що за інформацією окремих джерел [16] одним із надзвичайно важливих компонентів освітньої траєкторії здобувача вищої освіти є вихідні дані про стан розвитку характеристик (показників), на які планується здійснювати цілеспрямований вплив засобами і методами фізичного виховання. Інформація інших дослідників [1; 2; 9] свідчить, що у формуванні й реалізації персональної освітньої траєкторії з фізичного виховання надважливим є також ознака, на підставі якої можна зробити об'єктивний висновок про причину вихідного стану здобувача, інші індивідуальні особливості його різних характеристик, причому у комплексі. Останнє зумовлене генетичною детермінацією величини певної характеристики, якої спроможний досягти здобувач [2; 12; 14].

Отже, наявна інформація свідчить про існування проблеми, комплексу протиріч різного характеру, а це зумовлює необхідність проведення досліджень у визначеному науковому напрямі.

Мета статті (постановка завдань) – встановити величини вияву та особливості зміни у функціональних характеристиках дівчат із різними соматотипами, які використовували різні параметри рухової активності під час першого року навчання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. На початку дослідження виявили, що у дівчат із різними соматотипами розподіл значень в кожному функціональному показнику відповідав нормальному, але мали місце певні особливості. Так, у експериментальній групі (ЕГ) та контрольній групі (КГ) представниць *астеноїдного соматотипу* (А-тип) на початку педагогічного експерименту були відсутні розбіжності в стані розвитку функціональних можливостей, що характеризували використані показники.

Зовсім іншим результатом був наприкінці експерименту. Передусім відзначили, що в ЕГ не було негативної зміни у показниках, а мала місце тільки тенденція до певної зміни та суттєве поліпшення інших показників (табл. 1). До останніх належали: ЖЄЛ, що поліпшилася на 14,5 %

Таблиця 1

Вияв і зміна у функціональних показниках дівчат із А-типом під час педагогічного експерименту, n = 21

Показник	Група	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			
		\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	абсолют. величина	y %	t ₁	t ₂
ЖЄЛ, мл	ЕГ	2350,0	101,1	2690,0	77,3	340,0	14,5	2,67*	2,23 *
	КГ	2380,0	89,4	2410,0	98,7	30,0	1,3	0,23	
ЧСС у спокої, ск. · хв ⁻¹	ЕГ	78,8	1,7	76,9	1,9	-1,9	2,4	0,83	0,72
	КГ	79,2	2,1	79,0	2,2	-0,2	0,3	0,07	
ЧСС після навант., ск. · хв ⁻¹	ЕГ	120,3	2,9	111,2	2,1	-9,1	7,6	2,54*	0,38
	КГ	119,5	3,1	118,1	3,3	-1,4	1,2	0,31	
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	113,6	2,8	116,1	2,1	2,5	2,2	0,81	0,2
	КГ	112,8	2,6	112,6	2,8	-0,2	0,2	0,05	
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	67,1	2,1	73,3	1,9	6,2	16,7	2,19*	1,88
	КГ	66,8	1,9	67,7	2,3	0,9	1,3	0,3	
ІМ, с	ЕГ	150,3	8,7	117,4	6,2	-32,9	22,1	3,08**	2,9 *
	КГ	148,4	6,9	145,6	7,5	-2,8	1,9	0,28	
Життєвий індекс (ЖІ), мл · кг ⁻¹	ЕГ	43,7	1,8	48,5	1,7	4,8	11,0	1,94	1,12
	КГ	44,8	2,1	45,3	2,3	0,5	1,1	0,16	
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	45,5	1,8	48,8	1,5	3,3	7,3	1,41	1,58
	КГ	45,1	1,9	44,6	2,2	-0,5	-1,1	0,17	
Індекс Робінсона (ІР), у. о	ЕГ	96,7	1,2	90,3	1,1	-6,4	6,6	3,93***	3,66 **
	КГ	97,2	1,6	97,7	1,7	0,5	-0,5	0,21	

Примітка. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – p < 0,05, «**» – p < 0,01, «***» – p < 0,001; t₁ – для пов'язаних, t₂ – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – n = 9, КГ – n = 12 (t = 2,67; p < 0,05), ЧСС після фізичного навантаження (7,6 %; t = 2,54; p < 0,05), фізична працездатність за значенням індексу Мартине (ІМ) (22,1 %; t = 3,08; p < 0,01), діяльність серцево-судинної системи у спокої за значенням індексу Робінсона (ІР), що зменшився на 6,6 % (t = 3,93; p < 0,001), але це було свідченням позитивного результату.

У КГ результати були іншими: протягом експерименту не відбулося суттєвого поліпшення жодного показника, натомість мала місце тільки певна тенденція. Зокрема, зміна у значеннях силового індексу (СІ) та ІР виявила негативну тенденцію, але в інших показниках, навпаки була позитивною; свідчили про такий результат значення t: вони знаходились у межах 0,05 до 1,94 (p > 0,05). При порівнянні значень показників у ЕГ та КГ наприкінці експерименту відзначили перевагу перших над другими у досягненні більш високих результатів. Передусім це стосувалося стану забезпечення організму киснем (життєва ємність легень – ЖЄЛ), відновлення організму після дозованого фізичного навантаження (ІМ),

функціонування серцево-судинної системи у спокої (ІР). У цих показниках розбіжність значень була статистично значущою, адже: в КГ ЖЄЛ поліпилася тільки на 30 мл (1,3 %), тоді як у ЕГ – на 340 мл (14,5 %), а наприкінці досягла відповідно $2410 \pm 98,7$ та $2690 \pm 77,3$ мл ($t = 2,23$; $p < 0,05$). Стан фізичної працездатності в КГ поліпшився на 1,9 %, у ЕГ – на 22,1 %, наприкінці ІМ досяг значення відповідно $145,6 \pm 7,5$ і $117,4 \pm 6,2$ с ($t = 2,9$; $p < 0,05$). Стан функціонування серцево-судинної системи у КГ погіршився на 0,5 %, у ЕГ, навпаки покращився на 6,5 %; досягнуті значення ІР склали відповідно $97,7 \pm 1,7$ та $90,3 \pm 1,1$ у. о ($t = 3,66$; $p < 0,01$). Перевагу, але тільки на рівні тенденції, в ЕГ демонстрували інші досліджувані показники.

Підсумовуючи відзначаємо, що наприкінці педагогічного експерименту дівчата з А-типом, які входили до ЕГ, досягли значно кращого результату в поліпшенні функціональних показників, аніж у КГ.

У дослідних групах дівчат із *торакальним соматотипом* (Т-тип) на початку експерименту розподіл значень в усіх показниках не відрізнявся від нормального, а при порівнянні не виявили розбіжностей між ними в ЕГ та КГ. Наприкінці експерименту результат був іншим: у ЕГ поліпилися значення 4-ох із 9-ти досліджуваних функціональних показників, у КГ – значення жодного (табл. 2). Конкретизуючи такий результат відзначили, що

Таблиця 2

Вияв і зміна у функціональних показниках дівчат із Т-типом під час педагогічного експерименту, n = 34

Показник	Група	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			
		\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	абсолют. величина	y %	t ₁	t ₂
ЖЄЛ, мл	ЕГ	2720,0	98,7	2910,0	94,5	190,0	7,0	1,39	1,44
	КГ	2750,0	101,3	2710,0	102,4	-40,0	-1,5	0,29	
ЧСС у спокої, ск. · хв ⁻¹	ЕГ	76,9	1,4	69,7	1,21	-7,2	9,4	3,89**	3,08 **
	КГ	76,5	1,4	75,8	1,57	-0,7	0,9	0,33	
ЧСС після навант., ск. · хв ⁻¹	ЕГ	113,1	2,1	100,1	1,8	-13,0	11,5	4,69***	4,67 ***
	КГ	112,5	2,2	114,1	2,4	1,6	-1,4	0,49	
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	118,8	2,8	116,5	2,1	-2,3	1,9	0,66	0,17
	КГ	117,9	2,6	117,1	2,9	-0,8	0,7	0,08	
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	71,5	2,1	73,3	1,9	2,8	2,5	0,07	0,23
	КГ	72,1	1,9	72,6	2,3	0,5	0,7	0,17	
ІМ, с	ЕГ	151,5	7,7	111,7	6,1	-39,8	26,3	4,05***	3,54 **
	КГ	150,7	8,1	146,5	7,7	-4,2	2,8	0,38	
Життєвий індекс (ЖІ), мл · кг ⁻¹	ЕГ	44,7	1,8	50,1	2,2	5,4	12,1	1,9	3,42 **
	КГ	44,2	1,6	40,4	1,8	-3,8	-8,6	1,58	
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	46,6	1,6	50,9	1,9	4,3	9,2	1,73	2,23 *
	КГ	47,2	1,8	44,6	2,1	-2,6	-5,5	0,94	
Індекс Робінсона (ІР), у. о	ЕГ	92,2	2,7	84,5	2,5	-7,7	8,4	3,68**	2,16 *
	КГ	93,4	2,9	92,6	2,8	-0,8	-0,9	0,2	

П р и м і т к а. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – $p < 0,05$, «**» – $p < 0,01$, «***» – $p < 0,001$; t₁ – для пов'язаних, t₂ – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – n = 12, КГ – n = 22 в ЕГ поліпшення виявили: ЧСС у спокої – на 9,4 % ($t = 3,89$; $p < 0,01$), ЧСС після фізичного навантаження – на 11,5 % ($t = 4,69$; $p < 0,001$), фізична працездатність (ІМ) – на 26,3 % ($t = 4,05$; $p < 0,001$), діяльність серцево-судинної системи у спокої (ІР) – на 8,4 % ($t = 3,68$; $p < 0,01$).

У КГ зміна засвідчувала тільки певну тенденцію: позитивну – в АТ систолічному і діастолічному, ЧСС у спокої, ІМ, а величина зміни була у межах 0,7-2,8 % (t від 0,08 до 0,38; $p > 0,05$); негативну – в ЖЄЛ, ЧСС після фізичного навантаження, ЖІ, СІ й ІР; величина зміни – у межах 1,4-8,6 % (t від 0,2 до 1,58; $p > 0,05$).

Наприкінці експерименту порівняли значення ЕГ та КГ, встановили таке: в 6-ти з усіх 9-ти показників значення ЕГ були суттєво кращими, ніж у КГ; значення решти 3 показників у цих вибірках були практично однаковими. Конкретизуючи відзначаємо, що в ЕГ дівчата досягли кращого, ніж у КГ, результату в роботі серця у спокої ($t = 3,08$; $p < 0,01$), реакції на фізичне навантаження ($t = 4,67$; $p < 0,001$), фізичній працездатності ($t = 3,54$; $p < 0,01$), діяльності системи із забезпечення організму киснем ($t = 3,42$; $p < 0,01$), діяльності серцево-судинної системи ($t = 2,16$; $p < 0,05$), надлишковому накопиченні в м'язах структурно-енергетичних потенціалів ($t = 2,23$; $p < 0,05$).

У дослідних групах дівчат із *м'язовим соматотипом* (М-тип) на початку дослідження не виявили суттєвої розбіжності у значеннях досліджуваних показників, а їхній розподіл у всіх випадках відповідав нормальному. Наприкінці дослідження відзначили суттєву зміну, а саме в ЕГ поліпилися значення 6-ти з усіх 9-ти показників, тоді як у КГ – жодне значення (табл. 3). Так, в ЕГ поліпшився стан функціонування

Таблиця 3

Вияв і зміна у функціональних показниках дівчат із М-типом під час педагогічного експерименту, n = 34

Показник	Група	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			
		\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	абсолют. величина	y %	t ₁	t ₂

ЖЄЛ, мл	ЕГ	2510,0	102,3	2860,0	86,4	350,0	13,9	2,61*	2,67
	КГ	2490,0	105,1	2503,0	102,3	13,0	0,5	0,09	*
ЧСС у спокої, ск.·хв ⁻¹	ЕГ	75,2	1,38	70,1	1,17	-5,1	6,8	2,82*	2,6
	КГ	74,6	1,49	75,1	1,52	0,5	-0,7	0,23	*
ЧСС після навант., ск.·хв ⁻¹	ЕГ	109,7	1,9	100,1	1,8	-9,6	8,8	3,66**	3,01
	КГ	110,4	2,6	108,9	2,3	-1,5	1,4	0,43	**
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	117,3	2,4	118,5	2,1	1,2	1,0	3,19**	0,1
	КГ	117,9	2,3	118,2	2,2	0,3	0,3	0,09	
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	73,2	2,1	75,7	2,3	2,5	3,4	0,8	0,2
	КГ	74,1	2,5	75,1	1,9	1,0	1,3	0,32	
ІМ, с	ЕГ	142,3	4,1	117,7	2,9	-24,6	17,3	4,9***	5,79
	КГ	150,1	3,7	143,1	3,3	-7,0	4,7	1,41	***
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	ЕГ	42,7	1,9	47,4	2,1	4,7	11,0	1,66	0,31
	КГ	43,1	2,1	46,3	2,9	3,2	7,4	0,89	
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	45,8	2,4	54,5	1,9	8,7	19,0	2,84*	1,69
	КГ	47,1	2,7	49,2	2,5	2,1	4,5	0,57	
Індекс Робінсона (ІР), у. о	ЕГ	91,3	3,1	86,2	2,8	-5,1	5,6	1,22	0,71
	КГ	89,8	2,7	88,9	2,6	-0,9	1,0	0,24	

П р и м і т к а. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – $p < 0,05$, «**» – $p < 0,01$, «***» – $p < 0,001$; t_1 – для пов'язаних, t_2 – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – $n = 12$, КГ – $n = 22$ дихальної системи, систолічного АТ, фізичної працездатності, надлишкового накопичення у м'язах структурно-енергетичних потенціалів, діяльності серця у спокої і після навантаження. У КГ відзначили тільки позитивну тенденцію у зміні всіх досліджуваних показників, за винятком ЧСС у спокої, що виявляла негативну тенденцію, а саме погіршилася на 0,7 % ($t = 0,23$; $p > 0,05$).

Порівнюючи наприкінці експерименту досягнуті дівчатами з М-типом результати відзначили, що в ЕГ значення 4-ох показників були суттєво кращими, ніж у КГ; у решті 5-ти показниках значення практично однакові. Конкретизували зазначене такі результати: в ЕГ ЖЄЛ досягла значення $2860 \pm 86,4$ мл, КГ – $2503 \pm 102,3$ мл ($t = 2,67$; $p < 0,05$); відповідно ЧСС у спокої – $70,1 \pm 1,17$ та $75,1 \pm 1,52$ ск.·хв⁻¹ ($t = 2,6$; $p < 0,05$); ЧСС після навантаження – $100,1 \pm 1,8$ та $108,9 \pm 2,3$ ск.·хв⁻¹ ($t = 3,01$; $p < 0,01$); фізична працездатність (ІМ) – $143,1 \pm 3,3$ та $117,7 \pm 2,9$ ск.·хв⁻¹ ($t = 5,79$; $p < 0,001$).

У дослідних групах дівчат із дигестивним соматотипом (Д-тип) дані на початку експерименту були практично однаковими, тобто засвідчували подібність сформованих дослідних вибірок. Зовсім іншим результат був наприкінці експерименту. Так, у ЕГ протягом експерименту поліпшилися значення 4-ох із 9-ти досліджуваних показників, тоді як у КГ – жодне значення (табл. 4). У ЕГ таким був стан функціонування дихальної

Таблиця 4

Вияв і зміна у функціональних показниках дівчат із Д-типом під час педагогічного експерименту, $n = 18$

Показник	Група	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			
		\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	абсолют. величина	у %	t_1	t_2
ЖЄЛ, мл	ЕГ	2530,0	81,2	2940,0	78,7	410,0	16,2	3,63**	2,65
	КГ	2550,0	89,8	2600,0	101,3	50,0	2,0	0,37	*
ЧСС у спокої, ск.·хв ⁻¹	ЕГ	76,1	1,8	74,5	1,9	-1,6	2,1	0,61	0,58
	КГ	75,8	1,9	76,2	2,2	0,4	-0,5	0,14	
ЧСС після навант., ск.·хв ⁻¹	ЕГ	130,3	2,7	118,5	2,3	-11,8	9,1	3,32**	2,68
	КГ	128,7	3,3	130,4	3,8	1,7	-1,3	0,34	*
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	120,5	2,8	118,2	2,4	-2,3	1,9	0,62	0,66
	КГ	119,1	2,5	120,8	3,1	1,7	1,4	0,43	
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	77,4	2,3	79,3	2,1	1,9	2,5	0,61	0,5
	КГ	78,1	2,4	81,1	2,9	3,0	3,8	0,8	
ІМ, с	ЕГ	161,5	3,9	147,3	3,1	-14,2	8,8	2,85*	2,58
	КГ	164,3	4,2	161,4	4,5	-2,9	1,8	0,47	*
Життєвий індекс	ЕГ	36,1	1,8	39,4	2,3	3,3	9,1	1,13	0,26

(ЖІ), мл·кг ⁻¹	КГ	37,1	2,1	38,5	2,5	1,4	3,8	0,43	
Силовий індекс (СІ), %	ЕГ	39,5	1,9	47,6	1,8	8,1	20,5	3,09**	1,95
	КГ	40,1	1,8	42,5	1,9	2,4	6,0	0,92	
Індекс Робінсона (ІР), у. о	ЕГ	90,1	3,1	87,5	2,2	-2,6	2,9	0,68	1,11
	КГ	89,6	3,3	91,7	3,1	2,1	-2,3	0,46	

П р и м і т к а. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – $p < 0,05$, «**» – $p < 0,01$, «***» – $p < 0,001$; t_1 – для пов'язаних, t_2 – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – $n = 8$, КГ – $n = 10$

системи, адже приріст ЖЄЛ склав 16,2 % ($t = 16,2$; $p < 0,01$), реакція організму на фізичне навантаження (зменшення ЧСС після навантаження на 9,1 %; $t = 3,32$; $p < 0,01$), фізична працездатність (поліпшення ІМ на 8,8 %; $t = 2,85$; $p < 0,05$) і надлишкове накопичення у м'язах структурно-енергетичних потенціалів (поліпшення СІ на 20,5 %; $t = 3,09$; $p < 0,01$).

У КГ за аналогічний період суттєвою зміною не відзначався жодний показник, а тільки мала місце певна тенденція. Вона була позитивною у ЖЄЛ, АТ систолічному і діастолічному, ІМ, ЖІ, СІ та негативною – у решті досліджуваних показників.

Порівняння досягнутих дівчатами з Д-типом значень показників наприкінці експерименту засвідчив перевагу ЕГ над КГ у 3-ох із усіх 9-ти досліджуваних показників. Зокрема, в ЕГ дівчата досягли значно кращого результату в стані забезпечення організму киснем, адже ЖЄЛ досягла значення $2940 \pm 78,7$ мл, тоді як у КГ – тільки $2600 \pm 101,3$ мл ($t = 2,65$; $p < 0,05$). Крім цього, ЕГ досягла кращого результату в реакції організму на фізичне навантаження (значення ЧСС після навантаження склало $118,5 \pm 2,3$ ск.·хв⁻¹), адже у КГ це $130,4 \pm 3,8$ ск.·хв⁻¹ ($t = 2,68$; $p < 0,05$); у фізичній працездатності, де результат склав відповідно $147,3 \pm 3,1$ і $161,4 \pm 4,5$ ск.·хв⁻¹ ($t = 2,56$; $p < 0,05$). У всіх інших показниках розбіжності між значеннями в ЕГ та КГ були відсутні, а це свідчило про практично однакові досягнуті параметри ЧСС у спокої, ЖІ, СІ, ІР, АТ систолічного і діастолічного.

Висновки. Протягом навчального семестру в експериментальних групах дівчат із Т- та Д- типами поліпшилося по 4 функціональні характеристики, дівчат із А- та М- типами – відповідно 5 і 6 характеристик, тоді як у контрольних групах – жодна досліджувана. При порівнянні у певному соматотипі результатів експериментальної і контрольної груп наприкінці більш високі результати виявили в перших: у А- та Д- типів таких було по 3 характеристики, у М-типі – 4, Т-типі – 6; у інших характеристиках значення були практично однаковими.

Проведеним педагогічним експериментом встановлена можливість досягати значно кращого результату в поліпшенні фізіологічних характеристик дівчатами у випадку використання ними авторського варіанту організації і змісту університетського фізичного виховання, ніж при використанні традиційного варіанту, адже останній не передбачає використання елементів персоналізованого підходу, що були зреалізовані в експериментальних групах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в узагальненні одержаних емпіричних даних та теоретичної інформації для розроблення методичного забезпечення фізичного виховання здобувачів вищої освіти, основу якого становить персоналізований підхід.

Література

- Єдинак Г., Банах В. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до індивідуалізації і персоналізації параметрів освітнього процесу на основі використання умовних генетичних маркерів / У: Формування та розвиток здоров'язбережувального середовища в закладах освіти різного рівня : колективна монографія / за заг. ред. І. Стасюка [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-тет імені Івана Огієнка, 2024. С. 155–224. – URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7700>
- Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
- Закон України «Про вищу освіту». № 1556-VII, *Верховна Рада України*, 2020. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1556-18>
- Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН України від 15 лютого 2021 р. № 194. – URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
- Abrantes, L. C. S., De Moraes, N. S., Gonçalves, V. S. S., Ribeiro, S. A. V., Sedyama, C. M. N. O., Franceschini, S. C. C., Amorim, P. R. S., Priore, S. E. (2022). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 31, 1933-1962. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11136-021-03035-5>
- Banah, V., Iedynek, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2), 114-121 – URL: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2021.07.02.009> <https://zenodo.org/record/5057492>
- Banakh, V., Iedynek, G., Sovtisiuk, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., and Aliksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 23, Num. 2, 253-262. doi:10.17309/tmfv.2023.2.14
- Bautista, C., De Dios, D. A., Lobo, J. (2023). The Nexus between individual interest and school engagement in bolstering Physical Culture for a habitual healthy régime: a case of a state university. *Physical Education of Students*, 27(1), 24-35. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0104>

9. Campa, F., Silva, A.M., Talluri, J., Matias, C.N., Badicu, G., Toselli, S. (2020). Somatotype and Bioimpedance Vector Analysis: A New Target Zone for Male Athletes. *Sustainability* 2020, 12(11), 4365. – URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/11/4365>
10. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23–41.
11. Furman, Y. M., Miroshnichenko, V. M., Boguslavskaya, V. Yu., Gavrilova, N. V., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Holovkina, V. V., Vypasniak, I., Lutskyi V. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26 (2), 118-125. – URL: <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>
12. Katzmarzyk, P. T., Silva, M. J. C. (2013). *Growth and maturation in human biology and sports*. Coimbra: University press.
13. Miroshnichenko, V. M., Furman, Y. M., Bohuslavskaya, V. Yu., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Shvets, O. P., Boiko, M. O. (2021). Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(5), 296-304. – URL: <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0504>
14. Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, É., Antunes, A., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J., & Freitas, D. (2021). Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *Am J Hum Biol*, 33(3), e23470. – URL: <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>
15. Young, A. (2019). Personalized System of Instruction in Physical Education. *International J of Arts and Humanities*, 5(1), 13-15.
16. Wiium, N., Säfvenbom, N. (2019). Participation in Organized Sports and Self- Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res.Public Health*, 16(4), 585. doi: 10.3390/ijerph16040585
17. Zhang, T., Lu, G. & Wu, X.Y. (2020). Associations between physical activity, sedentary behaviour and self-rated health among the general population of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis, *BMC Public Health*, 20, 1343. – URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09447-1>

References

1. Iedynak, G., Banakh, V. (2024). Pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do individualizatsiyi i personalizatsiyi parametriv osvith'oho protsesu na osnovi vykorystannya umovnykh henetychnykh markeriv [Training of future specialists in physical education and sports for individualization and personalization of educational process parameters based on the use of conditional genetic markers] / U: Formuvannya ta rozvytok zdorov'yazberezhuval'noho seredovyscha v zakladakh osvity riznoho rivnya : kolektyvna monohrafiya / za zah. red. I. Stasyuka. Kam"yanets'-Podil's'kyy: Kam"yanets'-Podil's'kyy natsionalniy universitet imeni Ivana Ohiyenka: 155-224. – URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7700>
2. Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Mysiv, V., Zupal, M., Klyus, O. (2021). Somatotypy ta fizychnyy stan ditey i molodi [Somatotypes and physical condition of children and youth]: monohrafiya. Kamyants'-Podil's'kyy: TOV "Drukarnya Ruta", 408 p.
3. Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» (2020). [Law of Ukraine "On Higher Education"]. № 1556-VII, Verkhovna Rada Ukrainy. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1556-18>
4. Pro zatverdzhennya rekomendatsiy shchodo stratehichnoho rozvytku fizychnoho vykhovannya ta sportyvnoyi pidhotovky sered uchniv's'koyi molodi na period do 2025 roku (2021). [On approval of recommendations for the strategic development of physical education and sports training among schoolchildren for the period until 2025]. Nakaz MON Ukrainy vid 15 lyutoho 2021 r. № 194. – URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shchodo-strategichnogo-rozvytku-fizychnoho-vihovannya-ta-sportyvnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
5. Abrantes, L. C. S., De Moraes, N. S., Gonçalves, V. S. S., Ribeiro, S. A. V., Sediama, C. M. N. O., Franceschini, S. C. C., Amorim, P. R. S., Priore, S. E. (2022). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 31, 1933-1962. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11136-021-03035-5>
6. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2), 114-121. – URL: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2021.07.02.009> <https://zenodo.org/record/5057492>
7. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtisik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., and Aliksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 23, Num. 2, 253-262. doi:10.17309/tmfv.2023.2.14
8. Bautista, C., De Dios, D. A., Lobo, J. (2023). The Nexus between individual interest and school engagement in bolstering Physical Culture for a habitual healthy régime: a case of a state university. *Physical Education of Students*, 27(1), 24-35. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0104>
9. Campa, F., Silva, A.M., Talluri, J., Matias, C.N., Badicu, G., Toselli, S. (2020). Somatotype and Bioimpedance Vector Analysis: A New Target Zone for Male Athletes. *Sustainability* 2020, 12(11), 4365. – URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/11/4365>
10. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23–41. doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085
11. Furman, Y. M., Miroshnichenko, V. M., Boguslavskaya, V. Yu., Gavrilova, N. V., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Holovkina, V. V., Vypasniak, I., Lutskyi V. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26 (2), 118-125. – URL: <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>

12. Katzmarzyk, P. T., Silva, M. J. C. (2013). *Growth and maturation in human biology and sports*. Coimbra: University press.
13. Miroshnichenko, V. M., Furman, Y. M., Bohuslavskaya, V. Yu., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Shvets, O. P., Boiko, M. O. (2021). Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(5), 296-304. – URL: <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0504>
14. Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, E., Antunes, A., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J., & Freitas, D. (2021). Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *Am J Hum Biol*, 33(3), e23470. – URL: <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>
15. Young, A. (2019). Personalized System of Instruction in Physical Education. *International J of Arts and Humanities*, 5(1), 13-15.
16. Wiium, N., Säfvenbom, N. (2019). Participation in Organized Sports and Self- Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res.Public Health*, 16(4), 585. doi: 10.3390/ijerph16040585
17. Zhang, T., Lu, G. & Wu, X.Y. (2020). Associations between physical activity, sedentary behaviour and self-rated health among the general population of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis, *BMC Public Health*, 20, 1343. – URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09447-1>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).06)
УДК: 796.323.2.015.32(043.3)

Безмилов М.М.
Доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0009-0006-5527-9987
Лю Ян, аспірант
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID:0009-0001-8882-7365

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС КОМПЛЕКТУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ДО УЧАСТІ У ГОЛОВНИХ ЗМАГАННЯХ РОКУ

В статті розглядаються особливості організації відбору баскетболістів під час комплектування складів національних збірних команд для участі в головних змаганнях річного циклу підготовки. Обґрунтована та представлена етапна модель відбору гравців до складу збірної яка включає наступні послідовні ланки: 1) оглядовий (скаутський) етап відбору (перший); 2) проміжний етап відбору (другий); 3) основний етап відбору (заключний). Вказується на важливість використання полікомпонентного оцінювання індивідуальних можливостей гравців для відбору у збірну та необхідність всебічного розгляду сильних та слабких сторін кожного спортсмена під час комплектування команди для участі в головних змаганнях року. Систематизовані та представлені ключові принципи, які визначають підготовку національних збірних команд в річному циклі: 1) поточної результативності; 2) комплексного оцінювання індивідуальних можливостей; 3) патріотизму та позитивної мотивації; 4) стратегічної селекції та збалансованості. Розглянуті основні управлінські ланки, які в нинішніх умовах стрімкої глобалізації та професіоналізації баскетболу впливають на процес комплектування та підготовки національних збірних команд до головних змагань року: 1) рівень державного регулювання; 2) рівень громадського регулювання; 3) професійні приватні структури комерційного спрямування.

Ключові слова: спортивна підготовка, періодизація тренувального процесу, спортивний відбір і орієнтація, система спортивних змагань, змагальна діяльність, управління і контроль.

Bezmylov Mykola, Liu Yan Organizational and methodological features of selecting basketball players during the selection of national teams for participation in the main competitions of the year. The article examines the peculiarities of the organization of the selection of basketball players during the composition of national teams for participation in the main competitions of the year. The staged model of selection of players for the national team, which includes the following links, is substantiated and presented: 1) review stage of selection (first); 2) intermediate stage of selection (second); 3) the main stage of selection (final). The importance of using a multi-component assessment of players' capabilities for selection into the national team and the need for a comprehensive consideration of the strengths and weaknesses of each athlete during the selection of a team for participation in the main competitions of the year is indicated. Systematized key principles that determine the training of national teams in the annual cycle: 1) current performance; 2) comprehensive assessment of individual capabilities; 3) patriotism and positive motivation; 4) strategic selection and balance. The main management links that, in the current conditions of rapid globalization and professionalization of basketball, affect the process of recruiting and preparing national teams for the main competitions of the year are considered: 1) level of state regulation; 2) level of public regulation; 3) professional private commercial structures.

Keywords: sports training, periodization of the training process, sports selection and orientation, system of sports competitions, competitive activity, management and control.

Постановка проблеми. Проблема пошуку обдарованих спортсменів здатних до конкурентної боротьби в найбільш престижних міжнародних змаганнях сьогодні набуває особливого значення. Престижність та популярність ігрових

видів спорту, їх соціальна значущість в усьому світі на сьогоднішній день досягли такого масштабу, що у багатьох національних збірних команд виникає реальна проблема елементарної кваліфікації до участі в головних змаганнях ігрового сезону [2; 3; 4].

Постійне зростання рівня конкурентної боротьби на змаганнях вимагає від спортсменів все більшого прояву специфічних якостей, універсалізму та готовності до демонстрації найвищих спортивних результатів в досить щільному графіку змагань на клубному рівні та під час виступів за національні збірні команди своїх країн. При цьому, потрібно чітко розуміти, що пошук та відбір спортсменів багато в чому буде залежати від повноти знань, що відображають провідні, для конкретного виду спорту, якості та властивості, їх комплексної діагностики з урахуванням існуючих завдань на кожному із етапів багаторічного вдосконалення [1; 8; 9; 15; 18].

Стрімка глобалізація спортивних ігор вже сьогодні призвела до істотних змін в результатах виступів клубних команд і національних збірних. Створення вільного ринку спортивних послуг та відсутність спеціальних регуляторних механізмів по контролю за рівнем конкурентоспроможності всіх учасників змагань, в багатьох ігрових видах спорту, призвело сьогодні до значної концентрації талановитих спортсменів та тренерів в найбільш заможних чемпіонатах та клубах та фактично позбавило шансів інших учасників реально втрутитися в боротьбу за основні трофеї престижних змагань на клубному рівні. У той же час, подібна тенденція позитивним чином вплинула на загострення конкурентної боротьби між національними збірними командами, адже в найбільш сильних клубах та чемпіонатах сьогодні зібрані найкращі гравці з різних країн світу, які мають приблизно однаковий рівень майстерності та добре знайомі із сильними та слабкими сторонами підготовленості один одного [2; 3; 13].

Одним із ключових напрямів системи підготовки національних збірних є відбір та комплектування складу команди до участі в конкретних змаганнях. Сучасна система спортивних змагань в багатьох ігрових видах спорту передбачає участь збірних в різноманітних за своїм масштабом та специфікою турнірах, безпосередня підготовка до яких має досить стислі терміни. При цьому, до складу збірної повинні потрапляти найбільш підготовлені та вмотивовані, на даний період часу спортсмени, які здатні принести найбільшу користь збірній. Не дивлячись на очевидну важливість та актуальність цих питань, в спеціальній літературі сьогодні спостерігається суттєвий дефіцит фундаментальних наукових досліджень з вузлових проблем організації та технології відбору спортсменів під час комплектування національних збірних команд до участі в головних змаганнях року. Важливими, на наш погляд, є представлення етапного механізму та інформативних критеріїв для відбору баскетболістів в процесі комплектування збірних та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вважає В.М. Платонов [6] в сучасній багаторічній підготовці спортсменів чітко простежуються дві принципово різні частини або стадії. В першій із них здійснюється планомірна багаторічна підготовка спортсменів від початку занять спортом до досягнення найвищих результатів. Весь зміст підготовки в цій частині повинен бути підпорядкований створенню умов для повної реалізації задатків та здібностей спортсменів в оптимальній для конкретного виду спорту віковій зоні, усуненню причин, які можуть порушити закономірний хід цього процесу. Зовсім інша ситуація складається зі спортсменами, які вийшли на рівень вищих досягнень та досягли успіхів на міжнародній спортивній арені. В цих спортсменів на перший план виходить вже не планомірна підготовка до демонстрації найвищих результатів, а експлуатація досягнутого рівня спортивної майстерності в багато чисельних змаганнях.

Ряд вітчизняних [6; 9] та зарубіжних фахівців [12; 14] вказують на те, що спортивний відбір необхідно розглядати у якості багаторічного та багатоступеневого процесу, який охоплює всі періоди спортивної підготовки. При цьому, процес відбору повинен бути орієнтованим на всебічне дослідження здібностей спортсменів, створені сприятливих передумов для формування цих здібностей, які дозволяють успішно вдосконалювати свої можливості в обраному виді спорту. Крім того – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів в конкретному виді спорту.

Відбір спортсменів в команду високої кваліфікації представляє собою складний та багатоетапний процес. Спортивна команда в ігрових видах спорту представляє собою унікальне поєднання спортсменів різного віку та амплуа, рівня техніко-тактичної підготовленості, індивідуальних психологічних можливостей та ін.

Як вказують фахівці [10; 16], на відміну від багатьох індивідуальних видів спорту, в командних спортивних іграх результат обумовлений впливом великої кількості факторів. Це в свою чергу, дозволяє значно розширювати можливості використання сильних сторін кожного конкретного спортсмена із врахування ситуації на майданчику, тактичних особливостей поведінки суперника, турнірної значущості конкретної гри та потребує врахування багатьох факторів, які можуть вплинути на відбір баскетболістів при комплектуванні складів національних збірних команд.

Специфічні умови змагальної діяльності баскетболістів високого класу в річному циклі підготовки потребують комплексного врахування важливих аспектів для здійснення організації спортивного відбору і управління процесом підготовки національних збірних команд до головних змагань.

На думку Л.Ю. Поплавського [7] система управління підготовкою національних збірних команд має складатися із керованої системи (спортивний клуб, збірна, окремий баскетболіст) та керуючої (міністерство, федерація, тренер, КНГ тощо). Функціональна структура системи управління при цьому повинна складатися з таких ланок: прогнозування, планування, забезпечення, організація, підготовка резервів і формування команди, стимулювання, а також контроль та інформаційне забезпечення. Ці ланки мають створювати своєрідний замкнений ланцюг, що забезпечує циклічність і безперервність процесу управління підготовкою національних збірних.

Пошук ефективних логістичних варіантів поєднання виступів баскетболістів на клубному рівні та під час участі у змаганнях збірних протягом річного циклу, а також систематизація інформативних критеріїв відбору гравців та представлення технології організації цього складного процесу під час комплектування національних збірних з урахуванням реальних термінів на підготовку до змагань і закономірностей становлення вищої спортивної майстерності гравців у баскетболі, на наш погляд, можна вважати актуальним завданням наукового дослідження.

Мета дослідження – визначити організаційно-методичні особливості відбору та представити ключові ланки управління підготовкою баскетболістів національних збірних команд для участі в головних змаганнях року.

Матеріали та методи дослідження – аналіз літературних джерел та Всесвітньої мережі Internet, опитування експертів, педагогічне спостереження, аналіз змагальної діяльності. Дослідження базується на аналізі літературних джерел, а також думок експертів щодо значущості критеріїв та етапності відбору баскетболістів при комплектуванні національних збірних команд. З метою визначення ключових управлінських ланок процесу підготовки були опитані тренери національних збірних команд України з баскетболу різних вікових категорій.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 2.2 «Удосконалення підготовки до головних змагань макроциклу збірних команд України у спортивних іграх» (№ держреєстрації 0121U108185).

Виклад основних результатів дослідження. Відбір баскетболістів до національної збірної та комплектування складу команди на окремі змагання – це перманентний та багатофакторний процес, який має забезпечувати комплексне вирішення завдань поточного та стратегічного планування (успішні виступи у нинішніх змаганнях, а також завчасну підготовку майбутніх поколінь гравців збірної).

При цьому, сама процедура відбору спортсменів в національну збірну, на наш погляд, може бути представлена у вигляді наступного етапного алгоритму, в рамках якого потрібно вирішити ряд концептуальних завдань на кожному із його окремих ланок (рис. 1).

Під час проведення першого етапу відбору (попереднього перегляду) важливим завданням є здійснення перманентного контролю за результатами змагальної діяльності кандидатів у збірну, які виступають у провідних клубних чемпіонатах світу (США, Іспанія, Литва тощо). В процесі такого перманентного аналізу особливу увагу потрібно приділяти таким важливим питанням, як регулярна ігрова практика за клуб, ефективність ведення техніко-тактичної діяльності (основні статистичні параметри та відеоскаутінг) ігрова роль в тактичному малюнку гри команди, покращення спортивної майстерності та відчутне зростання рівня спортивних результатів за останній період часу.

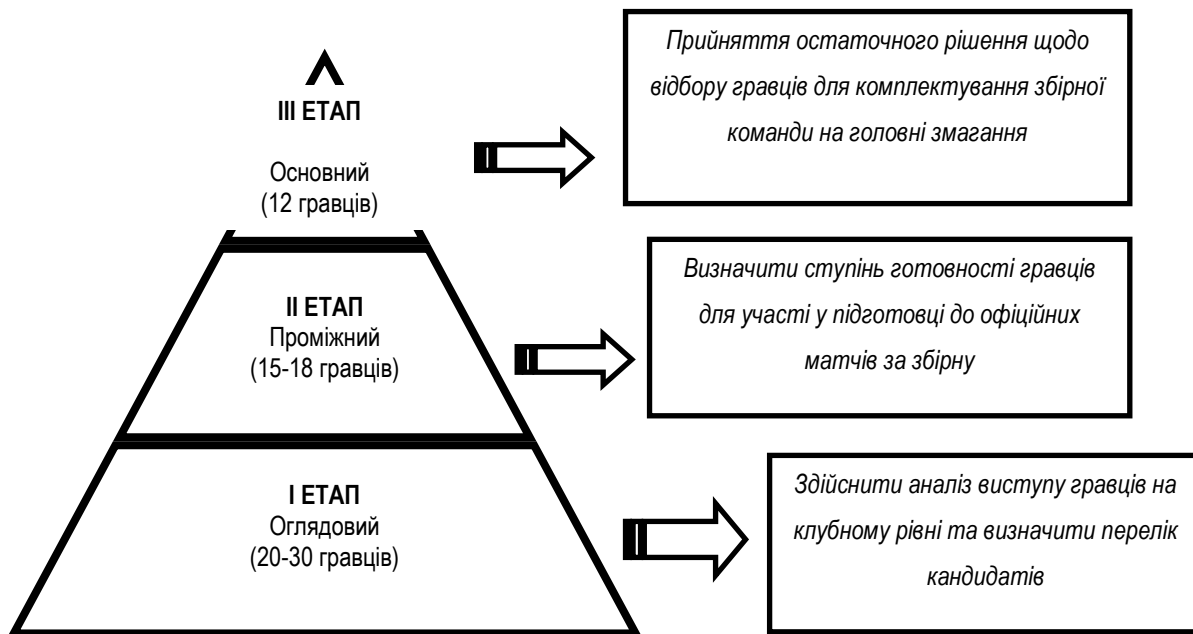


Рис. 1 – Етапний алгоритм відбору баскетболістів при комплектуванні складу національної збірної команди до головних змагань року

Спортсменів, які мають регулярну ігрову практику в провідних баскетбольних чемпіонатах світу, в першу чергу необхідно розглядати у якості потенційних кандидатів у збірну. Високий рівень кваліфікації баскетболістів в найсильніших лігах світу змушує гравця пристосуватись до більших швидкостей при переміщеннях та прийнятті тактичних рішень, спонукає діяти в більш жорстких умовах силового контакту та непередбачуваності варіантів розвитку індивідуальних та групових ігрових варіацій в захисті та нападі. Спортсменам, які виступають в чемпіонатах більш низького змагального рівня, буває складно підтримувати змагальний ритм в матчах збірних де задіяні баскетболісти із клубів NBA та Євроліги ULEB. Контраст швидкостей та ігрової майстерності при такому протистоянні набуватиме вирішального значення.

Однією із розповсюджених проблем при підготовці національних збірних є невідповідність поточної ігрової ролі баскетболіста в професійному клубі і збірній. Наприклад, на клубному рівні гравець переважно орієнтований на виконання допоміжної (суто технічної) роботи, спрямованої на забезпечення необхідних умов лідерам команди для завершення атакуючих дій, а в збірній, навпаки, на нього покладається головна надія у вирішенні ключових ігрових епізодів. Баскетболісту, який звик протягом сезону виконувати, своєрідну «фонову роботу», буває складно оперативно переключитись на виконання головних функціональних обов'язків у завершенні атаки, особливо в рамках «кваліфікаційних

вікон». Тобто, під час цього етапу відбору потрібно звертати увагу не тільки на ігровий час, який проводить кандидат у збірну у власному клубі, а ще й на основну ігрову роль, яку він виконує на майданчику в клубних змаганнях.

Перший етап часто має латентний характер. Спортсмени можуть і не знати, що за їх виступами слідкує тренерський штаб національної збірної. Потрібно взяти на контроль результати виступів максимальної можливої кількості баскетболістів, які є потенційними кандидатами для відбору у національну команду. Гравець, який провів результативний ігровий період за свій клуб, заслуговує на увагу тренерського штабу збірної і має розглядатись у якості реального кандидата на поточний змагальний цикл.

Наступний етап відбору доцільно здійснювати на початку навчально-тренувальних зборів команди. Безумовно, залучити велику кількість гравців на цьому етапі навряд чи вдасться, через технологічні та ресурсні обмеження. Головними завданнями цього етапу відбору є визначення стану готовності баскетболістів, встановлення пошкоджень та травм які можуть завадити гравцям повноцінно готуватися та продемонструвати свій справжній ігровий потенціал в матчах за збірну, а також рівень мотивації та бажання виступати за національну збірну команду країни.

В результаті відбору на другому (проміжному) етапі відбору необхідно сформувати попередній склад команди, який розпочне тренувальний процес для участі в офіційних змаганнях. Орієнтовна кількість гравців, які мають залишитись після проведення другого етапу відбору складає 18-20 баскетболістів, а сам відбір здійснюється з урахуванням ігрового амплуа. Тренери намагаються укомплектувати команду по основним ігровим позиціям (розігрувач, «атакувальний захисник», «легкий форвард», «важкий форвард» та центровий). Непоодинокими є випадки коли за якоюсь ігровою позицією збірна повністю укомплектована, є висока конкуренція за місце у складі, наприклад, на позицію «атакувального захисника» (до десяти рівноцінних кандидатів), а на позицію центрального гравця вона фактично відсутня через брак виконавців відповідного рівня кваліфікації та підготовленості.

Оптимальним можна вважати варіант при якому на кожну ігрову позицію будуть претендувати чотири-п'ять баскетболістів приблизно однакового рівня майстерності. В таких умовах буде створюватись належне конкурентне середовище та з'явиться можливість об'єктивно співставити рівень підготовленості кожного із потенційних кандидатів для відбору в збірну команду. Такий розширений склад збірної у подальшому дозволить здійснювати швидку ротацію гравців враховуючи оперативну та поточну ситуацію яка буде складатися в процесі підготовки національної збірної до головних змагань (отримані пошкодження тощо).

В умовах короткострокової підготовки національної збірної до кваліфікаційних ігор, запрошення до складу збірної також може здійснюватись з урахуванням сили і специфіки гри майбутнього суперника (ігрового «ростера» опонента та його традиційної тактичної моделі гри). В такому випадку, віддавати перевагу доцільно тим гравцям, які зможуть за рахунок індивідуальних задатків та здібностей найбільш ефективно протистояти супернику для вирішення конкретних поточних змагальних завдань в річному циклі підготовки.

Основний етап відбору має вирішити завдання по визначенню остаточного складу команди, яка візьме участь в офіційних міжнародних змаганнях. Безпомилковість дій на даному етапі багато в чому буде залежати від наявності надійних та інформативних критеріїв та ефективності всієї системи відбору. Заключний висновок про рівень підготовленості гравця потрібно здійснювати з урахуванням широкого спектру факторів та характеристик, які дозволять всебічно підійти до оцінювання переваг та недоліків кожного потенційного кандидата та прийняти остаточне рішення щодо комплектування складу збірної.

В процесі комплектування національних збірних команд важливим, на наш погляд, також є врахування ряду концептуальних принципів. Виступи головної команди є своєрідним лакмусовим папірцем загального розвитку виду спорту в державі, і можливі невдачі у міжнародних змаганнях будуть сприйматися дуже гостро з боку спеціалістів та громадськості. Ось чому більшість тренерів в процесі комплектування віддають перевагу саме досвідченим гравцям, які зможуть забезпечити досягнення поточного позитивного результату.

Система спортивних змагань в багатьох командних іграх на сьогодні вибудована таким чином, що фактично всі змагання збірних мають принципову значущість для потрапляння у фінальну частину престижних міжнародних змагань (чемпіонати світу та Європи тощо) і подальшу боротьбу за нагороди. В таких умовах тренерський штаб збірної навряд чи буде ризикувати з експериментальним складом та надавати молодим гравцям шанс проявити себе у важливих іграх.

Цілком справедливим можна вважати запитання, де ж молодим гравцям здобути необхідний ігровий досвід, якщо вони не отримують достатньої кількості ігрової практики в матчах за збірну і власні клуби? Фахівці збірних пропонують вирішувати це питання за рахунок планомірної підготовки на клубному рівні. Тобто, кандидат у збірну спочатку має отримати необхідну ігрову практику в клубі, а вже потім, його без суттєвого ризику для підсумкового результату можна підпускати до ігор національної збірної. Цей процес нагадує своєрідне перекладання відповідальності з клубу на збірну і навпаки (визначення того, хто має виконати головну «чорнову роботу» по підготовці гравця).

Орієнтація на поточну результативність має здійснюватись разом із реалізацією іншого важливого принципу – стратегічної селекції та збалансованості складу. Сьогодні на практиці можна зустріти декілька варіантів стратегії комплектування складів збірних команд. Перший варіант передбачає повне оновлення складу команди за рахунок залучення плеяди молодих гравців, які були підготовлені на базі молодіжної збірної U 20. Необхідність такого тотального оновлення може виникати в тих випадках, коли виступи національної збірної досить тривалий час залежали від великої кількості вікових досвідчених баскетболістів і, при цьому, завчасно не було підготовлено резерв для їх зміни. Тобто, тренерський штаб віддавав перевагу вирішенню поточних завдань без інвестування у майбутнє збірної. При такому підході треба чітко розуміти, що найближчі три-чотири роки може спостерігатись суттєве погіршення виступів національної команди, обумовлене тим, що недосвідченим молодим гравцям потрібно буде здобути важливий досвід в матчах за головну команду, а тренерський штаб, який в цей період часу очолюватиме збірну, отримає максимально можливу

«порцію» критики та постане перед складним завданням необхідності вирішення фундаментальних ігрових засад, яке треба буде виконати в складний перехідний період.

Більшість тренерів, турбуючись переважно за власні кар'єрні здобутки для подальшого працевлаштування (в тому числі і на клубному рівні), намагаються уникати участі в такому складному періоді реформ, і прагнуть очолити команду вже після проходження цього «періоду оновлення» (прийти вже на «готовий результат»). Перший варіант комплектування практично завжди супроводжує завершення другого варіанту, при якому, ставка робиться виключно на вікових досвідчених гравців.

Провідна роль у попередженні виникнення таких несприятливих ситуацій своєрідного розриву поколінь збірних, має належати профільній федерації, яка слідкує за своєчасним оновлення складу молодими гравцями та збалансованості збірної спортсменами різних вікових категорій (третій, оптимальний варіант комплектування), та подекуди активно втручається в процедуру визначення остаточного складу на майбутні змагання. Це досить складний механізм балансування між необхідністю вирішення поточних завдань успішних виступів та довгострокового розвитку молодих спортсменів, виступ яких традиційно супроводжується підвищенням ризику нестабільної поведінки в грі збірної та здійсненням прикрих помилок, які можуть на цьому рівні мати вирішальне значення.

Підготовка національної збірної та її подальша участь у міжнародних змаганнях повинні здійснюватись з чітким розумінням значущості показаного результату для своєї країни. Підсумкові результати виступів національної команди повинні підпорядковувати вирішення всіх приватних часткових завдань і бути головним мотиваційним фактором який визначатиме відношення спортсменів і тренерського штабу до участі у матчах збірної.

Неприпустимими є випадки свідомого використання участі в матчах за збірну у якості інструменту для підвищення трансферної вартості гравця з метою його подальшого вигідного працевлаштування. В таких випадках, гравець, в першу чергу, намагається покращити власну індивідуальну статистику, а результат гри збірної має другорядне значення. Часто прибуває у розташування збірної лише в той період часу, коли така підготовка є вигідною для покращення індивідуальних можливостей (становлення форми) і не заважає подальшій участі за професійний клуб. Мотивація грати за головну команду країни та готовність продемонструвати увесь свій потенціал, для того, щоби допомогти збірній, потрібно вважати одним із головних критеріїв відбору гравців при комплектуванні остаточного складу.

Рішення про затвердження остаточного складу команди повинно ґрунтуватись на результатах комплексного оцінювання індивідуальних можливостей баскетболістів, їх готовності продемонструвати необхідний спортивний результат в конкретний період часу (поточний виступ на теперішніх змаганнях, довгострокова перспектива посилити збірну у майбутньому тощо). Баскетболісти, які вперше претендують на потрапляння до складу національної збірної мають відповідати, за ключовими критеріями підготовленості, модельно-цільовим параметрам які сьогодні є характерними для провідних баскетболістів світу в рамках конкретного ігрового амплуа.

В нинішніх умовах динамічного розвитку баскетболу можна виділити три основні ланки, які можуть впливати на процес комплектування національних збірних для участі в головних змаганнях року (рис. 2).

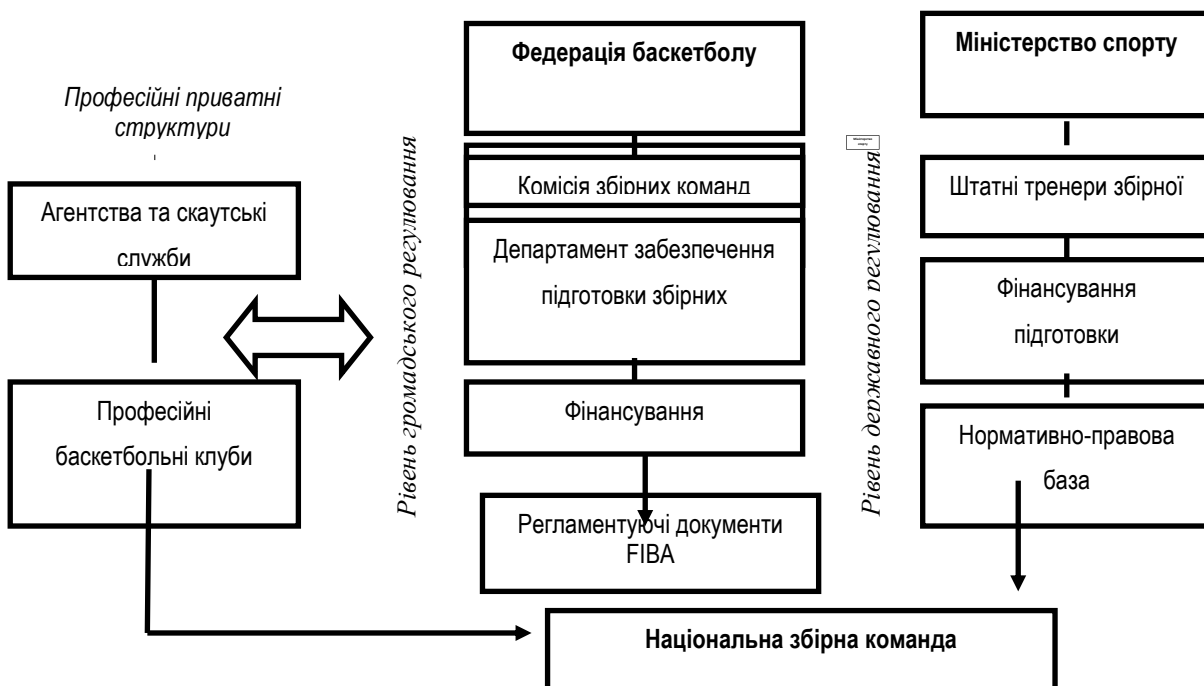


Рис. 2 – Управлінські ланки регуляції процесу підготовки національних збірних команд в річному циклі підготовки

Рівень залученості цих ланок регулювання в процесі безпосередньої підготовки збірних визначатиметься особливостями функціонування спорту в конкретній державі.

В багатьох країнах світу держава бере активну участь в управлінні підготовкою національних збірних команд та намагається створити всі необхідні умови для покращення виступів власних спортсменів (Китай, Україна, Франція та ін.).

Успішні виступи національних збірних команд на міжнародній арені окрім суто спортивного мають ще й ідеолого-політичний ефект, виконують важливу соціальну функцію.

Можливо саме тому провідні міжнародні федерації весь час намагаються послабити вплив держави на функціонування громадських спортивних організацій, які у своїй діяльності мають виключно підпорядковуватись концептуальним рішенням міжнародної спортивної федерації.

Питання участі національних збірних команд у міжнародних змаганнях, допуск гравців, вирішення різноманітних спірних ситуацій та іншу номенклатурну діяльність міжнародна федерація здійснює шляхом кооперації з національною федерацією баскетболу. Профільні міністерства не в силах забезпечити складний процес функціонування конкретного виду спорту в державі, через брак необхідної кількості фахівців та відсутність прямих зв'язків з центром його міжнародного управління та розвитку.

Вагомий внесок держави, в свою чергу, полягає у фінансуванні підготовки віддаленого та найближчого резерву збірних, організації безпосередньої підготовки та відрядження збірної для участі в міжнародних змаганнях, професійне і фінансове заохочення учасників процесу, нормативно-правове, науково-методичне та інші види забезпечення.

Не обійтись без активної співпраці між державними та громадськими установами і під час процедури натуралізації баскетболістів для участі за національну збірну. Надання громадянства іноземним баскетболістам для участі в матчах збірної стало одним із розповсюджених явищ процесу глобалізації світового баскетболу.

На сьогодні тривають гострі дискусії щодо доцільності використання такого підходу з метою оперативного посилення складу головної команди країни. Чи буде іноземний гравець, який часто не знає ні мови, ні культури країни за яку його запрошують виступати за гроші на міжнародних змаганнях докладати максимальних зусиль для того щоби допомогти національній команді чужої країни ?

Прихильники подібної натуралізації вказують на вимушений характер таких дій. Точкове залучення професійних іноземних баскетболістів здатне одразу ж посилити проблемні ігрові ланки національної команди та вирішити на даному етапі підготовки кадрові питання.

Суттєвий вплив на комплектування національних збірних команд можуть мати і організації, що мають приватний комерційний статус. Як вже зазначалось раніше, основним місцем роботи професійних баскетболістів є клуби. Останнім часом все більшу участь у формуванні довгострокової політики розвитку гравця починають відігравати міжнародні скаутські агентства.

Спортивні агентства представляють собою своєрідного посередника між власниками професійних клубів та найманими працівниками на ринку спортивних послуг (спортсменами, тренерами тощо). Ці професійні приватні структури отримують ліцензійне право від міжнародних федерацій на ведення відповідної діяльності.

Сьогоднішні професійні баскетболісти та тренери не займаються питаннями пошуку подальшого місця для працевлаштування, цю роботу за них виконують професійні агенти, з якими вони мають підписані контракти щодо надання таких послуг. Агентські структури напряму зацікавлені у пошуку вигідних умов працевлаштування власних клієнтів, адже це безпосередньо відображається на сумах відсоткових виплат за їхню роботу.

Статус гравця національної збірної одразу ж підвищує «цінник» на баскетболіста на «професійному ринку», що може спонукати представників приватних агентств активно лобювати інтереси залучення власних гравців під час комплектування складу збірної команди.

Вагому роль під час процесу комплектування національних збірних відіграють менеджери національної федерації, які ведуть офіційне листування з представниками професійних клубів (переконають останніх у принциповій важливості гравця для збірної), гравцями збірних, приймають участь у формуванні логістики процесу підготовки та трансферів команди на змагання тощо.

Висновки. Система спортивних змагань у професійному клубному баскетболі суттєвим чином впливає на терміни та специфіку підготовки національних збірних команд протягом річного циклу. Стислі терміни підготовки збірних команд в рамках ігрового сезону (in-season) практично унеможливають проведення ґрунтовної підготовки та змушують тренерський штаб фокусуватись на виборі найбільш дієвих варіантів гри проти майбутнього суперника у кваліфікаційній стадії та запрошувати у розташування збірної лише найбільш підготовлених баскетболістів на кожному конкретному етапі. Використання етапної моделі відбору кандидатів, при цьому, дозволяє охопити велику кількість потенційних кандидатів на місце у складі збірної команди.

Ефективність комплектування і подальшої підготовки національних збірних команд залежатиме від побудови оптимальної моделі організації та ефективної взаємодії між ключовими структурними ланками управління розвитком баскетболу в сьогодишніх динамічних умовах глобалізації, комерціалізації та професіоналізації світового спорту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із обґрунтуванням та представленням комплексу інформативних критеріїв для відбору баскетболістів під час комплектування національних збірних команд з урахуванням періодизації процесу підготовки в річному циклі (різні фази ігрового сезону).

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Безмылов Н, Мурзин Е. Система отбора игроков и подготовка резерва для национальной сборной команды по баскетболу. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 5–14.
2. Безмилов М. Комплектування команд високої кваліфікації в умовах інтернаціоналізації світового баскетболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 3–11.
3. Безмилов ММ., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 28. С. 112–131.

4. Безмилов М. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 3–12.
5. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства [монография]. Киев: Саммит-книга. 2014. 336 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 кн. Киев: Олимпийская литература. 2015. кн. 1. 680с.
7. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Киев. Олимпийская литература; 2004. 447 с.
8. Чжан Ці, Безмилов М. М. Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 4 (177). С. 190–196. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).38)
9. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография. Киев. Олимпийская литература. 2011. 360 с.
10. Alejandro A, Santos S, Villa Jose G, Morante JC, Garcia-Tormo V. Anthropometric characteristics of Spanish professional basketball players. *Journal of Human Kinetics*. 2015. № 46. P. 99–106.
11. Abdelkrim B. N, Fazaа S. E, Ati J. A. Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British Journal of Sports Medicine*. 2007. № 41. P. 69–75.
12. Balyi I, Way R, Higgs C. Long-term athlete development. *Human Kinetics*; 2013. 286 p.
13. Bezmylov M, Shynkaryk O, Byshevets N, Gan Qi, Shao Zhigong. Morphofunctional characteristics of basketball players with different roles as selection criteria at the stage of preparation for higher achievements. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. № 22. P. 92–100.
14. Bompa T, Haff G. Periodization: Theory and methodology of training. IL. *Kinetics H*, editor. 2009. 411 p.
15. Dežman B, Trinić S, Dizdar D. Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game. Empirical verification. *Collegium antropologicum*. 2001. № 25 (1). P. 141–152.
16. Gerodimos V, Manou V, Kellis E, Kellis S. Body composition characteristics of elite basketball players. *Journal of Human Movement Studies*. 2005. № 49. P. 115–126.
17. Lamontagne A. M. The Long-term development of basketball athletes. [Dissertation]. Porto. Faculdade de desporto. Univeridade do Porto; 2013. 114 p.
18. Ostojic S. M, Mazic S, Dikic N. Profiling in basketball: Physical and physiological characteristics of elite players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2006. № 20 (4). P. 740–744.

References

1. Bezmylov N, Murzyn E. (2016). Systema otbora yhrokov y podhotovka rezerva dlia natsyonalnoi sbornoї komandy po basketbolu. [Player selection system and reserve preparation for the national basketball team] *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 1. P. 5–14.
2. Bezmylov M. (2016). Komplektuvannia komand vysokoi kvalifikatsii v umovakh internatsionalizatsii svitovoho basketbolu. [Selection of highly qualified teams in the conditions of internationalization of world basketball] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 3. P. 3–11. [In Ukrainian].
3. Bezmylov M., Shynkaruk O. (2020). Tendentsii ta aktualni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu v suchasnykh umovakh hlobalizatsii ta populiaryzatsii basketbolu [Trends and actual problems of training high-class basketball players in modern conditions of globalization and popularization of basketball]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. № 28. P. 112–131. [In Ukrainian].
4. Bezmylov M. (2019). Orhanizatsiia ta kryterii vidboru sportsmeniv v ihrovykh vydakh sportu na etapi pidhotovky do dosiahnennia vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Organization and criteria for the selection of athletes in game sports at the stage of preparation for achieving higher sportsmanship]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 2. №. 3–12. [In Ukrainian].
5. Nykolaenko V. (2014). Ratsyonalnaia systema mnoholetnei podhotovky futbolystov k dostyzhenyiu vyssheho sportyvnoho masterstva [monohrafiia] [Rational system of long-term training of football players to achieve the highest sports mastery. Monograph]. Kyev: Sammyt-knyha. 336 s.
6. Platonov V. (2015). Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporте. Obshchaia teoriia y ee praktycheskye prylozheniia: uchebnyk v 2 kn. [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook in 2 books] Kyev: Olymпыiskaia lyteratura. kn. 1. 680s.
7. Poplavskiy L. (2004). Basketbol [Basketball]. Kyev. Olymпыiskaia lyteratura. 447 s.
8. Chzhan Tsi, Bezmylov M. (2024). Priorytetna znachushchist faktoriv dlia vidboru basketbolistiv riznoho amplua na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen [The priority significance of factors for the selection of basketball players of various roles at the stage of preparation for higher achievements]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. № 4 (177). P. 190–196. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).38) [In Ukrainian].
9. Shynkaruk O. (2011). Otbor sportsmenov y oryentatsiia ykh podhotovky v protsesse mnoholetneho sovershenstvovannia (na materyale olymпыiskykh vydov sporta): monohrafiia [Selection of athletes and orientation of their training in the process of many years of improvement (based on the material of Olympic sports): monograph]. Kyev. Olymпыiskaia lyteratura. 360 s.
10. Alejandro A, Santos S, Villa Jose G, Morante J. C, Garcia-Tormo V. (2015). Anthropometric characteristics of Spanish professional basketball players. *Journal of Human Kinetics*. № 46. P. 99–106.

11. Abdelkrim B. N, Faza'a S. E, Ati J. A. (2007). Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British Journal of Sports Medicine*. № 41. P. 69–75.
12. Balyi I, Way R, Higgs C. (2013). Long-term athlete development. *Human Kinetics*. 286 p.
13. Bezmylov M, Shynkaryk O, Byshevets N, Gan Qi, Shao Zhigong. (2022). Morphofunctional characteristics of basketball players with different roles as selection criteria at the stage of preparation for higher achievements. *Physical Education Theory and Methodology*. № 22. P. 92–100.
14. Bompa T, Haff G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. IL. *Kinetics H*, editor. 411 p.
15. Dežman B, Trninić S, Dizdar D. (2001). Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game. Empirical verification. *Collegium antropologicum*. № 25 (1). P. 141–152.
16. Gerodimos V, Manou V, Kellis E, Kellis S. (2005). Body composition characteristics of elite basketball players. *Journal of Human Movement Studies*. № 49. P. 115–126.
17. Lamontagne A. (2013). The Long-term development of basketball athletes. [Dissertation]. Porto. Faculdade de desporto. Universidade do Porto; 2013. 114 p.
18. Ostojic S. M, Mazic S, Dikic N. (2006). Profiling in basketball: Physical and physiological characteristics of elite players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. № 20 (4). P. 740–744.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).07)

Білик В.Г.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6860-7728>

Омельчук О.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1771-730X>

Мегалінська Г.П.,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-8662-8584>

ПРИРОДНИЧО-НАУКОВИЙ КОВОРКІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЕКОСЕРЕДОВИЩІ

Автори статті порушують проблеми пошуку нових, нестандартних рішень у формуванні готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі. Природничо-науковий коворкінг, в авторському трактуванні, це сучасна методика навчання, що передбачає створення відкритого науково-освітнього простору, який ґрунтується на неформальній співпраці науково-дослідних установ, закладів вищої освіти, навчальних та наукових підрозділів у межах одного закладу вищої освіти, установ професійної практики, неформальній реальній та віртуальній співпраці учених природничої та екологічної галузей, з координаційним центром на кафедрі, викладачі якої здійснюють природничо-наукову та/чи екологічну підготовку майбутніх фахівців. Метою представленого дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі. Авторська методика навчання студентів з використанням природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі керується: положеннями авторського визначення поняття природничо-науковий коворкінг, фундаментальних теорій сучасної освіти; сучасними природничо-науковими досягненнями; має професійне спрямування; реалізується за допомогою методологічних підходів: філософського, загальнонаукового, конкретнонаукового і технологічного пізнання з дотриманням відповідних принципів та когнітивних стратегій вищого рівня. Ефективність авторської методики навчання студентів з використанням природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі підтверджена експериментально.

Ключові слова: природничо-науковий коворкінг, фізична рекреація, безпечна поведінка, екосередовище.

Valentyna Bilyk, Olena Omelchuk, Anna Megalinska. Natural science coworking as a means of forming the readiness of future physical recreation specialists for safe behavior in the environment. The authors of the article raise the problems of finding new, non-standard solutions in the formation of future physical recreation specialists' readiness for safe behavior in the ecological environment.

Natural-science coworking, in the author's interpretation, is a modern teaching methodology that provides for the creation of an open scientific and educational space based on informal cooperation of research institutions, higher education institutions, educational and scientific units within one institution of higher education, institutions of professional practice, informal real and virtual cooperation of scientists of natural and environmental industries, with a coordination center at the department, whose teachers are responsible for the development of the scientific and educational space.

The purpose of the presented research is theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of natural science coworking as a means of forming the readiness of future specialists of physical recreation to safe behavior in the ecosphere.

The author's methodology of teaching students using natural-science coworking as a means of forming the readiness of future specialists of physical recreation to safe behavior in the ecological environment is guided by: the provisions of the author's definition of the concept of natural-science co-working, fundamental theories of modern education, modern natural-science achievements; has a professional direction; is implemented through the methodological approaches: philosophical, general scientific, concrete-scientific and technological with appropriate principles and higher-level cognitive strategies.

The effectiveness of the author's method of teaching students using natural science coworking as a means of forming the readiness of future specialists of physical recreation to safe behavior in the ecological environment is confirmed experimentally.

The authors of the article note that the presented research provides the need to develop modern educational and methodological support of natural science co-working as a means of forming the readiness of future specialists of physical recreation to safe behavior in the ecological environment.

Key words: *natural science coworking, physical recreation, safe behavior, ecological environment.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Загострення екологічних проблем, необхідність подальшого усвідомлення розвитку цивілізації і розуміння впливу людства на природне середовище, з одного боку, а з іншого – невинна інформаційна мінливість у галузі природничих наук, низька вмотивованість студентів до навчання природничих дисциплін, що була нами встановлена у процесі їх анкетування [1; 2], спонукають наукову спільноту до пошуку нових, нестандартних рішень у формуванні природничо-наукової грамотності людства, й, студентської молоді, зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В контексті окресленої проблеми даного дослідження хочемо відзначити той факт, що в реаліях застосування великої кількості педагогічних технологій та методів навчання дисциплін циклу природничо-наукової підготовки немає спільної й однозначної думки науковців щодо критеріїв, які впливають на їх вибір. Тому, взявши до уваги досвід власної педагогічної діяльності, вважаємо, що для організації освітнього процесу з природничо-наукової підготовки у закладах вищої освіти ефективними будуть технології, що втілюватимуть як тактику організації навчальної діяльності, так і тактику реалізації навчальної діяльності. До таких технологій, на нашу думку, можна віднести технологію коворкінгу.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що коворкінг – це відносно нова концепція організації освітньої діяльності і її потенціал мало досліджений. Аналіз науково-педагогічних джерел, пов'язаних з проблематикою нашого дослідження, свідчить про те, що науковці присвячували свої дослідження лише окремим аспектам можливості використання коворкінгу в освітній практиці, а саме: визначенню місця освітнього коворкінгу у розвитку професійної компетентності педагогів на курсах підвищення кваліфікації (Т. Сагіна, [4]), формуванню підприємливості в учнів закладів загальної середньої освіти в сучасних шкільних коворкінгах. (Бурдун В.В., [3]), створенню інтегрованого відкритого коворкінг-центру інноваційного підприємництва у закладах вищої освіти (І. Гончаренко [6]), застосуванню коворкінг технологій в процесі природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти України (В. Білик, [1]).

Здійснений нами комплексний аналіз науково-медичної літератури дає підстави стверджувати, що, до сьогодні, проблема можливості та доцільності використання коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі не знайшла належного висвітлення у наукових дослідженнях.

Тому **метою** представленого дослідження було теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі.

Методи дослідження. Для досягнення окресленої мети дослідження були застосовані такі методи: теоретичні: комплексний аналіз науково-медичної літератури за темою дослідження – для з'ясування стану розробленості окресленої проблеми; узагальнення, інтерпретація та моделювання – для розроблення авторської методика навчання студентів щодо формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі; емпіричні: анкетування, педагогічний експеримент – для експериментальної перевірки ефективності розробленої авторської методики навчання з використанням природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі; статистичні: методи описової статистики, методи порівняння номінальних даних – з метою опрацювання результатів експерименту й визначення достовірності отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до мети та завдань дослідження нами була розроблена авторська методика навчання студентів з використанням природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі. В ході розроблення вище згаданої методики ми орієнтувались на: а) авторське визначення поняття природничо-наукового коворкінгу, як сучасної методики навчання, що передбачає створення відкритого науково-освітнього простору, який ґрунтується на неформальній співпраці науково-дослідних установ, закладів вищої освіти, навчальних та наукових підрозділів у межах одного закладу вищої освіти, установ професійної практики, неформальній реальній та віртуальній співпраці учених природничої та екологічної галузей, з координаційним центром на кафедрі, викладачі якої здійснюють природничо-наукову та екологічну

підготовку майбутніх фахівців; б) висновки наших попередніх досліджень про те, що природничо-наукова та екологічна підготовка у закладах вищої освіти, в ході якої формується готовність майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі, повинна: відповідати основним положенням фундаментальних теорій сучасної освіти, сучасним природничо-науковим досягненням; мати професійне спрямування; здійснюватися за допомогою методологічних підходів філософського, загальнонаукового, конкретнонаукового і технологічного рівнів пізнання з дотриманням відповідних принципів та когнітивних стратегій вищого рівня [5].

Ефективність авторської методики формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі ми перевіряли в ході педагогічного експерименту, до якого залучили 112 студентів спеціальності 017 фізична культура та спорт ОПП «Здоров'я людини та фізична рекреація» УДУ імені Михайла Драгоманова, яких розділили на дві групи: контрольну та експериментальну. Експериментальна група налічувала 53 особи, а саме, дівчата 47,2% (n=24), хлопці 52,8% (n=29); до контрольної групи увійшли 59 осіб: 27 дівчат (45,8%) і 32 хлопців (54,2%).

Поділу студентів на контрольну та експериментальну групи передувало вхідне тестування студентів – для доведення відсутності статистично значущих розбіжностей між вихідним рівнем природничо-наукових та екологічних знань студентів контрольної та експериментальної груп. В ході обробки його результатів використовувався критерій Фішера.

Для експериментальної роботи були обрані студенти, в яких емпіричне значення критерію Фішера знаходиться в зоні незначимості, тобто розходження у кількості студентів, які успішно пройшли тестування, є несуттєвим. Респонденти, в яких емпіричне значення критерію Фішера перебувало у зоні значимості, тобто показники успішності суттєво відрізнялися, в експерименті участі не брали. Студенти, в яких за результатами тестування якість навчання виявилася вищою, увійшли до контрольної групи, респонденти з нижчою якістю навчання були зараховані до експериментальної групи. Після формування контрольної та експериментальної груп, навчання студентів експериментальної групи відбувалося за авторською методикою, з організацією природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі, в контрольній групі викладання природничо-наукових дисциплін, екології людини та безпеки життєдіяльності здійснювалося традиційно.

Експериментальне дослідження проводилося на базі факультету фізичного виховання спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова й передбачало аналіз динаміки рівнів (високого, достатнього, недостатнього) сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі в контрольній та експериментальній групах за мотиваційним, когнітивним, функціональним, особистісним, рефлексивним критеріями. Обробка експериментальних даних здійснювалась методами математичної статистики, що дозволило забезпечити достовірність результатів експерименту.

Репрезентуємо результати дослідження. Для оцінки сформованості мотиваційного компоненту в структурі компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі вивчалися: ставлення студентів до природничих дисциплін, екології та безпеки життєдіяльності; мотивація до навчання і майбутньої професійної діяльності. Після формувального етапу експерименту, з метою визначення ставлення студентів до дисциплін природничо-наукового циклу, до якого, з посеред інших природничих дисциплін, які зазначені в навчальному плані, увійшли екологія людини та безпека життєдіяльності, було проведено анкетування з використанням тих самих анкет, що й на констатувальному етапі.

В результаті анкетування встановлено, що кількість студентів з високим рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі за цим критерієм збільшилася на 7,5% у контрольній і на 12,81% в експериментальній групах; із достатнім рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі – на 9,57% у контрольній і на 18,11% в експериментальній групах; зменшилась кількість майбутніх фахівців з недостатнім рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі – на 17,07% у контрольній і на 31,92% в експериментальній групах (табл.1).

Для оцінки сформованості когнітивного компоненту в структурі компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі здійснювалося тестування навчальних досягнень студентів на платформі Moodle.

При цьому враховувалося, що студенти, перед початком вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки у закладі вищої освіти, уже мають певний рівень знань з безпечної поведінки в екосередовищі, який вони здобули у загальноосвітній школі.

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі за мотиваційним критерієм

Рівні / Параметри	Контрольна група (n = 59)				Експериментальна група (n = 53)				$\chi^2, E_{\Gamma-K_{\Gamma}}$	$\chi^2, E_{\Gamma-K_{\Gamma}}$
	Початок експерименту		Кінець експерименту		Початок експерименту		Кінець експерименту			
	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%		
Високий	7	12,28	12	19,78	9	17,78	16	30,59	0,29*	7,89*
Достатній	28	48,12	34	57,69	23	42,07	32	61,18		
Недостатній	24	39,6	13	22,53	21	40,15	5	8,23		
$K_{\Gamma-K_{\Gamma}} / E_{\Gamma-E_{\Gamma}}$	$\chi^2_{\text{емп.}} = 5,21$				$\chi^2_{\text{емп.}} = 25,32^*$					

Примітка: * значення достовірно відрізняються, $\chi^2_{\text{крит.}} = 5,99; \alpha=0,05$

Зважаючи на це, на констатувальному етапі експерименту, з метою визначення початкового рівня знань з безпечної поведінки в екосередовищі, студентам контрольної та експериментальної груп були запропоновані тести для вхідного контролю.

Після вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки студенти виконували тести для підсумкового контролю, до складу яких входять закриті завдання на вибір однієї чи декількох правильних відповідей.

Такі тести дають можливість найбільш повно охопити зміст навчальної дисципліни й оцінити весь об'єм сформованих знань.

Результати аналізу одержаних даних вказують на збільшення кількості студентів з високим рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі за когнітивним критерієм на 6,09% у контрольній і на 11,87% в експериментальній групах; із достатнім рівнем – на 8,23% у контрольній і на 13,89% в експериментальній групах; зменшилась кількість майбутніх фахівців з недостатнім рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі на 13,82% у контрольній і на 25,2% в експериментальній групах (табл.2).

Оцінка сформованості функціонального компоненту в структурі компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі здійснювалася за результатами виконання студентами лабораторних і практичних робіт та завдань для самостійної роботи

Таблиця 2

Динаміка рівнів сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі за когнітивним критерієм

Рівні / Параметри	Контрольна група (n = 59)				Експериментальна група (n = 53)				$\chi^2, E_{гр-Кп}$	$\chi^2, E_{гр-Кк}$
	Початок експерименту		Кінець експерименту		Початок експерименту		Кінець експерименту			
	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%		
Високий	9	15,10	13	21,98	8	15,19	14	27,06	0,01*	7,27*
Достатній	24	40,12	29	48,35	24	46,11	32	60,00		
Недостатній	26	44,78	17	29,67	21	38,7	7	12,94		
$K_{п-Кк} / E_{п-Ек}$	$\chi^2_{емп.} = 4,37$				$\chi^2_{емп.} = 20,55^*$					

Примітка: * значення достовірно відрізняються, $\chi^2_{крит.} = 5,99; \alpha=0,05$

Нами виявлено, що за функціональним критерієм збільшилась кількість студентів з високим рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі на 4,98% у контрольній і на 10,46% в експериментальній групах; із достатнім рівнем – на 6,0% у контрольній і на 12,65% в експериментальній групах; зменшилась кількість майбутніх фахівців з недостатнім рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі на 11,42% у контрольній і на 23,81% в експериментальній групах (табл.3).

Оцінка сформованості особистісного компоненту в структурі компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі здійснювалася за особистісними характеристиками студентів.

Таблиця 3

Динаміка рівнів сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі за функціональним критерієм

Рівні / Параметри	Контрольна група (n = 59)				Експериментальна група (n = 53)				$\chi^2, E_{гр-Кп}$	$\chi^2, E_{гр-Кк}$
	Початок експерименту		Кінець експерименту		Початок експерименту		Кінець експерименту			
	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%		
Високий	11	17,90	13	22,88	11	20,13	16	30,59	0,25*	8,44*
Достатній	30	51,14	33	57,14	26	49,7	33	62,35		
Недостатній	18	30,96	13	21,98	16	30,17	4	7,06		
$K_{п-Кк} / E_{п-Ек}$	$\chi^2_{емп.} = 3,29$				$\chi^2_{емп.} = 23,32^*$					

Примітка: * значення достовірно відрізняються, $\chi^2_{крит.} = 5,99; \alpha=0,05$

Одержані результати дають підстави твердити, що за особистісним критерієм збільшилась кількість студентів з високим рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі на 5,09% у контрольній і на 11,53% в експериментальній групах; із достатнім рівнем – на 8,93% у контрольній і на 15,82% в експериментальній групах; зменшилась кількість майбутніх фахівців з недостатнім рівнем на 13,65% у контрольній і на 21,22% в експериментальній групах (табл.4).

Таблиця 4

Динаміка рівнів сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі за особистісним критерієм

Рівні / Параметри	Контрольна група (n = 59)				Експериментальна група (n = 53)				$\chi^2, E_{гр-Кп}$	$\chi^2, E_{гр-Кк}$
	Початок експерименту		Кінець експерименту		Початок експерименту		Кінець експерименту			
	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%		
Високий	10	16,86	13	21,98	10	19,06	16	30,59	0,18*	10,80*
Достатній	26	44,72	31	52,75	25	46,53	33	62,35		
Недостатній	23	38,42	15	25,27	18	34,41	4	7,06		

$K_{п-Кк} / E_{п-Ек}$	$\chi^2_{емп.} = 5,14$	$\chi^2_{емп.} = 23,32^*$		
-----------------------	------------------------	---------------------------	--	--

Примітка: * значення достовірно відрізняються, $\chi^2_{крит.} = 5,99$; $\alpha=0,05$

За рефлексивним критерієм, який визначався за методикою А. Карпова збільшилась кількість студентів з високим рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі на 4,93% у контрольній і на 8,22% в експериментальній групах; із достатнім рівнем – на 5,79% у контрольній і на 13,69% в експериментальній групах; зменшилась кількість майбутніх фахівців з недостатнім рівнем сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі на 9,56% у контрольній і на 23,08% в експериментальній групах (табл.5).

Таблиця 5

Динаміка рівнів сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі за рефлексивним критерієм

Рівні / Параметри	Контрольна група (n = 59)				Експериментальна група (n = 53)				$\chi^2, E_{п-Кп}$	$\chi^2, E_{п-Кк}$
	Початок експерименту		Кінець експерименту		Початок експерименту		Кінець експерименту			
	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%	абс. циф.	%		
Високий	9	15,95	12	20,88	7	13,27	16	29,41	0,04*	7,66*
Достатній	30	50,25	33	56,04	26	48,66	33	62,35		
Недостатній	20	33,80	14	23,08	20	38,07	4	8,24		
$K_{п-Кк} / E_{п-Ек}$	$\chi^2_{емп.} = 4,51$				$\chi^2_{емп.} = 22,74^*$					

Примітка: * значення достовірно відрізняються, $\chi^2_{крит.} = 5,99$; $\alpha=0,05$

Для оцінки динаміки загального рівня сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі, нами був розроблений інтегральний показник цієї компетентності: ІПнк. Його розрахунок ми здійснювали за формулою:

$$ІПнк = 0,1Mк + 0,2Kк + 0,1Фк + 0,1Ок + 0,1Рк,$$

де $Mк$ – мотиваційний критерій; $Kк$ – когнітивний критерій; $Фк$ – функціональний критерій; $Ок$ – особистісний критерій; $Рк$ – рефлексивний критерій.



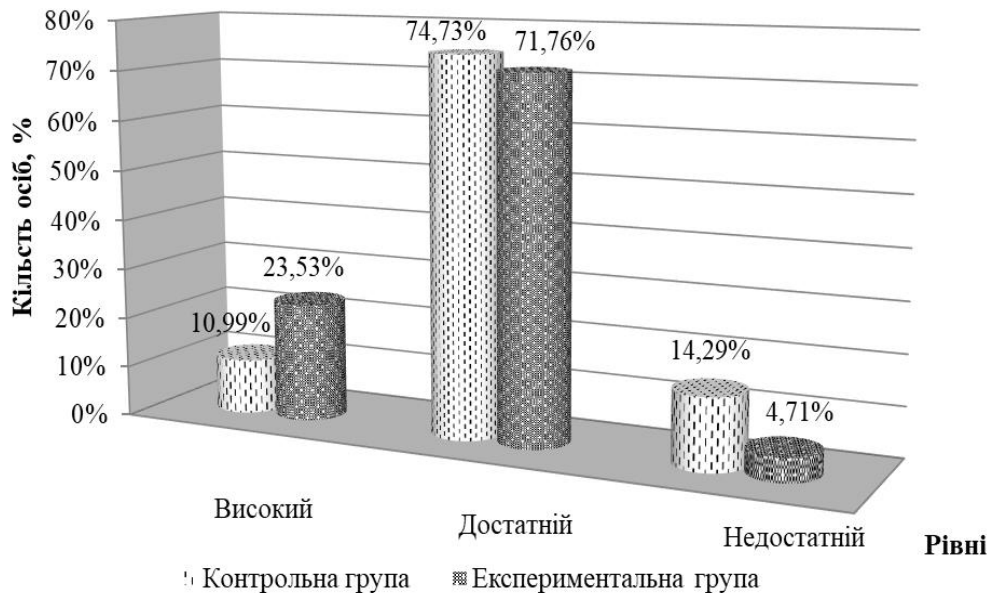


Рис.1 Оцінка динаміки загального рівня сформованості компетенцій з безпечної поведінки в екосередовищі.

Таким чином, аналіз й узагальнення результатів педагогічного експерименту дозволили підтвердити ефективність використання природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі.

Репрезентоване дослідження передбачає необхідність розроблення сучасного навчально-методичного супроводу діяльності природничо-наукового коворкінгу як засобу формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі.

Література

1. Білик В. Г. Обґрунтування шляхів оптимізації природничо-наукової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : педагогіка. 2018. 3. 154–159.
2. Білик В. Г., Книш С. І., Омельчук О. В. Використання сучасних технологій у процесі формування цифрової компетентності майбутніх фахівців з фізичної рекреації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. 3К (162). 62–66.
3. Бурдун В.В. Формування підприємливості в учнів ЗЗСО в сучасних шкільних коворкінгах. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. 2024. 2(55).
4. Смагіна Т. М. Місце освітнього коворкінгу у розвитку професійної компетентності педагогів на курсах підвищення кваліфікації. Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. 2019. Вип. 2 (45). 169–172.
5. Bilyk V. Sheremet I. A New View of the Nature of Reality and the Teaching Higher-Level Cognitive Strategies. *Philosophy and Cosmology*. 2019. 22. 92–100.
6. Goncharenko I. Creation of an integrated open coworking center for innovation entrepreneurship in higher education institutions. 2019. 1 (29). 35-46.

References

1. Bilyk V. H. (2018) Obgruntuvannia shliakhiv optymizatsii pryrodnycho-naukovoї pidhotovky maibutnix psykhologiv u zakladakh vyshchoi osvity.[Ways to optimize natural and scientific training of future psychologists in higher education institutions]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Serii a : pedahohika*. 2018. 3.154–159.
2. Bilyk, V., Knysh, S., & Omelchuk, O. (2023). The use of modern technologies in the process of forming the digital competence of future specialists in physical recreation. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University*. Series 15, (3K(162)), 62-66. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).11) (in Ukrainian).
3. Burdun V.V. (2024) Formation of entrepreneurship among schoolstudentsin modern school coworking spaces. *Bulletin of OLeksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University* 55(2):169-177 DOI:10.31376/2410-0897-2024-2-55-169-177. 2024. 2(55).(in Ukrainian).
4. Smahina T. M. (2019) Mistse osvithnoho kovorkinhu u rozvytku profesiinoї kompetentnosti pedahohiv na kursakh pidvyshchennia kvalifikatsii. [Place of educational coworking in the development of professional competency of pedagoges at qualification improvement courses] *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social Work»*. Issue 2 (45). 169-172.
5. Bilyk V. Sheremet I. A New View of the Nature of Reality and the Teaching Higher-Level Cognitive Strategies. *Philosophy and Cosmology*. 2019. 22. 92–100.

6. Goncharenko I. Creation of an integrated open coworking center for innovation entrepreneurship in higher education institutions. 2019. 1 (29). 35-46.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).08)
УДК 796.322.1:613.2

Білоус Н. С.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-3915-4248>

Кононенко Н. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-7803-8936>

ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФАКТОРІВ РИЗИКУ ТРАВМ НА ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У ГРІ В ГАНДБОЛ

Білоус Н. С., Кононенко Н. М. Вплив раціонального харчування та факторів ризику травм на досягнення спортивних результатів у грі в гандбол. Гандбол є однією із найбільш динамічних і видовищних командних ігор, яка здобула популярність у багатьох країнах світу. Гра вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості та командної взаємодії. В умовах сучасних спортивних змагань, де конкуренція постійно зростає, важливо не лише володіти технічними навичками, але й забезпечити необхідні умови для оптимального функціонування організму гравців. Одним із ключових аспектів, що впливає на успішність виступів спортсменів, є харчування.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю глибшого розуміння ролі харчування у досягненні високих спортивних результатів у гандболі та вивчення факторів ризику травм, які можуть виникнути у гравців.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки рекомендацій щодо оптимізації харчування та підходів до тренувального процесу, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню ефективності підготовки спортсменів та зменшенню ризику травм.

У статті подана характеристика гандболу. Розкрито роль харчування у досягненні високих спортивних результатів. Вивчено фактори ризику травм у гандболістів та їх вплив на результативність гравців.

Установлено, що для досягнення високих спортивних результатів у гандболі важливо не лише правильно організувати тренувальний процес, але й звертати увагу на харчування та попередження травм. Спортсмени повинні враховувати ці фактори для підвищення своєї результативності.

Ключові слова: гандбол, гандболісти, гра, змагання, результати, спортсмени, травми, тренування, фактори, харчування.

Bilous Nataliia, Kononenko Nelli. Influence of rational nutrition and injury risk factors on the achievement of sports results in the game of handball. Handball is one of the most dynamic and spectacular team games that has gained popularity in many countries around the world. The game requires a high level of physical fitness and teamwork from athletes. In today's increasingly competitive sporting environment, it is important not only to have technical skills, but also to provide the necessary conditions for the optimal functioning of the players' bodies. Nutrition is one of the key aspects that affects the success of athletes' performances.

The relevance of the study is due to the need for a deeper understanding of the role of nutrition in achieving high sports results in handball and the study of risk factors for injuries that may occur in players.

The results of the study can serve as a basis for developing recommendations for optimising nutrition and approaches to the training process, which in turn will help to improve the efficiency of athletes' training and reduce the risk of injury.

The article describes the characteristics of handball. The role of nutrition in achieving high sports results is revealed. The risk factors of injuries in handball players and their impact on the performance of players are studied.

It has been established that in order to achieve high sporting results in handball, it is important not only to properly organise the training process, but also to pay attention to nutrition and injury prevention. Athletes must take into account these factors to improve their performance.

Prospects for further research are to study the features of theoretical and practical types of sports training of athletes in the game of handball.

Key words: handball, handball players, game, competition, results, athletes, injuries, training, factors, nutrition.

Постановка проблеми. Гандбол – це динамічний та емоційний вид спорту, що набуває все більшої популярності в усьому світі. Його швидкий темп, командна взаємодія та фізичні вимоги роблять гру не лише захоплюючою, але й вимогливою до фізичних і психологічних здібностей спортсменів.

Успішність у гандболі залежить від багатьох факторів, серед яких ключову роль відіграють фізична підготовка, технічні навички та стратегічне мислення. Проте, важливим аспектом, що часто залишається поза увагою, є харчування спортсменів.

Правильне харчування є одним із ключових факторів, що визначають успіх гандболістів. Збалансований раціон може суттєво вплинути на швидкість відновлення та фізичний стан спортсменів.

В умовах інтенсивних тренувань та змагань, розуміння ролі харчування стає важливим для оптимізації спортивних показників.

Гандбол – це вид спорту з високим ризиком травм, що може суттєво вплинути на кар'єру спортсмена. Контактний характер гри, швидкі зміни напрямку руху та інтенсивні фізичні навантаження збільшують ймовірність отримання травм.

Вивчення факторів ризику травм у гандболістів є необхідним для розробки ефективних заходів попередження та реабілітації, що допоможуть зберегти здоров'я спортсменів та продовжити їхню кар'єру. Аналіз причин травм дозволяє тренерам і спортсменам вжити заходів для зменшення ймовірності їх виникнення та забезпечення безпеки під час тренувань і змагань.

У зв'язку з зазначеним вище, дослідження аспектів, що впливають на досягнення високих спортивних результатів, стає актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт сприймається як особливий соціальний інститут, що виконує різноманітні специфічні функції і поширює свій вплив, незважаючи на всі зміни сьогодення [6].

Гандбол є динамічним та командним видом спорту, який поєднує в собі елементи тактичного мислення та командної взаємодії. Із моменту свого виникнення, гра здобула популярність у багатьох країнах світу, ставши олімпійським видом спорту. Успіх команди у гандболі суттєво залежить від ефективного використання стратегічних і тактичних засад, що визначають стиль гри, взаємодію гравців на спортивному майданчику та загальний результат матчу.

Гандбол – спортивна гра, в якій грають 2 команди по 7 гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у ворота суперника і завадити йому оволодіти ним та закинути м'яч у ворота своєї команди. Команди здійснюють атаку воріт суперника і захищають свої. Виграє команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів у кінці ігрового часу [8].

О. М. Соловей і Д. О. Соловей [9] стверджують, що гандбол відрізняється змістом різноманітних технічних прийомів, які виконуються на місці, в русі та при опорі суперника.

Рухова діяльність гандболістів включає ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловіння і передачу м'яча та кидки м'яча у ворота. Кількісні характеристики перерахованих елементів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові [10].

Гандболіст-професіонал повинен володіти високою точністю рухів та передач [9].

Мета дослідження: розглянути характеристику гандболу, розкрити роль харчування у досягнення високих спортивних результатів у гри та вивчити фактори ризику травм у гандболістів і їх вплив на результативність гравців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гандбол – спортивна гра, в якій грають дві команди по 7 гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у ворота суперника і завадити йому оволодіти ним та закинути м'яч у ворота своєї команди. Кожна команда здійснює атаку воріт суперника і захищає свої. Виграє команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів у кінці ігрового часу.

Гра проводиться на спортивному майданчику розміром 40×20 м; триває 60 хв ігрового часу (2 тайми по 30 хв). При нічийному результаті надається додатковий час – 5 хв.

М'яч виготовляється зі шкіри або з синтетичного матеріалу. Він повинен бути круглим, оболонка якого не має бути слизькою і блискучою.

Окружність м'яча і вага для різних вікових категорій команд мають бути наступними: для чоловічих і юнацьких команд старше 16 років – розмір 3: 58–60 см і 425–475 грам; для жіночих команд, команд дівчат старше 14 років і команд хлопців від 12 до 16 років – розмір 2: 54–56 см і 325–375 грам; для команд дівчат від 8 до 14 років і хлопців від 8 до 12 років – розмір 1: 50–52 см і 290–330 грам [8].

Гра в гандбол відноситься до видів спорту з конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свою тактику гри й одночасно намагаються розкрити плани супротивника. Тому необхідно розглядати спортивну боротьбу команд із позицій протистояння сторін.

Гра визначається наявністю техніки, тактики та стратегії, без яких спортивне протистояння команд неможливе [9].

Техніка – комплекс прийомів гри, які є системою раціональних рухів для досягнення перемоги.

Тактика – система дій, що спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. Під час боротьби одна команда, яка володіє м'ячом, прагне закинути його у ворота суперника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання – не дати можливість закинути м'яч у свої ворота, перехопити м'яч до здійснення кидка суперником та провести атаку у відповідь. Відповідно до прагнення обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними [10].

На думку Е. Ю. Дорошенко зі співавторами [2], техніко-тактична діяльність в гандболі має складний варіативний характер – ігрові ситуації на спортивному майданчику постійно змінюються, що вимагає від гандболістів оперативно реагувати на дії суперників і партнерів по команді, застосовувати той або інший варіант кидка м'яча по воротах в залежності від ігрової ситуації.

Стратегія – система знань про закономірності змагальної боротьби, знання яких дає можливість передбачати характер та умови майбутніх змагань.

Стратегія передбачає вивчення спрямованості процесу підготовки команд на основі досвіду її участі у попередніх змаганнях, тенденцій розвитку гри та умов проведення майбутніх змагань.

Під час підготовки до конкретного змагання стратегічними завданнями будуть: оцінка можливостей окремих гравців своєї команди і визначення плану гри; встановлення характеру гри суперника і, на цій основі, вибір систем і форм гри та визначення режиму змагань.

Фізичне та нервово-психічне напруження, які виникають під час тренувань і змагань, супроводжуються суттєвою перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу спортсменів в енергії і поживних харчових речовинах.

Важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності та прискоренні адаптації до напруженої м'язової діяльності належить харчуванню.

Велике значення має також вибір режиму харчування і кількості споживаної їжі, раціональної до витрат енергії.

В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів, особливо юніорів, відіграє важливу роль.

Значним фактором зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності у спортсменів є раціональне харчування і його збалансованість, яка залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань.

Харчовий раціон варто складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати. Збалансоване харчування є одним із ефективних засобів профілактики захворювань і реабілітації спортсменів. Для спортсмена воно має бути спрямоване на реалізацію генетичних можливостей, створювати передумови для досягнення високих спортивних результатів [4].

Раціональне харчування – харчування, за якого до організму з харчовими продуктами надходять поживні речовини, мінеральні солі та вітаміни в кількостях, необхідних для забезпечення нормальної життєдіяльності.

Збалансоване харчування є розумним, розрахованим забезпеченням їжею, яке забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток, високий рівень фізичної працездатності та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних факторів навколишнього середовища.

Раціональне харчування сприяє нормалізації обміну речовин, підвищенню рівня фізичної працездатності, відновленню після інтенсивних фізичних навантажень [3].

Виконання фізичних навантажень зумовлюється затратною енерговитратою спортсменами від 5000 ккал/добу до 8000 ккал/добу, що спричиняє виснаження. Настає необхідність швидкого повноцінного поповнення енергії. Це можна зробити за допомогою раціонального харчування.

Відсутність поповнення запасів витрачених харчових речовин спричиняє стомлення, дегідратації, виникнення травм і захворювань [14].

В. В. Приходько [7] акцентує увагу на тому, що меню харчування впливає на змагальний результат.

Як уважають А. О. Борейко і Т. М. Олійник [1], харчування може стати основним фактором в забезпеченні оптимального функціонування систем і у досягненні високих спортивних результатів.

Правильне харчування є основою для досягнення високих спортивних результатів. Воно забезпечує організм необхідними поживними речовинами для підтримки енергії під час інтенсивних тренувань та змагань, сприяє швидшому відновленню після фізичних навантажень і допомагає уникнути перевтоми. Збалансований раціон може суттєво вплинути на рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я гандболістів, що, в свою чергу, відображається на їхніх спортивних досягненнях.

Є. А. Стрикаленко [13] відмічає, що у гандболі спостерігається інтенсифікація ігрових дій у нападі і захисті за рахунок збільшення вимог до антропометричних даних гравців, зростання техніко-тактичної майстерності та зміною правил гри.

Нині у тренуванні гандболістів застосовуються новітні методики та технології змагальної діяльності. Інформаційний простір дає можливість проводити аналіз змагальних поєдинків і технічних дій. Основною метою спортсменів вищої спортивної кваліфікації – виступ на змаганнях різного рівня.

У змагальний період потрібно враховувати технічну і тактичну підготовку гандболістів, усі технічні і тактичні дії відпрацьовують на тренуваннях.

Тренери застосовують індивідуальний підхід у підготовці кваліфікованих спортсменів-гандболістів. Проводиться аналіз гри в змагальний період за кількісними і якісними показниками, аналізуються протоколи гри, відповідно модельні характеристики спортсменів високої кваліфікації можливо реалізувати лише у змагальний період. Змагання завжди є відповідальним етапом для спортсмена та потребують максимальну мобілізацію зусиль, прояву морально-вольових якостей, жагу до перемоги. Це можливо лише досягти завдяки спеціально орієнтованому тренуванню.

У грі змагальна діяльність відображається чисельними показниками і це є однією із основних характеристик ефективності дій і команди, і окремого гравця. Планування і корегування тренувального процесу завжди пов'язано з аналізом змагальної діяльності.

Одним із компонентів тренування є відтворення змагального періоду, моделювання поведінки спортсмена на майданчику.

Ефективність змагальної діяльності гравців у гандбол є одним із основних показників, що відображають рівень підготовленості спортсмена, і вимагає неодмінного врахування у спортивній підготовці відбору, орієнтації і контролю [12].

Травматизм в спорті залишається однією із основних проблем його існування. Травми іноді не дають можливість командам показати максимальний результат на змаганнях.

Спортивні травми – пошкодження або патологічні стани, що були отримані в результаті виконання тренувальних або змагальних фізичних вправ.

У грі в гандбол у новачків і спортсменів нижчих розрядів переважають легкі травми, які не вимагають тривалого лікування.

У висококваліфікованих спортсменів спостерігається зменшення кількості травм. Спортивна кваліфікація, стаж та спортивний досвід дають можливість їм уникнути багатьох ушкоджень.

Для спортсменів високої кваліфікації характерні специфічні травми, що пов'язані з особливостями їхньої спортивної діяльності і викликані надмірним та багаторазово повторюваним навантаженням [13].

Разом із зазначеним вище, як свідчать дані П. С. Подоляки зі співавторами [5], більшу кількість травм мають досвідчені спортсмени, які виступають на найвищому рівні понад 10 років, що обумовлено двома факторами:

1. Високим класом і авторитетом висококваліфікованих гравців, що змушує суперників опікати їх надмірно жорстко, часто порушуючи правила гри.

2. Наявністю у висококваліфікованих гравців у гандбол наслідків колишніх травм, що робить їх більш вразливими до отримання нових.

За даними Ю. С. Сорокіна [11], рівень технічних і тактичних досягнень у грі в гандбол безпосередньо залежить від об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. Він зазначає, що травмування надовго позбавляє гравця подальшого вдосконалювання своєї спортивної майстерності.

П. С. Подоляка, А. О. Ногас, С. В. Гуцман, О. Б. Андрєєва [5] наголошують на тому, що кількість спортивних травм постійно збільшується. На думку фахівців, зазначене пов'язано з великими фізичними навантаженнями, боротьбою за високу результативність, бажанням підвищити власну привабливість для спортивних команд.

Для спортсмена фізична травма є суттєвим стресом. Під час відновлення спортсмени приділяють велику увагу засобам і методам лікування, від вибору яких залежить швидкість відновлення та повернення у команду [13].

Висновки. Раціональне харчування може суттєво допомогти в профілактиці травм і поліпшенні фізичного і функціонального стану спортсмена. Збалансований раціон забезпечує необхідними поживними речовинами для відновлення, сприяє підтримці енергії під час тренувань і змагань.

Травматизм у спорті, зокрема в гандболі, є серйозною проблемою, яка негативно впливає на результати команд й особисті досягнення спортсменів. Дослідження показують, що травми можуть суттєво обмежувати можливості гравців, заважаючи їм реалізувати свій потенціал.

Травми не лише впливають на фізичний стан спортсмена, але й спричиняють стрес. Відновлення після травми може зайняти тривалий час і вимагати значних зусиль. Спортсмени часто стикаються з труднощами у поверненні до попереднього рівня досягнутої спортивної майстерності, а також можуть відчувати страх повторної травми.

Для досягнення високих спортивних результатів у гандболі важливо не лише правильно організувати тренувальний процес, але й звертати увагу на харчування та попередження травм. Спортсмени повинні враховувати ці фактори для підвищення своєї результативності.

Перспективи подальших досліджень: вивчити особливості теоретичних і практичних видів спортивної підготовки спортсменів у грі в гандбол.

Література

1. Борейко А. О., Олійник Т. М. Корекція харчування для осіб, що займаються фітнесом в стресових ситуаціях. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : мат. міжн. наук.-практ. конф., 7–8 груд. 2023 р. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України – Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. С. 20–21.
2. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. №7. С. 23–28.
3. Можаровська С. Особливості харчування студентів, які займаються руховою активністю. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2024. Вип. 9. С. 188–189.
4. Пазичук О. О., Пазичук М. В., Пазичук О. В. Харчування спортсменів як одна із складових відновлення у системі підготовки. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 р. / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 136–137.
5. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андрєєва О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 11. С. 220–226.
6. Поліщук Р. М. Формалізм як можливий підхід до концептуалізації спорту. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 8. С. 46–50.
7. Приходько В. Місце процесів організації в сучасній системі підготовки спортсменів в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. Вип. 16 (35). С. 194–199.
8. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.
9. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
10. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112 с.
11. Сорокін Ю. С. Теорія і методика викладання гандболу : навч.-метод. комплекс з дисципліни. Краматорськ : Донбаська державна машинобудівна академія, 2021. 79 с.
12. Стасюк Р. М., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 2020. С. 154–158.

13. Стрикаленко Є. А. Проблеми травматизму в жіночому гандболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 75–78.

14. Ялович В., Ялович А. Функціональні харчові засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості : метод. розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 116 с.

References

1. Boreiko, A. O., & Oliinyk, T. M. (2023). Korektsiia kharchuvannia dlia osib, shcho zaimaiutsia fitnessom v stresovykh sytuatsiakh [Correction of nutrition for people engaged in fitness in stressful situations]. *Adaptatsiini psykhofiziologichni problemy fizychnoi kultury i sportu – Adaptive psychophysiological problems of physical culture and sport* : mat. mizhn. nauk.-prakt. konf. (pp. 20–21). Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy – Cherkaskyi natsionalnyi universytet imeni Bohdana Khmelnytskoho [in Ukrainian].

2. Doroshenko, E. Yu., Tsapenko, V. O., Petrov, V. O., Diadchko, I. Ye., & Husak, O. Yu. (2006). Pedahohichni analiz struktury i osoblyvosti kydkiv miacha po vorotakh yak elementu tekhniko-taktychnoi diialnosti kvalifikovanykh handbolistok [The pedagogical analysis of the structure and peculiarities of ball throws on the goal as an element of technical and tactical activity of qualified handball players]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia isportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport* : naukova monohrafiia za redaktsiieu prof. Yermakova S. S. (Vols. 7)? (pp. 23–28). Kharkiv : KhDADM (KhKhPI) [in Ukrainian].

3. Mozharovska, S. (2024). Osoblyvosti kharchuvannia studentiv, yaki zaimaiutsia rukhovoiou aktyvnistiu [Features of nutrition of students engaged in physical activity]. *Materialy zvitnykh naukovykh konferentsii fakultetu pedahohichnoi osvity – Materials of the reporting scientific conferences of the Faculty of Pedagogical Education*. (Vols. 9), (pp. 188–189). Lviv : LNU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].

4. Pazychuk, O. O., Pazychuk, M. V., & Pazychuk, O. V. (2023). Kharchuvannia sportsmeniv yak odna iz skladovykh vidnovlennia u systemi pidhotovky [Nutrition of athletes as one of the components of recovery in the training system]. A. A. Ivashury (Eds.). *Fizyчне vykhovannia ta sport v zakladakh osvity – Physical education and sport in educational institutions* : mat. IV Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 136–137). KhNEU im. S. Kuznetsia [in Ukrainian].

5. Podoliaka, P. S., Nohas, A. O., Hutsman, S. V., & Andreieva, O. B. (2022). Sportyvnyi travmatyzm u suchasnomu sporti [Sports injuries in modern sport]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsini aspekty rozvytku liudyny – Rehabilitation and physical education and recreational aspects of human development*, 11, 220–226 [in Ukrainian].

6. Polishchuk, R. M. (2022). Formalizm yak mozhyvyi pidkhid do kontseptualizatsii sportu [The formalism as a possible approach to the conceptualisation of sport]. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologii – Current issues of philosophy and sociology*, 8, 46–50 [in Ukrainian].

7. Prykhodko, V. (2023). Mistse protsesiv orhanizatsii v suchasni systemi pidhotovky sportsmeniv v Ukraini [The place of organisational processes in the modern system of training athletes in Ukraine]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and national health* : zb. nauk. pr. (Vols. 16 (35)), (pp. 194–199). Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].

8. Prozar, M. V., Avinov, V. L., Petrov, A. O., Stasiuk, V. A., & Balan, S. M. (2020). *Teoriia i metodyka sportyvnykh ihor [Theory and methodology of sports games]*. Kamianets-Podilskyi : PP Buinytskyi O.A. [in Ukrainian].

9. Solovei, O. M., & Solovei, D. O. (2017). *Teoretychni osnovy handbolu [The theoretical foundations of handball]*. Dnipro : Prydniprovska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu [in Ukrainian].

10. Solovei, O. M., & Solovei, D. O. (2018). Osnovy navchannia taktyky hry v handbol [The fundamentals of teaching handball tactics]. Dnipro : Prydniprovska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu [in Ukrainian].

11. Sorokin, Yu. S. (2021). *Teoriia i metodyka vykladannia handbolu [Theory and methods of teaching handball]*. Kramatorsk : Donbaska derzhavna mashynobudivna akademiia [in Ukrainian].

12. Stasiuk, R. M., Klymenchenko, T. H., & Hryb, T. O. (2020). Modelni kharakterystyky osnov zmahalnoi diialnosti ta kontroliu handbolistiv [Model characteristics of the basics of competitive activity and control of handball players]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovi chasopys Natsionalnoho-pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 2 (122) 2020), (pp. 154–158). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

13. Strykalenko, Ye. A. (2013). Problemy travmatyzmu v zhinochomu handboli [Injury problems in women's handball]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2, 75–78 [in Ukrainian].

14. Yalovyk, V., & Yalovyk, A. (2019). *Funktionalni kharchovalni zasoby vidnovlennia u vydakh sportu z proiavom vytryvalosti [Functional nutritional recovery products in endurance sports]*. Lutsk : Vezha-Druk [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09)
УДК 796.034.2

Бобренко Світлана Михайлівна,
викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
<http://orcid.org/0000-0001-7597-8749>
Андрєєва Олена Валеріївна,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
<http://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Анотація. У статті наведено дані щодо розробки моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, враховуючи особливості їхньої рухової активності, рівня задоволеності та якості життя, ігрової діяльності, стану здоров'я.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань, покращення результативності.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; педагогічні; соціологічні; психодіагностичні; медико-біологічні; антропометричні; методи оцінки рухової активності; метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики; метод моделювання. У дослідженні брали участь 35 гравців у кіберспорт.

Встановлено, що кіберспортсмени мають недостатній рівень рухової активності, значна кількість з них відчуває незадоволеність життям, має середній та нижче середнього рівень здоров'я та знижені показники психічного здоров'я, збільшену або зменшену масу тіла щодо вікових норм, порушення постави та сну, остеопенію, порушення гостроти зору та виражений ризик розвитку серцево-судинних захворювань. У дослідженні автори надають обґрунтування щодо розробки моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, спрямованих на підвищення показників фізичного стану, профілактику професійних захворювань та покращення результативності в ігровій діяльності.

Ключові слова: рухова активність, стан здоров'я, кіберспорт, модель, якість життя, профілактика.

Bobrenko S.M., Andrieieva O. V. Organizational and methodological ensuring the health and recreation movement activity of e-sportsmen. The article provides data on the development of a model of organizational and methodical support for health-recreational motor activity of cyber-athletes, taking into account the peculiarities of their motor activity, level of satisfaction and quality of life, game activity, health status.

The purpose of the study is to develop and substantiate a model of organizational and methodological support for health-recreational motor activity of cyber-athletes with the aim of increasing indicators of their physical condition, prevention of occupational diseases, and improvement of performance.

To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from specialized scientific and methodological literature and documentary materials, information from the global Internet; pedagogical; sociological; psychodiagnostic; medical and biological; anthropometric methods of motor activity assessment; method of comparison and comparison; methods of mathematical statistics; modeling method. 35 eSports players participated in the study.

It was established that e-sportsmen have an insufficient level of motor activity, a significant number of them feel dissatisfaction with life, have an average and below average level of health and reduced indicators of mental health, increased or decreased body weight in relation to age norms, posture and sleep disorders, osteopenia, impaired visual acuity and a pronounced risk of developing cardiovascular diseases. In the study, the authors provide justification for the development of a model of organizational and methodical support for health-recreational motor activity of cyber-athletes, aimed at improving physical condition indicators, preventing occupational diseases and improving performance in game activities.

Key words: motor activity, state of health, eSports, model, quality of life, prevention.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Кіберспортсмени високої кваліфікації проводять за комп'ютером багато часу на постійних тренуваннях, змаганнях. Через це їхній рівень рухової активності часто буває низьким, що може негативно позначатись на організмі в цілому [25]. Більшість кіберспортсменів тренуються від 10 до 12 годин, що вважають за раціональну схему тренування [12; 25]. Професійні геймери можуть грати у відеоігри більше 22 годин на тиждень [5; 15], а геймери аматори підліткового віку проводять за відеоіграми більше п'яти годин на день [5; 16] та, в середньому, витрачають 26,7 годин на тиждень і ця кількість постійно зростає [3; 12]. Доведено, що якщо кіберспортсмени регулярно тренуватимуться за вищезазначеним графіком, то можуть отримати низку проблем в стані здоров'я [25]. Якщо м'язи спортсмена перебувають в тривалому

статичному стані під час тренувань та змагальної діяльності це може призвести до патологічних станів і захворювань, основними з яких є недостатня рухова активність, невідповідність маси тіла щодо вікових норм, порушення постави, болі у спині, тунельний синдром, порушення гостроти зору, патологічні зміни діяльності серцево-судинної, нервової, ендокринної та інших систем, втрата мотивації до гри, проблеми харчування, емоційне вигорання та багато інших [4].

Науковці зазначають, що надмірне проведення підлітками часу за відеоіграми може призвести до патологічних симптомів, а у залежних підлітків – це може спровокувати самотність, тривогу, депресію, зниження якості сну, соціальні проблеми (зниження академічної успішності, проблеми в поведінці, міжособистісна адаптація) та інші негативні емоції [3; 5; 13; 14; 17; 23; 24]. Неприятливими факторами, характерними для кіберспортивної діяльності є: обмежена рухова активність, незручна робоча поза, підвищена нервово-емоційна напруженість, монотонність у роботі, пов'язана з виконанням однакових операцій та постійною концентрацією уваги, несприятливі санітарно-гігієнічні умови роботи/занять (запиленисті, погане освітлення, облаштування робочого місця тощо) [1; 4].

Сьогодні багато вчених розглядають питання доцільності, наявності та достатньої кількості рухової активності кіберспортсменів [2; 6; 18; 19; 20; 21]. Нормальна якість життя людини можлива лише при певній організації м'язового навантаження задля підтримання здоров'я. Це поєднання різноманітних рухових дій, що виконуються людиною у повсякденні, пересування, організовані і самостійні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРПА) [1; 4]. ОРПА це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я кожній людині належить щодня забезпечувати 30 хвилин рухової активності середньої інтенсивності протягом усього життя, або 4-6 разів на тиждень [4; 7].

Дослідники зазначають, що правильно організована підготовка кіберспортсменів та дотримання ними здорового способу життя, переключення на інші види діяльності дозволяє спортсменові уникнути обмежень рухової активності та є пріоритетною під час організації тренувального і змагального процесу [3; 5; 7]. Можна раціоналізувати тренувальний процес, скоротивши кількість тренувальних занять або зменшивши їхню тривалість, не втративши при цьому ефективність. Наприклад, для підвищення рухової активності можна запропонувати під час перегляду матчів/онлайн трансляцій чи аналізу ігор робити фізичні вправи. Зробити перерви по 10-15 хвилин в процесі тренування та виконувати фізичні вправи, впровадивши у програму комплекси для м'язів спини, зорового аналізатора та ін. [25]. Зазначають, що кіберспортсмен досягає високих результатів як за умови дотримання спортивної підготовки, складовою якої є: теоретична, технічна, тактична, фізична, психологічна, інтегральна (ігрова) підготовки, так і за умови достатньо високого рівня здоров'я. Досягнути високого рівня здоров'я можна за допомогою дотримання рухового режиму, активного способу життя [3; 12].

Проаналізувавши та узагальнивши дослідження світових учених [8; 10; 11] можна стверджувати, що велика кількість статей присвячена історії розвитку кіберспорту, його перспективам, перевагам та недолікам, його тренувальним та дисциплінарним характеристикам, комерційній складовій, менеджменту [3; 12]. В той же час питання розроблення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань та покращення ігрової результативності не було предметом дослідження науковців.

Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534). В дослідженні брали участь 35 гравців у кіберспорт 17-22 років, чоловічої статі, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України, (з яких професійних гравців – 23%, геймерів – 57%, аматорів – 20%).

Метою дослідження було розробити та обґрунтувати модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань, підвищення результативності.

Методи та організація дослідження. Експериментальні дослідження проводились у період з грудня 2023 року до жовтня 2024 року. Усі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; педагогічні; соціологічні методи дослідження; методи оцінки рухової активності (Міжнародна анкета фізичної активності (Андреа Ді Блазіо) [4; 22]; психодіагностичні методи дослідження (Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер) [3], Індекс задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна) [3]); методи оцінки визначення якості життя (SF-36 [3], Тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.) [5], Тест «Визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) [5], Опитувальник «Самодіагностика депресії пацієнта» (PHQ-9) [5], Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком) [5], Діагностика "Емоційного інтелекту" (Н. Холл) [5]; методи оцінки фізичного здоров'я (Тест «Самооцінка рівня здоров'я» (В.П. Войтенко) [4], Опитувальник «Ризик розвитку серцево-судинних захворювань» (А.З. Запосочний) [4]; медико-біологічні методи (ультразвукова денситометрія, біомпедансометрія) [4]; антропометричні методи; метод порівняння та зіставлення [3; 4; 5]; метод моделювання.

Отримані результати оброблялися методом математичної статистики [3; 4; 5].

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою вищезазначених тестів, методик, діагностик, анкет та опитувальників щодо визначення рівня задоволеності та якості життя кіберспортсменів [3] особливостей їхнього психоемоційного стану [5] та впливу ігрової діяльності й рухової активності на стан здоров'я кіберспортсменів [4] було

встановлено, що лише 10 % кіберспортсменів мають високий рівень задоволеності власним життям сьогодні, тоді, як 60 % опитуваних – майже не задоволені, а 20 % – повністю не задоволені життям. Лише у 60 % опитуваних висока вмотивованість досягати поставленої мети. Це є незадовільним, адже немотивовані та невпевнені у собі кіберспортсмени не зможуть показати високих результатів у кіберзмаганнях і, як наслідок, не досягнуть високого спортивного результату [3].

Аналіз психічного та фізичного здоров'я кіберспортсменів показав [3] що:

- високий рівень психічного здоров'я має 0% учасників дослідження, низький рівень – 40 % протестованих, 60% – середній рівень. Це говорить про те, що такі параметри, як психічне здоров'я, життєва активність, рольове функціонування, соціальне функціонування є середніми та нижче середніх показників. Знижена психічна складова здоров'я може призвести до психоемоційного стресу, який стимулює негативні емоції: страх, гнів, лють, журба, заздрість, образа, відраза. Саме під час змагань кіберспортсмени дуже часто переживають психоемоційний стрес.

- високий рівень фізичного здоров'я – має 10 % кіберспортсменів, 40% – низький; 50% – середній.

Таким чином, середнє значення психічного здоров'я становить 40,5 (що є показником нижче середнього), а середнє значення фізичного здоров'я – 53,5 (тобто є незначно вищим за середній показник якості життя). І, як результат, 40 % гравців у кіберспорт оцінюють свою якість життя на рівні нижче середнього [3].

Відповіді гравців у кіберспорт за тестом «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.) [5] показали нам, що 37 % з них мають підвищений рівень емоційності і є збудливими, 29 % – мають середню емоційність, 20 % є досить врівноваженими зі стабільною психікою та адекватно реагують на більшість стресових ситуацій. Збудливість в кіберспорті, навіть легка, є однією із перепон під час кіберспортивних змагань, це суттєво впливає на реакцію прийняття рішень та ведення тактичних дій під час гри. Кіберспортсменам слід опанувати навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження) [5].

Проаналізувавши результати тесту «Визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) [5; 36] ми з'ясували, що у кожного кіберспортсмена, в даний момент життя, присутній стрес. 11% гравців у кіберспорт – мають помірний стрес, що можливо компенсувати за допомогою раціонального використання часу та грамотною організацією відпочинку з використанням фізичних вправ задля розвантаження нервової системи [1].

Виражений, сильний та небезпечний стрес сьогодні притаманні більшості опитуваних (89%), що потребує застосування спеціальних методів подолання стресу, 20 %, з яких, потребують допомоги психолога або психотерапевта і у 20 % – величина стресу свідчить про виснаження запасів адаптаційної енергії (найбільш небезпечна стадія стресу).

За допомогою опитувальника «Самодіагностика депресії пацієнта» (PHQ-9) [5] нами було встановлено, що усі кіберспортсмени мають депресію сьогодні. 72 % - потрібна консультація психолога, для 17 %, - потрібна консультація психіатра. Перебуваючи в стані депресії кіберспортсмени не в змозі показати високі результати у змаганнях.

Проаналізувавши відповіді на анкету щодо визначення психічних станів (за Г.Айзенком) [5] (табл.1), ми встановили, що сьогодні кіберспортсмени перебувають в тривожному стані, що є перелоною для їхнього якісного тренування та змагань під час ігор.

Таблиця 1.

Психічні стани кіберспортсменів, n=35

Самодіагностика психічних станів (за Г. Айзенком)												
Кількість	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока
чол.	6	19	10	15	18	2	5	21	9	4	27	4
%	17	54	29	43	51	6	14	60	26	12	77	11

Психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації знаходиться на середньому рівні у більшості протестованих кіберспортсменів [5]:

- 57 % мають занижену самооцінку, уникають труднощів та бояться невдач, що і впливає на вищезазначені дані про прояв депресивного стану.
- 86 % агресивні, нестримані, мають труднощі у стосунках з людьми.
- 88 % не можуть відстоювати власні стереотипи та змінювати власну точку зору. Їм протипоказані зміни в будь-якій сфері життя.

Після проведення опитування за методикою діагностики "Емоційного інтелекту" (Н. Холл) [5; 40] ми з'ясували, що:

- самомотивація (91%) та рівень управління емоціями (77%) у більшості кіберспортсменів є нижче середнього, що на нашу думку прямо залежить від присутнього стану депресії і негативно впливатиме на результативність у кіберспортивних дисциплінах.

- показники емоційної обізнаності, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей у переважній більшості кіберспортсменів (<70%) є низькою.

Результати проведеного анкетування щодо особливостей організації кіберспортивної діяльності [4] представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Особливості організації ігрової діяльності кіберспортсменів, n = 35

Показник	Результати опитування
Стресові ситуації під час гри	58% - спостерігається
Тип ігрової платформи	93% - використовують ПК, 2% - використовують ігрову консоль/приставку, 5% - мобільний телефон
Спеціально облаштоване робоче місце	73 % - мають спеціально облаштоване робоче місце, 58% - мають спеціальне крісло для роботи за ПК
Кількість годин на день за грою	61% - більше 6 годин на добу з яких: (24% - 6-8 годин, 27% - 8-10 годин, 10% - 10 і більше годин)
Робоча поза під час гри	46% - розуміють, яка робоча поза користувача є ергономічно-оптимальною 19% - контролюють робочу позу під час гри
Відповідність персонального комп'ютера (ПК) до санітарних норм (СН)	5% - ПК не відповідають СН 27% - не знають СН
Бажання розширити знання, щодо безпечної кіберспортивної діяльності	36% - бажають, 46% - можливо, 18% - не замислювались.

Аналіз результатів, щодо дотримання кіберспортсменами засад здорового способу життя та, як наслідок, з'ясування чи є відхилення у стані їхнього здоров'я, представлений в таблиці 3 [4].

Таблиця 3

Спосіб та якість життя, рухова активність й показники здоров'я кіберспортсменів, n = 35

Показник	Виявлені відхилення у стані здоров'я
Обсяг рухової активності (РА)	60% - недостатня РА
Маса тіла (МТ)	35% - недостатня МТ, 35 % - надлишкова МТ, 30% - нормальна МТ
Опорно-руховий апарат (ОРА)	25 % - наявність остеопенії 3% - присутні болі в променево-зап'ястковому суглобі (тунельний синдром) 35% - наявність порушення постави 71 % - наявність болю у спині (дорсалгія)
Зір	33% - погіршення гостроти зору 70 % - астенопія 40 % - сухість очей
Сон	63 % - порушення сну 71% - засинання після опівночі 42% - наявність сонливості протягом дня 12% - вживання пігулок для покращення сну
Серцево-судинна система (ССС)	6 % - наявність болю в області серця 40% - явно виражений ризик розвитку СС захворювання 3 % - максимальний ризик розвитку СС захворювання
Якість життя (задоволеність життям, емоційне вигорання, втрата мотивації до гри, інтерес до життя)	6,8 % - задоволені своїм життям сьогодні, 60 % - майже не задоволені, 20 % – не задоволені життям 70 % - мають нижче середнього інтересу до життя 60 % - мають високу самооцінку 40% - низький рівень психічного здоров'я, 60% - середній
Депресія, тривога, стрес, самотність та інші негативні емоції (наявність)	Дратівливість – 64 % Тривожність – 43 % Стрес – 89% мають

В результаті нашого дослідження та аналізу наукових робіт вчених даної області, які зазначають, що кіберспортсмен досягає високих результатів не лише за умов дотримання спортивної підготовки, а і високого рівня здоров'я, ми дійшли висновку щодо необхідності створення загальної моделі організаційно-методичного забезпечення ОРПА кіберспортсменів (рис.1.)]

Дана модель є універсальною і може бути використана, як тренерами з кіберспорту, так і фітнес-тренерами для роботи з кіберспортсменами під час побудови тренувального процесу, включаючи: початкову підготовку, базову підготовку, підготовку до вищих досягнень, максимальну реалізацію індивідуальних можливостей, збереження високої спортивної майстерності.

Для досягнення поставленої мети та завдань, особливою умовою є врахування чинників ефективності ОРПА (особливості контингенту, підбір тренування, чинники здорового способу життя) та основних підходів (системний та особистісно-орієнтовний).

Модель включає чотири блоки:

- організаційний, що передбачає оцінку матеріально-технічних умов кіберспортсмена, оцінку можливостей кадрового забезпечення ОРПА, оцінку можливостей впровадження оздоровчо-рекреаційних програм для гравців у кіберспорт;
- діагностичний, що передбачає визначення оцінки фізичного та психоемоційного станів кіберспортсмена;
- програмно-методичний, що містить програму занять руховою активністю відповідно до потреб кіберспортсмена (табл. 4)
- контрольний, що включає оцінку змін у показниках фізичного та психоемоційного станів кіберспортсмена з внесенням коректив у програму занять за необхідності.

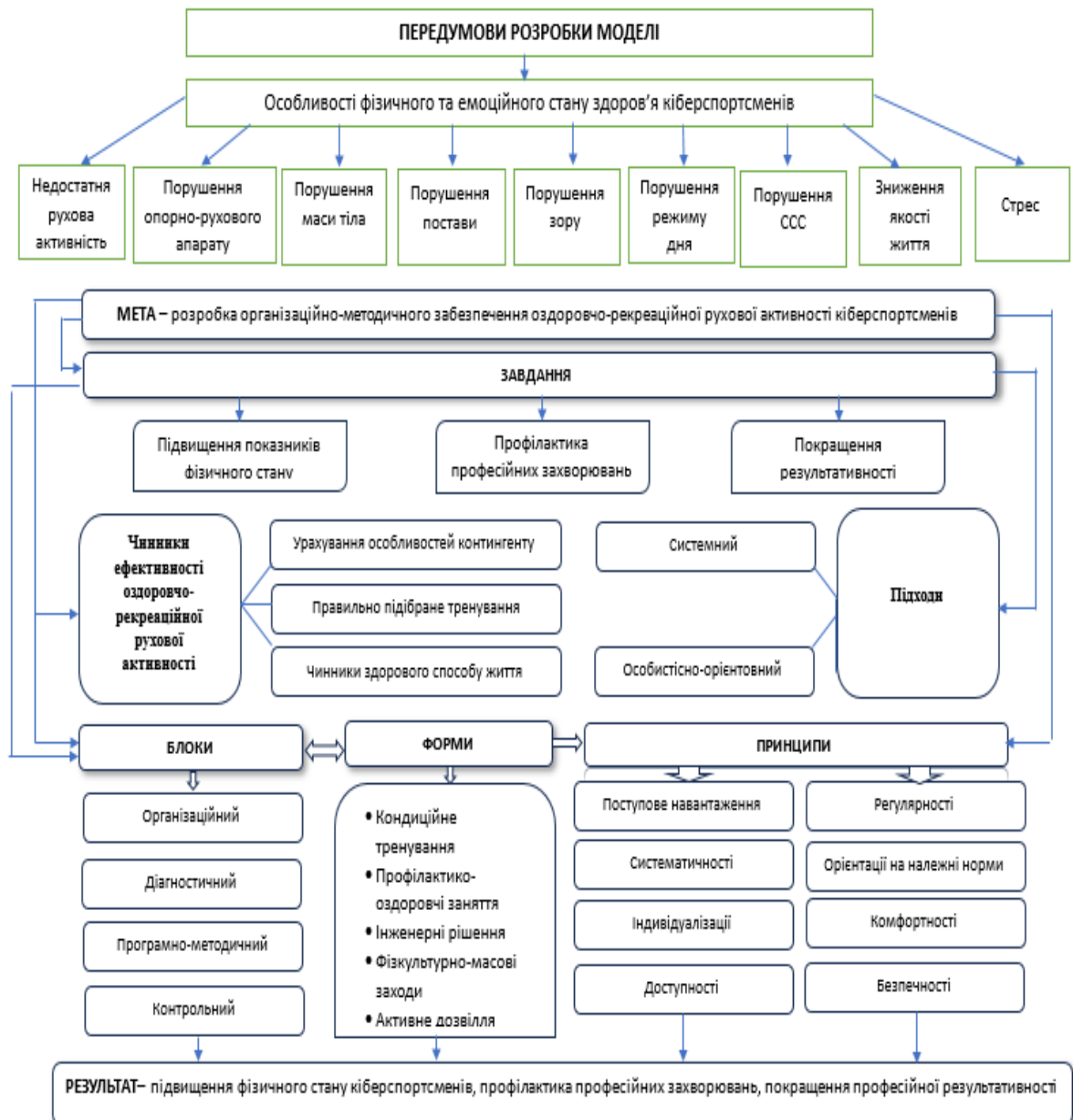


Рис. 1. Модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів

До основних засобів усунення дефіциту м'язової діяльності відносять фізичні вправи, що є одним із головних засобів ОРПА. Форми організації забезпечення ОРПА, відповідно до професійних захворювань кіберспортсменів представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

ОРПА, як складова профілактики захворювань кіберспортсменів

Показник стану здоров'я	Підходи до організації забезпечення ОРПА
Рухова активність (РА) - Недостатня РА	- Активне дозвілля - Кондиційне тренування
Маса тіла (МТ) - Недостатня МТ - Надлишкова МТ	- Підтримуюча шина на зап'ясток - Інженерні рішення - Правила постави та положення рук
Опорно-руховий апарат (ОРА) - Тунельний синдром (синдром зап'ясткового каналу) - Дорсалгія (біль у спині)	- Перерви в роботі - Розвиток сили м'язів спини (розгиначів хребта) - Розвиток сили м'язів спини (розгиначів хребта) - Розвиток сідничних м'язів - Розвиток м'язів черевного преса
- Порушення постави	- Гімнастика для очей - Пофілактико-оздоровчі заняття
Зір - Погіршення гостроти зору	- Активне дозвілля - Кондиційне тренування - Пофілактико-оздоровчі заняття
Серцево-судинна система (ССС) - Патологічні зміни діяльності ССС	
Сон - Порушення сну	
Якість життя (задоволеність життям, емоційне вигорання, втрата мотивації до гри, інтерес до життя)	
Депресія, тривога, стрес, самотність та інші негативні емоції (наявність)	

Задля досягнення поставленої мети і завдань ми пропонуємо дотримуватись наступних принципів тренування (рис.1):

- Поступового навантаження
- Систематичності
- Індивідуалізації
- Доступності
- Регулярності
- Орієнтації на належні норми
- Комфортності

Для практичної реалізації зазначеної моделі організаційно-методичного забезпечення ОРПА кіберспортсменів (рис.1) нами були запропоновані програми тренувань з використанням засобів ОРПА кіберспортсменів, в основу яких були покладені: засоби силового фітнесу, ментального фітнесу, функціонального тренінгу, аквафітнесу, дихальні практики, гімнастика для очей (табл.5).

Таблиця 5

Програми тренувань

Програма тренувань	Вправи, застосовані в програмі тренувань
Для підвищення фізичного стану	Силкові вправи на спеціальних тренажерах (для грудних м'язів, м'язів плечей, м'язів рук, м'язів спини, м'язів черевного преса, м'язів ніг та сідниць)
	Вправи на основі засобів аквафітнесу
	Кардіотренування
	Функціональний тренінг
Для покращення емоційного стану	Дихальні вправи
	Ментальний фітнес (Пілатес)
Для профілактики порушення гостроти зору	Гімнастика для очей
Для зняття больового синдрому в тілі	Вправи спрямовані на зміну тонуру різних груп м'язів (функціональний тренінг)
Для запобігання порушень постави	Суглобові вправи

	Ментальний фітнес (Пілатес)
	Вправи на основі засобів аквафітнесу

З метою профілактики зниження рухової активності також можна використовувати апаратно-програмні додатки контролю здоров'я і рухової активності та для профілактики захворювань органів зору – програми здоров'я для роботи за комп'ютером [1; 4].

Важливе значення має визначення оптимального обсягу рухової активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень працездатності. Ефект відновлення спостерігається тільки при оптимальних навантаженнях, що відповідають рівню фізичної підготовленості індивіда [1; 9]. Заняття ОРПА належить проводити систематично та регулярно в перервах між іграми, навчанням/роботою або відразу після їхнього закінчення.

Систематичне тренування за зазначеними програмами, дотримання режиму дня, збалансованого способу харчування та, у разі необхідності, використання апаратно-програмних додатків контролю здоров'я і рухової активності [4] допоможуть підвищити рівень фізичного стану кіберспортсменів, покращити їхній психоемоційний стан, знизити рівень професійних захворювань та покращити результативність у грі.

Висновки. Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для фізичного здоров'я, але й для когнітивного та психічного благополуччя гравців у кіберспорт. В результаті нашого дослідження ми з'ясували, що кіберспортсмени мають показники якості життя (40%), психоемоційні показники (>50%) та показники рухової активності й загального стану здоров'я (близько 60%) на рівні нижче середнього і, як наслідок, низький рівень фізичного стану. А аналіз особливостей організації ігрової діяльності кіберспортсменів показав, що майже 100 % респондентів потребують підвищення рівня знань щодо безпечної кіберспортивної діяльності.

Розроблена нами модель організаційно-методичного забезпечення ОРПА кіберспортсменів та систематичне тренування за зазначеними програмами даної моделі, дозволять підвищити рівень фізичного стану кіберспортсменів, покращити їхній психоемоційний стан, знизити рівень професійних захворювань та покращити результативність у грі.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є оцінка ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів.

Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С., та ін. Кіберспорт: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2021. 616 с.
2. Бишевец Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевец Г., Ужвенко В., Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. 28(4). С. 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216.
3. Бобренко С., Андрєєва О. Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. 1(1). С. 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>.
4. Бобренко С. М., Андрєєва О. В., Горенко З. А., Хрипко І. В. Вплив ігрової діяльності та рухової активності на стан здоров'я гравців у кіберспорт. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. 9(182). С. 46-53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).06).
5. Бобренко С., Хрипко І. Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. 29(3), С.137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144).
6. Ганага О., Петровська Т. Вплив комп'ютерних ігор на стиль життя студентської молоді. *Sport Science Spectrum*. 2024. 1. С. 129–135. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-20.
7. Пінчук В. М. Особливості підготовки кібератлетів до змагань. Матеріали IV Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 19 квітня 2021 року. Київ. 2021. С. 158-159.
8. Романюк І. Якість життя, як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. С. 91-97.
9. Сіренко Р. Р., Левкін Л. В. Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на основі шейпінгу та аквааеробіки): навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 178 с.
10. Сітнікова Н. П. Підходи до визначення якості життя для визначення якості життя для використанні у процесі стратегічного планування соціально-економічного розвитку. *Агросвіт*. 2012. №17. С. 49-53.
11. Сердюк Л. З. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ : НАПН України, 2018. 192 с.
12. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. №2. С.158-168.
13. Brunborg GS, Mentzoni RA, Melkevik OR, Torsheim T, Samdal O, Hetland J, et al Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents *Media Psychol*. 2013;16:115–28.
14. Brunborg GS, Mentzoni RA, Frøyland LR. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *J Behav Addict*. 2014;3:27–32; <http://surl.li/mzqbce> (дата звернення 07.06.2024).
15. Chappell D, Eatough V, Davies MN, Griffiths M. EverQuest-It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction *Int J Ment Health Addict*. 2006;4:205–16.
16. Eventbrite E Sport Study. 2015Last accessed on 2020 Jun 14 Available

from: <https://www.impulsegamer.com/eventbrite-esports-study-reveals-the-impact-of-live-events-on-gamer-play-and-spending-behaviour/>.

17. Greitemeyer T. Everyday sadism predicts violent video game preferences *Pers Individ Dif.* 2015;75:19–23.
18. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/icyilh> (дата звернення: 18.08.2024).
19. Jean-Philippe Chaput, Trine Visby, Signe Nyby, Lars Klingenberg, Nikolaj Gregersen T, Angelo Tremblay, Arne Astrup, Sjödin Anders. (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1196–1203. doi: 10.3945/ajcn.110.008680.
20. Kari T. Do E-Athletes Move?: A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*. 2016. No 8. P. 53–66.
21. Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A. L., Zimmermann, P., Nigg, C. R. (2021). Physical Activity and Health Promotion in Esports and Gaming-Discussing Unique Opportunities for an Unprecedented Cultural Phenomenon. *Front. Sports Act. Living*, 3, 693700. doi: 10.3389/fspor.2021.693700.
22. Polero P., Rebollo-Seco C., Adsuar J., Pérez-Gómez J., Rojo-Ramos J., Manzano-Redondo F., Garcia-Gordillo M. Physical Activity Recommendations during COVID-19: Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. No 18. 65 p.
23. Sarda E, Bègue L, Bry C, Gentile D. Internet gaming disorder and well-being: A scale validation *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2016;19:674–9.
24. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>.
25. <https://ua.tribuna.com/blogs/telemartua/2907006/> (дата звернення 08.12.2024)

References

1. Andrieieva O., Anokhin E., Bekar S., ta in. (2021) *Kybersport [Cybersport]: monohrafiya*. Kyiv: Olimp.l-ra. 616 p. [in Ukrainian].
2. Byshevets N., Herasymenko S., Usychenko V., Byshevets H., Uzhvenko V., Bondarchuk S. (2023) Vplyv zanyat' kibersportom na zdorov'ya zdobuvachiv vyshchoyi osvity. [The influence of e-sports on the health of students of higher education]. *Fizyczne vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. 28(4). 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4). PP. 210-216. [in Ukrainian].
3. Bobrenko S., Andrieieva O. (2024) Riven' zadovolnosti ta yakosti zhyttya hravtsiv u kibersporti. [Level of satisfaction and quality of life of players in eSports]. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 1(1). PP. 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>. [in Ukrainian].
4. Bobrenko S. M., Andryeyeva O. V., Horenko Z. A., Khrypko I. V. (2024) Vplyv irovoyi diyal'nosti ta rukhovoyi aktyvnosti na stan zdorov'ya hravtsiv u kibersport. [The influence of game activity and motor activity on the state of health of eSports players]. *Naukovy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15*. 9(182). S. 46–53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).06). [in Ukrainian].
5. Bobrenko S., Khrypko I. (2024). Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu kibersport-smeniv. [Peculiarities of the psycho-emotional state of e-sportsmen]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizyczne vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. 29(3), S.137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144). [in Ukrainian].
6. Hanaha O., Petrovs'ka T. (2024) Vplyv komp'yuternykh ihor na styl' zhyttya students'koyi molodi. [The influence of computer games on the lifestyle of student youth.]. *Sport Science Spectrum*. 1. P. 129–135. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-20. [in Ukrainian].
7. Pinchuk V. M. (2021) Osoblyvosti pidhotovky kiberatletiv do zmahan'. [Peculiarities of preparing cyberathletes for competitions]. *Materialy IV Vseukrayins'koyi elektronnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi, 19 kvitnya 2021 roku*. Kyiv. P. 158–159. [in Ukrainian].
8. Romanyuk I. (2014) Yakist' zhyttya, yak sotsial'no-ekonomichna katehoriya ta ob'yekt statystychnoho doslidzhennya. [Quality of life as a socio-economic category and object of statistical research]. *Visnyk Kyivskoho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. S. 91–97. [in Ukrainian].
9. Sirenko R. R., Levkin L. V. (2015). Orhanizatsiya zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti zi studentamy (na osnovi sheypinhu ta akvaerobiky) [Organization of health-oriented classes with students (based on shaping and aqua aerobics)]: navch. posib. L'viv : LNU imeni Ivana Franka. 178 s. [in Ukrainian].
10. Sitnikova N. P. 2012. Pidkhody do vyznachennya yakosti zhyttya dlya vyznachennya yakosti zhyttya dlya vykorystanni u protsesi stratehichnoho planuvannya sotsial'no-ekonomichnoho rozvytku. [Approaches to determining quality of life for determining quality of life for use in the process of strategic planning of socio-economic development.]. *Ahrosvit*. №17. S. 49–53. [in Ukrainian].
11. Serdyuk L. Z. ta in. 2018. Psykholohichni tekhnolohiyi samodeterminatsiyi rozvytku osobystosti: monohrafiya. [Psychological technologies of self-determination of personality development]. Kyiv : NAPN Ukrayiny. 192 s. [in Ukrainian].
12. Shynkaruk O. 2022. Model' irovoyi pidhotovlenosti hravtsiv u kibersporti. [A model of game preparation of players in eSports.]. *Sportyvny visnyk Prydniprova*. №2. S.158–168. [in Ukrainian].
13. Brunborg GS, Mentzoni RA, Melkevik OR, Torsheim T, Samdal O, Hetland J, et al Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents *Media Psychol*. 2013;16:115–28.

14. Brunborg GS, Mentzoni RA, Frøyland LR. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *J Behav Addict.* 2014;3:27–32; <http://surl.li/mzqbce>.
15. Chappell D, Eatough V, Davies MN, Griffiths M. EverQuest-It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction *Int J Ment Health Addict.* 2006;4:205–16.
16. Eventbrite E Sport Study. 2015 Last accessed on 2020 Jun 14 Available from: <https://www.impulsegamer.com/eventbrite-esports-study-reveals-the-impact-of-live-events-on-gamer-play-and-pendingbehaviour/>.
17. Greitemeyer T. Everyday sadism predicts violent video game preferences *Pers Individ Dif.* 2015;75:19–23.
18. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. // <http://surl.li/icyilh>.
19. Jean-Philippe Chaput, Trine Visby, Signe Nyby, Lars Klingenberg, Nikolaj Gregersen T, Angelo Tremblay, Arne Astrup, Sjödin Anders. (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1196-1203. doi: 10.3945/ajcn.110.008680.
20. Kari T. Do EAthletes Move?: A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations.* 2016. No 8. P. 53-66.
21. Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A. L., Zimmermann, P., Nigg, C. R. (2021). Physical Activity and Health Promotion in Esports and Gaming-Discussing Unique Opportunities for an Unprecedented Cultural Phenomenon. *Front. Sports Act. Living*, 3, 693700. doi: 10.3389/fspor.2021.693700.
22. Polero P., Rebollo-Seco C., Adsuar J., Pérez-Gómez J., Rojo-Ramos J., Manzano-Redondo F., Garcia-Gordillo M. Physical Activity Recommendations during COVID-19: Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021. No 18. 65 p.
23. Sarda E, Bègue L, Bry C, Gentile D. Internet gaming disorder and well-being: A scale validation *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2016;19:674–9.
24. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>.
25. <https://ua.tribuna.com/blogs/telemartua/2907006/>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).10)
УДК 378: 351

Богуславський В.В.,
кандидат юридичних наук, доцент,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
orcid.org/0000-0003-2688-4505

Бачинська Н.В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, професор кафедри спеціальної фізичної підготовки
orcid.org/0000-0002-0448-9187

Петрушин Д.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
orcid.org/0000-0001-9207-0804

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАЙБУТНЬОГО СПІВРОБІТНИКА СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: НАУКОВЕ ОСМИСЛЕННЯ

Стаття присвячена науковому осмисленню психолого-педагогічних характеристик майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони, які працюватимуть в екстремальних умовах; визначенню ключових компетенцій, особистісних якостей та навчальних потреб, які забезпечать ефективну діяльність у стресових ситуаціях. Як відомо, психолого-педагогічні характеристики майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони відіграють ключову роль у формуванні їхньої ефективності, адже саме від психоемоційного стану, здатності до швидкого прийняття рішень тощо залежить успішність виконання їхніх обов'язків. У роботі викладено фактори, що вказують на необхідність у всебічному дослідженні психолого-педагогічних характеристик, що забезпечать професійну ефективність співробітників сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах. Наукове осмислення психолого-педагогічних характеристик майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони дає зрозуміти, які якості та навички є критично важливими для ефективного виконання його обов'язків. Високий рівень стресостійкості, аналітичних здібностей, комунікабельності та інших характеристик сприяє успішній діяльності в цій важливій сфері, забезпечуючи не тільки ефективність роботи, але й безпеку суспільства в цілому. Дослідження підтвердило, що психолого-педагогічні характеристики, такі як стресостійкість, емоційний інтелект, комунікативні навички та здатність до адаптації, є критично важливими для ефективною діяльності співробітників сектору безпеки та оборони. Ці якості сприяють не лише виконанню професійних обов'язків, але й формуванню довіри в суспільстві.

Ключові слова: сектор безпеки та оборони, майбутні співробітники, екстремальні умови, психологічні характеристики, педагогічні характеристики.

Bohuslavskiy V.V., Bachynska N.V.V., Petrushyn D.V. Psychological and Pedagogical Characteristics of Future Security and Defense Sector Employees: A Scientific Reflection. The article is dedicated to the scientific reflection on the psychological and pedagogical characteristics of future employees in the security and defense sector, who will work in extreme conditions; the identification of key competencies, personal qualities, and educational needs that will ensure effective performance in stressful situations. As is well known, the psychological and pedagogical characteristics of future employees in the security and defense sector play a crucial role in shaping their effectiveness. It is precisely their emotional state, ability to make quick decisions, and other factors that determine the success of fulfilling their duties. The paper outlines the factors indicating the need for comprehensive research into the psychological and pedagogical characteristics that will ensure the professional effectiveness of security and defense sector employees in extreme conditions. The scientific reflection on the psychological and pedagogical characteristics of future security and defense sector employees makes it clear which qualities and skills are critically important for the effective execution of their responsibilities. A high level of stress resilience, analytical abilities, communication skills, and other characteristics contribute to successful performance in this important field, ensuring not only the effectiveness of the work but also the safety of society as a whole. The research confirmed that psychological and pedagogical characteristics such as stress resilience, emotional intelligence, communication skills, and adaptability are critical for the effective performance of employees in the security and defense sector. These qualities not only contribute to fulfilling professional duties but also help build trust within society. It was established that systematic training and the development of psychological and pedagogical competencies during the preparation of future specialists can significantly enhance their readiness to deal with complex situations. This underscores the need for integrating psychological aspects into the curricula of higher educational institutions and training centers. Recommendations were developed for the introduction of specialized courses, training programs, and practical workshops focusing on the development of personal qualities and interpersonal skills. These are important for shaping a well-rounded professional profile of future employees.

Keywords: security and defense sector, future employees, extreme conditions, psychological characteristics, pedagogical characteristics.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де спостерігаються загрози безпеці та які стають дедалі більш складними й непередбачуваними аспектами життя у суспільстві, роль співробітників сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах зростає [2, с. 94].

Сьогодні недостатньо просто забезпечити професійні навички. Важливо також формувати особистісні якості, які допоможуть співробітникам адаптуватися до екстремальних ситуацій. Це вимагає глибокого розуміння психічних процесів, механізмів стресу, а також соціально-психологічних аспектів взаємодії в командах [8, с. 90; 10].

Психолого-педагогічні характеристики майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони відіграють ключову роль у формуванні їхньої ефективності, адже саме від психоемоційного стану, здатності до швидкого прийняття рішень тощо залежить успішність виконання їхніх обов'язків [4, с. 5; 6, с. 96].

Наукове осмислення цих характеристик дозволить виявити прогалини в існуючих навчальних програмах і практиках підготовки, а також розробити ефективні методи формування психологічної стійкості, адаптивності та комунікаційних навичок у майбутніх співробітників. Відсутність системного підходу до цієї проблеми може призвести до зниження готовності кадрів до виконання завдань у кризових ситуаціях, що, в свою чергу, негативно вплине на загальний рівень безпеки та обороноздатності держави.

Таким чином, постає нагальна необхідність у всебічному дослідженні психолого-педагогічних характеристик, що забезпечать професійну ефективність співробітників сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моніторинг спеціальної науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів показав низку публікацій, які вказують на актуальність обраної проблематики.

Аніщенко В. О., Разумейко Н. С., Кужельний А. В. (2022) розглядали питання формування комунікативної компетентності майбутніх офіцерів сектору безпеки та оборони України [1, с. 88]. Діденко О. В., Калинюк Н. В. (2014) займались вивченням напрямку професійної комунікативної компетентності у структурі готовності офіцерів-прикордонників до професійної діяльності [5]. Дармограй П. В. (2017) у своїй роботі представив дані стосовно питань з формування професійної компетентності майбутніх офіцерів Державної пенітенціарної служби України у процесі фахової підготовки [4, с. 5] тощо.

Аналіз низки наукових робіт показав, що обрана нами тематика є актуальною.

Метою статті є наукове осмислення психолого-педагогічних характеристик майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони, які працюватимуть в екстремальних умовах; визначення ключових компетенцій, особистісних якостей та навчальних потреб, які забезпечать ефективну діяльність у стресових ситуаціях.

Завдання

1. Аналіз існуючих психолого-педагогічних характеристик, що стосуються підготовки кадрів співробітників сектору безпеки та оборони для роботи в екстремальних умовах.

2. Ідентифікування та класифікація основних психолого-педагогічних компетенцій, які необхідні для ефективного виконання професійних обов'язків у цій сфері.

3. Визначення ключових психолого-педагогічних характеристик, які необхідні для успішного виконання обов'язків співробітників сектору безпеки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів, що стосуються психолого-педагогічних характеристик в контексті безпеки та оборони; опитування, анкетування; спостереження (аналіз професійної діяльності співробітників у реальних умовах).

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, сектор безпеки та оборони є критично важливим для підтримки стабільності та порядку в суспільстві [3, с. 40; 7, с. 47]. Сучасний співробітник цього сектору повинен володіти специфічними психологічними та педагогічними характеристиками, які забезпечують ефективність його роботи [6, с. 96; 9, с. 112]. Наукове осмислення цих характеристик допомагає виявити ключові компетенції та якості, які необхідні для успішного виконання завдань у сфері безпеки та охорони.

На початковому етапі дослідження здійснено вивчення теоретичних основ та низку наукових праць, що стосуються ключових психолого-педагогічних характеристик співробітників сектору безпеки та оборони.

На наступному етапі дослідження нами було проведено опитувань серед діючих співробітників сектору безпеки та оборони для збору даних про їхні психолого-педагогічні якості та потреби в навчанні.

Зазначимо, що зростаючі вимоги до професіоналів сектору безпеки, підготовка майбутніх фахівців часто не відповідає сучасним реаліям. Попередні наші дослідження дозволяють говорити, що традиційні навчальні програми не завжди враховують необхідність розвитку психолого-педагогічних характеристик, які суттєво впливають на ефективність роботи у стресових ситуаціях та в умовах ризику [2, с. 96].

Перший фактор, який розглянемо у рамках дослідження нашої роботи – розгляд конкретних випадків із практики діяльності сектору безпеки, що ілюструють успішні та неуспішні аспекти роботи співробітників.

Другим важливим фактором є залучення провідних фахівців для отримання думок щодо важливості певних психолого-педагогічних характеристик для професійної діяльності.

Перелічені фактори дозволяють з різних сторін здійснити попереднє дослідження та сформувані обґрунтовані висновки щодо підготовки майбутніх співробітників у секторі безпеки та оборони.

Нами розроблено низку компетенцій які забезпечать ефективну діяльність у стресових ситуаціях майбутніх співробітників, з яких провідними є:

1. Аналітичні здібності, а саме здатність аналізувати інформацію, оцінювати ризики та приймати зважені рішення в умовах невизначеності.

2. Навички з конфліктології – вміння виявляти та вирішувати конфлікти, підтримувати конструктивний діалог у важких ситуаціях.

У зв'язку з вищевикладеним постає низка проблем:

1. Недостатнє усвідомлення значення психолого-педагогічних характеристик, а саме зосередженість окремих навчальних закладів на технічних і професійних навичках, ігноруючи при цьому важливість емоційного інтелекту, стресостійкості тощо.

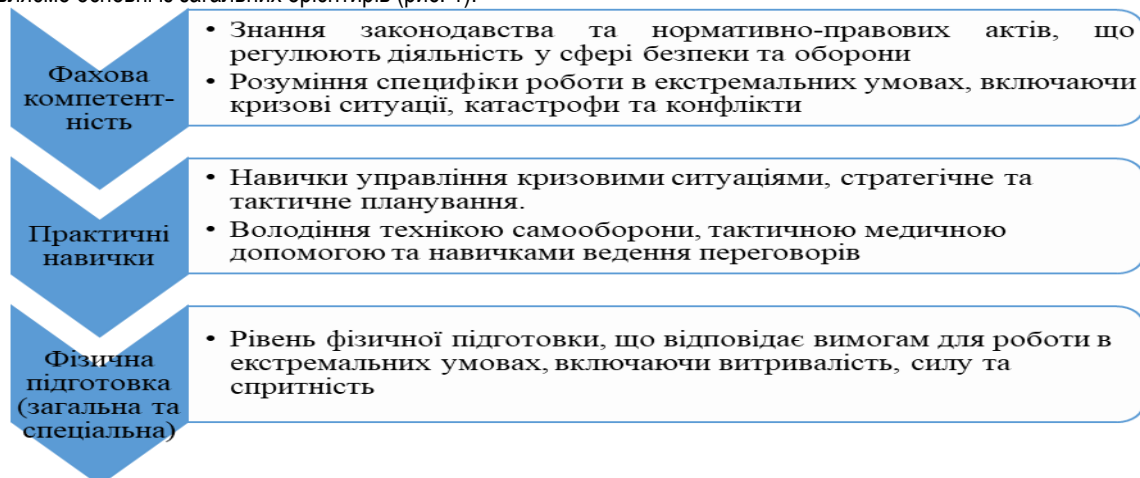
2. Відсутність або недоліки комплексного підходу до підготовки, які простежуються у тому, що існуючі програми підготовки часто не інтегрують психологічні аспекти в навчальний процес, що призводить до формування фахівців, які можуть не вдатися з реальними викликами професійної діяльності.

3. Невідповідність між теорією та практикою, що простежується у браку практичних занять і тренінгів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних компетенцій (це обмежує можливості курсантів для застосування знань у реальних умовах).

4. Розробка необхідних умов до адаптації у вигляді технологічного прогресу та соціальних змін, що підкреслює необхідність постійного вдосконалення їхніх психологічних характеристик.

Таким чином, важливість психолого-педагогічних характеристик у підготовці співробітників сектору безпеки потребує детального наукового осмислення та розробки нових підходів до їх навчання. Рішення цих проблем сприятиме підвищенню якості підготовки фахівців, що, в свою чергу, забезпечить більш ефективну діяльність у сфері безпеки та оборони.

Процес підготовки майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах у ЗВО із специфічними умовами навчання потребує чітко визначених орієнтирів та процесуальних параметрів. На рис. 1 представлено основні із загальних орієнтирів (рис. 1).



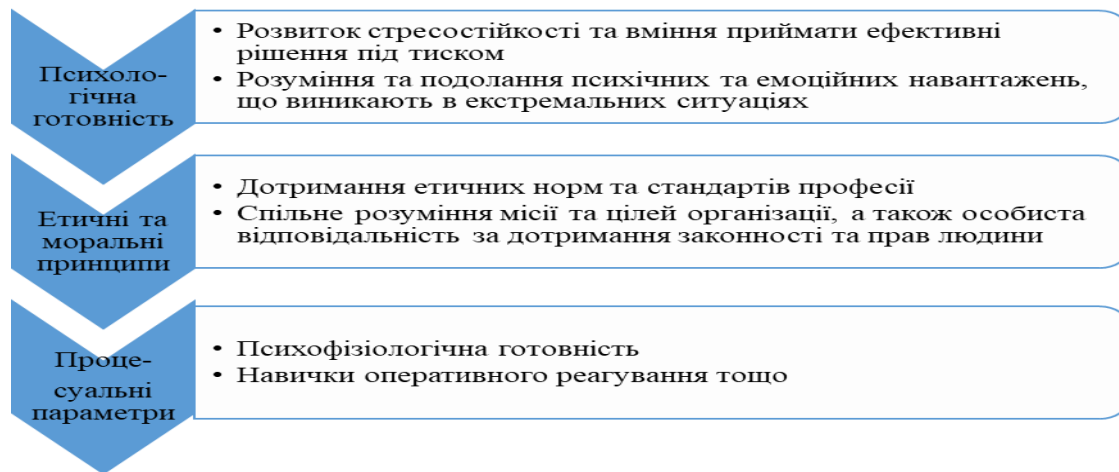


Рис. 1. Основні орієнтири професійної підготовки майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах

Сутність процесуальних параметрів у складі основних орієнтирів професійної підготовки майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах полягає у визначенні та формуванні критеріїв, які забезпечують ефективне виконання службових обов'язків у складних, стресових ситуаціях, що можуть виникати під час виконання завдань у реальному часі.

Психофізіологічна готовність у складі процесуальних параметрів майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони заключається у їх здатності швидко і адекватно реагувати на нестандартні ситуації, стійкість до стресу, витривалість, швидкість прийняття рішень. При цьому враховується здатність зберігати концентрацію, логічно мислити та підтримувати належний рівень фізичних та психологічних ресурсів в умовах стресу. Також важливими є вміння діяти за алгоритмами, оперативно орієнтуватися в обстановці, а також адекватно оцінювати ризики.

Перелічимо необхідні (у загальному вигляді) вміння та навички майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони:

1. Володіння вміннями когнітивної готовності у вигляді здатності швидко аналізувати інформацію, приймати ефективні рішення та координувати дії з іншими учасниками операції (технічні та спеціальні знання, уміння організувати роботу в умовах обмежених ресурсів і часу).

2. Дотримання норм і стандартів поведінки, правових вимог під час виконання службових обов'язків у складних ситуаціях (включають в себе вміння застосовувати силу лише в межах, що визначені законом, і здійснювати свою діяльність, не порушуючи прав громадян).

Усі перелічені та інші процесуальні параметри формуються в процесі професійної підготовки, яка охоплює не лише теоретичні знання, а й практичні навички, тренування в екстремальних умовах, розвиток критичного мислення та адаптивних стратегій для швидкого реагування на змінювану ситуацію.

Загалом, орієнтири професійної підготовки в контексті екстремальних умов зосереджені на тому, щоб майбутній співробітник сектору безпеки та оборони у екстремальних умовах був готовий діяти ефективно і морально відповідально у будь-яких обставинах.

Висновки. Наукове осмислення психолого-педагогічних характеристик майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони дає зрозуміти, які якості та навички є критично важливими для ефективного виконання його обов'язків. Високий рівень стресостійкості, аналітичних здібностей, комунікабельності та інших характеристик сприяє успішній діяльності в цій важливій сфері, забезпечуючи не тільки ефективність роботи, але й безпеку суспільства в цілому.

1. Дослідження підтвердило, що психолого-педагогічні характеристики, такі як стресостійкість, емоційний інтелект, комунікативні навички та здатність до адаптації, є критично важливими для ефективної діяльності співробітників сектору безпеки та оборони. Ці якості сприяють не лише виконанню професійних обов'язків, але й формуванню довіри в суспільстві.

2. Встановлено, що систематичне навчання та розвиток психолого-педагогічних компетенцій у процесі підготовки майбутніх фахівців може значно підвищити їхню готовність до вирішення складних ситуацій. Це підкреслює необхідність інтеграції психологічних аспектів у навчальні програми вищих навчальних закладів та навчальних центрів.

3. Розроблені рекомендації щодо впровадження спеціалізованих курсів, тренінгів та практичних семінарів, що зосереджуються на розвитку особистісних якостей і міжособистісних навичок, є важливими для формування цілісного професійного профілю майбутніх співробітників.

4. Завдяки застосуванню комплексного підходу в навчанні, який поєднує теоретичні знання з практичними навичками, можна суттєво підвищити готовність майбутніх фахівців до роботи в умовах високого стресу і невизначеності.

Отже, дослідження підкреслює важливість психолого-педагогічних характеристик у формуванні компетентних і ефективних співробітників сектору безпеки та оборони, що, в свою чергу, є запорукою стабільності та безпеки суспільства.

Література

1. Аніщенко В. О., Разумейко Н. С., Кужельний А. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх офіцерів сектору безпеки та оборони України. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка*. Том 172 № 16 (2022): 87-93. DOI: 10.5281/zenodo.7424402.
2. Богуславський В.В., Булах С.М., Бачинська Н.В. Актуальні дослідження спеціальної фізичної та психологічної підготовки сил охорони правопорядку в екстремальних умовах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3К (176), 2024. С. 94-98. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).21).
3. Гончаренко Г.А. Управління сектором безпеки: поняття й сутність. *Вчені записки ТНУ імені В.І Вернадського*. Серія: юридичні науки. Том 31 (70). Ч № 2. 2020. С. 40.
4. Дармограй П. В. Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів Державної пенітенціарної служби України у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія. Хмельницький, 2017. 20 с.
5. Діденко О. В., Калинюк Н. В. Професійна комунікативна компетентність у структурі готовності офіцерів-прикордонників до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2014. Вип. 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2014_2_7.
6. Коба О. В. Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України у процесі вивчення тактико-спеціальних дисциплін: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2013. 200 с.
7. Покайчук В. Сутність і співвідношення понять «сили безпеки» та «сили охорони правопорядку». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 4. С. 47-53.
8. Клачко В., Білявець С., Діденко О., Дем'янюк Ю. Стан, проблеми та перспективи трансформації військової освіти в контексті реалізації стандартів НАТО. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: педагогічні науки. 2022. 28(1), С. 90–104.
9. Предиткевич О.С. Формування готовності командирів військових підрозділів Збройних сил України до педагогічної фасилітації у системі післядипломної освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2018. 314 с.
10. Про національну безпеку України: Закон України від 21 червня 2018 року № 2469-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text> (дата звернення: 15.05.2022).
11. Реформа спеціальної освіти в секторі безпеки та оборони: яких змін очікувати. URL: <https://armyinform.com.ua/2021/02/16/reforma-speczialnoyi-osvity-v-sektori-bezpeky-ta-oborony-yakyh-zminochikuvatyi/> (дата звернення: 07.05.2022).

Reference

1. Anishchenko V. O., Razumeiko N. S., Kuzhelnii A. V. (2022). Formuvannia komunikativnoi kompetentnosti maibutnix ofitseriv sektoru bezpeky ta oborony Ukrainy [Formation of communicative competence of future officers of the security and defense sector of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T.H. Shevchenka*. Tom 172 № 16: 87-93. DOI: 10.5281/zenodo.7424402 [Ukrainian].
2. Bohuslavskiy V.V., Bulakh S.M., Bachynska N.V. (2024). Aktualni doslidzhennia spetsialnoi fizychnoi ta psykholohichnoi pidhotovky syl okhorony pravoporiadku v ekstremalnykh umovakh [Actual studies of special physical and psychological training of law enforcement forces in extreme conditions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vyp. 3K (176). S. 94-98. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).21) [Ukrainian].
3. Honcharenko H.A. (2020). Upravlinnia sektorom bezpeky: poniattia y sutnist [Security sector management: concept and essence]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I Vernadskoho*. Serii: yurydychni nauky. Tom 31 (70). Ch № 2. S. 40 [Ukrainian].
4. Darmohrai, P. V. (2017). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnix ofitseriv Derzhavnoi penitentsiarnoi sluzhby Ukrainy u protsesi fakhovoi pidhotovky [Formation of professional competence of future officers of the State Penitentiary Service of Ukraine in the process of professional training]. Extended abstract of candidate's thesis: 13.00.04. Khmelnytskyi, Ukraine: Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical Academy [Ukrainian].
5. Didenko, O. V. & Kalyniuk, N. V. (2014). Profesiina komunikativna kompetentnist u strukturihotovnosti ofitseriv-trykordonnykh do profesiinoi diialnosti [Professional communicative competence in the structure of border officers' readiness for their professional activity]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi trykordonnoi sluzhby Ukrainy*. – Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Vol. 2. Retrieved from URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2014_2_7 [Ukrainian].
6. Koba, O. V. (2013). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnix ofitseriv vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy u protsesi vyvchennia taktyko-spetsialnykh dystsyplin [Formation of professional competence of future officers of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the process of studying tactical-special disciplines]: Candidate's thesis: 13.00.04. Kyiv, 200 p. [Ukrainian].
7. Pokaichuk V. (2020). Sutnist i spivvidnoshennia poniat «sily bezpeky» ta «sily okhorony pravoporiadku» [The essence and relationship of the concepts of "security forces" and "law enforcement forces"]. *Naukovyi visnyk Dnipropetrovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. № 4. S. 47-53 [Ukrainian].
8. Klachko, V., Biliavets, S., Didenko, O., & Demianiuk, Yu. (2022). Stan, problemy ta perspektyvy transformatsii viiskovoi osvity v konteksti realizatsii standartiv NATO. [Current state, problems, and prospects for transforming military education in the context of implementing NATO standards]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi trykordonnoi sluzhby Ukrainy*. Serii: pedahohichni nauky. – Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences. Issue 28(1). 90–104 [Ukrainian].
9. Predytkevych, O. S. (2018). Formuvannia hotovnosti komandyriv viiskovykh pidrozdiliv Zbroinykh syl Ukrainy do pedahohichnoi fasylytatsii u systemi pisladyplomnoi osvity [Formation of readiness of commanders of military units of the Armed

Forces of Ukraine for pedagogical facilitation in the system of postgraduate education]: Candidate's thesis: 13.00.04. Khmelnytskyi. 314 s. [Ukrainian].

10. Pro natsionalnu bezpeku Ukrainy: Zakon Ukrainy vid 21 chervnia 2018 roku № 2469-VIII [On the national security of Ukraine: Law of Ukraine dated June 21, 2018 No. 2469-VIII]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text> (data zvernennia: 15.05.2022). Zakon Ukrainy «Pro natsionalnu bezpeku Ukrainy» № 2469-VIII [Law of Ukraine about the national security of Ukraine activity no. 2469-VIII]. (June 21, 2018). Retrieved from URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T182469.html (accessed 15 May 2022) [Ukrainian].

11. Reforma spetsialnoi osvity v sektori bezpeky ta oborony: yakykh zmin ochi kuvaty [Special education reform in the security and defense sector: what changes to expect]. Retrieved from URL: <https://armyinform.com.ua/2021/02/16/reforma-speczialnoyi-osvity-v-sektori-bezpeky-ta-oborony-yakyh-zmin-ochikuvaty/> (accessed 07 May 2022) [Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)
УДК 796.322.088

Бондар А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6051-1898>

Головкіна В. В.,
доктор філософії з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9912-7754>

Колос О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2128-6514>

Дусь С. В.,
старший викладач кафедри спортивної медицини,
фізичного виховання та реабілітації
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9805-8301>

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ЗВО

У статті проаналізовано сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан студентської молоді у воєнний час у ЗВО. Завдяки використаним нами методів дослідження, таких як: метод мета-аналізу, методики для визначення психоемоційного стану, анкетування, методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 60 студентів чоловічої статі віком 17-18 років I курсу, які навчаються на денній формі навчання. Нами були отримані данні та проведений порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних який дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан.

Ключові слова: фізичне навантаження, психоемоційний стан, студенти.

Bondar Anna, Dus Sergey, Kolos Olena, Holovkina Viktoriia. Influence of physical students on the psycho-emotional state of students in higher education institutions. The article analyzes modern approaches to determining the impact of physical activity on the psycho-emotional state of student youth in wartime. Thanks to the research methods we used, such as: the meta-analysis method, methods for determining the psycho-emotional state, questionnaires, methods of mathematical statistics. We obtained and analyzed data on various psychological states of students. 60 male students aged 17-18 years of the first year, who study full-time, participated in the research. They were divided into control and experimental groups of 30 people each. We conducted a comparative analysis of the psycho-emotional state of the subjects, which allowed us to determine that students who belonged to the control group have better indicators: stress resistance differs at a low (CG-18%, EG-7%) and high (CG-6%, EG-13%) level, anxiety has a difference at a low level in the control group, the indicators are 7% higher than in the experimental one, the obtained data on the level of general psychological well-being differ at a high level in the control group, this indicator is 11% higher than in the experimental one. Judging by the data obtained, it can be concluded that students in the control group who are more often involved in physical activity have a more stable psycho-emotional state.

Key words: physical activity, psycho-emotional state, students.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення самим актуальним питанням стає психологічне здоров'я людей та студентської молоді зокрема [1, с. 26]. Психологічне здоров'я людини залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів [3, с. 88]. Студенти є особливо вразливою групою з психологічної точки зору через високі академічні вимоги, соціальний тиск, стрес та інші фактори, які можуть вплинути на їх психічне здоров'я. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, які є домінуючою життєвою цінністю [5, с. 89].

Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоденнішніх реаліях зазнало значних змін [4, с. 88]. Під час дії воєнного стану, організації навчального процесу у закладах вищої освіти України приділяється дуже велика увага. Кожний заклад обирає свою систему та формат викладання практичної дисципліни, розуміючи важливість даного предмету [6, с. 89]. Адже, емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому.

Відновлення освітнього процесу під час війни в країні позитивно впливає на рішення щодо залучення здобувачів вищої освіти до рухової активності. У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичним вихованням на заняттях згідно з робочою програмою один або два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [2, с. 35].

Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [7, с. 247]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [7, с. 135].

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [10, с. 203]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [9, с. 133].

Мета статті. Визначити вплив фізичних навантажень на психологічний стан студентів у воєнний час у ЗВО.

Методи дослідження. Для проведення даного дослідження нами використовувались такі методи дослідження: метод мета-аналізу, методики для визначення психоемоційного стану, анкетування, методи математичної статистики.

Для визначення психоемоційного стану студентів (потягом останнього місяця) нами використовувались такі методики:

- PSS-10 – стандартна методика яка використовується для визначення рівня стресу (складається з 10 питань);
- Шкала STAI – дозволяє оцінити рівень тривожності (включає по 20 запитань, де опитувані відзначають свої відчуття на шкалі від 1 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю));
- Шкала GHQ – за допомогою якої ми змогли визначити показник психологічного здоров'я за власною самооцінкою, психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій.

У дослідженнях взяли участь 60 студентів чоловічої статі віком 17-18 років I курсу, які навчаються на денній формі навчання. Вони були розділені на контрольну (КГ) та експериментальну групи (ЕГ) по 30 чоловік. До контрольної групи належали студенти які займалися ігровими видами спорту у секціях з волейболу та баскетболу 2 рази на тиждень. а до експериментальної групи відносились студенти які відвідували заняття з фізичного виховання 1 раз на тиждень.

Виклад основного матеріалу. Для порівняльного аналізу психоемоційного стану студенти контрольної та експериментальної груп пройшли анкетування по всім запропонованих нами методиках, за результатами яких ми отримали середньостатистичні показники по групам у відсотках представлені на рис. 1 та рис. 2.

Порівнюючи рівень стресу за методикою PSS-10 ми можемо спостерігати, що у контрольній та експериментальній групах різняться показники у низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні. Ця методика допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями більш стресостійкі до різних життєвих ситуацій.

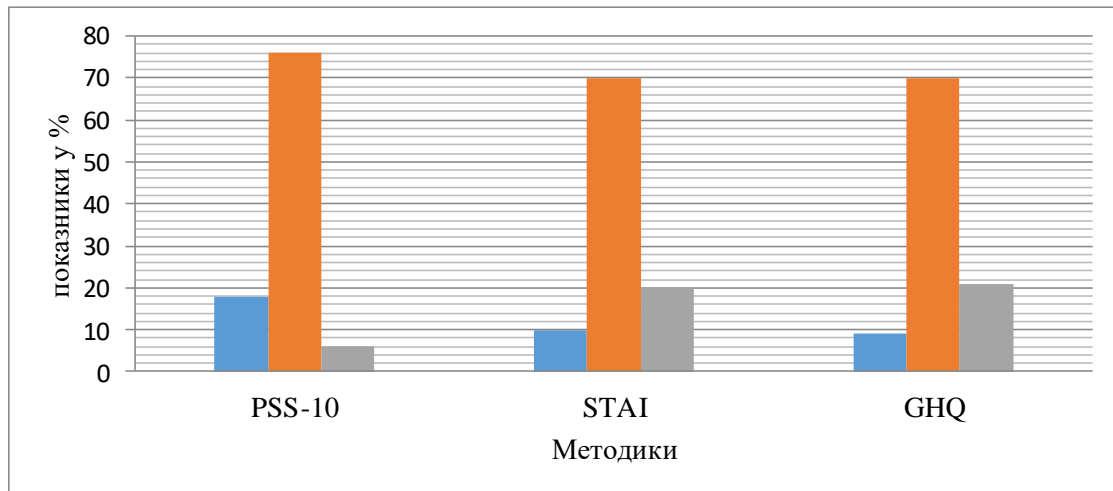
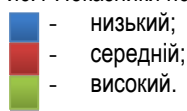


Рис.1 Показники психоемоційного стану контрольної групи:



Оцінюючи рівень тривожності за шкалою STAI, яка визначає тривожності на даний момент та загальну тривожність. Отримані нами показники вказують на досить високий рівень тривожності у обох групах на що вказують показники середньою та високою рівня на рис. 1 та рис. 2, але мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній.

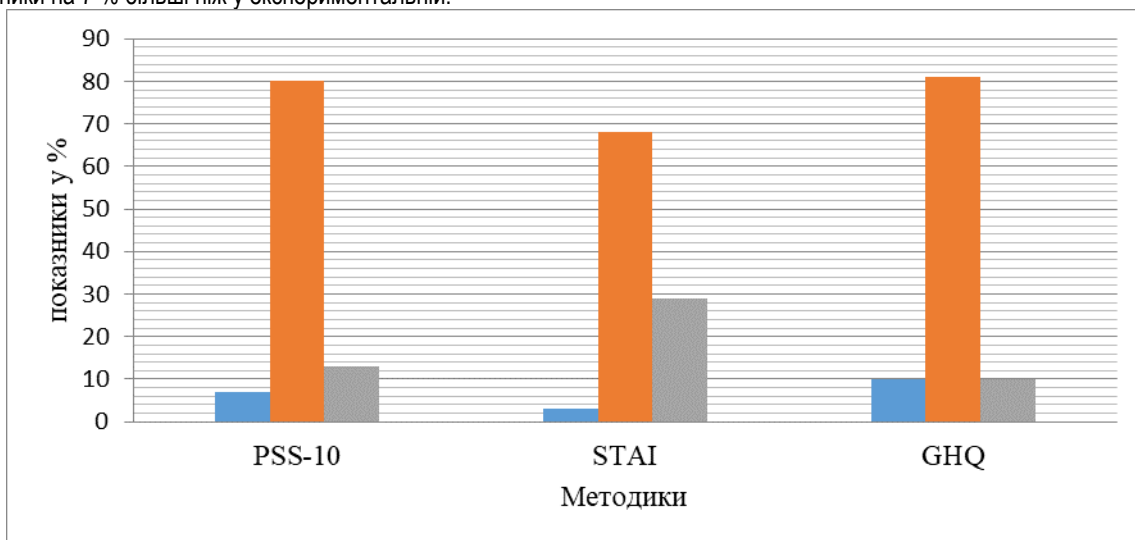
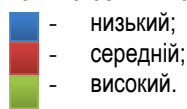


Рис.2 Показники психоемоційного стану експериментальної групи:



Рівень загального психологічного благополуччя визначався нами за допомогою шкали GHQ, отриманні данні різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Приходячи анкетування студенти за власною самооцінкою визначали психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій. Респондентам пропонують оцінити, як часто вони відчувають певні симптоми (наприклад, байдужість до своєї власної особистості, втрата інтересу до навколишнього середовища тощо). Судячи з отриманих даних ми бачимо що студенти контрольної групи більш зацікавлені у своїй особистості та мають жагу до життя.

Висновок. Проведений нами порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити

висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан.

Перспективи подальших досліджень. Розробити програму занять для студентів експериментальної групи та перевірити їх психологічний стан.

Література

1. Ареф'єва Л.П. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. / Л.П. Ареф'єва, О.В. Плющакова, В.І. Ганчева, В.І. Гончаренко та інші / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 26-29.
2. Бондар А. А. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. / А.А.Бондар, О.І. Підлужняк, С.В.Дусь, Д.Г. Кулик / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2023. – Випуск (7(167)), – С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06)
3. Бондар А.А. Удосконалення технічної підготовленості студенток-баскетболісток у непрофільних ЗВО. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, О.А. Колос / Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2022. – Випуск 4(149) – С. 35-38.
4. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. / О. Козуб / Психологічний вісник. – 2020. – Вип. 6(45). – С. 88-93.
5. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. / Л.А. Конова / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Випуск 6. – С. 80-83.
6. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. / Л. Лисенко / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – Вип. 2(59). – С. 89-95.
7. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. / С. Перекопський, О. Порохненко / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – Випуск № 3 (57). – С. 246-253.
8. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. / О. Петренко / Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія. – 2019. – Вип. 42(1). – С. 169-175.
9. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. / В. Стадник / Інноватика у вихованні. – 2022. – Випуск 16. – С. 132-139.
10. Ядвіга Ю.П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. / Ю.П. Ядвіга, Г.В. Коробейников, Г.С. Петров, С.Б. Коваль, О.К. Дудник / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Випуск 12. – С. 202-204.

References

- 1.Aref'yeva L.P., Plyushchakova O.V., Hancheva V.I., Honcharenko V.I. (2021). The influence of sports games on the psychophysical condition of students. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury*. Kyiv, 11 (143) 21. P. 26-29.
- 2.Bondar A.A., Dus S.V., Kolos O.A. (2022). Improving the technical preparation of female basketball students in non-major higher education institutions. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury*. Kyiv, 4(149). P. 35-38.
- 3.Kozub O. (2020). The influence of regular sports on the psychological state of students. *Psykhohichnyy visnyk*. 6(45). P. 88-93.
- 4.Konova L.A. (2009). Psychological correction of the post-stress state of students by means of physical education. *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. 6. P. 80-83.
- 5.Lysenko L. (2019). The influence of sports on the psychological state of students with different levels of physical activity. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. 2(59). P. 89-95.
- 6.Perekopsky S., Porokhnenko O. (2016). The influence of motor activity on the emotional state of students. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi*. № 3 (57). P. 246-253.
- 7.Petrenko O. (2019). The influence of physical activity on the emotional state of students. *Naukovyy visnyk L'vivskoho natsional'noho universytetu im. Ivana Franka. Seriya: Pedahohika ta psykhohihiya*. 42(1). P. 169-175.
- 8.Stadnyk V. (2022). Pedagogical foundations of psychological support of the process of physical education of students of higher education in the conditions of martial law. *Innovatyka u vykhovanni*. 16. P. 132-139.
- 9.Yadviga Yu.P., Korobeynikov G.V., Petrov G.S., Koval S.B., Dudnyk O.K. (2009). The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of a university of economic specialties in modern conditions of study. *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. 12. P. 202-204.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).12)
УДК 378:796.035.011.3-025.13

Бугайчук Н.Б.,
<https://orcid.org/0009-0008-1947-4106>
викладач кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк
Бєлікова Н.О.,
<https://orcid.org/0000-0003-2789-7586>
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

МОДЕЛЬ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ

У статті теоретично обґрунтовано та визначено структуру моделі використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів, яка включає соціально-педагогічні передумови її розробки, педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності. Усі складові моделі перебувають у взаємозв'язку та забезпечують її поетапне впровадження. Визначено такі підходи як складові соціально-педагогічних передумов розробки моделі: діяльнісний, аксіологічний і особистісно-орієнтований. При розробці моделі були дотримані такі принципи: принцип наукового пізнання (науковості, функціональності, системності, прогностичності), загальнодидактичні (свідомості і активності, практичного застосування умінь та навичок, індивідуальності та співробітництва), специфічні (здоров'язбереження, реалістичності, взаємодії та інтеграції). Виокремлено педагогічні умови ефективного використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів: забезпечення оптимізації процесу формування позитивної мотивації студентської молоді до використання оздоровчо-рекреаційних технологій; систематизація та поглиблення знань здобувачів освіти педагогічних спеціальностей щодо особливостей забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища; застосування механізмів залучення здобувачів освіти до всебічного використання оздоровчо-рекреаційних технологій. Означено етапи впровадження моделі: підготовчо-діагностичний, організаційно-методичний та результативно-підтримуючий. Визначення ефективності застосування моделі здійснюється шляхом виокремлення її критеріїв: мотиваційного, когнітивного, діялісно-поведінкового, особистісного. Результати дослідження свідчать про доцільність практичної реалізації змодельованого процесу використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів.

Ключові слова: здобувачі освіти, оздоровчо-рекреаційні технології, модель, фізичне виховання, педагогічні умови.

Nazar Buhaichuk, Natalia Belikova. Model of Use of Health and Recreation Technologies in Physical Education of Students of Pedagogical Colleges. The article theoretically substantiates and defines the structure of the model of the use of health and recreational technologies in the physical education of students of pedagogical colleges, which includes the socio-pedagogical prerequisites for its development, pedagogical conditions, stages of implementation and efficiency criteria. All component models are interconnected and ensure its gradual implementation. The following approaches have been identified as components of the socio-pedagogical prerequisites for the model's development: activity-based, axiological, and person-oriented. When developing the model, the following principles were observed: the principle of scientific knowledge (scientific, functional, systematic, predictive), general didactic (awareness and activity, practical application of skills and abilities, individuality and cooperation), specific (health preservation, realism, interaction and integration). Pedagogical conditions for the effective use of health and recreation technologies in the physical education of students of pedagogical colleges are identified: ensuring the optimization of the process of forming positive motivation of student youth to use health and recreation technologies; systematization and deepening of the knowledge of the students of pedagogical specialties regarding the features of providing a health-preserving educational environment; application of the mechanisms of attracting students to the comprehensive use of health and recreational technologies. The stage of implementation of the model are defined: preparatory-diagnostic, organizational-methodical and result-supporting. Determining the effectiveness of the model's application is carried out by identifying its criteria: motivational, cognitive, activity-behavioral, personal. The results of the study indicate the feasibility of the practical implementation of the simulated process of using health and recreation technologies in the physical education of students of pedagogical colleges.

Keywords: students, health and recreation technologies, model, physical education, pedagogical conditions.

Постановка проблеми. Нині одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасного суспільства є актуалізація питань зміцнення здоров'я молоді поряд із подоланням екологічних, економічних і соціальних загроз сьогодення. Зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді безпосередньо пов'язано зі зменшенням їх інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а також зменшенням щоденної рухової активності. Це може бути пов'язано з

низькою мотивацією до занять фізичним вихованням, несформованістю цінностей фізичної культури і недостатнім рівнем знань щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності [7].

Невідповідність умовам сучасності, значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, матеріально-технічного, інформаційного, все це є важливими чинниками фізичного і соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості. Тому збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них навичок здорового способу життя та активного відпочинку – це завдання, яке стоїть перед державними освітніми структурами та педагогічною громадськістю нині.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні постає проблема неефективного використання педагогічних методів і засобів оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти, нераціонального поєднання рухової та інтелектуальної активності. Погоджуємося із думкою Лівак П.Є., що сучасний ритм життя студентської молоді відображається на функціонуванні усіх систем організму, сприяючи виникненню процесів втоми і перевтоми, виснаженню адаптивних резервів. Крім того, ймовірні педагогічні помилки можуть призводити до вияву невротичних порушень, гіподинамії та розвитку хронічних захворювань. Існує проблема дисонансу між вербально усвідомлюваною цінністю здоров'я та реальною поведінкою, спрямованою на його збереження та зміцнення при усвідомленні студентами здоров'я як важливої життєвої цінності [2; 3; 7].

Все зазначене слугує соціально-педагогічним підґрунтям розробки моделі використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентської молоді.

Мета дослідження – науково обґрунтувати і змоделювати процес використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Моделювання – це процес, який відтворює принципи організації або функціонування, певні властивості, ознаки та характеристики об'єкту. Проектування будь-якої педагогічної моделі потрібно здійснювати з урахуванням деякого фіксованого елемента, який є найбільш конкретним і чітко визначеним [10].

У процесі розробки моделі використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів нами були дотримані вимоги, що забезпечують її ефективність (рис. 1). Таким елементом є цілі навчання, відповідно до яких відбувається вдосконалення певної моделі навчання. Також необхідно враховувати, що всі компоненти моделі повинні бути взаємозв'язані. Зміна одного компонента зумовлює зміну іншого, тому при проектуванні моделі були враховані впливи, які можуть призвести до втрати цілісності як системи загалом, так і окремих її компонентів.

Укладена нами модель складається із трьох розмежованих структурних елементів: соціально-педагогічних передумов розробки моделі, педагогічних умов, етапів та критеріїв ефективності її впровадження. Усі складові моделі перебувають у взаємозв'язку та забезпечують її поетапну реалізацію. Окрім того, виокремлені структурні компоненти, на нашу думку, вказують на комплексність досліджуваного процесу та сприяють його поетапному конструюванню.

Формування мети та завдань моделі залежала від відповідних підходів, принципів та педагогічних умов її реалізації. Розуміючи методологію як філософську вихідну позицію наукового пізнання, що є загальною для різних напрямів підготовки майбутнього фахівця, та відповідно до мети і завдань моделювання процесу підготовки фахівців, до методологічних підходів відносимо: діяльнісний, аксіологічний і особистісно-орієнтований.

Застосування діяльнісного підходу як передумови ефективного використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентської молоді повинно базуватися на його теоретичних засадах. Як відомо, діяльнісний підхід в освіті – це спрямованість освітнього процесу на розвиток ключових компетентностей і наскрізних умінь особистості, застосування теоретичних знань на практиці, формування здібностей до самоосвіти і командної роботи, успішної інтеграції в соціум і професійну самореалізацію [8].

Переваги діяльнісного підходу у розвитку культури здоров'я студентів полягають у тому, що: студенти засвоюють навички формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я; зменшення психологічного навантаження; створення невимушеної атмосфери. Крім того, діяльнісний підхід передбачає визнання особистості здобувача освіти як носія власного досвіду, включення їх у здоров'язбережувальну діяльність і стимулювання їхньої активності, поетапне включення студентів у процес реальної практичної професійної діяльності.

Науковцями теоретично обґрунтовано, що аксіологічний підхід базується на ідеї пріоритету загальнолюдських цінностей та цінностей кожної особистості окремо і передбачає концентрацію засобів навчання на вихованні ціннісних орієнтацій. Аксіологічний підхід у моделюванні освітніх технологій передбачає використання змісту, прийомів, методів і форм навчання, його засобів для зміцнення здоров'я студентської молоді, утвердження здорового способу життя, розвитку ціннісних орієнтацій. Аксіологізація навчання зміщує акценти з авторитарної на особочентричну парадигму в освіті, вона утверджує диференціацію навчання залежно від інтелектуальних здібностей здобувачів освіти, активізує ціннісно-сміслову сферу суб'єктів учіння, робить навчання посильним і доступним, забезпечує саморозвиток. Лише на цій основі можна передбачати здобуття професії, наближеної до інтелектуальних можливостей особистості і потреб суспільства.

На нашу думку, впровадження цього підходу в освітній процес дозволить підсилити вміння здобувачів освіти опанувати особливі педагогічні цінності як необхідної передумови того, щоб у подальшому мати можливість ефективно працювати із унікальністю аксіологічної сфери кожного здобувача освіти й забезпечити при цьому успішну взаємодію.

Поряд з діяльнісним та аксіологічним підходами, важливим є врахування основних засад особистісно-орієнтованого підходу. Особистісно-орієнтований підхід в освіті вимагає створення умов для розвитку суб'єктів освітнього процесу, розробку варіативного змісту освітніх програм, які спрямовані на розширення можливостей професійного самовизначення і саморозвитку особистості здобувача освіти, у тому числі акцентування уваги педагогів на розвиток професійно важливих якостей особистості студента; застосування в освітньому процесі сучасних освітніх технологій;

забезпечення моніторингу навчальних досягнень студентів, моніторингу професійно-педагогічної діяльності викладачів фахових дисциплін [1].

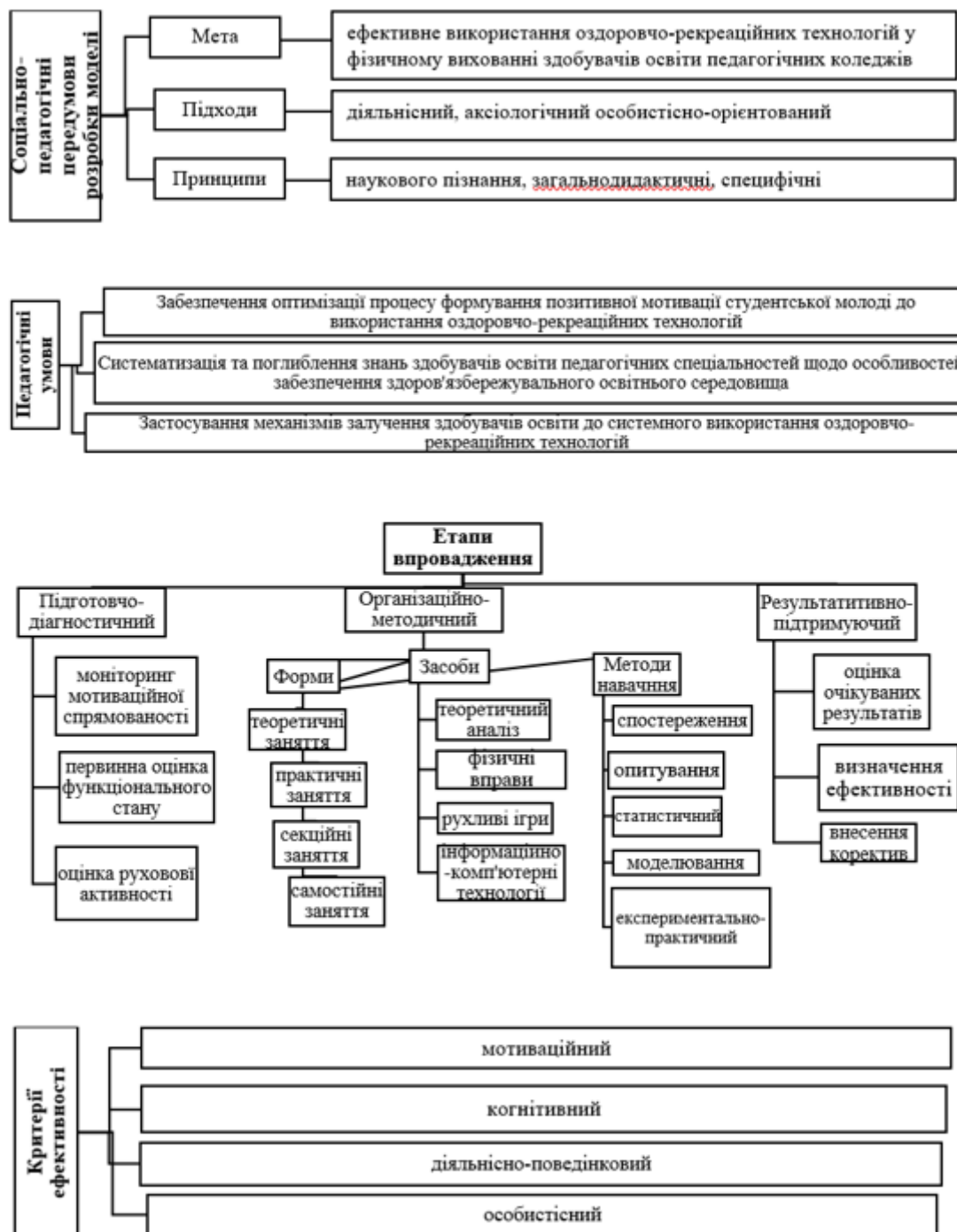


Рис.1. Структура моделі використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів

Отже, керуючись основними засадами особистісно-орієнтованого підходу, при розробці засобів, які включають оздоровчо-рекреаційні технології, безперечно, необхідно зважати на особистісні індивідуально-типологічні та біологічні показники, оскільки від цього залежить подальша ефективність їх практичного застосування.

Визначені підходи є взаємодоповнючими і взаємозалежними та передбачають ефективне використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентів педагогічних коледжів.

До блоку соціально-педагогічних передумов моделі включено також принципи як основну систему вимог і положень педагогіки, дотримання яких забезпечує ефективність освітнього процесу. Вважаємо за доцільне виокремлення трьох груп принципів: наукового пізнання, загальнодидактичних і специфічних.

Принципи наукового пізнання, серед яких доцільно виділити принципи науковості, функціональності, системності, прогностичності, знайшли своє широке відображення у науковій літературі.

У багатьох роботах вітчизняних науковців вказано специфіку реалізації загальнодидактичних принципів у системі вищої освіти. Як основні, ними виділені такі: гуманістичної спрямованості навчання; забезпечення єдності освітніх, розвивальних і виховних функцій навчання; професійної спрямованості навчання; науковості; систематичності й системності; доступності нарощування труднощів; свідомості, активності й самостійності здобувачів освіти у навчанні; індивідуального підходу до студентів; наочності; міцності засвоєння знань, умінь та навичок; оптимізації освітнього процесу; зв'язку навчання з життям; емоційності навчання.

Опираючись на теоретичні засади застосування загальнодидактичних принципів, вважаємо за необхідне при обґрунтуванні моделі використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів, класифікувати їх на такі категорії: принцип свідомості і активності, принцип практичного застосування умінь та навичок, принцип індивідуальності та співробітництва.

Принцип активності і свідомості передбачає активне залучення студентської молоді до використання оздоровчо-рекреаційних технологій в освітньому процесі та позанавчальній діяльності, усвідомлення поняття здоров'я як найбільшої цінності, ведення здорового способу життя. Принцип практичного застосування умінь та навичок забезпечує вибір практико-орієнтованих форм та методів взаємодії, засвоєння знань на основі власного досвіду діяльності; створення педагогічних умов, що прискорюють результативність професійної підготовки майбутніх педагогів. Принцип індивідуальності і співробітництва передбачає врахування особливостей рівня фізичного, психічного та соціального розвитку та рухової активності кожного здобувача освіти окремо, організацію спільної життєдіяльності усіх учасників освітнього процесу [9].

Разом з тим, ефективне залучення студентської молоді до використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній культурі неможливе без застосування *специфічних принципів*. Використання специфічного принципу взаємодії та інтеграції дозволить сформувати у студентів цілісне ставлення до свого здоров'я через урахування не лише біологічних і фізичних факторів, а й соціальних та факторів зовнішнього середовища. Важливим є врахування міждисциплінарної взаємодії та інтеграції учасників освітнього процесу із використанням інтегрованих курсів, додаткових спецкурсів із використанням єдиних форм і методів навчання.

Ефективне функціонування моделі неможливе без виокремлення *педагогічних умов* її реалізації [6]. Опираючись на практичний досвід сучасних дослідників, під час розробки моделі використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів, ми виокремили такі педагогічні умови:

- забезпечення оптимізації процесу формування позитивної мотивації студентської молоді до використання оздоровчо-рекреаційних технологій;
- систематизація та поглиблення знань здобувачів освіти педагогічних спеціальностей щодо особливостей забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища;
- застосування механізмів залучення здобувачів освіти до всебічного використання оздоровчо-рекреаційних технологій.

Ми визначили *оптимізацію формування позитивної мотивації студентської молоді до використання оздоровчо-рекреаційних технологій* як важливу педагогічну умову при моделюванні об'єкту дослідження. Вважаємо, що визначення мотиваційних компонентів та знаходження шляхів їх оптимізації дозволить розширити уявлення здобувачів освіти про ключові поняття здоров'язбереження і дасть можливість практично відобразити їх у відповідних поведінкових стратегіях. Провівши первинний моніторинг мотиваційної спрямованості студентів, ми встановили, що заняття фізичною культурою не є пріоритетним видом їх діяльності, а основним мотивом відвідування спортивних навчальних занять є лише позитивна оцінка. Лише третина респондентів відмітила покращення здоров'я як основну мотивацію занять спортом в початковій та позанавчальній час. Ми переконані, що сучасна студентська молодь потребує покращення теоретичних і практичних умінь та навичок щодо організації та ведення власної оздоровчо-рекреаційної діяльності. Тому методи навчання, які передбачені в організаційно-методичному блоці моделі, спрямовані на підвищення рівня мотивації до використання елементів спортивно-рухової активності в їхній щоденній діяльності [3].

На нашу думку, *систематизація та поглиблення знань здобувачів освіти щодо особливостей створення здоров'язбережувального середовища* є необхідною умовою при формуванні ефективного використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні. Для здобувачів освіти педагогічних коледжів необхідним є включення елементів здоров'язбереження в усі форми та засоби навчання. Пріоритетними є залучення елементів оздоровчо-рекреаційних технологій під час проведення теоретичних, практичних занять та самостійної роботи студентів. Проте не менш ефективним є запровадження спеціальних курсів та секційних занять. Секційні заняття та спецкурси сприяють: гармонійному розвитку особистості; покращенню здоров'я та розвитку фізичних якостей; розвитку інтелектуальних здібностей; засвоєнню важливих рухових умінь і навичок; вихованню морально-вольових якостей, дисциплінованості; вихованню навичок культури поведінки тощо.

Нами впроваджено спецкурс «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі», який дає можливість оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками забезпечення впровадження здоров'язбережувальної діяльності в сучасному закладі освіти. При викладанні спецкурсу використовуються методи навчання, які дозволяють у повній мірі висвітлити його теоретичний та практичний аспекти із врахуванням завдань для самостійної роботи. По закінченню спецкурсу здобувачі освіти будуть вміти: розробляти та складати загальні вимоги до проведення рекреаційних ігор для школярів різного віку; визначати особливості фізичного та функціонального розвитку людини; проводити вправи із оздоровчої гімнастики та фізкультхвилинки в початковій школі тощо [4].

Поряд з формуванням позитивної мотивації та усвідомлення необхідності використання здоров'язберезувального освітнього середовища, виокремлюємо третю педагогічну умову – застосування механізмів залучення здобувачів освіти до всебічного використання оздоровчо-рекреаційних технологій.

Важливим завданням формування культури здоров'я студентської молоді є залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, підвищення рівня знань у галузі здоров'язбереження, покращення показників морфофункціонального та психоемоційного стану [5]. Функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, стимулюють процеси відновлення й адаптації, сприяють розвитку фізичних якостей, задовольняють потреби людини в руховій активності [2].

Серед багатьох видів оздоровчо-рекреаційної діяльності фахівці рекомендують активно використовувати спортивні ігри як засіб фізичної активності, яка має низку переваг внаслідок їх емоційності, доступності та оздоровчо-рекреаційного ефекту, що обумовлена впливом на фізичну та психоемоційну сферу студентів ЗВО. Непроста сучасна ситуація буденного студентського життя вимагає широкого використання засобів оздоровчого фізичного виховання, рекреації та масового спорту (у тому числі, ігрових видів спорту) у навчальній та позанавчальній діяльності.

Впровадження сучасних технологій фізичного виховання в освітній процес студентів є дуже важливим аспектом формування здорового способу життя та підвищення рівня їх рухової активності. Використання електронних педометрів та спортивних браслетів, які дозволяють вимірювати кількість кроків, дистанцію, кількість спалених калорій та інші параметри рухової активності, дозволяють використовувати отримані дані для самоаналізу та самоконтролю за рівнем власної рухової активності. Додатковими сучасними технологіями, які використовуються в освітньому процесі з фізичного виховання і допомагають студентам ефективніше організувати свій час та контролювати власний прогрес, є мобільні додатки та онлайн-платформи для планування фізичних навантажень і моніторингу тренувального процесу.

Ми визначили етапи впровадження моделі: підготовчо-діагностичний, організаційно-методичний та результативно-підтримуючий. На *підготовчо-діагностичному етапі* був проведений моніторинг мотиваційної спрямованості здобувачів освіти, оцінка їх функціонального стану та рухової активності. За результатами цього етапу були визначені форми, засоби та методи як основні складові *організаційно-методичного етапу*. Теоретичні, практичні, самостійні заняття, участь у секційних заняттях та відвідування спецкурсу є ключовими формами навчання, які забезпечують ефективне впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес. Для досягнення основних результатів навчання були застосовані такі засоби: фізичні вправи, рухливі ігри та інформаційно-комп'ютерні технології. Ми переконані, що різноманітність засобів навчання дозволить досягнути максимальної його ефективності. Не менш важливою складовою організаційно-методичного етапу є методи навчання. Серед основних методів навчання, які застосовуються у програмі спецкурсу та відображені у моделі, є: спостереження, моделювання, опитування та експериментально-практичний метод.

На *результативно-підтримуючому етапі* проведено оцінку очікуваних результатів. Визначення ефективності моделі проводилося шляхом порівняння мотиваційних, фізіологічних та рухових показників здобувачів освіти на різних етапах дослідження до та після проходження спецкурсу. Заключним елементом результативно-підтримуючого етапу було внесення коректив у процес використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів.

Визначення ефективності застосування моделі здійснюється шляхом виокремлення її критеріїв, серед яких: мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий і особистісний. *Мотиваційний критерій* підготовки майбутніх педагогів відображається у рівні сформованості і усвідомлення суті поняття оздоровчо-рекреаційні технології, рівня інтересу та пізнавальної потреби. *Когнітивний критерій* визначається як система опанування знань теорії і методики фізичного виховання та фізичної рекреації, практики організації і проведення фізичних вправ та спортивних заходів. *Діяльнісно-поведінковий критерій* становить собою комплекс особистісно набутих способів дій з формування індивідуального набору рухових умінь і навичок, необхідних у повсякденному житті та у професійній діяльності. *Особистісний критерій* відображає сформованість особистісно й професійно значущих якостей здобувачів освіти.

Висновки. Для ефективного залучення оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичне виховання здобувачів освіти педагогічних коледжів була спроєктована організаційна модель, складові елементи якої забезпечили її впровадження у практичну діяльність. Педагогічні передумови розробки моделі визначили особливості етапів її впровадження. Первинна оцінка мотиваційної, фізіологічної та рухової активності складає основу підготовчо-діагностичного етапу. Організаційно-методичний етап передбачає визначення форм, засобів та методів навчання. Оцінка результатів та визначення ефективності застосування моделі відбувається на результативно-підтримуючому етапі. Поетапне впровадження моделі та визначення критеріїв її ефективності забезпечується взаємозв'язком усіх її структурних елементів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення ефективності розробленої моделі використання оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів освіти педагогічних коледжів через її практичну імплементацію.

Література

- 1.Базильчук, В. Б. (2020). Реалізація особистісно орієнтованого і діяльнісного підходів до розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. *ВІСНИК*, 1471, 116.
- 2.Белікова, Н. О. (2013). Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*, 12 (39), 9-14.
- 3.Бугайчук, Н. Б., Белікова, Н. О. (2022). Оцінка шляхів оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11(157), 45-48.

4. Бугайчук, Н. Б. (2022). Особливості впровадження спецкурсу «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі» у підготовку майбутніх педагогів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (156), 11-14.
5. Кабацька, О. В., Шуба, Л. В., Шуба, В. В. (2020). Здоров'язбережувальне освітнє середовище у закладі вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманов*, 5 (125), 85-89.
6. Кисельов, В. О., Рибалко, П. Ф. (2020). Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*, 3 (44), 63-70.
7. Лівак, П. Є., Полухін, Ю. В., Вятюха, В. В. (2021). Здоровий спосіб життя в системі цінностей. *Sciences of Europe*, 77-2, 25-29.
8. Сікорський, П. І. (2021). Основні педагогічні підходи та їх вплив на формування навчальних технологій. *Освітні обрії*, 52 (1), 96-100.
9. Скачедуб, Н. М. (2023). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, 2, 26-30.
10. Туманова, Ю. В. (2022). Сутність методу моделювання як науковий процес пізнання. *In Scientific Research and Innovation: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference, April 7-8, Dnipro, Ukraine*, 242.

References

1. Bazylichuk, V. B. (2020). Implementation of personally oriented and activity-based approaches to the development of motor activity of students by means of sports games in the educational environment of the university. *VISNYK*, 1471, 116. (in Ukrainian)
2. Bielikova, N. O. (2013). A contemporary view of the prospects for the modernization of higher physical education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 12 (39), 9-14. (in Ukrainian)
3. Buhaichuk, N. B., Bielikova, N. O. (2022). Assessment of ways to optimize health and recreational activities of students of pedagogical colleges. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 11(157), 45-48. (in Ukrainian)
4. Buhaichuk, N. B. (2022). Peculiarities of the implementation of the special course "Organization of health and recreation activities in primary school" in the training of future teachers. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 11 (156), 11-14. (in Ukrainian)
5. Kabatska, O. V., Shuba, L. V., Shuba, V. V. (2020). Health-preserving educational environment in a higher education institution. *Scientific journal of the M. P. Dragomanov NPU*, 5 (125), 85-89. (in Ukrainian)
6. Kyselov, V. O., Rybalko, P. F. (2020). Pedagogical conditions for the preparation of future physical education teachers for the organization of mass sports events. *Bulletin of the Glukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko. Series: Pedagogical science*, 3 (44), 63-70. (in Ukrainian)
7. Livak, P. Ye., Polukhin, Yu. V., Viatokha, V. V. (2021). A healthy lifestyle in the value system. *Sciences of Europe*, 77-2, 25-29. (in Ukrainian)
8. Sikorskyi, P. I. (2021). Basic pedagogical approaches and their influence on the formation of educational technologies. *Osvitni obrii*, 52 (1), 96-100. (in Ukrainian)
9. Skachedub, N. M. (2023). Pedagogical conditions for the formation of health-preserving competence of future physical education teachers in the process of professional training. *Olimpijskyi ta parolimpijskyi sport*, 2, 26-30. (in Ukrainian)
10. Tumanova, Yu. V. (2022). The essence of the modeling method as a scientific process of cognition. *In Scientific Research and Innovation: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference, April 7-8, Dnipro, Ukraine*, 242. (in Ukrainian)

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).13)
УДК - 796.8:796.015.1

Веселова В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
ORCID. 0009-0002-0429-2912
Гаврилюк В.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
ORCID. 0000-0002-1040-7416
Велієв Е.Н.
Президент федерації бойового самбо України
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державний
податковий університет, Ірпінь

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ (НА ПРИКЛАДІ БОЙОВОГО САМБО)

У статті представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання засобів кінезіопластики у тренувальній діяльності спортсменів єдиноборців для попередження спортивного травматизму в тренувальній та змагальній діяльності.

На основі узагальнення статистичних донних та системного підходу досліджено доцільність розширення спектру засобів тренувального процесу в бойовому самбо засобами кінезіопластики направлених на оптимізацію рухової активності та зменшення травматизму.

За результатами аналізу науково-методичної літератури та статистики можна стверджувати, що при підготовці спортсменів єдиноборців, робота щодо попередження та зменшення їх травматизму повинна здійснюватися комплексно з використанням широкого спектру традиційних найрізноманітніших засобів, а також й інші передові, сучасні технології, що дозволяють цілеспрямовано покращувати функціональні резерви організму.

Серед таких новітніх систем, на нашу думку, є вправи, що використовуються науково обґрунтованою системою «Кінезіопластика» та направлені на якісну розминку, оптимізацію функціональних можливостей самбістів, що дозволяє зміцнювати м'язово-зв'язковий апарат нижніх і верхніх кінцівок і тулуба в цілому, тим самим, розширюючи можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості і зниження спортивного травматизму.

Victoria Veselova, Valery Gavriiliuk, Elkhani Veliyev. Prevention of injuries of martial arts athletes by means of «Kinesiotherapy» (on the example of combat sambo). The article presents a theoretical analysis and generalizes approaches to the use of kinesiotherapy in the training activities of young football players for the prevention of sports injuries at the preparatory stage of training. On the basis of the generalization of scientific literature, the expediency of expanding the range of means of the training process of young football players (by means of kinesiotherapy), aimed at optimizing their motor activity at the preparatory stage of training, is investigated.

The pedagogical research was conducted on the basis of the Academy of Sports in Bucha, Kyiv region. The experiment was conducted during May-August 2021. It was attended by 30 athletes. According to the results of the analysis of scientific and methodological literature, it can be argued that in the training of football players, work on the prevention and reduction of injuries should be carried out in a planned and comprehensive manner, using a wide range of various means. Prevention of sports injuries should include not only traditional means, but also modern technologies of targeted impact on individual systems.

Among such non-traditional means, in our opinion, there are exercises of the kinesiotherapy system, which are aimed at high-quality warm-up, optimization of the functionality of young football players, allowing to strengthen the muscular-ligamentous apparatus of the lower extremities and the body as a whole, thereby expanding the possibilities of increasing special physical fitness and reducing sports injuries. Of course, they should be used in combination with traditional physical and technical-tactical exercises and used as additional factors that contribute to expanding the functional boundaries of the athlete's musculoskeletal system.

Key words: Sports, football, injuries, training, kinesiotherapy.

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних освітніх завдань нашої країни є виховання підростаючого покоління здатного активно відбудувати, розвивати та захищати її і для цього, вона має бути в першу чергу здоровою, як фізично так і психічно [6, с. 4].

Розглядаючи здоров'я як складний багатовимірний феномен, дослідники сучасності аналізують й оцінюють найбільш поширені його концепції і моделі [3, с. 14].

Необхідною умовою, що сприяє формуванню в молоді культури здоров'я та мотивації до здорового способу життя, є її ефективне фізичне виховання [5, с. 27].

Не секрет, що спортивні єдиноборства є одними з наймасовіших видів рухової активності, якими захоплюються мільйони людей різного віку.

Сучасне бойове самбо, яке поєднує в собі найкращі і ефективні техніки різних бойових мистецтв світу з широким техніко-тактичним арсеналом входить до програми підготовки представників силових структур безпеки і оборони України,

Враховуючи вище зазначене, очевидним є потреба дослідженні доцільності розширення спектру тренувального процесу в бойовому самбо засобами кінезіопластики, направлених на оптимізацію рухової активності та зменшення травматизму в системі багаторічної підготовки [6, с. 68].

Проте відсутні дослідження щодо практичного використання кінезіопластики в профілактиці травм у самбістів на різних етапах підготовки та підготовки в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний травматизм – досить поширене явище, що впливає на здоров'я, ефективність тренування і результативність змагальної діяльності спортсменів, зокрема єдиноборців.

Загальновідомо, що й бойове самбо входить в число травматичних видів спорту. Згідно звіту федерації бойового самбо України про травматизму в спортивних клубах, серед всіх травм самбістів, травми ліктьових та колінних суглобів зустрічались найчастіше [4 ст.56-57].

Переважаючим типом ушкоджень стають також травми підколінного сухожилля, коліна, гомілкового суглоба, спини та шиї.

Ця інформація відображає схожість з показниками академічних досліджень, які вивчали особливості епідеміології травм у професійних видах спорту футболі [7 ст.67].

Основними причинами таких травм є: великі статичні та динамічні зусилля при виконанні кидків, під січок, страхування при падіннях тощо. Все це приводить до переважань колінного, ліктьового, кульшового суглобів, що у свою чергу приводить до порушується рівноваги та координації.

У наукових працях учених і практиків А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали, О. Хуртенко, О. Пришви, О. Нестерова, О. Хацаюка визначаються ефективні програми, методики, педагогічні технології, моделі тощо формування техніко-тактичної підготовленості самбістів різної спортивної кваліфікації.

Вагомими в цьому контексті є напрацювання учених О. Бондаря, В. Бізіна, С. Лазоренка, Є. Кравчука та інших фахівців, що спеціалізуються у напрямку олімпійських і неолімпійських єдиноборств яких розкриваються особливості в провадженні у навчально-тренувальний процес спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі самбо сучасних технічних засобів навчання [6-9].

У наукових працях А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали, О. Хуртенко, О. Пришви, О. Нестерова, О. Хацаюка визначаються ефективні програми, методики, педагогічні технології, моделі тощо формування техніко-тактичної підготовленості самбістів різної спортивної кваліфікації.

Аналіз літературних джерел поділяє травми на кілька категорій:

- запалення, розриви або розтягнення зв'язок і сухожилля;
- забій від фізичного контакту та при зіткненнях; м'язові травми і розтягнення м'язів;
- вивихи та переломи [8, с. 37].

Заслужують увагу також роботи провідних учених і практиків В. Гаврилюка, В. Сазонова, Б. Кіндзера, В. Лукіянука та інших фахівців які розкривають особливості організації системи фізичної реабілітації, методики спортивного тренування спортсменів повно контактних єдиноборств різних вікових груп та вагових категорій [1-4].

У літературі ще не достатньо описані методи, засоби і способи реабілітації щодо оптимального поєднання різних профілактичних вправ на м'язовий і кістковий апарат спортсменів з метою розширення її рухових можливостей, що є особливо актуальним для розвитку їх рухових умінь і навичок [2 ст.24].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Об'єкт дослідження– профілактика травматизму у спортсменів єдиноборців.

Предмет дослідження – профілактика спортивного травмування у бойовому самбо засобами кінезіопластики.

Мета дослідження. теоретично обґрунтувати ефективність використання засобів кінезіопластики в профілактиці травматизму спортсменів єдиноборців (на прикладі бойового самбо).

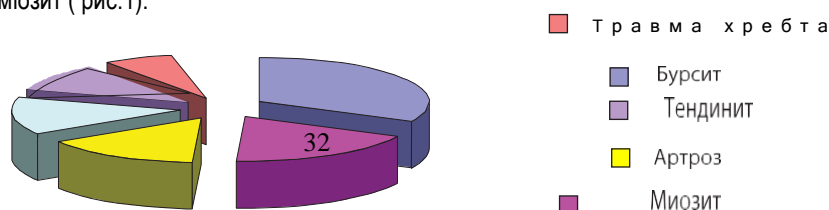
Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості навчально-тренувального процесу та фізичну підготовленість самбістів.
2. Розробити методичні рекомендації щодо удосконалення методики розвитку фізичних якостей самбістів в контексті попередження та профілактики спортивного травмування.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, методи математичної статистики...

Результати дослідження. Наше дослідження показало, що травмування самбістів виникають як під час тренування та змагальної діяльності внаслідок надмірних навантажень на організм або впливу механічних травмуючих факторів, а саме: нестабільність суглобів; спазм м'язів; неповноцінна реабілітація та відновлення;

До захворювань, що призводять травмування у бойовому самбо відносяться: травми хребта, бурсит, тендиніт, артроз, артрит, міозит (рис.1).



Артрит

Рис. 1 Найбільш поширені захворювання опорно-рухового апарату самбістів

Такий розподіл збігається з частотою виникнення травмування тієї чи іншої ділянки опорно-рухового апарату спортсмена, що дає підстави для судження про попереднє травмування, як основний фактор наступних ускладнень.

Всі ці аспекти можна попередити включивши у тренувальний процес засобів кінезіопластики.

Педагогічне дослідження проводилось на базі федерації бойового самбо України в м. Києві. Експеримент проводився протягом трьох місяців 2024 року. У ньому прийняла участь 28 спортсменів. Вік досліджуваних складав 15-17 років.

М'язово-рухова синхронізація спрямована на впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію у напрямку фізіологічної постуральної оптимальності рухових функціональних систем. Методика сприяє збільшенню ступенів свободи в суглобах, а сам футболіст послідовно отримує можливість реалізувати системо формуючу рухову активність.

Кінезіореліз був направлений на зняття зайвого напруження та перенапруження скелетних м'язів самбістів.

При використанні вправ працюючи в парах, спортсмени виконували поступове допорогове розтягування скелетних м'язів та фасцій тіла, що сприяло їх швидшому розслабленню та відновленню.

Висновки. Аналіз наукової літератури показав, що рівень технічної та тактичної підготовки спортсменів єдиноборців потребує цілеспрямованої використання ефективних засобів і методів профілактики травматизму.

З допомогою загальної та спеціальної профілактики самбісти стають менш схильними до отримання травм, що виводять їх із спортивної діяльності на тривалий період.

Завдяки використанню засобів кінезіопластики спостерігається зменшення ризику отримання травм у бойовому самбо у 1,4–1,7 рази, що є суттєвим для реалізації готовності до змагальної діяльності.

Для попередження травматизму спортсменів єдиноборців слід використовувати вправи з системи «Кінезіопластика» направлених на покращення постурального балансу. Такі вправи дозволяють зменшити ризик отримання травм до 60-70 %.

Отримані результати дослідження підтвердили, що використання засобів кінезіопластики з урахуванням особливостей тренувальної та змагальної діяльності самбістів позитивно впливає на їх підвищення спортивно-прикладної підготовленості.

Література

1. Гаврилюк В.О. Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини. 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, 2023. Випуск 3 (161). С.54-58.

2. Гаврилюк В.О. Використання методів Кінезіопластики для оптимізації рухової активності юних футболістів 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 9 (140) 2021. С.24-27.

3. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation. Рівне, 2019. № 4. С. 13–19.

4. Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць/ Заред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К(162) 23. С. 211-216.

5. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.

6. Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

7. Лазоренко С.А., Панчук А.П., Панчук І.В., Лазоренко С.С., Кравчук Є.В., Посипайко А.О., Данилюк М.М. Перспективи впровадження у систему багаторічної підготовки єдиноборців бінарних навчально-тренувальних занять. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021–Вип. 8 (139). С. 63-70.

8. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. –Вип. 26. С. 37-41.

9. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.

References

1. Gavrilyuk V.O. (2023). Kinesiotherapy - a new science in the field of human health.. Scientific book of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports):

collection of scientific works / Edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Branch of the NPU named after M.P. Dragomanov, Issue 3 (161). P.54-58.

2. Gavrilyuk V.O. (2021). Using kinesiology methods to optimize the motor activity of young football players. Scientific book of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection of scientific works / Edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Branch of the NPU named after M.P. Dragomanov, Issue 9 (140). P. 24-27.

3. Grigus I.M., Zelinsky V.M. (2019). Physical rehabilitation of patients after sports injuries. Rehabilitation and rest. Rivne, No. 4. P. 13–19.

4. Lavrentiev O.M., Sergienko Yu.P., Antonenko S.A. (2023) Organization of the training process of athletes of higher qualification in sports sambo. Scientific journal of the National University named after Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection of scientific works / edited by O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of the National University named after Dragomanov, Issue 3K(162) 23. P. 211-216.

5. Krutsevich T.Yu. (2018). Theory and Methods of Physical Education: Volume 1. Fundamentals of the Theory and Methods of Physical Education. Kyiv. 392 pp.

6. Materials of the VI International Symposium "Education and Health of the Younger Generation". (2024). Collection. Science Works / Edited by Bilyk V.G. vol. 6. Kyiv: Alaton.

7. Lazorenko S., Panchuk A., Panchuk I., Lazorenko S., Kravchuk E., Posypaiko A., Danylyuk M. (2021). Prospects for the Introduction of Binary Classes into the System of Multi-Year Training of Wrestlers. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Dragomanov. Series No. 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). Kyiv—Issue 8 (139). pp. 63-70.

8. Vysochyna N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. (2020). Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers using related training. Innovative pedagogy. Odesa,—Issue 26.p. 37-41.

9. Sazonov V. (2017). Correction of recovery processes in the body of qualified fighters (Combat): dissertation ... candidate of physical sciences. and sports: 24.00.01. Kyiv, 201 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14)

Гакман Анна,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор, професор кафедри теорії та
методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОСТРАЖДАЛИХ УНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Анотація. У статті досліджено рівні рухової активності дітей віком 8-10 років, які займаються оздоровчо-рекреаційною діяльністю в умовах футбольного клубу. Для досягнення мети дослідження використовувалися методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження, педагогічний експеримент, методика хронометражу (Фремінгемська методика), методи математичного аналізу. У дослідженні взяли участь 56 дітей 8-10 років. **Результати.** За допомогою Фремінгемського дослідження було встановлено, що діти витрачають 8,7% добового часу на високий рівень активності, який включає інтенсивні вправи та сприяє зміцненню серцево-судинної системи. На середній рівень активності, пов'язаний з підтримкою здоров'я, відведено 14,2% часу. Значну частину добового часу діти проводять на базовому рівні активності (37,6%), а на сидячий рівень, що охоплює малорухливі дії (навчання, ігри на комп'ютері), припадає 33,4% часу. Дослідження підкреслює необхідність збалансованого розподілу рухової активності для забезпечення оптимального розвитку дітей, особливо тих, які постраждали внаслідок воєнних дій. Рухова активність позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я, знижує рівень тривожності та сприяє соціальній інтеграції. Однак діти, які постраждали від конфліктів, стикаються з унікальними бар'єрами, що потребують створення безпечних зон та адаптованих програм для їхньої реабілітації та розвитку.

Ключові слова: рухова активність, діти, соціально-педагогічна реабілітація, війна.

Anna Hakman. The role of motor activity for children victims of the consequences of war. This article examines the levels of physical activity among children aged 8–10 who participate in health-oriented recreational activities within a football club setting. The research methodology included a theoretical analysis of literature on the topic, a pedagogical experiment, chronometric methods (Framingham method), and mathematical analysis techniques. The study was conducted at the NGO "Holbery Football Club" in Chernivtsi, Ukraine, in July 2024. Many of the children involved were either internally displaced from conflict zones or had returned from temporary refuge in other countries. Some of the children's parents are serving in the Armed Forces of Ukraine. A total of 56 children aged 8–10 participated in the study.

Results. According to the Framingham study findings, children spend 8.7% of their daily time on high-intensity physical activity, which includes vigorous exercises that strengthen the cardiovascular system. Medium-level physical activity, which contributes to health maintenance, accounts for 14.2% of their daily time. A significant portion of the day is spent at a basic activity level (37.6%), while sedentary activities (e.g., studying, computer games) occupy 33.4% of the day. The study highlights the need for a balanced distribution of physical activity to ensure optimal development for children, especially those affected by armed conflict. Physical activity positively impacts both physical and mental health, reduces anxiety, and promotes social integration.

However, children impacted by conflict face unique barriers, necessitating the creation of safe zones and adapted programs to support their rehabilitation and growth.

Keywords: physical activity, children, socio-pedagogical rehabilitation, war.

Вступ. Тривалий військовий конфлікт в Україні спричинив значні наслідки для добробуту її населення, причому діти є однією з найбільш вразливих груп, що стикаються з серйозними порушеннями у повсякденному житті. Війна принесла такі критичні проблеми, як вимушене переселення, нестабільність та значне скорочення доступу до базових ресурсів, зокрема охорони здоров'я, освіти та безпечних середовищ. Така нестабільність створює великий фізичний і психологічний тиск на дітей, що вимагає дослідження шляхів зменшення цих негативних впливів, особливо за допомогою підходів, які сприяють як фізичному, так і емоційному здоров'ю [4; 11; 13]. У цьому контексті рухова активність стає важливою сферою втручання через добре відомі переваги для розвитку дітей, особливо у зміцненні стійкості та підтримці відновлення у кризові часи [1; 8].

Травматичний досвід війни та переміщення порушили доступ дітей до структурованих середовищ, у яких заохочується рухова активність, таких як школи та спортивні клуби. Багато дітей змушені перебувати у притулках або тимчасовому житлі, де можливості для рухової активності та фізичного самовираження обмежені. Це обмеження несе значні ризики, оскільки зниження рухової активності може призвести до негативних наслідків для фізичного здоров'я (таких як зниження рівня фізичного стану, збільшення ваги або втрата м'язової маси) та психічного добробуту (зокрема збільшення рівня стресу та тривожності) [3, 14]. Регулярна рухова активність важлива не лише для фізичного стану, а й для покращення настрою, зниження симптомів тривожності та депресії, а також для створення відчуття стабільності та нормальності в умовах невизначеності [6]. Отже, дослідження та заохочення рухової активності серед дітей, що постраждали від воєнного конфлікту, є надзвичайно важливими для їхнього розвитку та здатності справлятися зі стресом.

Емоційне навантаження на дітей, які постраждали від війни, також є значним. Багато з них страждають від стресу, пов'язаного з травматичним досвідом, тривожності та депресії, які можуть посилюватися через соціальну ізоляцію та відсутність структурованості у повсякденному житті [15]. Фізична активність має терапевтичний ефект у таких умовах, допомагаючи дітям справлятися зі стресом, покращувати настрій та встановлювати розпорядок, що підвищує відчуття контролю та стабільності. Важливо, що фізична активність є потужним інструментом для соціальної інтеграції, дозволяючи дітям взаємодіяти з однолітками, будувати дружні зв'язки та відчувати підтримку спільноти, що є ключовим для психічної стійкості. У періоди війни, коли звичні засоби соціалізації можуть бути обмежені, заняття спортом і оздоровчо-рекреаційною руховою активністю можуть слугувати дітям основою для налагодження соціальних зв'язків та підтримки ментального та емоційного здоров'я [2].

Крім того, дослідження рухової активності дітей, що постраждали від конфлікту, є важливим для розробки цільових інтервенцій, які враховують їхні унікальні потреби. У працях науковців [13], вказано, що бар'єри для рухової активності у цієї групи населення, такі як проблеми безпеки, обмежений доступ до відповідних місць для занять чи недостатню обізнаність серед дорослих щодо значення фізичних вправ у зниженні рівня стресу є критичними для дітей 8-10 років. Такі висновки можуть сприяти формуванню політик і програм, адаптованих до умов у зонах конфліктів, допомагаючи оптимізувати ресурси для впровадження ініціатив у сфері рухової активності, що відповідають як негайним, так і довгостроковим потребам у здоров'ї.

Ще один важливий аспект цього дослідження – це його потенційний внесок у сферу охорони здоров'я та реабілітації в умовах постконфліктних ситуацій. Розуміння того, як рухова активність підтримує фізичне та емоційне здоров'я, може сприяти розвитку підходів до допомоги дітям, постраждалим від конфлікту, в усьому світі [18]. Розробка стратегій на основі доказів для стимулювання рухової активності серед постраждалих популяцій створюватиме ефективні масштабовані рішення, що сприятимуть стійкості та покращенню здоров'я в процесі відновлення. Таким чином, дослідження рухової активності дітей, які постраждали від війни в Україні, є дуже актуальним не лише через негайні переваги для їх здоров'я, а й завдяки здатності підтримувати емоційну стійкість, соціальні зв'язки та довготривале відновлення. Оскільки Україна продовжує долати виклики конфлікту та його наслідків, розробка і впровадження стратегій підтримки дітей через структуровану рухову активність є важливими для формування здорового та стійкого майбутнього покоління.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі ГО «Футбольний клуб Голбері» м. Чернівці, Україна. Дослідження відбувалося у липні 2023 р., велика кількість дітей – це діти, які були переселені із зони бойових дій та діти, що повернулися з-за кордону після тимчасового прихистку в інших країнах світу. У деякої частини дітей батьки служать у лавах ЗСУ. У дослідженні взяли участь 56 дітей 8-10 років. Діти залучалися до регулярної рухової активності впродовж всього періоду тренувань. Обстеження проводилося у травень 2024 року за письмовою згодою батьків. Дослідження проведено з дотриманням принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини в якості об'єкта дослідження», Конвенції ООН про права дитини (UN Committee on the Rights of the Child General Comment № 5 (2003) on General measures of implementation of the Convention on the Rights of the Child), Європейської конвенції про здійснення прав дітей ((European Convention on the Adoption of Children (revised) (CETS № 202; 2008/2011)). Усі батьки підписали проінформовану згоду про участь у дослідженні.

Під час дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження, педагогічний експеримент проводився з метою визначення особливостей добової рухової активності досліджуваних дітей. Було застосовано методіку хронометражу (Фремінгемського дослідження рухової активності). Методика хронометражу заснована на реєстрації основної діяльності школярів протягом доби. Відповідно до поданої методіки визначали п'ять рівнів ПА: базовий, «сидячий», малий, середній та високий. Для цього фіксувалися відрізки часу, тривалість яких перевищувала 5 хвилин, затрачені на кожен вид ПА у тій послідовності, в якій вони чергувалися.

Інформацію про види діяльності, їх тривалість подавали у спеціальному бланку. Статистичний аналіз включав перевірку даних на підпорядкування нормальному закону розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка, описову статистику, де для представлення середніх показників за умови доведеного нормального розподілу вихідних даних використовувалась середнє (\bar{x}) та стандартне відхилення (SD). Обробка результатів дослідження здійснювалась за допомогою програми STATISTICA 10.0 (StatSoft, USA).

Результати. За допомогою Фремінгемського дослідження нами визначалися рівні рухової активності дітей 8-10 років, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах футбольного клубу. Спосіб життя дітей засвідчив, що на високий рівень ці респонденти затрачають 8,7 % добового часу, що є досить високим для даної статево-вікової групи (Рис. 1). До провідних видів діяльності сидячого рівня (33,4 %) належать навчання, перегляд телепередач, читання, рукоділля, шиття, малювання, їзда сидячи, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі. На середній рівень – особисту гігієну, активності на перервах не високої інтенсивності, пересування пішки – респонденти затрачають 14,2 % добового часу.

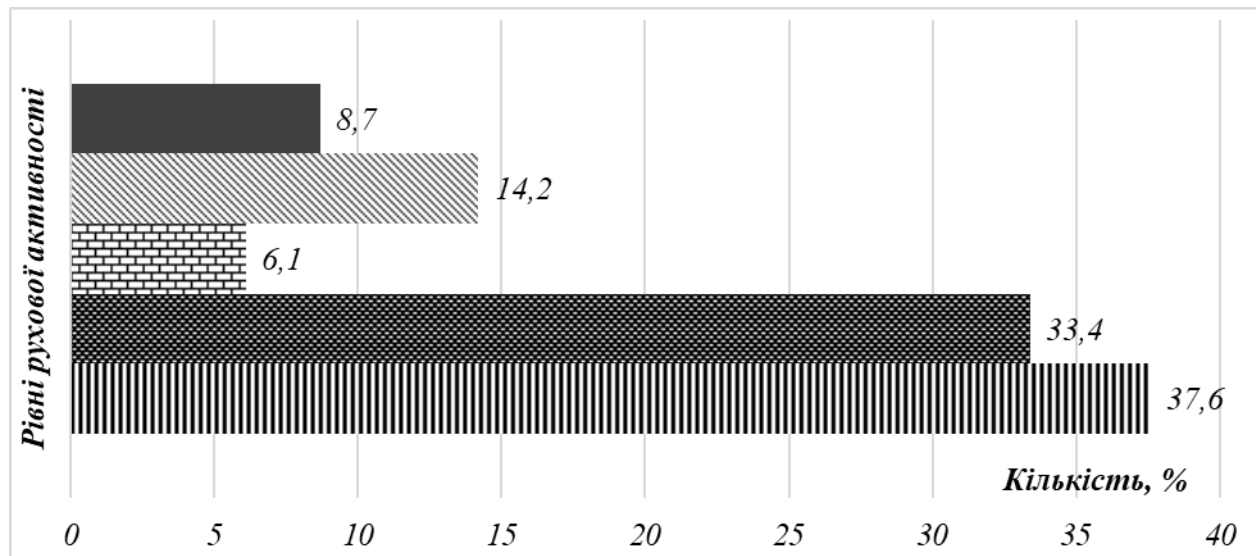
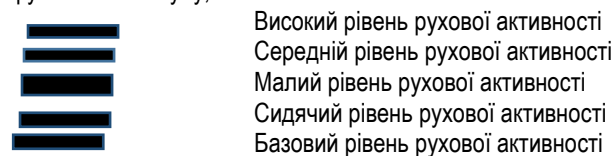


Рис. 1. Рівні рухової активності дітей 8-10 років, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах футбольного клубу, %:



Аналізуючи результати педагогічного експерименту, нами визначено, що більшу частину часу (37,6%) діти перебувають на базовому рівні активності, що включає пасивний відпочинок лежачи, сон. Сидячий рівень займає 33,4% часу, що свідчить про значний період малорухливих дій, як-от виконання домашнього завдання, комп'ютерні ігри, перегляд мультимедіа та ТБ, читання, малювання, заняття сидячи без додаткових навантажень. Менша частка часу припадає на середній рівень активності (14,2%), що включає помірні фізичні навантаження, спрямовані на підтримку здоров'я та витривалості. Лише 8,7% часу діти присвячують високій активності, зокрема інтенсивним тренуванням або активним іграм, які сприяють зміцненню серцево-судинної системи та м'язової сили. Малий рівень активності складає 6,1% часу, що є низькоінтенсивними рухами, недостатніми для значного підвищення пульсу.

Ці дані підкреслюють необхідність збалансованого розподілу часу на фізичну активність, що забезпечує оптимальний розвиток та здоров'я дітей. Адже, рухова активність має ключову психофізичну роль для дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, адже вона сприяє їхньому фізичному відновленню, психологічній стабілізації та соціальній інтеграції [5, 9]. З одного боку, фізичні вправи сприяють покращенню здоров'я, підвищенню витривалості, сили та рухливості, що особливо важливо для дітей, які зазнали травм або фізичних ушкоджень. Завдяки спеціально адаптованим вправам, такі діти можуть розвивати нові навички та поступово відновлювати фізичні функції [16].

З іншого боку, рухова активність має потужний вплив на психічний стан, знижуючи рівень тривожності, депресії та емоційної напруги. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що поліпшує настрій та сприяє емоційному відновленню [4]. Участь у спортивних іграх і групових заняттях допомагає дітям налагоджувати соціальні зв'язки, підвищувати самооцінку та відчувати підтримку від однолітків і дорослих.

Загалом, рухова активність для постраждалих дітей є важливим інструментом, що сприяє подоланню травмуючого досвіду, відновленню фізичних сил та покращенню психічного благополуччя, підтримуючи їхню адаптацію до нових умов життя [10].

Варто наголосити, що рухова активність дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, стикається з унікальними бар'єрами, що впливають на їхнє благополуччя та розвиток. Психологічна травма є значним фактором, часто призводячи до тривоги, депресії та замкнутості, що знижує мотивацію і здатність брати участь в активних іграх чи фізичних вправах.

Фізичні травми, такі як переломи чи ампутації, створюють прямі обмеження на мобільність, вимагаючи спеціалізованої реабілітації та адаптивних видів рухової активності.

Додаткові перешкоди створюють екологічні фактори: небезпечні ігрові зони, обмежений доступ до спортивних споруд та зруйнована інфраструктура, що ускладнює можливості для рухової активності [16]. У зонах конфлікту через проблеми безпеки знижується бажання займатися активностями на відкритому повітрі, що призводить до малорухливих занять у приміщенні [12]. Соціально-економічні наслідки, такі як втрата доходу сім'ї чи переселення, можуть обмежувати доступ до спортивних програм чи закладів.

Соціальна підтримка також часто є недостатньою, адже дітям бракує наставництва або заохочення від дорослих для рухової активності. Подолання цих бар'єрів передбачає створення безпечних зон, надання травма-орієнтованої допомоги та розробку інклюзивних видів рухової активності, пристосованих до потреб дітей, які постраждали внаслідок конфліктів [17].

Висновки дослідження підтверджують важливість збалансованої рухової активності для дітей віком 8–10 років, які займаються оздоровчо-рекреаційною діяльністю у футбольному клубі. Встановлено, що більшість часу (37,6%) вони витрачають на базову активність, яка включає пасивний відпочинок та сон. Значний відсоток займають сидячі активності (33,4%), такі як навчання, перегляд телебачення, читання, ігри на комп'ютері. На середній рівень рухової активності витрачається 14,2% часу, а на високий — лише 8,7%, що свідчить про обмежену кількість інтенсивних фізичних вправ.

Ці показники підкреслюють необхідність підвищення рівня рухової активності для забезпечення оптимального фізичного розвитку та профілактики малорухливого способу життя серед дітей. Рухова активність також відіграє значну психофізичну роль для дітей, що постраждали від воєнних дій, допомагаючи у фізичній реабілітації, психологічному відновленні та соціальній адаптації. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню соціальних зв'язків, що є важливими факторами для повноцінного розвитку та інтеграції дітей в суспільство.

Література

1. Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д. Рухова активність як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя: Матеріали VI між. конф. (2024): 24.
2. Гакман А., Дудко М., Сobotюк С. Законодавчі та нормативні засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок бойових дій із застосуванням засобів рухової активності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). (9(169), 2023. 27-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).05)
3. Іванова К. Вплив фізичних вправ на реабілітацію дітей, постраждалих від українсько-російського конфлікту. Журнал досліджень реабілітації. 2023. 18(3), 67-79.
4. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей вимушених переселенців засобами арт-терапії. Наукові перспективи. 2022. № 10 (28).
5. Марченко О., Бричук М., Дедух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. (3), 44-50.
6. Омельченко Т. Г., Болотіна А. С. Педагогічні аспекти використання оздоровчого плавання як засібу корекції посттравматичного синдрому у дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. In *The 8th International scientific and practical conference "Trends, theories and ways of improving science" (February 28–March 03, 2023) Madrid, Spain. International Science Group. 2023. 565 p. (p. 380).*
7. Токарева Л. Д. Можливості ігрової діяльності як платформа у формуванні психологічної стійкості дитини дошкільного віку в умовах війни. *Сучасна дошкільна освіта: реалії та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій Міжнародному Дню захисту дітей і Всесвітньому Дню батьків (01 червня 2023 р.)*, 90-94.
8. Харькова Л. Р., Омельченко Т. Г. Вплив рухової активності на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Редакційна колегія*. 2024. 179.
9. Швець Я. І., Соколова І. О. Порушення прав дітей під час війни з боку Російської Федерації. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2022. Випуск 71. С. 99–103.
10. Ambagahage, M. Health and Nutritional Status Among Internally Displaced Children under Five Years, during the Civil War: Sri Lankan Experience. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, 2023. 3(2), 2.
11. Bezo, B., & Maggi, S. Intergenerational perceptions of mass trauma's impact on physical health and well-being. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2018. 10(1), 87.
12. Bürgin D., Anagnostopoulos D., Vitiello B., Sukale T., Schmid M., Fegert J. M. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*, 2022. 31(6), 845-853.
13. Chrisman A. K., Dougherty J. G. Mass trauma: Disasters, terrorism, and war. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 2014. 23(2), 257-279.
14. Kienzler H., & Sapkota R. P. The long-term mental health consequences of torture, loss, and insecurity: a qualitative study among survivors of armed conflict in the Dang District of Nepal. *Frontiers in psychiatry*, 2020. 10, 941.
15. Kovalenko O. Integrating Physical Activity into Rehabilitation Programs for Children Victims of War: Lessons from Recent Conflicts. *Journal of War and Trauma Rehabilitation*. 2023. 12(1), 56-68.
16. Masten A. S., Narayan A. J., Silverman W. K., Osofsky J. D. Children in war and disaster. *Handbook of child psychology and developmental science*, 2015. 1-42.

17. Ramirez D., Haas SA. The Long Arm of Conflict: How Timing Shapes the Impact of Childhood Exposure to War. *Demography*, 2021. 58 (3), 951-974.
18. Volkov E. Promoting Resilience in War-Affected Children: The Role of Physical Activity in Social and Psychological Rehabilitation. *European Journal of Child Development*. 2023. 27(2), 89-102.

References

1. Hakman A. V., M. V. Mykhailova, A. D. Hakman. (2024). Rukhova aktivnist yak zasib sotsialno-pedahohichnoi ta psykholohichnoi reabilitatsii ditei, yakii postrazhdaly vnaslidok boiovykh dii. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu, fizychnoi reabilitatsii ta turyzmu v suchasnykh umovakh zhyttia: Materialy VI mizh (2024): 24.
2. Hakman A., Dudko M., Sobotiuk S. (2023). Zakonodavchi ta normatyvni zasady sotsialno-pedahohichnoi ta psykholohichnoi reabilitatsii ditei, yakii postrazhdaly vnaslidok boiovykh dii iz zastosuvanniam zasobiv rukhovoii diialnosti. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. (9(169), 27-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).05)
3. Ivanova K. (2023). Vplyv fizychnykh vprav na reabilitatsiiu ditei, postrazhdalych vid ukrainsko-rosiiskoho konfliktu. *Zhurnal doslidzhen reabilitatsii*. 18(3), 67-79.
4. Kulakova L., Kulakov R. (2022). Psykholohichna reabilitatsiia ditei vymushenykh pereselentsiv zasobamy art-terapii. *Naukovi perspektyvy*. № 10 (28).
5. Marchenko, O., Brychuk, M., & Diedukh, M. (2022). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoii aktivnistiu v umovakh voiennoho stanu. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (3), 44-50.
6. Omelchenko, T. H., & Bolotina, A. S. (2023). Pedahohichni ASPEKTY vykorystannia ozdorovchoho plavannia yak ZASIBU korektsii postravmatychnoho SYNDROMU U DITEI, yakii postrazhdaly VNASLIDOK boiovykh DII. In *The 8th International scientific and practical conference "Trends, theories and ways of improving science"*(February 28–March 03, 2023) Madrid, Spain. *International Science Group*. 2023. 565 p. (p. 380).
7. Tokarieva, L. D. (2023). Mozhlyvosti ihrovoi diialnosti yak platforma u formuvanni psykholohichnoi stiikosti dytyny doshkilnogo viku v umovakh viiny. *Suchasna doshkilna osvita: realii ta perspektyvy*. *Zbirnyk naukovykh prats za materialamy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenii Mizhnarodnomu Dniu zakhystu ditei i Vsesvitnomu Dniu batkiv* (01 chervnia 2023 r.), 90-94.
8. Kharkova, L. R., Omelchenko, T. H. (2024). Vplyv rukhovoii aktivnosti na psykhoemotsiinyi stan pidlitkiv v umovakh voiennoho stanu. *Redaktsiina kolehiia*, 179.
9. Shvets Ya. I., Sokolova I. O. (2022). Porushennia prav ditei pid chas viiny z boku Rosiiskoi Federatsii. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seria: Pravo*. Vypusk 71. S. 99–103.
10. Ambagahage, M. (2023). Health and Nutritional Status Among Internally Displaced Children under Five Years, during the Civil War: Sri Lankan Experience. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, 3(2), 2.
11. Bezo, B., & Maggi, S. (2018). Intergenerational perceptions of mass traumas impact on physical health and well-being. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1), 87.
12. Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., & Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on childrens mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*, 31(6), 845-853.
13. Chrisman, A. K., & Dougherty, J. G. (2014). Mass trauma: Disasters, terrorism, and war. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 23(2), 257-279.
14. Kienzler, H., & Sapkota, R. P. (2020). The long-term mental health consequences of torture, loss, and insecurity: a qualitative study among survivors of armed conflict in the Dang District of Nepal. *Frontiers in psychiatry*, 10, 941.
15. Kovalenko O. (2023). Integrating Physical Activity into Rehabilitation Programs for Children Victims of War: Lessons from Recent Conflicts. *Journal of War and Trauma Rehabilitation*. 12(1), 56-68.
16. Masten, A. S., Narayan, A. J., Silverman, W. K., & Osofsky, J. D. (2015). Children in war and disaster. *Handbook of child psychology and developmental science*, 1-42.
17. Ramirez, D., & Haas, SA (2021). The Long Arm of Conflict: How Timing Shapes the Impact of Childhood Exposure to War. *Demography*, 58 (3), 951-974.
18. Volkov E. (2023). Promoting Resilience in War-Affected Children: The Role of Physical Activity in Social and Psychological Rehabilitation. *European Journal of Child Development*. 27(2), 89-102.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).15)
УДК 796.004.38: 316.3(045)

Голованова Н.Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ

<https://orcid.org/0000-0002-8837-7501>

Гордієва М.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

<https://orcid.org/0000-0003-1887-4390>

Герасименко С.О.
старший викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ

<https://orcid.org/0000-0002-2662-161X>

ВИЗНАННЯ, ПРИЙНЯТТЯ В СУСПІЛЬСТВІ ТА ЗРОСТАННЯ ПОПУЛЯРНІСТІ КІБЕРСПОРТУ

Анотація. У статті кіберспорт розглядається як один із найперспективніших і найдинамічніших видів спорту. Проведено аналіз наукової літератури, проаналізовано процес визнання кіберспорту як самостійного виду спорту. Особливу увагу звернено на зміни у ставленні суспільства до кіберспорту від розважальної до прибуткової галузі. Аналізується визнання кіберспорту як самостійного виду спорту, його включення в суспільну свідомість і поступове підвищення популярності серед різних вікових категорій. У статті розглядаються проблеми та можливості кіберспорту, його значення у створенні нових форм соціальної взаємодії та культурних тенденцій. Автор підкреслює важливість кіберспорту в сучасному суспільстві як повний розвиток цифрових навичок і кар'єрних можливостей для молоді.

Ключові слова: кіберспорт, Інтернет, геймплей, суспільство, популярність, тенденції, розваги, цифрові навички.

Golovanova N.L., Gordieieva M.V., Gerasymenko S.O. Recognition, acceptance in society and growing popularity of e-sports. This article examines the potential of esports to emerge as a prominent and dynamic sport. The author presents an analysis of the scientific literature and the process of esports being recognized as an independent sport. Particular attention is paid to the transformation in the societal perception of esports, evolving from a mere form of entertainment to a lucrative industry. The article analyses the process of esports being recognized as an independent sport, its increasing visibility in public consciousness, and the gradual increase in popularity among different age groups. It discusses the challenges and opportunities presented by esports, its importance in creating new forms of social interaction and cultural trends. The author emphasizes the importance of esports in modern society as a means of developing digital skills and career opportunities for young people.

Keywords: esports, Internet, gameplay, society, polarity, trends, entertainment, digital skills.

Постановка проблеми. Кіберспорт – це досить нова галузь, яка постійно розвивається і здобуває все більшу популярність у різних країнах світу. За останні десятиліття кіберспорт перетворився з розважального заходу на справжню професійну діяльність, яка залучає мільйони шанувальників та прихильників з різних країн. Основною проблемою кіберспорту є визнання його як самостійного виду спорту, прийняття його як рівноправного серед інших видів спорту як спортсменами, так і суспільством у цілому.

Аналіз літературних джерел. Починаючи з 60-х та 70-х років минулого століття, коли з'явилися перші відеоігри, кіберспорт значно розвинувся та еволюціонував до стану, коли він став усталеною галуззю [1; 5]. Протягом останнього десятиліття індустрія зазнала значного зростання, яке у 2020 році досягло позначки в 1100 мільйонів доларів. Аудиторія стежить за змаганнями у прямому ефірі або через онлайн-платформи, такі як Twitch або YouTube, і це свідчить про те, що ця галузь продовжує зростати та привертати все більше уваги [3].

Кіберспорт може стати ключовим елементом професійного спорту в найближчому десятилітті [4]. Багато професійних команд та ліг уже займаються віртуалізацією своїх франшиз і розширюють свою діяльність, переходячи до кіберспорту. У Сполучених Штатах провідні професійні ліги, такі як NBA, NFL, NHL та MLS, починають організовувати віртуальні турніри, такі як eMLS, Madden NFL 18 Club Championship, NHL 18 і NBA 2K League. Це свідчить про те, що ці організації намагаються охопити подібні сегменти та грати на продажах деривативів у короткостроковій перспективі. Проте в довгостроковій перспективі ці професійні організації можуть змінити свою бізнес-модель, щоб стати більш конкурентоспроможними на ринку. Індустрія кіберспорту продовжує зростати, тож ймовірно, що вона поступово почне переплітатися з професійним спортом у наступні кілька років, що стане суттєвою трансформацією для галузі спорту в цілому.

Український кіберспорт знаходиться в надзвичайно складних умовах, але тим не менш він поступово розвивається у правильному напрямку як самостійний і національно гідний вид спорту [2]. Кіберспортивним діячам і студіям належить шукати нові можливості, щоб заробляти гроші, але важливо не забувати про моральні принципи та патріотизм.

Мета статті (постановка завдань). Метою цієї статті є вивчення процесу визнання кіберспорту як легітимного виду спорту, а також аналіз його соціальних оцінок та чинників, які сприяють зростанню його популярності. Потрібно проаналізувати основні аспекти впливу кіберспорту на суспільство, розглянути механізми його впровадження в культурний та соціальний контексти, а також можливості розвитку цієї сфери в майбутньому.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початок і визнання кіберспорту в кінці 20-го століття відбулися під впливом ряду ключових факторів, які вплинули на розвиток цього виду діяльності та його сприйняття суспільством:

➤ розвиток інформаційних технологій та комп'ютерних систем у цей період значно розширив можливості для створення та розповсюдження відеоігор. Висока якість графіки, звуку та геймплею стали ключовими аспектами, що привернули увагу гравців і зробили ігри більш захоплюючими.

➤ розвиток Інтернету дозволив гравцям з різних куточків світу змагатися між собою в реальному часі. Онлайн-ігри стали платформою для змагань та взаємодії гравців, що сприяло створенню кіберспортивних команд і турнірів.

➤ поява перших кіберспортивних турнірів та змагань в кінці 20-го століття встановила основу для професіоналізації цієї галузі. Великі призові фонди, офіційні правила та підтримка спонсорів допомогли залучити увагу гравців, а також зміцнили позиції кіберспорту в спортивному світі.

➤ роль глядацької аудиторії стала важливою для розвитку кіберспорту. Стіми та онлайн-трансляції змагань привертали увагу мільйонів глядачів, створюючи нові можливості для монетизації та реклами.

➤ формування кіберспортивної культури та ідентичності внесло внесок у визнання цього виду діяльності. Відзначення відомих гравців, створення спеціалізованих видань, журналів, відеоконтенту та спеціальних подій підкреслювали важливість кіберспорту у сучасному світі.

З кінцем 20-го століття почалася ера, коли кіберспорт став виходити на глобальну арену та здобувати певне визнання в спортивному та розважальному світі. Важливий період розвитку кіберспорту визначився кількома ключовими факторами, які сприяли його росту та популярності.

Спочатку комп'ютерні та відеоігри були в основному розважальними забавами для людей у всьому світі. Проте з часом гравці почали виявляти спеціальний інтерес до змагань та змагальності, яка була властива багатьом видам спорту. Відеоігри з пасивного розважального формату перетворилися на платформи для активних змагань, зокрема завдяки розвитку мережевої гри.

Перші кроки в напрямку визнання кіберспорту були зроблені завдяки зусиллям гравців, організаторів турнірів та прихильників галузі. Перші масштабні кіберспортивні турніри, такі як турнір з гри "Quake" в 1997 році, відзначилися великим успіхом і визнанням серед гравців та глядачів. Ці події дали початок створенню кіберспортивних спільнот, які активно підтримували цей вид розваги.

Поступово організатори турнірів почали визначати офіційні правила для проведення кіберспортивних змагань, робили ставку на професіоналізацію галузі. Такі кроки допомогли кіберспорту здобути визнання як спортивної діяльності, де гравці мають розвивати навички, стратегічне мислення та здатність до співпраці в команді.

У цей період також з'явилися перші професійні кіберспортивні команди, які стали представниками різних країн. Спонсорські угоди, призові фонди та увага мас-медіа зробили кіберспорт привабливим для більш широкої аудиторії. Кіберспортсмени стали відомими та визнаними, а їхні здібності були оцінені як національними, так і міжнародними співтовариствами.

Зростання популярності та визнання кіберспорту також сприяли його інтеграції в культурне середовище. Видання професійних журналів, проведення спеціалізованих заходів, документальні фільми та книги, присвячені кіберспорту, стали частиною гік культури.

Починаючи з початку 21-го століття, кіберспорт почав залучати все більше публіки. Від турнірів у маленьких підсобках, де друзі приносили комп'ютери з дому, він перейшов до великих арен, спеціально обладнаних для проведення турнірів та змагань. Потоки трансляцій в Інтернеті залучали тисячі глядачів з різних куточків світу, роблячи кіберспорт доступним та цікавим для глобальної аудиторії.

На початку століття кіберспорт продовжував бути об'єктом сумнівів і скептицизму з боку багатьох. Ігри в цілому сприймалися як розвага для підлітків, а гравці – як люди, які витрачають невиправдано багато часу на розваги і нічого не роблять. Відсутність загальноприйнятого визнання кіберспорту як виду спорту або заняття, яке виглядало як основний вид діяльності в житті, а не хобі, не допомагало йому отримати підтримку інших сфер.

Проте з часом образ кіберспорту почав змінюватися. Перші успіхи українських кіберспортсменів на міжнародних змаганнях привернули увагу і підкреслили важливість цього виду заняття. З'явилися перші професійні команди, офіційні турніри та підтримка спонсорів. Це стало поштовхом для розвитку і визнання кіберспорту як серйозної діяльності.

У другій половині 2000-х років на кіберспорт почали дивитися з іншої точки зору. Завдяки трансляціям змагань в Інтернеті та створенню кіберспортивних організацій, глядацька аудиторія стала більш серйозно сприймати цей вид діяльності. Відбувалося поступове зростання інтересу до гравців, команд та ігор, а також збільшення популярності та рейтингів кіберспортивних заходів.

Середина 2010-х років стала справжнім проривом для кіберспорту. Зростання призових фондів, організація міжнародних турнірів, укладання спонсорських угод та популярність глядацьких трансляцій призвели до визнання цього виду діяльності не лише як розваги, але і як важливої галузі спорту та розважальної індустрії.

На сучасному етапі кіберспорт вже має велику аудиторію та визнання як виду спорту. Він має свою інфраструктуру, професійних гравців, офіційні турніри, спонсорів та підтримку урядових структур. Кіберспортсмени стають важливими публічними фігурами та взірцями для молоді. Такі великі події, як "The International", збирають велику кількість фанатів і привертають увагу глобальних мас-медіа.

Зміни у сприйнятті кіберспорту також відбулися у суспільстві. Якщо спочатку цей вид розваги розглядався з певним сумнівом, то з часом він став визнаним як справжній вид спорту, що вимагає від гравців фізичної та психологічної підготовки, стратегічного мислення та вміння працювати в команді. Кіберспортсмени стали героями та джерелом натхнення для молоді, а їхні досягнення отримали визнання від спортивних організацій та урядів.

Зростання популярності кіберспорту призвело до появи більш різноманітних турнірів та ліг, які представляють різні жанри ігор. Змагання в іграх від стратегічних до шутерів здатні залучити різні аудиторії, створюючи різноманіття в кіберспортивному середовищі.

Не менш важливим аспектом стало економічне значення кіберспорту. Великі призиви фонди, спонсорські угоди, трансляції змагань та рекламні партнерства роблять кіберспорт важливим гравцем на ринку розважальної індустрії. Також розвиток кіберспорту впливає на розвиток технологічних інновацій, таких як створення спеціалізованої ігрової комп'ютерної периферії.

З часом кіберспорт став більш інтегрованим у суспільство. Він став частиною масової культури, впливаючи на музику, моду, мистецтво та інші аспекти життя. Кіберспорт відіграє роль платформи для вираження та підтримки індивідуальності, творчості та інновацій.

У підсумку, ключовим є те, що кіберспорт почав ставати відомим і визнаним як самостійний вид розваги та спорту, а також як джерело розвитку професійних навичок і командної співпраці. Відсутність кордонів у віртуальних світах сприяла створенню глобальної спільноти гравців та прихильників, що підкреслює важливість кіберспорту в сучасному світі. Отже, кінцевий період 20-го століття і початок 21-го визначили початок і визнання кіберспорту як самостійного, важливого та впливового виду розваги та спорту, що має значущий вплив на суспільство, економіку та культурну сферу.

Сприйняття в суспільстві

Сприйняття кіберспорту в суспільстві є складним та багатограним явищем, яке відображає широкий спектр стереотипів, поглядів і думок, що існують у різних соціокультурних середовищах. Це явище є результатом взаємодії культурних, соціальних, економічних та технологічних факторів.

На одній стороні спектра знаходяться ті, хто сприймає кіберспорт як важливу та значущу галузь, яка заслуговує на визнання та підтримку. Глядачі та фанати різних вікових груп можуть відчувати емоції, підтримувати команди та гравців, а також співчувати їхнім перемогам та поразкам. Для багатьох кіберспортсмени стають публічними фігурами, від яких вони навчаються рішучості, відданості та працьовитості. Такі люди вбачають у кіберспортсменах героїв та взірці для наслідування.

З іншого боку, існують ті, хто дивиться на кіберспорт з певним скептицизмом. Деякі можуть розглядати це як недоцільне використання вільного часу, вважаючи, що відеоігри та змагання відволікають молодь від навчання та саморозвитку. Кіберспортсмени можуть зіткнутися з думками, що їхні досягнення не є настільки важливими, як досягнення у традиційних видах спорту.

Національні та культурні особливості також впливають на сприйняття кіберспорту. У деяких країнах це може бути більш популярним серед молоді, яка шукає способи вираження себе та соціальної інтеграції. В інших країнах кіберспорт може стикатися зі зневагою або байдужістю через низьку обізнаність про цей вид діяльності.

Загалом, сприйняття кіберспорту в суспільстві – це складний процес, що об'єднує різні думки, уявлення та стереотипи. Це явище відображає різноманітність поглядів та культурних особливостей нашого часу.

У світлі технологічного прогресу та зростання впливу медіа, сприйняття кіберспорту змінюється та еволюціонує. Зміни відбуваються як у позитивному, так і в негативному напрямку.

З одного боку, з підвищенням популярності онлайн-платформ для гри та трансляцій змагань, більше людей мають можливість стати частиною кіберспортивної спільноти. Вони сприймають це як можливість розважитися, знайти спільну мову з іншими гравцями та навіть почати кар'єру в цій галузі. Це призводить до більш позитивного сприйняття кіберспорту в суспільстві, де цей вид діяльності розглядається як форма розваги та змагання.

З іншого боку, негативне сприйняття кіберспорту може виникнути через стереотипи, які пов'язані з відсутністю фізичної активності та сидінням багато годин перед екраном. Деякі люди можуть бачити в кіберспортсменах антисоціальних осіб, які втрачають контакт з реальним світом. Ці погляди можуть викликати негативне ставлення та відмову визнати кіберспорт як важливу та серйозну діяльність.

Процес зміни сприйняття кіберспорту відбувається під впливом ефекту "цифрового злому", коли нові технології змінюють традиційні підходи та погляди. За останні роки кіберспорт зумів заслужити своє місце в сучасному світі як важлива галузь розваг та змагань, але попереду ще багато роботи для того, щоб суспільство повністю розуміло та прийняло цей вид діяльності.

З плином часу і розвитком суспільства, сприйняття кіберспорту зазнає значних змін. Однак цей процес можна розглядати як позитивний, так і негативний. Для більшої чіткості розглянемо ці зміни на прикладі різних часових періодів.

Початок 21-го століття був відзначений загальним недовір'ям до кіберспорту. Ігри розглядалися як розвага для підлітків, а гравці – як люди, які витрачають занадто багато часу на віртуальний світ. Відсутність загальноприйнятого визнання кіберспорту як спортивної діяльності внесла свій внесок у формування такого сприйняття.

Зміни відбулися з появою успішних кіберспортивних команд та гравців. Вони почали здобувати перемоги на міжнародних турнірах, заробляючи значні призові. Це призвело до зростання інтересу до цього виду змагань та визнання кіберспортсменів як важливих фігур у спортивному світі.

У 2010-х роках кіберспорт став об'єктом значної уваги. З'явилися професійні організації, офіційні турніри з великими призовими фондами та велика кількість глядацьких трансляцій. Це сприяло популяризації кіберспорту та відображенню його як важливої складової сучасного розважального світу.

У сучасний час сприйняття кіберспорту переживає новий етап розвитку. Завдяки глобальним трансляціям та доступу до онлайн-платформ, глядацька аудиторія значно зростає. Кіберспортсмени стають важливими публічними фігурами, а їхні досягнення визнаються та відзначаються на рівні масової культури.

Отже, з плином часу сприйняття кіберспорту в суспільстві зазнало суттєвих змін. Від недовіри та непорозуміння до визнання та підтримки – це лише декілька кроків, які продемонстрували, як змінюється ставлення до цього виду діяльності від початку 21-го століття до сьогодні.

Таким чином, сприйняття кіберспорту в суспільстві є динамічним та постійно змінним процесом. Від попередньої недовіри та невизнання до зростання популярності та позитивного ставлення, кіберспорт робить кроки у напрямку зміни уявлень та стереотипів. Цей процес важливий для розвитку кіберспорту та його інтеграції у сучасну культурну та соціальну реальність.

Зростання популярності

Зростання популярності кіберспорту серед молоді є феноменом, який може бути підтверджений численними статистичними даними та дослідженнями. Специфічні фактори, що сприяли цьому зростанню, можуть бути розглянуті на підставі різних аспектів.

Статистика популярності кіберспорту демонструє імпресивний ріст протягом останнього десятиліття. За даними аналітичної компанії Newzoo, глобальний дохід від кіберспорту в 2023 році досяг \$1,6 мільярда та очікується подальший зріст. Кількість глядачів також росте: в 2022 році кількість глядачів усіх кіберспортивних трансляцій вже перевищила 800 мільйонів, і це число продовжує зростати [6].

Глядацька аудиторія:

У 2000 році кількість глядачів турнірів була в середньому від 100 до 500 осіб.

У 2010 році середня аудиторія вже зросла до 1-2 тисяч глядачів на турнір.

Протягом 2020-х років та зокрема під впливом пандемії COVID-19, кількість глядачів стала рекордно великою. Наприклад, у 2021 році фінальний матч League of Legends World Championship переглянуло понад 45 мільйонів глядачів.

Призові фонди:

У 2000 році призовий фонд кіберспортивних турнірів рідко перевищував 10 тисяч доларів.

У 2010 році вже були турніри з призовим фондом до 1 мільйона доларів.

У 2021 році призовий фонд The International 10 (Dota 2) досяг рекордних \$40 мільйонів.

Спонсорська підтримка:

У 2000 році мало який великий бренд показував зацікавленість у спонсорській підтримці кіберспортивних подій.

✓ З початком 2010-х років великі компанії почали активно вкладати кошти у спонсорську підтримку турнірів та команд. Кількість спонсорів на подіях зросла у 5-10 разів.

✓ У 2021 році партнери та спонсори кіберспортивних подій включали такі великі бренди, як Coca-Cola, Red Bull, Mercedes-Benz та інші.

Фактори, що вплинули на цей ріст популярності, можна розглядати з різних точок зору:

○ Технологічний розвиток: Зростання доступності високошвидкісного Інтернету та технічних можливостей сприяло популярності кіберспорту. Ігри стали більш доступними як на персональних комп'ютерах, так і на мобільних пристроях.

○ **Глобалізація:** Інтернет дозволив людям з усього світу об'єднуватися навколо спільних інтересів. Кіберспорт став глобальним явищем, де гравці та команди з різних країн змагаються на міжнародних турнірах.

○ **Ефективний маркетинг:** Професійні організації та розробники відеоігор активно використовують маркетингові стратегії для просування та популяризації кіберспорту. Турніри транслюються на платформах, таких як Twitch і YouTube, де їх може побачити широка аудиторія.

○ **Підтримка спонсорів та інвесторів:** Кіберспорт здобув велику підтримку від спонсорів, компаній та інвесторів, які вкладають великі кошти у розвиток та організацію турнірів. Це дозволяє підвищити вартість призових фондів та забезпечити професійним гравцям гідні умови.

○ **Медійне покриття:** Зростання популярності кіберспорту також пов'язане з більш широким медійним покриттям. Телевізійні канали, інтернет-платформи та новинні портали активно транслюють та публікують матеріали про кіберспортивні події.

○ **Еволюція розваг:** Сучасна молодь активно споживає контент онлайн. Кіберспорт відповідає вимогам цифрової ери, де важливе значення має онлайн-спільнота, взаємодія та суспільно значущий контент.

Висновки. У ході аналізу сприйняття кіберспорту в суспільстві було виявлено, що думки і ставлення людей до цього виду спорту значно змінилися з часом. Якщо колись кіберспорт сприймався більш як розважальний вид діяльності, то тепер його визнають як серйозну спортивну галузь, що потребує великих зусиль і навичок.

Зростання популярності кіберспорту стало яскравою рисою останніх років. За різними даними, кількість глядачів та прихильників цього виду спорту зростає щороку і має потенціал для подальшого розвитку. Професійний підхід до кіберспорту та залучення великої кількості інвесторів в цей сектор свідчать про його значущість у сучасному світі.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому наші дослідження будуть направлені на аналіз професійного підходу в кіберспорті та аналіз подій і спортивних досягнень у ньому.

References

- 1.Horowitz K. Sega Sponsors All Japan TV Game Championships. Vending Times, 1974. URL: <https://pbs.twimg.com/media/E13XZPWVgAEzeJH?format=png>
- 2.Petermeier D. The Most Popular eSports Games 2020. ISPO. 2020. URL: <https://www.ispo.com/en/trends/top-most-popular-esports-game>
- 3.Popper B. Field of Streams: How Twitch Made Video Games a Spectator Sport. The Verge. 2013. URL: <https://www.theverge.com/2013/9/30/4719766/twitch-raises-20-million-esports-market-booming>
- 4.Taylor T.L. Raising the Stakes: E-Sports and the Professionalization of Computer Gaming. Brandeis University, 2015. 332 с.
- 5.The Sega-Gremlin Marketing Video Archive: Nearly a decade before they did what Nintendo's, Sega's marketing still managed to break new ground...even when it was really cheesy. веб-сайт. URL: <https://gamehistory.org/sega-gremlin-archive/>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).16)
УДК 613.9:37.011.3-796.11 (045)

Дейнеко І.В.
старший викладач Державного університету «Київський авіаційний інститут» м. Київ (Україна),
<https://orcid.org/0000-0002-6352-8262>

Орленко Н.А.
к.ф.н. старший викладач Державного університету «Київський авіаційний інститут» м. Київ (Україна),
Шип Л.О.
старший викладач Державного університету «Київський авіаційний інститут» м. Київ (Україна),
<https://orcid.org/0000-0001-6677-0241>

Парадник С.Г.
старший викладач Державного університету «Київський авіаційний інститут» м. Київ (Україна),
<https://orcid.org/0009-0001-0513-5436>

КОНТРОЛЬОВАНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ (НА ПРИКЛАДІ ГРУП ПСМ З ФУТЗАЛУ)

Загально відомо, що у ігрових видів спорту, зокрема у футзалі, здатність зберігати до кінця гри максимальну зосередженість на ключових поєдинках має неоціненне значення. Аналізуючи невдалі виступи команд, практикуючі тренери зазначають, що гравці в критичні моменти на мить втрачають концентрацію що частіше приводить до поразки від суперників.

Здатність зосереджуватися на найбільш релевантних сигналах із навколишнього середовища є фундаментальною, для досягнення ефективної роботи. На прикладі вправ ми спробували визначити когнітивну ефективність, як виконання психічних процесів, пов'язаних із сприйняттям, пам'ять, інтелект і дії. При виконанні завдання гравці з часом почали налаштовуватися до змін, при цьому залишаючись зосередженими, приймаючи рішення за лічені секунди адаптувалися до задач вправи. Покращення рівня підготовки відбувалося на фоні регулярних тренувань при чіткому виконанні завдань на увагу. Виходячи з результатів, які не погіршився після збільшення часу на виконання вправи, ми спроміглися покращити рівень уваги, що дозволить у подальшому молодим футболістам при когнітивну ефективність демонструвати кращі відповіді щодо тактичних дій на змагальному рівні.

Ключові слова: релевантні сигнали, когнітивна ефективність, концентрація уваги, оптимізації тренувального процесу.

Deineko I.V., Orlenko N.A., Ship L.O., Paradnik S.G. Controlled physical activity as a prerequisite for the development of cognitive functions (using the example of PSM futsal groups). It is well known that in game sports, in particular in futsal, the ability to maintain maximum concentration on key matches until the end of the game is invaluable. Analyzing unsuccessful team performances, practicing coaches note that players lose concentration for a moment at critical moments, which often leads to defeat by opponents. The ability to focus on the most relevant signals from the environment is fundamental to achieving effective work.

Using the example of exercises, we tried to define cognitive efficiency as the performance of mental processes related to perception, memory, intelligence and action. When performing the task, the players over time began to adjust to changes, while remaining focused, making decisions in a matter of seconds and adapting to the tasks of the exercise. The improvement in the level of training occurred against the background of regular training with clear performance of tasks for attention. Based on the results, which did not deteriorate after increasing the time to perform the exercise, we were able to improve the level of attention, which will allow young football players to demonstrate better responses to tactical actions at the competitive level when optimizing the training process.

Key words: relevant signals, cognitive efficiency, concentration of attention, optimization of the training process.

Вступ. Впроваджуючи нові та використовуючи перевірені методи тренувального процесу, тренера постійно знаходяться на межі випробувань. За великим рахунком випробування зазнає не тільки тренер, а і гравці, намагаючись

виконати встановлені задачі і тим самим переборюючи втому. Мало мати в голові намічену мету, а також важливий вольовий імпульс для її втілення в життя.

На нашу думку, одним з найважливіших параметрів формування психофізичних навантажень у гравця є свідоме сприйняття щільності тренувального заняття. Удосконалюючи фізичні якості футболіста, тренера зацікавлені, як у розвитку техніко-тактичних дій, так і у постійному оновленні когнітивних функцій. Паралельно з цим підвищення фізичного стану дозволяє утримувати увагу від початку гри до її закінчення. Як приклад, подолання запланованої відстані, кількісне виконання силових навантажень протягом заданого часу.

Ці зусилля допомагають знаходити шлях до пріоритетної мети, не зупиняючись на дрібних деталях. Крім того, вольовий імпульс має і зворотний вплив на мету – зневіра. Якщо мета нездійсненна (або людина не бачить всіх варіантів її досягнення), то вона починає де мотивуватися, а увага притупляється [1]. Бажання надає можливості опанувати більш складні завдання за якістю і часом виконання. В цих умовах формується концентрація уваги.

Так, концентрація уваги це утримання інформації про який-небудь об'єкт у короточасній пам'яті. Це ключовий аспект успішного навчання та ефективної роботи. Коли гравець спроможний зосередитися, він легко засвоює інформацію, робить менше помилок і завершує завдання швидше [2]. Гравцям важливо швидко і адекватно реагувати на рухи під час гри і постійно оцінювати їх ситуація матчу.

На нашу думку, в умовах інтенсивного психологічного тиску футболісти мають мало часу, щоб присвятити раціональному аналізу ситуації (наприклад, передавати м'яч, а не кидати). Це пояснюється тим, що швидкість гри вимагає від них швидких дій, формулювання думок протягом кількох мілісекунд.

Отже, під час тренування слід інтенсивне відпрацьовувати умови матчу під високим тиском, поки реакції гравця на такі ситуації не стануть повністю автоматизованими. Це важливо, щоб дозволити гравцям зосередитися на грі без необхідності постійно оцінювати, що найкраще в конкретній ситуації [6].

Постановка проблеми.

Загально відомо, що у ігрових видів спорту, зокрема у футзалі, здатність, зберігати до кінця гри максимальну зосередженість на ключових поєдинках має неоціненне значення.

Аналізуючи невдалі виступи команд, практикуючі тренери зазначають, що гравці в критичні моменти на мить втрачають концентрацію і перемогу святкує суперник. Футбольні тренери занадто часто виправдовують поразки своїх команд через втрату концентрації, тож є необхідність визнати актуальність зазначеної тематики [3].

Мета. Розглянути підходи до використання методів контролю фізичної активності та удосконалення когнітивних функцій студентів груп ПСМ у тренувальному процесі з ігрових видів спорту (на прикладі футзалу).

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, аналіз та узагальнення результатів тренувальної практики, педагогічне спостереження, аналіз, порівняння та опис використаних тестів та вправ.

Викладення основного матеріалу дослідження. Слід зауважити, що ефективність роботи тренера це процес який залежить від того, як спортсмени обробляють цю інформацію [5]. Однією з умов є когнітивні функції мозку – це здатність розуміти, пізнавати, вивчати, усвідомлювати, сприймати і переробляти зовнішню інформацію.

Аналіз публікацій та педагогічних спостережень дозволили нам виділити ряд проблем, які пов'язані між собою тісними причинно-наслідковими зв'язками і багато в чому характеризують сучасний футбол. У ряді випадків показник концентрації уваги може бути меншим від можливого через надмірне бажання футболіста проявити свої здібності і досягти максимального результату [3].

Дослідження наукової літератури дало змогу порівняти ефективність початківців із гравцями що вже мали певний досвід. І можна зробити висновок, що досвідчені гравці:

- орієнтовані на спостереження за іншими гравцями без м'яча, тоді як менш досвідчені гравці зосереджують свою увагу на м'ячі та на партнерах по команді, яким вони могли б його передати;
- аналізують лише деякі релевантні елементи гри довше, ніж аматори, які натомість намагаються обробити великий обсяг інформації за обмежений період часу. Таким чином, здається, що для досягнення максимальної (точної та швидкої) продуктивності важлива не лише кількість уваги чи концентрації, а радше той факт, що концентрація має бути доповнена здатністю визначити та вибрати відповідний фокус навколишнього середовища.
- більше орієнтовані на тактичні складові його дій, тоді як любитель, як правило, зосереджується на технічному виконанні завдання [6].

Таким чином, причина полягає в тому, що роки тренувань готують футболіста до цієї ситуації, і гравець опанував техніку, яка стала повністю автоматизованою. На нашу думку, у футболі це передбачає здатність вибірково зосереджуватися (якомога швидше) на найважливіших сигналах навколишнього середовища; ті, які дозволяють гравцеві «читати гру», тобто передбачати дії суперників.

Відомо, що перцептивні можливості футболістів студентського віку краще розвиваються в умовах постійного тренувального процесу. Узгоджений розклад занять і вільний час мотивує студента покращувати свій фізичний стан пубертатного періоду. Долучаючи тестування або вправи на концентрацію уваги у тренувальному процесі, ми підключаємо механізм вольових дій, що покращують ставлення студентів до фізичного навантаження і аналізувати помилки.

Для прояву концентрації уваги, що забезпечить контрольовану фізичну активність, нами було проведено дослідження в НАУ з групою ПСМ (підвищення спортивної майстерності) (24 студентів) та період (з вересня по грудень).

Основною задачею нашого дослідження, було з'ясувати:

- як швидкісна-силова спрямованість запропонованої (швидкісно-силової спрямованості) вправи може впливати на удосконалення техніко-тактичних дій в умовах обмеженого часу;
- і чи покращилися у подальшому їх техніко-тактичні дії на прикладі спеціальних вправ.

Таким чином, беручи до уваги план підготовки груп ПСМ з футзалу, ми на початку кожного тижня (з урахуванням 4-х разових тренувань), застосовували вправу № 1 (спеціальна вправа на удосконалення техніко-тактичних дій в умовах обмеженого часу та концентрації уваги) та вправу № 2 (швидкісна-силова спрямованість). Ці завдання виконувались після підготовчої частини.

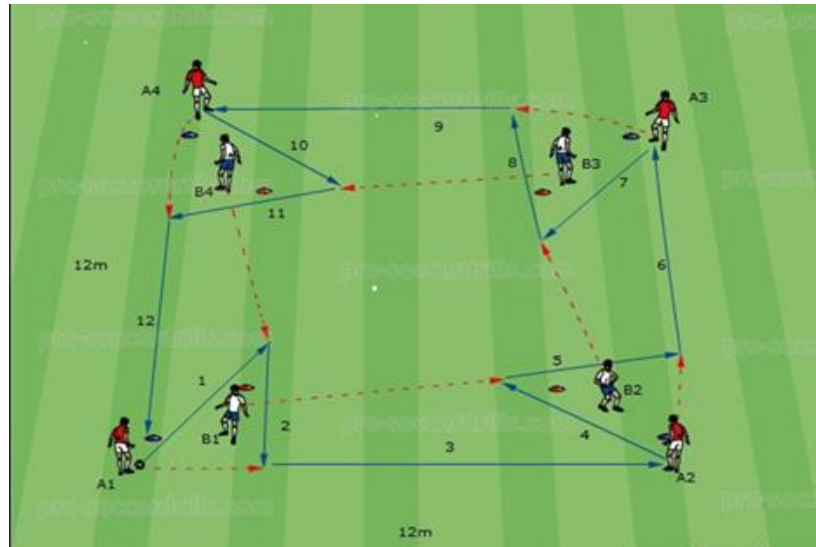


Рис. 1 Вправа на техніку володіння м'яча та концентрацію уваги

Вправу № 1 (спеціальна вправа на удосконалення техніко-тактичних дій в умовах обмеженого часу та концентрації уваги).

Кількість виконавців може бути від 8 до 16 гравців. В залежності від місця і можливості проведення.

До виконання цієї вправи задіюються 8 гравців, по 4 гравця у групі А і 4 гравця у групі В.

Спортсмени груп А і В розміщуються на вказаних місцях (див. рис. 1) з одним м'ячем. Вправа починається з сигналу, після чого гр.А1 віддає передачу гр.В4, у свою чергу гравці В переміщуються по колу у напрямку прийому м'яча, при цьому гравці групи В залишаються на своїх місцях.

Вправа виконується до 3 хв., після чого гравці А і В міняються місцями. Кожна четвірка виконує вправу по 3 хв. Під час виконання вправи гравці виконували передачі на дві відстані. Відстань самої довшої передачі сягала від 8 до 9 м. Відстань меншої передачі сягала від 3 до 5 м.

Нарахування балів залежало від неточної передачі і кількості втрат м'яча кожним гравцем окремо.

Умови виконання вправа № 2 (швидкісна-силова спрямованість).

Кількість виконавців може бути від 8 до 16 гравців. Як і при проведенні вправи № 1.

Перший етап виконання. Виконання вправи. Почергово перестрибнути 9 бар'єрів (20см) на відстані 50 см(один від одного). Після гравець виконує прискорення на 5 м. По закінченню має повернутися на старт за 10с. Виконується 9 повторень підряд. Час виконання 1хв.50с – 2хв. Пульс після виконання 160-170 чсс.

Другий етап виконання після першого мікроциклу.

Почергово перестрибнути 9 бар'єрів (20см) на відстані 50 см(один від одного). Після гравець виконує прискорення на 5 м. По закінченню має повернутися на старт за 10с. Виконується 10 повторень підряд. Час виконання 1 3хв.- 3хв.20с. Пульс після виконання спостерігався 155-165 чсс.

Після двохвилинного відпочинку (бажане відновлення пульсу до 110-120 у.х.) ми поверталися до повторного виконання вправи № 1.

Результати виконання по закінченню фіксувався в умовних балах і заносився у таблицю № 1.

Таблиця № 1

Контроль фізичної активності у поєднанні з удосконаленням концентрації уваги (2 хв. виконання).

Умовні бали	Результат вправи № 1	Виконання вправи № 2 (2 хв)	Результат вправи № 1 після впр.№ 2
1 - 3	8	Двох хвилинний відпочинок	4
4 - 6	11	Вправи для відновлення.	11
7 - 10	5		9

Виходячи с цього ми у наступних випробувань збільшили час на виконання вправи № 2 до 3 хв.

Таблиця № 2

Контроль фізичної активності у поєднанні з удосконаленням концентрації уваги (3 хв. виконання).

Умовні бали	Результат вправи № 1	Виконання вправи № 2 (3 хв)	Результат вправи № 1 після впр.№ 2

1 - 3	7	Двох хвилинний відпочинок Вправи для відновлення.	5
4 - 6	11		10
7 - 10	6		9

При виконанні завдання ми спостерігали, як гравці з часом почали налаштовуватися до змін, при цьому залишаючись зосередженими. Приймаючи рішення за лічені секунди адаптувалися до задач вправи. Результати показали, що увага позитивно асоціюється з ефективністю тактичної поведінки футболістів. Покращення рівня підготовки відбувалося на фоні регулярних тренувань при чіткому виконанні завдань на увагу.

Виходячи з результатів, які не погіршилися після збільшення часу на виконання вправи, ми спроміглися покращити рівень уваги, що дозволить у подальшому молодим футболістам при оптимізації тренувального процесу демонструвати кращі відповіді щодо тактичних дій на змагальному рівні. [5].

Висновок. Отже, результати показують, що аналіз фізичної підготовки можна використовувати як інструмент для спостереження за відмінностями на рівні уваги та концентрації уваги студентів, що проходили тестування, припускаючи, що підвищення фізичної продуктивності може бути адекватною процедурою для покращення деяких когнітивних функцій.

Література

1. Дейнеко І. В., Величенко М. А., Совгіря Т. М. Формування психофізичних здібностей гравців у футзал в період завершення пубертатного періоду.

[Фізичне виховання в кон-тексті сучасної освіти: XVI науково-метод. конф., 17-18 червня 2021 р. : тези доп. – К., 2021. – С. 60-62. НАУ]

<https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU>

2. Дейнеко І.В., Хачатрян В.І., Гончарук А.І. Концентрація уваги – як частина тренувального процесу з футзалу у непрофільних ЗВО [Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. К.: ТОВ «Альфа-ПІК», 2020]. С. 235-240. <https://apsx.nau.edu.ua>

3. Добрий Андрій. Концентрація уваги. [Журнал «Характерницька наука»]

<http://характерництвоспас.укр/health/psychology/concentration.html>

4. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. [Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65].

<https://repository.ldufk.edu.ua/handle>

5. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації. [Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с]. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>

6. Кабрал М.; Сіксто Гонсалес-Віллора.; Казанова Ф. Увага як ключовий елемент підвищення ефективності тактичної поведінки юних футболістів. [Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology Vol. 29. №2 2020. С. 47–55]. <https://www.researchgate.net/publication/342662575>

7. Мирко Ф., Альберто Чей. Концентрація та саморозмова у футболі. [Психологія футболу: від теорії до практики (с.241-254) Дата: 05. 2019 рік].

<https://www.researchgate.net/publication/332940497>

8. Хосе Г., Мечеть І., Антоніо Ф. Детермінанти збереження зворотного зв'язку у футболістів. [Журнал кінетики людини]. <https://www.researchgate.net/publication/304540915>

References

1. Deineko I. V., Velychenko M. A., Sovhiria T. M. (2021). Formuvannia psykho fizychnykh zdibnostei hravtsiv u futzal v period zavershennia pubertatnoho periodu. [Fizyчне vykhovannia v kon-teksti suchasnoi osvity: KhVI naukovo-metod. konf., 17-18 chervnia 2021 r. : tezy dop. K., S. 60-62. NAU]

<https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU>

2. Deineko I.V., Khachatryan V.I., Honcharuk A.I. (2020). Kontsentratsiia uvahy yak chastyna trenuvalnoho protsesu z futzalu u neprofilnykh ZVO [Indyvidualnist u psykhologichnykh vymirakh spilnot ta profesii: zb. nauk. prats za zah. red. L. V. Pomytkinoi , O. M. Ichanskoï. K.: TOV «Alfa-PIK»,], S. 235-240. <https://apsx.nau.edu.ua>

3. Dobryi Andrii Kontsentratsiia uvahy. [Zhurnal «Kharakternytska nauka»]

<http://kharakternytsvospas.ukr/health/psychology/concentration.html>

4. Dulibskyi A. V., Fales Y. H. (2021). Tekhniko-taktychna pidhotovka yunych futbolistiv. [Kyiv, Naukovo-metodychnyi (tekhnichnyi) komitet Federatsii futbolu Ukrainy, S. 61-65].

<https://repository.ldufk.edu.ua/handle>

5. Kostiukevych V. M. (2007). Teoriia ta metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii. [Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 273 s]. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>

6. Kabral M.; Siksto Honsales-Villora.; Kazanova F. (2020). Uvaha yak kliuchovyi element pidvyshchennia efektyvnosti taktychnoi povedinky yunych futbolistiv. [Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology Vol. 29. №2 S. 47–55].

<https://www.researchgate.net/publication/342662575>

7. Myrko F., Alberto Chei. (2019). Kontsentratsiia ta samorozmov a futbolii. [Psykhohohiia futbolu: vid teorii do praktyky (s.241-254)].

<https://www.researchgate.net/publication/332940497>

8. Khose H., Mechet I., Antonio F. Determinanty zberezhennia zvorotnoho v'iazku u futbolistiv. [Zhurnal kinetyky liudyny].

<https://www.researchgate.net/publication/304540915>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).17)
УДК 612.017:796.071:796.332:796.015.6

Дичко Д. В.,
кандидат біологічних наук, доцент,
кафедра методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін,
факультет фізичного виховання,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро, Україна
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0905-8228>

Дичко О. А.,
кандидат біологічних наук, доцент,
кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології,
факультет фізичного виховання,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро, Україна,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5300-6591>

Дичко В. В.
доктор біологічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології, факультет фізичного виховання,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро, Україна
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3350-0602>

РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕОК-ФУТЗАЛІСТОК

Стаття присвячена вивченню рівня адаптаційного напруження організму дівчаток-футзалісток під впливом фізичного навантаження віком 15-16 років та тих хто не займається футзалом. Методи дослідження: У дослідженні приймали участь спортсменки-футзалістки Академії футзалу (середній вік спортсменок – футзалісток $15,67 \pm 0,08$ років), та група одноліток, які не займаються футзалом (середній вік $15,44 \pm 0,07$ років). Проводили забір капілярної крові в ранці (з 7 до 9 годин) на натщесерце до вживання їжі, вивчали кількість лейкоцитів у камері Горяєва, лейкоцитарну формулу – у мазку крові, пофарбованому за Гімза. Результати дослідження: встановили, що програма фізичних навантажень вправ ігрового спорту (футзалу) не порушує абсолютну та відносну кількість основних популяцій імункомпетентних клітин у периферичній крові дівчат спортсменок-футзалісток. Лише одна субпопуляція цих клітин – паличкоядерні нейтрофільні гранулоцити, абсолютна (на 30,77%) і відносна (28,31%) кількість у периферичній крові підвищуються. Але зріла і фізіологічно активна субпопуляція (сегментоядерні лейкоцити) має тенденцію до підвищення: абсолютна кількість сегментоядерних нейтрофільних гранулоцитів у порівнянні з контролем на 1,13%, відносна кількість – на 0,87%. У цілому, ігровий вид спорту не призводить до суттєвих змін абсолютної та відносної кількості імункомпетентних клітин у периферичній крові спортсменок-футзалісток. Адаптаційні процеси у дівчат не футзалісток знаходяться у зоні спокійної активації та у зоні підвищеної активації, дівчата-футзалістки мають нижчий адаптаційний рівень і вони знаходяться у зоні тренувань. У підсумку, стаття висвітлює, що у цілому адаптаційні процеси у дівчат спортсменок-футзалісток залишаються майже однаковими у порівнянні з контрольною групою -дівчаток не футзалісток.

Ключові слова: юні спортсменки, футзалістки, адаптаційні напруження, фізичні навантаження.

Dychko D. V., Dychko O. A., Dychko V. V. The level of adaptive stress of the body of young sportsmen-futsal players. The article is devoted to the study of the level of adaptive stress of the body of futsal girls under the influence of physical load at the ages of 15 to 16 and those who do not play futsal. Research methods: Female futsal athletes of the Futsal Academy (average age of female futsal athletes 15.67 ± 0.08 years) and a group of peers who do not play futsal (average age 15.44 ± 0.07 years) participated in the study. A capillary blood sample was taken in the morning (from 7 to 9 a.m.) on an empty stomach before eating, the number of leukocytes was studied in the Goryaev chamber, the leukocyte formula was studied in a Giemsa-stained blood smear. The results of the study: it was established that the physical exercise program of the game sport (futsal) does not affect the absolute and relative number of the main populations of immunocompetent cells in the peripheral blood of female futsal athletes. Only one subpopulation of these cells - rod-shaped neutrophil granulocytes, the absolute (by 30.77%) and relative (28.31%) number in the peripheral blood increases. But the mature and physiologically active subpopulation (segmented leukocytes) tends to increase: the absolute number of segmented nuclear neutrophil granulocytes compared to the control by 1.13%, the relative number by 0.87%. In general, playing sports does not lead to significant changes in the absolute and relative number of immunocompetent cells in the peripheral blood of female futsal athletes. Adaptation processes in girls who are not futsal players are in the zone of calm activation and in the zone of increased activation, girls who are futsal players have a lower adaptation level and are in the training zone. In conclusion, the article highlights that, in general, the adaptation processes of female futsal players remain almost the same compared to the control group of non-futsal players.

Key words: young athletes, futsal players, adaptive stress, physical exertion.

Зв'язок публікації з плановими науково-дослідними роботами. Роботу виконано в межах дисертаційної роботи відповідно до плану ДВНЗ «ДДПУ». Дослідження є фрагментом НДР «Вивчення адаптаційних реакцій організму, що формуються під впливом різноманітних факторів природи та суспільства», № державної реєстрації 0115U003314.

Постановка проблеми. Формування адаптаційних процесів у спортсменів є одним із ключових аспектів дослідження у спортивній медицині та фізіології, оскільки ці процеси значною мірою залежать від вікових особливостей, статевих відмінностей та критичних періодів розвитку імунної системи. Зокрема, для спортсменів у підлітковому віці, які перебувають у фазі інтенсивного розвитку, адаптація до фізичних навантажень стає важливим показником їхньої функціональної готовності до тренувального процесу та змагальної діяльності [1; 2; 4; 7; 8].

На сучасному етапі однобічний підхід до оцінки стану здоров'я спортсменів, що базується виключно на показниках фізичного розвитку, виявляється недостатнім. Така методика є доцільною лише у випадках легких фізичних навантажень, однак у видах спорту з високою інтенсивністю, таких як футбол, вона втрачає свою ефективність. У таких умовах навантаження нерідко мають екстремальний характер, що спричиняє підвищений вплив на фізичну, емоційну та стресову системи організму. Це, своєю чергою, може зумовити зниження функціональних можливостей регуляторних систем, формування набутого імунodefіцитного стану та підвищення вразливості спортсменів до інфекцій, виснаження й негативних чинників зовнішнього середовища [2; 3; 4; 5; 6].

Імунна система відіграє ключову роль у забезпеченні адаптації до фізичних навантажень. Як основний захисний механізм організму, вона сприяє підтриманню стійкості до зовнішніх факторів та знижує ризик розвитку імунodefіцитних станів. Її функціонування тісно пов'язане із системою кровотворення, оскільки імунокomпетентні клітини утворюються в органах кровотворення. Еволюційний розвиток імунної системи й системи кровотворення мав паралельний характер, що забезпечило їхню морфологічну й функціональну інтеграцію. Таким чином, кровотворення й імунологічна резистентність організму є взаємозалежними процесами, що базуються на роботі одних і тих самих клітинних популяцій [2; 6; 8; 9; 10].

У розвитку імунної системи виділяють п'ять критичних періодів. Особливу увагу привертає п'ятий період, який припадає на вік 13-14 років. Цей етап є вирішальним для завершення формування імунної системи, коли відбувається активація статевих залоз, що призводить до формування статевих відмінностей в імунному статусі. Наприклад, у хлопчиків підвищення рівня андрогенів знижує клітинний імунітет, що може ускладнювати адаптацію до фізичних навантажень. У цей період також зменшується маса лімфоїдних органів, що позначається на роботі імунної системи. У поєднанні з інтенсивними фізичними й емоційними навантаженнями, це може призводити до виникнення хронічного адаптаційного стресу та порушення регуляторних функцій організму [3; 5; 7].

Особливого значення ця проблема набуває у підготовці спортсменок, які займаються футболом, зважаючи на їхній вік (15-16 років), що збігається із завершальною фазою формування імунної системи. Висока інтенсивність фізичних навантажень у цьому виді спорту, у поєднанні з віковими та статевими особливостями організму, може негативно впливати на здоров'я юних спортсменок. Це створює потребу в оптимізації тренувального процесу шляхом адаптації програм до індивідуальних можливостей спортсменок і врахування особливостей їхнього психофізіологічного стану [3; 5; 7; 9; 10].

Отже, оцінка адаптаційних можливостей спортсменок-футбалісток у період завершення формування імунної системи залишається актуальною науковою проблемою. Її вирішення має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки сприятиме зниженню ризиків розвитку імунodefіцитних станів і покращенню здоров'я спортсменок. Це вимагає впровадження комплексних підходів до оцінки психофізіологічного стану й створення адаптованих програм тренувань, спрямованих на забезпечення оптимальної адаптації до фізичних і емоційних навантажень.

В свою чергу, **метою роботи** було, дослідити рівень адаптаційного напруження організму спортсменок-футбалісток віком 15-16 років, та одноліток які не займаються футболом.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні брали участь спортсменки-футбалістки Академії футболу (середній вік спортсменок – футболісток $15,67 \pm 0,08$ років), та група одноліток, які не займаються футболом (середній вік $15,44 \pm 0,07$ років).

Рівень адаптаційного напруження організму дівчат спортсменок-футбалісток віком 15-16 років визначали на підставі значень рівнів аналітичних імуногематологічних показників, які встановлювали за показниками абсолютної і відносної кількості основних популяцій імунокomпетентних клітин у периферичній крові організму дівчат – футболісток.

Збір капілярної крові проводили вранці (з 7 до 9 годин) на натщесерце до вживання їжі. У юнаків вивчали кількість лейкоцитів у камері Горяєва, лейкоцитарну формулу – у мазку крові, пофарбованому за Гімза.

Перед початком дослідження, була досягнута письмова згода на використання та оприлюднення результатів нашої роботи.

Статистичну обробку отриманих результатів проводили за загальновідомими методами варіаційної статистики з визначенням середніх величин (M) і стандартної помилки середньої арифметичної величини ($\pm m$), достовірність даних для незалежних вибірок розрахувати за t-критерієм Student. Різницю вважали достовірною за $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження абсолютної і відносної кількості основних популяцій імунокomпетентних клітин, швидкості зсідання еритроцитів, абсолютної кількості останніх, концентрація гемоглобіну та кольорового показника наведені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Абсолютна та відносна кількість основних популяцій імунокomпетентних клітин периферичної крові спортсменів-футбалісток (дівчаток) віком 15-16 років

Популяції імунокomпетентних клітин	Одиниці виміру	Спортсменки-футбалістки (n=16)	Не футболістки (n=16)	Ступінь порушень	P
Лейкоцити	$\times 10^9/\text{л}$	$6,16 \pm 0,74$	$6,14 \pm 0,73$	+ I	> 0,05
Гранулоцитарні лейкоцити	%	$63,31 \pm 4,13$	$62,19 \pm 4,02$	+ I	> 0,05
	$\times 10^9/\text{л}$	$3,90 \pm 0,38$	$3,82 \pm 0,37$	+ I	> 0,05

Нейтрофільні гранулоцити	%	60,31 ± 4,12	59,75 ± 4,10	+I	> 0,05
	х×10 ⁹ /л	3,72 ± 0,37	3,67 ± 0,37	+I	> 0,05
Паличкоядерні нейтрофіли	%	2,81 ± 0,03	2,19 ± 0,02	+I	< 0,05
	х×10 ⁹ /л	0,17 ± 0,01	0,13 ± 0,01	+I	< 0,05
Сегментоядерні нейтрофіли	%	58,00 ± 4,11	57,50 ± 4,12	+I	> 0,05
	х×10 ⁹ /л	3,57 ± 0,36	3,53 ± 0,35	+I	> 0,05
Еозинофільні гранулоцити	%	2,50 ± 0,77	2,44 ± 0,61	+I	> 0,05
	х×10 ⁹ /л	0,15 ± 0,01	0,15 ± 0,01	=	–
Агранулоцити	%	36,69 ± 4,18	37,31 ± 4,21	–I	> 0,05
	х×10 ⁹ /л	2,26 ± 0,23	2,29 ± 0,23	–I	> 0,05
Лімфоцити	%	31,31 ± 3,79	31,88 ± 3,61	–I	> 0,05
	х×10 ⁹ /л	1,93 ± 0,19	1,96 ± 0,19	–I	> 0,05
Моноцити	%	5,38 ± 1,22	5,94 ± 1,31	–I	> 0,05
	х×10 ⁹ /л	0,33 ± 0,04	0,36 ± 0,04	–I	> 0,05
Швидкість зсідання крові	мм/год	8,38 ± 2,17	8,63 ± 2,19	–I	> 0,05
Еритроцити	х×10 ¹² /л	3,98 ± 0,15	3,96 ± 0,14	+I	> 0,05
Гемоглобін	г/л	127,13 ± 4,87	128,94 ± 4,84	–I	> 0,05
Кольоровий показник	–	0,89 ± 0,07	0,91 ± 0,07	–I	> 0,05
Середній вік	роки	15,69 ± 1,20	15,44 ± 1,31	+I	–

Результати дослідження абсолютної та відносної кількості провідних популяцій імункомпетентних клітин показали, що аплікація розробленої комплексної програми фізичних навантажень у дівчат спортсменок-футзалісток віком 15-16 років не впливає на зміни цих показників у порівнянні з контрольною групою дівчат (не футзалісток) того ж віку. Зміни стосуються лише паличкоядерної субпопуляції нейтрофільних гранулоцитів. Їх абсолютна та відносна кількість у периферичній крові підвищена у спортсменок-футзалісток на 30,77% і на 28,31% відповідно (P<0,01;P>0,05).

Стосовно інших популяцій імункомпетентних клітин встановлена тенденція до незначних змін, усі вони є статистично недостовірними і відносяться до порушень першого ступеня і не вимагають корекції, а тільки моніторингу. Разом із тим, такі зміни можуть впливати на значення аналітичних показників адаптаційного процесу, клітинної реактивності та загальної імунологічної реактивності організму спортсменок-футзалісток.

Таким чином, програма фізичних навантажень вправ ігрового спорту (футзалу) не порушує абсолютну та відносну кількість основних популяцій імункомпетентних клітин у периферичній крові дівчат спортсменок-футзалісток. Лише одна субпопуляція цих клітин – паличкоядерні нейтрофільні гранулоцити, абсолютна (на 30,77%) і відносна (28,31%) кількість у периферичній крові підвищуються. Але зріла і фізіологічно активна субпопуляція (сегментоядерні лейкоцити) має тенденцію до підвищення: абсолютна кількість сегментоядерних нейтрофільних гранулоцитів у порівнянні з контролем на 1,13%, відносна кількість – на 0,87%. У цілому, ігровий вид спорту не призводить до суттєвих змін абсолютної та відносної кількості імункомпетентних клітин у периферичній крові спортсменок-футзалісток.

Важливим моментом у вивченні ефективності впливу розробленої програми фізичних навантажень є адаптаційні процеси спортсменок-футзалісток. Провідна роль в адаптаційних процесах належить системі крові, вміст в ній абсолютної та відносної кількості провідних популяцій імункомпетентних клітин – лімфоцитів і сегментоядерних нейтрофільних гранулоцитів. Саме ці популяції визначають рівень адаптаційного процесу. Результати встановлення рівня адаптаційного напруження організму спортсменок-футзалісток віком 15-16 років ілюструє таблиця 2.

Таблиця 2.

Рівень адаптаційного напруження організму дівчат спортсменок-футзалісток віком 15-16 років

Показник	Одиниці виміру	Спортсменки-футзалістки (n=16)	Не футзалістки (n=16)	Ступінь порушень	P
Адаптаційний індекс	у.о.	0,55 ± 0,05	0,56 ± 0,05	–I	>0,05

У цілому адаптаційні процеси у дівчат спортсменок-футзалісток залишаються майже однаковими у порівнянні з контрольною групою – дівчаток не футзалісток. У перших, адаптаційний індекс менший від контролю на 1,82% (P > 0,05).

Результат вивчення індивідуальних адаптаційних процесів в організмі дівчат футзалісток наведено у таблиці 3.

Таблиця 3.

Рівень індивідуального адаптаційно-компенсаторного напруження організму дівчат спортсменок-футзалісток віком 15-16 років

Зони індивідуальної адаптації	Спортсменки-футзалістки (n=16)		Не футзалістки (n=16)		P
	Абс.	%	Абс.	%	
Зона стресу	0	–	0	–	–
Зона тренувань	3	18,75 ± 9,76	0	–	–
Зона спокійної активації	12	75,00 ± 10,83	14	87,50 ± 8,27	> 0,05

Зона підвищеної активації	1	6,25	2	12,50 ± 4,27	> 0,05
---------------------------	---	------	---	--------------	--------

Показано, що адаптаційні процеси у дівчат не футзалісток знаходяться у зоні спокійної активації ($87,50 \pm 8,27\%$) та у зоні підвищеної активації. У дівчат спортсменок-футзалісток – $18,75\%$ мають нижчий адаптаційний рівень і вони знаходяться у зоні тренувань, що призвело до зниження адаптаційного індексу на $1,82\%$.

Висновки. Таким чином, у цілому фізичні навантаження не впливають на формування адаптаційних процесів в організмі дівчат спортсменок-футзалісток віком 15-16 років.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу фізичних навантажень на рівень клітинної резистентності організму юних спортсменів-футзалістів.

Література

1. Бутов Р.С. Характеристика функціонального стану слабозорих дітей шкільного віку в умовах спеціалізованого навчального закладу. Молода спортивна наука України. 2013 рік; 3: 40-5.

2. Дичко В.В., Дичко Д.В., Василевський В.С. Рівень адаптаційного напруження і клітинна реактивність організму дітей віком 7-10 років із патологією. Вісник проблем біології і медицини. 2017; 1 (135): 391-398.

3. Дичко О.А. Імунологічна реактивність організму дітей зі сколіозом у віці 11-14 років. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018;5(14):284-287.

4. Дичко Д., Дичко Є., Неханевич О., Дичко В., Клименко Ю., Шайда Н., ін. Реактивна відповідь нейтрофілів периферичної крові підлітків шкільного віку зі сколіозом. 2024, Виклики, 51, 102-108. Авторське право: Іспанська федерація асоціацій вчителів фізичного виховання (FEADEF) ISSN: друковане видання: 1579-1726. Веб-версія:1988-2041. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>.

5. Каспрюк Н.А., Сидорчук Л.І., Михалко А.Ю., Сидорчук А.С., Довбуш Н.М., Іфтодій О.А. Клітинна реактивність, рівна адаптивна напруга, реактивна реакція нейтрофілів периферичної крові та імунологічна реактивність організму хворих на позалікарняну пневмонію. Загальна патологія і патологічна фізіологія. 2012; 7 (4): 129-137.

6. Олішевський С.В. Роль імунної системи в підтримці працездатності та адаптаційних можливостей організму спортсменів. Спортивна медицина. 2010; 1 (2): 47-56.

7. Радзейовська М., Радзейовський П., Кнотовіч Дж., Дерека Т., Василюк Д., Калабухова А. та ін. Параметри способу життя та фізичного стану початкової школи. Zdravotnicke Listy. 2021;9(3):19-26.

8. Сем'янів М., Сидорчук Л., Сем'янів І., Сидорчук Р. Дисліпідемія як предиктор есенціальної артеріальної гіпертензії залежно від поліморфізму генів AGTR1 (RS5186) та VDR (RS2228570). Румунський журнал харчування при діабеті та метаболічних захворювань. 2022; 29(2):253-260. <https://doi.org/10.46389/rjd-2022-1100>.

9. Сидорчук І.Ю., Левицька С.А. Клітинна реактивність та рівень адаптації напруження організму хворих на гострий бронхіт. Буковинський медичний вісник. 2015;13.1(73):150-153.

10. Сидорчук А.Р., Сидорчук Л.П., Гутницька А.Ф., Джуряк В.С., Кривецька І.І., Сидорчук Р.І., Урсуляк Ю.В., Іфтода О.М. Маркери регуляції функції ендотелію та товщина інтими-медіа сонної артерії при артеріальній гіпертензії залежно від поліморфізму генів NOS3 (rs2070744) та GNB3 (rs5443): проспективне дослідження випадок-контроль. Ендокринні правила 2022; 56(2):104-114. DOI: 10.2478/enr-2022-0012.

Reference

1. Butov RS. Characteristics of functional state of visually impaired children of school age in specialized educational establishment. *Moloda sportyvnna nauka Ukraine*. 2013; 3: 40-5.

2. Dychko VV, Dychko DV, Vasylevskii VS. Riven adaptacijnogo napruzhennya i klitinna reaktivnist organizmu ditej vikom 7-10 rokov iz patologiyeyu. *Visnik problem biologiyi i medicini*. 2017;1(135):391-398.

3. Dychko OA. Imunologichna reaktivnist organizmu ditej zi skoliozom u vici 11-14 rokov. *Ukrayinskij zhurnal medicini, biologiyi ta sportu*. 2018;5(14):284-287.

4. Dychko D, Dychko E, Nekhanevych O, Dychko V, Klimenko Y, Shaida N., al. Reactive response of peripheral blood neutrophils of school-age adolescents with scoliosis. 2024, *Retos*, 51, 102-108. Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>.

5. Kaspryuk NA, Sydorhyuk LI, Mihalko AYU, Sydorhyuk AS, Dovbush NM, Iphodij OA. Klitynna reaktivnist, riven adaptivnoyi naprugi, reaktivna reakciya nejtrofiliv peryferichnoyi krovii ta imunologichna reaktivnist organizmu hvoryh na pozalikarnyanu pnevmoniyu. *Zagalna patologiya i patologichna fiziologiya*. 2012;7(4):129-137.

6. Olishesky SV. The role of the immune system in maintaining the efficiency and adaptive capacity of the body of athletes. *Sportyvnna medytsyna*. 2010;1(2):47-56.

7. Radziejowska M, Radziejowski P, Knotowicz J, Dereka T, Vasylyuk D, Kalabuchova A, et al. Lifestyle and physical condition parameters of primary school. *Zdravotnicke Listy*. 2021;9(3):19-26.

8. Semianiv M, Sydorhyuk L, Semianiv I, Sydorhyuk R. Dyslipidemia as a predictor of essential arterial hypertension depending on AGTR1 (RS5186) and VDR (RS2228570) genes polymorphism. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*. 2022; 29(2):253-260. <https://doi.org/10.46389/rjd-2022-1100>

9. Sydorhyuk IY, Levytska SA. Klitynna reaktivnist ta riven adaptatsiinoho napruzhennia orhanizmu khvorykh na hostryi bronkhit. *Bukovynskiy medychnyi visnyk*. 2015;13.1(73):150-153.

10. Sydorhyuk AR, Sydorhyuk LP, Gutnitska AF, Dzhuryak VS, Kryvetska II, Sydorhyuk RI, Ursuliak YuV, Iftoda OM. Endothelium function regulation markers and carotid intima-media thickness in arterial hypertension depending on NOS3 (rs2070744) and GNB3 (rs5443) genes polymorphism: a prospective case-control study. *Endocrine Regulations* 2022; 56(2):104-114. DOI: 10.2478/enr-2022-0012.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).18)

Канішевська Л.В.
доктор педагогічних наук, професор,
заступник директора з науково-експериментальної роботи
Інституту проблем виховання НАПН України
<https://orcid.org/0000-0002-4190-1601>

Линник А.М.,
старший викладач
кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних наук,
Національна академія статистики, обліку та аудиту, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-0492-7685>

Косенко Н.В.
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0002-7929-6427>

Поліщук Т. В.
старший викладач
кафедра фізичного виховання
Київський національний університет імені Вадима Гетьмана (КНЕУ)

ВИХОВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядається теоретичні аспекти виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури. З'ясовано, що освітній процес має бути орієнтований на вирішення ключових завдань, зокрема на формування впевненості в собі у здобувачів освіти. Особливу роль у цьому відіграють заняття з фізичної культури, адже вони створюють широкі можливості для виховання впевненості у собі, впровадження інноваційного змісту та сучасних методів навчання. Заняття фізичною культурою, мають широкий виховний потенціал, оскільки фізична культура спрямована не лише на фізичну підготовку, виконання нормативів, фізичний розвиток, але й на виховання необхідних морально-вольових якостей особистості. Залучення учнівської та студентської молоді до спортивно-масової роботи сприяє: вихованню впевненості у собі, рішучості, самовладанню, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей здобувачів освіти; формуванню ціннісних орієнтацій стосовно власного здоров'я; формуванню емоційну стійкість, витримки, самовладання, зосередженість на досягненні мети, цілі; формуванню стійкого бажання систематично відвідувати заняття з фізичного виховання та тренування за обраним видом спорту та інше.

Ключові слова: виховання, впевненість у собі, фізична культура, здобувачі освіти, учнівська та студентська молодь.

Kanishevska L.V. Linnyk A.M., Kosenko N.V. Polishchuk T.V. Education of self-confidence in students through physical culture. The article considers the theoretical aspects of fostering self-confidence in students through physical education. It is found that the educational process should be focused on solving key tasks, in particular, on building self-confidence in students. Physical education classes play a special role in this, because they create broad opportunities for building self-confidence, introducing innovative content and modern teaching methods. Physical education classes have a wide educational potential, since physical education is aimed not only at physical training, meeting standards, physical development, but also at cultivating the necessary moral and volitional qualities of the individual. Involving students in sports and mass work contributes to: fostering self-confidence, determination, self-control, purposefulness and other moral and volitional qualities of students; forming value orientations regarding their own health; developing emotional stability, endurance, self-control, focus on achieving goals, objectives; developing a strong desire to systematically attend physical education classes and training in the chosen sport, etc.

Studying the experience of successful practitioners allows us to draw conclusions that involving students in physical education classes (physical education) in order to effectively foster self-confidence depends on: the implementation of effective pedagogical conditions (training teachers to implement the methodology for fostering self-confidence through physical education; the implementation of pedagogically appropriate content, types and methods of fostering self-confidence in the process of engaging in sports and recreational activities; the organization of competitive work in order to form students' motivation for physical education classes); the use of innovative technologies, content, forms and methods of work in physical education classes.

Keywords: education, self-confidence, physical education, education seekers, school and university youth.

Постановка проблеми. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблематики дослідження свідчить, що значна кількість робіт присвячена вивченню багатогранності сутності і змісту поняття «впевненість у собі». Однак, досі не існує однозначного визначення цієї морально-вольової якості особистості. Зазвичай, компоненти впевненості розглядаються ізольовано в межах окремих досліджень.

Фізкультурно-оздоровча діяльність, зокрема заняття фізичною культурою, мають широкий виховний потенціал, оскільки фізична культура спрямована не лише на фізичну підготовку, виконання нормативів, фізичний розвиток, але й на

виховання необхідних морально-вольових якостей (впевненість у собі, цілеспрямованість, дисциплінованість, самовладання, рішучість, самостійність та ін.) особистості тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури дає можливість виокремити деякі аспекти дослідженості виховання морально-вольових якостей в здобувачів освіти. Відтак, останніми роками були здійснені такі дослідження: основи виховання впевненості у собі особистості (А. Блошко, Д. Дивиденко, В. Зінченко, О. Мещеряков, О. Черниковата та інші), виховання волі в здобувачів освіти засобами фізичної культури (І. Дудник), виховання впевненості у собі в старших підлітків в процесі занять дзюдо (Я. Шматко), виховання цілеспрямованості як морально-вольової якості (Н. Касіч), виховання рішучості здобувачів освіти у процесі занять фізичною культурою (В. Масол), виховання морально-вольових якостей учасників освітнього процесу засобами фізкультурно-масової роботи (М. Тимчик), виховання самовладання молодших підлітків під час занять єдиноборствами.

Також теоретичним підґрунтям для розроблення проблеми виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури стали праці Д. Бінецького, М. Гетьман, С. Захарківа, М. Зубалія, О. Остапенка, А. Савчанка, Б. Шаповалова, Я. Шматка та інших, в яких розкрито зміст та педагогічні умови виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти.

Численні дослідження вчених актуалізують виховний вплив занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою діяльністю у формуванні впевненості у собі, самостійності, самовладання, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей учасників освітнього процесу. Автори вказують, що формування означених якостей на заняттях з фізичної культури позитивно впливає на духовний розвиток особистості тощо. Здійснений аналіз вітчизняних наукових праць та практичної діяльності засвідчує, що на сьогодні накопичено достатній ресурсний потенціал та певний досвід виховання морально-вольових якостей під час фізкультурної роботи, однак проблема виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета дослідження – розкрити теоретичні аспекти виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спираючись на власні наукові дослідження та досвід, І. Бех ґрунтовно аналізує питання виховання морально-вольових якостей особистості. На переконання українського психолога вольові та морально-вольові якості є фактором, який впливає на духовний розвиток здобувачів освіти. При цьому дослідник наголошує, що під час засвоєння цінностей воля має бути керованою освітнім процесом тощо [1].

Цінними для нашого дослідження є праці Е. Македонської, яка вважає, що впевненість в собі важливо розглядати через призму регуляції діяльності та поведінки волі. На думку дослідниці воля це внутрішня, заздалегідь закладена сила самосвідомості, яка формує основу для впевненості як вольової якості. З точки зору філософії, доречно використовувати поняття «вольовий характер», «сила волі» та «власна точка зору». При цьому багато вчених розглядають волю як силу, яка формується під впливом зовнішніх фізичних, психологічних і соціальних чинників [4].

Актуальними для нас стали наукові розвідки, здійснені С. Мельничук. Авторка зосереджує увагу на проблемі розвитку впевненості в собі старшокласників і студентів. Впевненість в собі є однією з найважливіших базових властивостей особистості, яка у старшому шкільному віці набуває великого значення для розкриття здібностей здобувачів освіти та подальшого визначення їх місця в житті. На думку дослідниці, для вивчення впевненості в собі варто виокремити декілька підходів, а саме: поведінковий, емоційно-експресивний та особистісний. Вчена зазначає, що поняття «впевненість у собі» це феномен, який є складним утворенням пов'язаним зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу. Дана якість з одного боку об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові процеси, а з іншого боку є характеристикою зрілої особистості [7].

У наукових дослідженнях В. Тернопільської з'ясовано, що впевненість в собі пов'язана з такими якостями як: почуття власної гідності, відповідальність, самостійність та самоповага. Поняття впевненість в собі, на думку автора, є інтегральним особистісним утворенням, яке проявляється в позитивній оцінці здобувачем освіти власних здібностей та навичок для задоволення потреб, реалізації мети, самодостатності, самоконтролю власних дій тощо. На думку дослідниці основою впевненості в собі є стабільне та позитивне ставлення здобувачів освіти до власних умінь та навичок, що проявляється в соціальних ситуаціях та в діяльності, що вимагає особистої участі. Водночас причиною невпевненості в собі в здобувачів освіти є несформованість способів поведінки, які повинні забезпечувати особистості повноцінне оволодіння соціальною реальністю тощо [8].

Дослідження у галузі педагогіки та психології засвідчують, що фізичні вправи сприяють формуванню позитивного самооцінювання, оскільки дозволяють здобувачам освіти досягати конкретних результатів, долати труднощі та ставати свідками власного прогресу.

Важливими для нашого дослідження є наукові розвідки М. Гетьман та Я. Шматка [9]. Дослідники дійшли висновків, що заняття фізичною культурою та залучення здобувачів освіти до тренувань з бойових мистецтв:

- Сприяють формуванню цінних морально-вольових якостей (впевненості у собі, самовладання та ін.);
- Дають змогу перевірити власні фізичні сили та спроможність проявити волю до перемоги;
- Допомагають формувати емоційну стійкість, зосередженість на досягненні мети;
- Сприяють формуванню ціннісних ставлень та формуванню почуття співпереживання;
- Допомагають залучати здобувачів освіти до спільної відповідальної діяльності, розвивати навички командної взаємодії;
- Сприяють формуванню прийняття впевнених рішень, розвитку стратегічного мислення;
- Формують стійке бажання систематично відвідувати заняття з фізичного виховання та тренування;
- Формують навички встановлення пріоритетних завдань та необхідних справ в освітньому процесі;

- Формують ціннісні орієнтації стосовно власного здоров'я й здорового способу життя;
- Сприяють розвитку фізичних якостей;
- Сприяють розширенню знань та розуміння важливості морально-вольових якостей (впевненості у собі, самовладання та ін.) в освітньому процесі та у житті людини тощо [10].

Важливими для нашого дослідження стали погляди В. Масол. У своїх доробках ученою було обґрунтовано ефективність педагогічних умов виховання впевненості у собі та рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою, а саме: підготовка педагогів до впровадження методики виховання впевненості у собі та рішучості старшокласників; впровадження педагогічно доцільного змісту, видів та методів виховання впевненості у собі та рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою спортивно-оздоровчої спрямованості; організація змагальної діяльності з метою формування у здобувачів освіти мотивації до занять фізичною культурою. Також дослідницею було доведено, що ефективність виховання впевненості у собі та рішучості здобувачів освіти залежить від: використання інноваційного змісту, форм і методів роботи на заняттях фізичної культури; спрямування освітньої діяльності на формування інтересів та мотивації учасників освітнього процесу; створення умов для прояву здобувачами освіти впевненості у собі та інших морально-вольових якостей; накопичення індивідуального досвіду прийняття рішень та формування впевненості в собі; прагнення до самовдосконалення, здатності до самоконтролю та самооцінки [5; 6].

Суголосними є висновки Н. Касіч, яка відзначає, що виховання впевненості у собі та цілеспрямованості засобами фізичної культури залежить від впровадження ефективних технологій, педагогічних умов, змісту, форм, методів та впливає на успішну освітню та спортивну діяльність. Вчена також акцентує, що на фізкультурно-оздоровчих заняттях із змагальною спрямованістю у здобувачів освіти часто проявляється бурхлива емоційність, що простежувалося у їх взаємодії з партнерами по спортивній команді. Тому педагогам та тренерам слід, за допомогою допоміжних фізичних вправ, знижувати емоційне збудження учасників освітнього процесу або підказувати, яким чином спрямовувати власні емоції на користь спортивного колективу, а саме: емоційно реагувати на успішно виконану рухову, тактико-тактичну дію або дію партнера по команді, що сприятиме підняттю спортивного і командного духу; спрямовувати власні емоції на самоналаштування перед стартом змагань та ін.. Такий підхід учителів та викладачів сприяє ефективному впровадженню сучасних технологій щодо виховання впевненості у собі та цілеспрямованості здобувачів освіти у процесі занять фізичною культурою [2].

Висновки. Численні дослідження вчених підтверджують виховний вплив занять фізичною культурою та фізкультурно-оздоровчою діяльністю у формуванні впевненості у собі та інших морально-вольових якостей учасників освітнього процесу. Так, заняття фізичною культурою та залучення учнівської та студентської молоді до спортивно-масової роботи сприяє:

- вихованню впевненості у собі, рішучості, самовладанню, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей здобувачів освіти;
- формуванню ціннісних орієнтацій стосовно власного здоров'я;
- формуванню емоційну стійкість, витримки, самовладання, зосередженість на досягненні мети, цілі;
- формуванню стійкого бажання систематично відвідувати заняття з фізичного виховання та тренування за обраним видом спорту та інше.

Вивчення досвіду успішних практиків дозволяє зробити висновки, що залучення здобувачів освіти до занять фізичною культурою (фізичним вихованням) з метою ефективного виховання впевненості у собі залежить від:

- впровадження дієвих педагогічних умов (підготовка педагогів до впровадження методики виховання впевненості у собі засобами фізичної культури; впровадження педагогічно доцільного змісту, видів та методів виховання впевненості у собі у процесі занять спортивно-оздоровчою діяльністю; організація змагальної роботи з метою формування у здобувачів освіти мотивації до занять фізичною культурою);
- використання інноваційних технологій, змісту, форм і методів роботи на заняттях з фізичної культури тощо.

Література

1. Бех, І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник*. Київ: Академвидав.2012.
2. Касіч, Н. П. *Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності*. (Дис. канд. пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України, Київ.2020.
3. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 76-80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2\(1\)_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2(1)_15).
4. Македонська, Е. О. Психологічні чинники розвитку впевненості в собі у ранній дорослості. *Гуманітарний корпус*, 2021, 118-121.
5. Масол В.В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ...д-ра філософії : 01 ; 011 / Масол Валерія Володимирівна. Київ, 2023. 255 с.
6. Масол, В. В. (2021). Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>.
7. Мельничук С. К. Порівняльна характеристика особливостей розвитку впевненості в собі старшокласників і студентів / С. К. Мельничук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2013. - Вип. 41. - С. 94-100
8. Тернопільська, В. Моніторинг проблеми формування впевненості в собі студентської молоді. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка.*, 2019 (31), 20–25. вилучено із <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/242>

9. Шматко, Я. (2023). Теоретичні аспекти виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(162), 437-440.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).92](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92)
10. Шматко, Я., Луценко, В., & Пігуль, Д. Виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(176), 520-523.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).2024.117](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).2024.117)
11. Sundukova I. Self-Confidence as a Prerequisite for the Mental Health of Young Men in Physical Education Classes. (2019). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 1 (45), 71-76.* <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

Reference

1. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku: navchalnyi posibnyk.* Kyiv: Akademydav.
2. Kasich, N. P. (2020). *Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti.* (Dys. kand. ped. nauk). Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, Kyiv.
3. Kondratiuk S. M. (2014). *Vpevnenist u sobi yak odyz z aspektiv zhyttievoho uspihku studentskoi molodi.* Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seria: Psykholohichni nauky. Vyp. 2(1). S. 76-80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp2\(1\)15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp2(1)15).
4. Makedonska, E. O. (2021). *Psykholohichni chynnyky rozvytku vpevnenosti v sobi u rannii doroslости.* Humanitarnyi korpus, 2021, 118-121.
5. Masol V.V. *Vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : dys. ...d-ra filosofii : 01 ; 011 / Masol Valeriia Volodymyrivna.* Kyiv, 2023. 255 s.
6. Masol, V. V. (2021). *Pedahohichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi, 25(1.), 259– 269.* <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>.
7. Melnychuk S. K. (2013). *Porivnialna kharakterystyka osoblyvostei rozvytku vpevnenosti v sobi starshoklasnykiv i studentiv / S. K. Melnychuk // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 12 : Psykholohichni nauky. Vyp. 41. - S. 94-100*
8. Ternopilska, V. (2019). *Monitorynh problemy formuvannia vpevnenosti v sobi studentskoi molodi. Pedahohichna osvita: Teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika., (31), 20–25. vylucheno iz* <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/242>
9. Shmatko, Ya. (2023). *Teoretychni aspekty vykhovannia v starshykh pidlitkiv vpevnenosti u sobi v protsesi zaniat dziudo. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15, (3K(162), 437-440.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).92](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92)
10. Shmatko, Ya., Lutsenko, V., & Pihul, D. (2024). *Vykhovannia moralno-volovykh yakostei uchniv osnovnoi shkoly pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15, 3K(176), 520-523.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).117](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).117)
11. Sundukova I. Self-Confidence as a Prerequisite for the Mental Health of Young Men in Physical Education Classes. (2019). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 1 (45), 71-76.* <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).19)
УДК. 796.015.6:796.056:796.332

Карпа І.Я.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів*
<https://orcid.org/0000-0002-7686-8581>

Ріпак І.М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів*
<https://orcid.org/0000-0002-8210-7420>

Шанта І.Ф.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Ужгородський національний університет, м. Ужгород*
<https://orcid.org/0009-0002-7661-3295>

Лобасюк В.С.

*старший тренер відділення футболу, спеціаліст вищої категорії, Заслужений тренер
України, Львівський фаховий коледж спорту, м. Львів*
<https://orcid.org/0000-0002-2362-7901>

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ВІДПОВІДНО ДО СПЕЦИФІКИ ІГРОВОГО АМПЛУА

В умовах змагальної діяльності гравцям доводиться виконувати великий обсяг роботи з різною величиною навантаження, а високі показники морфофункціонального розвитку провідних систем організму, дозволяють

ефективно їх переносити. Високі антропометричні показники визначені в нападників, де середній показник довжини тіла складає $180,8 \pm 11,4$ см, маси тіла $73,6 \pm 11,6$ кг, окружність грудної клітки $97,7 \pm 13,8$ см. Високі показники масово-ростового індексу Кетле визначені у захисників. Найбільший показник фізичної працездатності кваліфікованих футболістів, визначено у гравців лінії півзахисту, щодо показників МСК то достовірної різниці у показниках фізичної працездатності між гравцями різного ігрового амплуа немає ($p < 0,05$).

У футболі раціональна побудова тренувального процесу пов'язана з достовірною інформацією про рівень морфофункціонального стану організму футболістів. Отримані результати дослідження загалом співпадають з попередніми дослідженнями в галузі футболу та підтверджують, що на специфіку прояву функцій гравців різного ігрового амплуа впливає морфофункціональний стан розвитку їх організму.

Ключові слова: морфофункціональний стан, ігрове амплуа, кваліфіковані футболісти, критерії, футбол.

Ihor Karpa, Ihor Ripak, Ivan Shanta, Vitaliy Lobasyuk. Criteria for assessing the morphological and functional state of the development of the organism of qualified football players in accordance with the specifics of the game role. In the conditions of competitive activity players have to perform a large amount of work with different load, and high indicators of morphofunctional development of the leading systems of the organism allow to transfer them effectively. High anthropometric indices were determined in strikers, where the average body length is 180.8 ± 11.4 cm, body weight is 73.6 ± 11.6 kg, chest circumference is 97.7 ± 13.8 cm. Defenders have high values of the mass-height index of Kettle. The highest index of physical work capacity of qualified football players was determined in players of the midfield line, as for the indexes of maximum oxygen consumption there is no significant difference in the indexes of physical work capacity between players of different game amplitude ($p < 0.05$).

In football the rational construction of the training process is connected with reliable information about the level of morphofunctional state of the organism of football players. The obtained results of the research in general coincide with previous researches in the field of football and confirm that the specificity of the manifestation of functions of players of different game roles is influenced by the morphological and functional state of development of their organism.

Keywords: morphofunctional state, game role, qualified football players, criteria, football.

Постановка проблеми. Сучасний рівень фізичної підготовленості у спорті надзвичайно високий і перебуває на межі людських можливостей. У зв'язку з цим у досягненні високих спортивних результатів невід'ємну роль відіграє морфофункціональний стан спортсменів, що дозволяє ефективно проводити тренувальний та змагальний процеси на всіх етапах багаторічної підготовки [3]. Морфофункціональний стан розглядається як інтегральна оцінка основних систем організму спортсмена, які прямо або частково впливають на результат у змагальній діяльності [4; 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження особливостей морфофункціонального стану між спортсменами різної спортивної кваліфікації є актуальним питанням теорії та практики спорту [2; 5]. На різних етапах становлення спортивної майстерності спостерігається важливість окремих компонентів підготовленості спортсменів, в т.ч. їх морфофункціонального стану, виявлення яких дає можливість цілеспрямованого пошуку засобів і методів підготовки у багаторічному тренувальному процесі [7].

В ігрових видах спорту, зокрема у футболі, раціональна побудова тренувального процесу пов'язана з достовірною інформацією про рівень морфофункціонального стану організму футболістів. Морфофункціональний стан є вирішальним в ефективній реалізації фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів в умовах змагальної діяльності [6; 10].

Важливість і визнання даної проблеми фахівцями вказують на актуальність обраної теми дослідження та підкреслюють своєчасність звернення до даного питання. Більшість авторів відзначали, що це найважливіший компонент в роботі кваліфікованих футболістів. Тому питання дослідження показників морфофункціонального стану кваліфікованих футболістів на сьогоднішній день є актуальним.

Зв'язок з науковими планами та темами. Робота виконана згідно з темою науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2021-2025 рр. «Методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів».

Мета дослідження. Визначити показники морфофункціональної кваліфікованих футболістів у відповідності до специфіки ігрового амплуа.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, метод порівняння, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на кафедрі футболу Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського. Безпосередньо у процесі педагогічного спостереження було встановлено морфофункціональний стан розвитку організму кваліфікованих футболістів. За допомогою методу антропометричних вимірювань було встановлено масу тіла, довжину тіла, окружність грудної клітки, життєву ємкість легенів та інші. Одним з методів визначення пропорційності фізичного розвитку, який рекомендують фахівці, є методи індексів. До них відносять ваго-ростовий індекс (Кетле), індекс Брока–Бругша, життєвий індекс.

Виклад основного матеріалу. Рівень морфофункціональних показників розвитку організму кваліфікованих футболістів визначався за такими показниками як: довжина тіла, маса тіла, масо-ростовий індекс Кетле, ЧСС, ЖЄЛ, PWC170, МСК та інші.

У гравців різного ігрового амплуа співставлення величин маси тіла та довжини тіла можуть мати різні дані. Тому важливим для педагогічного контролю за рівнем морфофункціонального розвитку організму є показники масово-ростового індексу Кетле.

Дані таблиці 1. вказують на те, що найвищі показники масо-ростового індексу становлять у захисників, а найнижчі у гравців лінії півзахисту та нападу. Слід зазначити, що показники індексу Кетле, дозволяють встановити в певній мірі оптимальну форму гравця.

Високі антропометричні показники визначені в нападників, де середній показник довжини тіла складає $180,8 \pm 11,4$ см, маси тіла $73,6 \pm 11,6$ кг, окружність грудної клітки $97,7 \pm 13,8$ см. Високі показники масово-ростового індексу Кетле визначені у захисників – $393,2 \pm 19,1$ г·см⁻¹.

Найнижчі антропометричні показники встановлені у півзахисників, де середній показник довжина тіла становить $176,7 \pm 11,4$ см, маси тіла $67,3 \pm 11,4$ кг, окружність грудної клітки $95,3 \pm 13,2$ см, масово-ростового індексу Кетле $378,9 \pm 16,0$ г·см⁻¹.

Варто вказати, що отримані результати дослідження загалом співпадають з попередніми дослідженнями. На специфіку прояву функцій гравців різного ігрового амплуа в значній мірі впливає морфофункціональний стан кожного футболіста.

Таблиця 1.

Показники морфофункціонального стану кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа ($\bar{x} \pm S$)

Морфофункціональні дані футболістів	Захисники (n=6)		Півзахисники (n=9)		Нападники (n=7)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	179,3	11,6	176,7	11,4	180,8	11,4
Маса тіла, кг	71,0	8,9	67,3	6,4	73,6	8,6
Окружність грудної клітки, см	97,3	13,4	95,3	13,2	97,7	13,8
Індекс Кетле, г·см ⁻¹	393,2	19,1	378,9	16,0	378,9	16,0
ЖЄЛ, мл	5025,0	513,2	4881,3	441,5	5231,3	527,5
ЧСС у стані спокою, уд·хв ⁻¹	65,4	11,7	61,3	11,9	63,8	11,4
PWC ₁₇₀ , кг·м·хв ⁻¹	1344,2	120,6	1355,6	140,0	1339,3	120,9
МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	50,3	3,5	53,1	4,1	50,0	4,1

Одними з найбільш інформативних показників, що визначають можливості спортсмена, є функціональна підготовленість. До основних критеріїв функціональної підготовленості належать: частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємкість легенів (ЖЄЛ), максимальне споживання кисню (МСК), фізична працездатність (PWC₁₇₀) та інші. Оцінка функціональних можливостей футболістів визначається за допомогою інструментальних, лабораторних методів та контрольних тестів.

Найбільш доступною методикою перевірки функціональних можливостей спортсмена та перевірки тренуваності спортсмена є вимірювання ЧСС. Провідні фахівці футболу [1; 9] вважають, що контроль ЧСС має здійснюватися упродовж кожного тренувального заняття.

У кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа, показники ЧСС у стані спокою є в межах від $61,3 \pm 11,9$ до $65,4 \pm 11,7$ уд·хв⁻¹.

Всі компоненти підготовки спортсменів висувають високі вимоги до напруженої м'язової роботи, а також до систем дихання і кровообігу. Рівень серцевої працездатності виконує особливу роль у забезпеченні енергетичних потреб, які тісно зв'язані з м'язовою роботою.

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) – це показники максимальної кількості повітря, що видихається після найглибшого вдиху. ЖЄЛ є одним з основних показників апарату зовнішнього дихання, що дуже часто використовуються в спортивній медицині. Аналіз функціональних показників системи дихання, а саме ЖЄЛ у футболістів різного ігрового амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень суттєво відрізняються. Найвищі показники ЖЄЛ мають гравці лінії нападу середнє значення яких становить $5231,3 \pm 527,5$ мл, а найменші середні дані ЖЄЛ встановлено у гравців лінії півзахисту, що становить $4881,3 \pm 441,5$ мл. Високі показники ЖЄЛ у нападників можна пояснити більш високими антропометричними показниками розвитку їх організму.

Фізична працездатність визначається потужністю м'язового навантаження, при якому ЧСС зростає до 170 уд·хв⁻¹, вперше даний метод запропонував Сіостранд, тому тест PWC₁₇₀ відзначають як пробу Сіостранда. Вибір ЧСС 170 уд·хв⁻¹ зумовлений тим, що оптимальне функціонування кардіореспіраторної системи обмежується показниками ЧСС в межах 170 уд·хв⁻¹, а також тісним взаємозв'язком між фізичною працездатністю та показниками ЧСС 170 уд·хв⁻¹ у спортсмена.

Найбільший показник фізичної працездатності кваліфікованих футболістів, визначено у гравців лінії півзахисту $1355,6 \pm 120,9$ кг·м·хв⁻¹, найменші значення фізичної працездатності зафіксовано у нападників $1339,3 \pm 140,0$ кг·м·хв⁻¹. Слід зазначити, що достовірної різниці у показниках фізичної працездатності між гравцями різного ігрового амплуа немає ($p < 0,05$).

Максимальне споживання кисню (МСК) – один з критеріїв функціональної підготовленості футболістів. Показники величини МСК у великій мірі характеризують роботу аеробної спрямованості. Аналіз МСК встановив, що показники суттєво відрізняються в залежності від ігрової спеціалізації. Найбільші показники МСК характерні для гравців лінії півзахисту, середній показник становить $53,1 \pm 4,1$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹. Середні показники МСК у гравців захисту та нападу знаходяться

приблизно на одному рівні в межах від $50,0 \pm 4,1$ до $50,3 \pm 3,5$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹. Дещо вищі показники МСК у півзахисників дозволяють констатувати, що даний показник у великій мірі залежить від специфіки їх роботи, яка носить більш аеробний характер, ніж у гравців лінії захисту та нападу. Загалом статистична достовірність різниці МСК у гравців різного ігрового амплуа не спостерігається ($p < 0,05$).

Показники морфофункціонального стану розвитку організму спортсменів – один з найважливіших чинників, що впливають на результат у змагальній діяльності. Морфофункціональні параметри розвитку організму спортсменів впливають на прояв фізичних якостей та техніко-тактичної підготовленості гравців, які є необхідними для досягнення позитивних результатів у змагальній діяльності.

В умовах змагальної діяльності гравцям доводиться виконувати великий обсяг роботи з різною величиною навантаження, а високі показники морфофункціонального розвитку провідних систем організму, дозволяють ефективно їх переносити.

Висновки. Високі антропометричні показники на етапі підготовки до вищих досягнень визначено у гравців лінії нападу – середній показник росту становить $180,8 \pm 11,4$ см, маса тіла $73,6 \pm 11,6$ кг, окружність грудної клітки $97,7 \pm 13,8$ см ($p < 0,05$).

Найвищий показник масово-ростового індексу Кетле визначений у захисників, що становить $393,2 \pm 19,1$ г·см⁻¹ ($p < 0,05$). Найбільші показники ЖЄЛ визначено у гравців лінії нападу $5231,3 \pm 527,5$ мл, що зумовлено антропометричними даними ($p < 0,05$).

Показники ЧСС у стані спокою в середньому є в межах від $61,4 \pm 11,7$ уд·хв⁻¹ у гравців лінії півзахисту до $64,3 \pm 11,9$ уд·хв⁻¹ гравців лінії захисту. Найвищі показники функціонального стану у кваліфікованих футболістів встановлено у гравців, що виконують функції півзахисників: максимальне споживання кисню (МСК) становить $53,1 \pm 11,1$ мл·хв·кг⁻¹, найвищі показники фізичної працездатності (PWC170) $1355,6 \pm 20,9$ кг·м·хв⁻¹ встановлено в центральних захисників ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження структури та змісту фізичної підготовки кваліфікованих футболістів.

Література

1. Дорошенко І. Е., Сват'єв А. В., Соболев Е. О., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. (2023). Modern Approaches to the Analysis of The Competitive Activity of Football Players with the Use of Innovative Technologies // *Sports Science and Human Health*, 2 (10), 76-87.
2. Грибовська, Н. (2024). Оцінювання фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі (на прикладі вертикального стрибка) [Електронний ресурс] // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: зб. матеріалів XIX наукової конференції–Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. Режим доступу: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/modeling/issue/archive>
3. Карпа, І. Я. (2011). Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 9, 53–56.
4. Карпа, І. (2018). Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр., Вінниця, 5(24), 215-221. DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-215-221
5. Костюкевич, В., Щепотіна, Н., & Стасюк В. (2019). Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 8 (27), 145-156.
6. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт) Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк. 2014. Вип. 13. С. 59–63.
7. Ніколаєнко В.В. Багаторічна підготовка юних футболістів. Шлях до успіху. Київ: Самміт - книга, 2015. 360 с.
8. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyu, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186
9. Kostiukevych, V, Imas, Y, Borisova, O, Dutchak, M, Shynkaruk, O, Kogut, I, Voronova, V, Shlonska, O, & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
10. Khorkavyu, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych*, Opole, 70–86.

Reference

1. Doroshenko, I. E., Svatiev, A. V., Sobol, E. O., Chernenko, O. Ye., Doroshenko, E. Yu. (2023). Modern Approaches to the Analysis of The Competitive Activity of Football Players with the Use of Innovative Technologies // *Sports Science and Human Health*, 2 (10), 76-87. [in Ukrainian].
2. Hrybovska, N. (2024, 23–24 travnia). Otsiniuvannya fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh vorotariv u futboli (na prykladi vertykalnoho strybka) [Elektronnyi resurs] // Modeliuvannya ta informatsiini tekhnologii u fizychnomu vykhovanni i sporti: zb. materialiv XIX naukoi konferentsii–Lviv : LDUFK im. Ivana Boberskoho. – Rezhym dostupu: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/modeling/issue/archive> [in Ukrainian].
3. Karpa I.Ya (2011).Struktura fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh futbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 9, 53–56. [in Ukrainian].
4. Karpa, I. (2018). Formy provedennia trenuvalnykh zaniat u navchalno-trenuvalnomu protsesi kvalifikovanykh futbolistiv [Forms of conducting training classes in the educational and training process of qualified football players]. *Fizychna kul'tura, sport*

ta zdorov'ya natsiyi [Physical culture, sports and health of the nation], no 5 (24), 213-217. DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-215-221. [in Ukrainian].

5. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., & Stasiuk, V. (2019). Teoretyko-metodychni pidkhody shchodo prohramuvannya trenuval'noho protsesu sportsmeniv u makrotsykli [Theoretical and methodological approaches to the programming of the training process of athletes in the macrocycle]. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi [Physical culture, sports and health of the nation], no 8 (27), 145-156. [in Ukrainian].

6. Nikolaenko, V.V. (2014). Technology of increase of tactics of technician mastery on the stages of long-term preparation of footballers. The Youth scientific announcer (P.E and sport). Lutsk: no.13. 59-63. [in Ukrainian].

7. Nikolayenko V. Long-term training of young football players. The path to success. Kyiv: Summit Book, 2015. 360 c. [in Ukrainian].

8. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyi, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. Journal of Physical Education and Sport, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186

9. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borisova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144

10. Khorkavyi, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych, Opole, 70–86.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).20)

Костюченко В.К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7051-011X>

МІСЦЕ ТА РОЛЬ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

Анотація. Спорт і освіта є невід'ємними елементами формування особистості. Окрім фізичної активності, спорт виступає ефективним засобом соціальної інтеграції. Він відображає культуру народів і відстоює важливі для суспільства принципи.

Чесна гра, командний дух, дисципліна, прагнення до самовдосконалення, повага до інших, терпимість і солідарність – саме ці цінності засвоюються учнями під час навчання в закладах освіти. У цьому контексті спорт поєднує фізичний і розумовий розвиток, сприяє формуванню цінностей і громадянської свідомості.

Спорт є не лише потужним інструментом громадянської активності, а й допомагає особистості здобути впевненість у власних силах. Усі ці важливі аспекти повинні бути інтегровані в освітній процес закладів спортивного спрямування, таких як ДЮСШ, коледжі та тренувальні центри.

Ключові слова: освіта, гуманітарна освіта, підготовка юних спортсменів, футбол.

Annotation. Vadim Kostuchenko. *The place and role of humanitarian education in the modern system of training athletes (using the example of football).*

Sport and education are integral elements of personality formation. In addition to physical activity, sport is an effective means of social integration. It reflects the culture of peoples and upholds important principles for society.

Fair play, team spirit, discipline, the desire for self-improvement, respect for others, tolerance and solidarity - these are the values that students learn during their studies in educational institutions. In this context, sport combines physical and mental development, contributes to the formation of values and civic consciousness.

Sport is not only a powerful tool for civic activity, but also helps an individual gain self-confidence. All these important aspects should be integrated into the educational process of sports-oriented institutions, such as youth sports schools, colleges and training centers.

Keywords: education, humanitarian education, training of young athletes, football.

Постановка проблеми. Освіта – це процес, за допомогою якого суспільство передає акумульовані знання, вміння та цінності від одного покоління до іншого. В ширшому розумінні освіта включає будь-яку дію чи досвід, які мають формотворчий вплив на спосіб мислення, характер чи фізичну спроможність людини [6].

Спорт – повноцінна складова розвитку сучасного суспільства, якому притаманні як соціально-ціннісні, так і антисоціальні моменти. Спортивна підготовка, окрім розвитку спеціалізованих рухових якостей передбачає і формування особистості юних спортсменів: вміння взаємодіяти в колективі, приймати складні рішення, поважати супротивників тощо. Однак, практика свідчить, що гуманітарна складова доволі часто не знаходить місце в тренувальному процесі, поступаючись його спортивно-рекордистському спрямуванню.

Мета роботи – висвітлити та обґрунтувати значущість гуманітарної освіти в процесі підготовки юних спортсменів (на прикладі футболу).

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, синтез та узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження. Система освіти XXI ст. характеризується гуманізацією та гуманітаризацією освітнього процесу, орієнтацією на формування творчої різнобічно розвиненої особистості, здатної до критичного мислення, саморозвитку, самовизначенню, самоосвіти протягом життя.

Гуманізм – поняття різнопланове. Як визначає Енциклопедія сучасної України та Літературний словник-довідник, гуманізм (лат. *humanus* — людський, людяний) – в етичному плані – моральний принцип, в основі якого лежить переконаність у безмежних можливостях людини та її здатності до удосконалення, вимога свободи й захисту гідності особистості, ідея про право людини на щастя. Вужче – людяність, увага й любов до людини, готовність їй допомогти. У філософському розумінні – це історично змінна система поглядів, сталим складником яких є визнання цінності людини як особистості, її права на свободу, задоволення духовних і матеріальних потреб, розвиток здібностей [3, 7]. Філософський енциклопедичний словник трактує гуманізм як світоглядний і моральний принцип, який у широкому філософському значенні постає концепцією людського буття і заснований на ній системі світогляду, що стверджує цінність людського існування, гідності, права і свободи кожного людського індивіда, обґрунтовує можливість розвитку людини як роду і як індивіда [9].

Зародження гуманізму відноситься до епохи Платона й Аристотеля (IV – V ст. до н. е.). Саме софісти започаткували гуманізм як культурно-освітню програму – пайдею – систему освіти та навчання у класичній грецькій та елліністичній культурах, спрямовану на всебічний розвиток здібностей людини і досягнення вищої її досконалості. Слово «гуманіст» походить від «*studia humanitatis*» – курсу класичних досліджень, який на початку XV ст. складався з граматики, поезії, риторики, історії та моральної філософії. *Studia humanitatis* вважалися еквівалентом грецької падеї.

В епоху Відродження гуманізм закликав до всеосяжної реформи освіти і культури, перетворюючи пасивне неосвічене суспільство «темних» століть Середньовіччя, у таке, яке б відображало і заохочувало найвищі людські можливості. Джерелом гуманізму в епоху Відродження слугувала грецька і римська література, скульптура, архітектура, гончарне мистецтво тощо, які дали гуманізму більшу частину його базової структури та методу.

До середини XIX ст. у західній філософській та культурній традиції поняття «гуманізм» асоціювалося з гуманізмом епохи Відродження, або з окремими культурними течіями.

Фрідріх Нітхаммер – лютеранський богослов, релігійний філософ і німецький реформатор освіти, під гуманізмом розумів «вищу самодостатню і самосвідому значущість людини» [9]. Пізніше у 1841 р. прусський хімік, ботанік і філософ Карл Хаген запропонував використовувати поняття «гуманізм» для позначення духовного руху в освіті. Майже до середини XIX ст. у Європі гуманізм розглядався як напрямок та мета освіти.

Вперше у значенні певного погляду на життя термін «гуманізм» знайшов місце у книзі «Про гуманізм» («*От humanisme*», 1858) данського філософа Габрієля Сібберна у 1858 р. [9]. Це трактування зберіглося аж до середини XX століття.

У кінці XX на початку XXI ст. науковцями-теоретиками гуманізму було надано соціокультурного статусу, ставши глобальним феноменом сучасної світової культури, значущою складовою громадянського суспільства демократичних країнах світу.

Сьогодні під гуманізацією розуміємо поширення та утвердження гуманістичних принципів у будь-якій сфері суспільного життя [2]. Цей процес, більше ніж у будь-якій сфері життя і діяльності суспільства, стосується освіти. Повернення втраченої цілісності людини досі залишається функцією освіти.

Гуманізація освіти – це система заходів, спрямованих на пріоритетний розвиток загальнокультурних, загальнолюдських компонентів у змісті освіти, орієнтована на вдосконалення та вільний творчий розвиток особистості в системі суспільних відносин. Гуманізація навчального процесу передбачає не тільки активізацію пізнавальної діяльності учнів, а й активізацію їх позиції щодо мети навчання, вибору його змісту й форм, тобто справжнє співавторство у визначенні своєї «освітньої траєкторії» [1].

Гуманізація освіти – це система, що визнає людину як вищу цінність, яка зможе самостійно розвиватися, вдосконалювати свої творчі та розумові здібності. Одним із невід'ємних процесів у посиленні гуманізації освіти є його аксіологізація – насичення ціннісно важливими змістовними компонентами, які відіграють значну роль у становленні й розширенні світогляду, духовного розвитку особистості.

Провідним засобом посилення гуманізації освіти, практичної реалізації ідей гуманізму у цій сфері є її гуманітаризація. За тлумачення словника гуманітаризація – це збільшення уваги до наук, що вивчають людину та її культуру [2].

Під гуманітаризацією освіти розуміємо переорієнтацію освіти з предметно-змістовного принципу навчання основ наук на вивчення цілісної картини світу й насамперед — світу культури, світу людини, на формування у молоді гуманітарного й системного мислення; систему заходів, спрямованих на пріоритетний розвиток загальнокультурних компонентів у змісті, формах і методах навчання, що забезпечує формування особистості, розвиток її творчих здібностей і талантів [2; 1]. Одне з пріоритетних завдань гуманітаризації освіти – це наявність у змістовому наповненні освіти матеріалів світової філософської й загальнокультурної та вітчизняної спадщини, етичних концепцій, історії науки.

Виходячи із завдань, можна вести мову про те, що гуманітаризація:

- сприяє більшій відкритості особистості;
- формує толерантне ставлення до різних думок, що допомагає долати роз'єднаність у колективі;
- підвищує інтелект та розширює світогляд;
- формує моральність, що характеризується проявом внутрішньої свободи;
- допомагає зробити усвідомлений вибір у майбутньому професійному самовизначенні.

Гуманітаризація освіти служить цілям його гуманізації. У той самий час гуманізація є змістовноутворюючою основою для гуманітаризації.

Гуманітаризація і гуманізація освіти повинні відроджувати єдність культури та освіти. Від гуманізації освіти багато в чому залежить інтелектуально-творчий потенціал особистості. Гуманітарна підготовка повинна бути спрямована на виховання індивіда як активного і вольового суб'єкта, здатного до самостійних зусиль в оволодінні ключовими компетентностями [8].

Гуманістична педагогіка в сучасних умовах є методологічною основою освіти та виховання, моральною основою формування особистості.

Футбол є найпопулярнішим видом спорту у світі, невід'ємною частиною світової культури, освітніх стратегій та розвитку особистості. У процесі розвитку цього виду спорту висуваються до нього все більше вимог, тому що він не може належно функціонувати без адекватних правил і цінностей. Таким чином, крім уявлення, що демонструється на газонах стадіонів, існує також аспект футболу, пов'язаний з навколишнім світом, який вимагає від спортсмена певної освіти, тому можна вести мову про ідеальну відповідність між двома сутностями футболіста: Людиною як футболіста та Людиною як особистістю з позитивними установками, що уособлює загальнолюдські цінності.

Футбол регулюється певними законами і принципами, тому очевидно, що і футболісти мають бути добре освічені, щоб відповідати цим вимогам. Бувший гравець «Роми» Олів'є Дакур, розкриваючи незаперечний аспект виховання молодих футболістів, зазначає: «...освіта є мистецтвом розкриття людині потаємного сенсу, який повинен керувати його діями, готувати до використання його енергії та повідомляти смак і силу повноцінного життя» [4].

Зважаючи на те, що юні футболісти витрачають багато часу на тренувальний процес, виникає питання «Чи все робиться для того, щоб молоді люди могли розвиватися в хороших умовах?». Звичайно, футбол не може залишатися осторонь проблем нашого суспільства, він також не повинен допускати формування нецивілізованих особистостей. Багаточасові тренувальні заняття, часті переїзди, постійні зміни умов життя – це чинники, які призводять до втрати часу на навчання у юних футболістів та ускладнюють вирішення освітніх завдань.

На думку Джиммі Аджові Боко, члена «Think Sport», роль закладів освіти з футболу полягає у тому, щоб дати освіту громадянину, перш ніж почати тренувати футболіста. Він зазначає: «Молоді люди, коли залишають футбольні освітні структури, повинні бути у змозі представляти свою країну, свій континент, і, передусім, поводити себе як гідний громадянин». Він вважає, що спортивна установа повинна не тільки дати можливість молодому гравцю стати хорошим футболістом, а й дати йому можливість отримати достойний рівень освіти, щоб бути громадянином, здатним сприйняти і знайти своє місце в оточенні до якого він прагне [5].

Спорт та освіта – невід'ємні складові формування особистості. Спорт, крім фізичної активності, є інструментом, що дозволяє сприяти соціальній інтеграції. Він є віддзеркаленням культури народів, він відстоює, передусім, принципи, необхідні нашому суспільству.

Чесна гра, командний дух, дисципліна, прагнення до зусиль, повага до інших, терпимість і солідарність – усі ці цінності, набувають вихованці у процесі навчання в закладах освіти. У цьому контексті спорт дозволяє пов'язати тілесну і розумову освіту, формувати цінності та громадянську поведінку. Спорт не тільки є рушійною силою громадянськості, а й допомагає особистості набутти впевненості у своїх силах. Усі ці елементи добродійностей повинні знайти відображення в освітній діяльності закладів футбольної освіти (ДЮСШ, коледжі, тренувальні центри тощо).

Президент Fondaction du Football Патрік Брауезек відмічає, що «футбол – це більше, ніж просто гра, він має фундаментальні освітні переваги, які аматорські та професійні клуби використовують для налагодження соціальних зв'язків, виховання духу добродійності та вивчення правил життя у суспільстві. Будучи визнаними одиницями освіти, соціалізації та місця довіри для молодих гравців, футбольні клуби таким чином відіграють роль третього місця освіти після школи та сім'ї» [8].

Розуміючи значення освіти у сучасному суспільстві, вищий керівний орган світового футболу – FIFA приділяє значну увагу освітній роботі з футболістами різних вікових груп та тренерами. Достатньо відмітити, що у структурі FIFA функціонує Комітет з питань культури, науки, освіти та ЗМІ. Президент FIFA Джанні Інфантино відмічає, що використання сили футболу для просування соціальних змін та освіти відповідає всім інтересам організації.

Одним із складових роботи FIFA у цьому напрямі став освітній проект, спрямований на освіту з питань різноманітності та боротьбу з дискримінацією у футболі [11]. Проект визначає необхідність спеціальних навчальних занять, які мають містити елементи, спрямовані на соціальну інтеграцію та боротьбу з дискримінацією у спорті взагалі і зокрема у футболі.

Амбіційна програма «Футбол для школи і життя» (F4S), що реалізується FIFA спільно з ЮНЕСКО, спрямована на сприяння освіти, розвитку та розширенню прав і можливостей дитини. Центральна ідея програми – футбол відіграє життєво важливу роль у системі освіти і виступає «школою життя», яка формує ключові компетентності та гуманістичні цінності. Програма реінтегрує дітей в систему освіти через футбол. Завдяки ентузіазму, породженому спортом, молоді люди можуть мотивовані на навчання, регулярно відвідувати заняття футболом і не залишати отримувати освіту. Програма започаткована з метою реалізації Айти-Нагойської декларації, Дорожньої карти здійснення глобальної програми дій з освіти в інтересах сталого суспільства та цілі № 4 «Порядку денного в галузі стійкого розвитку на період до 2030 року» – «забезпечення інклюзивної справедливої та якісної освіти й розширення можливостей навчання протягом усього життя для всіх» [10].

Прагнучи відігравати більш активну роль у суспільстві, активізувати гуманітарну діяльність та направити її у потрібне русло, 26 березня 2014 року на 38-му Конгресі UEFA за ініціативи колишнього її президента Мішеля Платіні було створено Дитячий фонд UEFA, який є державним органом, діяльність якого регулюється швейцарським законодавством. Фонд використовує спорт для підтримки гуманітарних проектів, пов'язаних із правами дітей у таких галузях, як охорона здоров'я, освіта, які сприяють особистісному розвитку дітей, інтеграції та соціалізації представників національних меншин.

У рамках спадщини Чемпіонату Європи з футболу 2020 р. Футбольна асоціація Шотландії запровадила освітню платформу «Навчання через футбол», засновану на міждисциплінарному навчанні (математика, граматики, суспільствознавство, мистецтво тощо), використовуючи футбол як засіб навчання у класі [12].

Таким чином, можна зробити висновок, що одним із головних завдань діяльності футбольної освіти є необхідність надання юним футболістам адекватної освітньої бази, щоб вони могли більше усвідомлювати важливість громадянськості, цінностей, етики; бути у курсі соціальних проблем, а також, справлятися з радикальними викликами життя, які зустрічаються і зустрінуться на їхньому шляху як футболіста, так і громадянина.

Висновки. Гуманітарна освіта – це напрям освіти, який зосереджений на вивченні суспільних, культурних, історичних та філософських аспектів людського життя. Вона спрямована на розвиток особистості, її світогляду, критичного мислення та моральних цінностей та охоплює такі галузі знань, як: історія, література, мистецтво, мови та лінгвістика, культурологія тощо.

Основними завданнями, що вирішуються при роботі з молодим поколінням за допомогою гуманітарної освіти, є наступні:

- розвиток особистості учня – формування всебічно розвинутого громадянина, здатного до етичних рішень;
- розвиток критичного мислення – навчання аналізувати явища, ставити під сумнів загальноприйняті погляди та створювати нові ідеї;
- сприяння пізнанню культури та історії – розуміння свого культурного коріння та глобального культурного контексту;
- розвиток толерантності та емпатії – розвиток поваги до різноманіття думок, вірувань і традицій;
- розвиток естетичного сприйняття – здатності цінувати мистецтво та красу.

Отже, гуманітарна освіта в рамках тренувального процесу може виступити дієвим засобом гуманізації молодого покоління, його гармонійного розвитку.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці та обґрунтуванні шляхів інтеграції гуманітарної освіти в процес підготовки юних спортсменів.

Література

1. Антонова О.Є., укладач. Словник базових понять з курсу «Педагогіка»: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів: вид. 2-ге, дооп. і перероб. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 100 с.
2. Бусел В.Т. уклад., гол. ред. Великий тлумачний словник сучасної української мови (с дод. та доповн.). Київ: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
3. Гром'як Р.Т., Коваліва Ю.І., Теремка І.В., ред. Літературознавчий словник-довідник. Київ: ВЦ «Академія», 2007. 752 с.
4. Декур О.. Інтерв'ю Sports Bwin. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sports.bwin.fr/fr/news/interviews/olivier-dacourt-81201.html>
5. Євро та громадянство: чи є футболісти взірцями освіти? <https://www.sportetcitoyennete.com/articles/euro-citoyennete-footballeurs-modeles-deduction>
6. КОМПАС: Посібник з освіти з прав людини за участю молоді. Рада Європи. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.coe.int/uk/web/compass>.
7. Семенова А.В., ред. Словник-довідник з професійної педагогіки Одеса: Пальміра, 2006. 222 с.
8. Шевченко О. Ю. Особистісно орієнтований підхід в управлінні гуманітарною підготовкою у вищих навчальних закладах технічного профілю. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ea.dgtu.donetsk.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/23746/1/schevchenko.pdf>.
9. Шинкарук В. І. Філософський енциклопедичний словник. Київ: Абріс, 2002. 742 с.
10. Aichi-Nagoya Declaration on Education for Sustainable Development. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231074>.
11. FIFA Good Practice Guide on Diversity and Anti-Discrimination. Official publication of the Fédération Internationale de Football Association. 94 p.
12. Learning Through Football - Glasgow UEFA EURO 2020. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://euro2020.scottishfa.co.uk/learning-through-football>.
13. UNESCO Roadmap for Implementing the Global Action Programme on Education for Sustainable Development. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-en>

Reference

1. Antonova O.E., compiler. Dictionary of basic concepts from the course "Pedagogy": a textbook for students of higher educational institutions: ed. 2nd, additional and revised. Zhytomyr: Ivan Franko State University Publishing House, 2014. 100 p.
2. Busel V.T. compiler, chief editor. Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language (with additions and additions). Kyiv; Irpin: Perun Publishing House, 2005. 1728 p.
3. Gromyak R.T., Kovaliva Yu.I., Teremka I.V., editors. Literary dictionary-reference book. Kyiv: Academy Center, 2007. 752 p.
4. Dekur O. Sports Bwin interview. [Electronic resource]. – Access mode: <https://sports.bwin.fr/fr/news/interviews/olivier-dacourt-81201.html>
5. Euro and citizenship: are footballers role models of education? <https://www.sportetcitoyennete.com/articles/euro-citoyennete-footballeurs-modeles-deduction>
6. COMPASS: A Guide to Human Rights Education with Youth Participation. Council of Europe. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.coe.int/uk/web/compass>.

7. Semenova A.V., ed. Dictionary-reference book on professional pedagogy Odesa: Palmira, 2006. 222 p.
8. Shevchenko O. Yu. A personal-oriented approach to managing humanitarian training in higher educational institutions of a technical profile. [Electronic resource]. Access mode: <http://ea.dgtu.donetsk.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/23746/1/shevchenko.pdf>.
9. Shynkaruk V. I. Philosophical Encyclopedic Dictionary. Kyiv: Abris, 2002. 742 p.
10. Aichi-Nagoya Declaration on Education for Sustainable Development. [Electronic resource]. – Access mode: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231074>.
11. FIFA Good Practice Guide on Diversity and Anti-Discrimination. Official publication of the Fédération Internationale de Football Association. 94 p.
12. Learning Through Football - Glasgow UEFA EURO 2020. [Electronic resource]. Access mode: <https://euro2020.scottishfa.co.uk/learning-through-football>.
13. UNESCO Roadmap for Implementing the Global Action Programme on Education for Sustainable Development. [Electronic resource]. Access mode: <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-en>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).21)

Крамаренко Володимир Євгенійович,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ННЦ "Інститут біології та медицини" КНУ імені Тараса Шевченка, <https://orcid.org/0009-0005-4700-9293>
Богданова Наталія Миколаївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ННЦ "Інститут біології та медицини" КНУ імені Тараса Шевченка,
<https://orcid.org/0009-0000-4039-6001> ,
Сахаров Костянтин Анатолійович,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ННЦ "Інститут біології та медицини" КНУ імені Тараса Шевченка,
ORCID 0009-0008-1838-0319

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

В статті розкрито особливості формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу. На основі вивчення та аналізу психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми з'ясовано ефективність занять футболом щодо формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти. Доведено, що правильне застосування змісту, форм і методів представленого дослідження позитивно впливає на формування морально-вольових якостей тих, хто займається футболом. Встановлено, що під час занять футболом в студентській молоді формується здатність діяти обдуманно, приймати відповідальні рішення, долати труднощі та працювати у команді, що є важливими компонентами їх майбутнього професійного становлення.

У статті стисло висвітлено методіку формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу, яка передбачає впровадження в освітній процес ефективних: форм, методів, педагогічних умов, підходів, принципів.

Ключові слова: морально-вольові якості, футбол, здобувачі вищої освіти, рішучість, самовладання, впевненість в собі, заклади вищої освіти, методика, педагогічні умови.

Kramarenko V. E., Bohdanova N.V. M., Sakharov K.A. Formation of moral and vocational qualities of higher education acquisitions through football.

The purpose of the study was to reveal the content and methodology of forming moral and volitional qualities of higher education applicants by means of football. The article reveals the features of forming moral and volitional qualities of higher education applicants by means of football. Based on the study and analysis of psychological and pedagogical literature on the problem under study, the effectiveness of football classes in forming moral and volitional qualities of higher education applicants was clarified. It was proven that the correct application of the content, forms and methods of the presented study has a positive effect on the formation of moral and volitional qualities of those who play football. It was established that during football classes, students develop the ability to act thoughtfully, make responsible decisions, overcome difficulties and work in a team, which are important components of their future professional development.

The article briefly highlights the methodology of forming moral and volitional qualities of higher education applicants by means of football, which involves the introduction into the educational process:

forms: individual, team and group classes;

methods: persuasion, personal example, competition, creating a situation of success, reflexive-explicit, encouragement, instructions, requirements;

pedagogical conditions: training physical education teachers and football coaches to implement the methodology for forming moral and volitional qualities of higher education students through football; application of pedagogically appropriate content for forming moral and volitional qualities of higher education students through football; use of effective educational forms and methods to form a stable motivation for football among higher education students; involvement of higher education students in competitive activities;

approaches: personally oriented, cultural, competency-based, integrative, problem-based learning, activity-based, systemic;

principles: clarity, systematicity and consistency, accessibility, respect for the individual, integrity, subject-subject interaction, creation of conditions for self-development, self-activity and self-regulation, social responsibility, consciousness and activity.

So, the results of the formative stage of the experiment established qualitative changes in the levels of formation of moral and volitional qualities of higher education applicants by means of football in the EG. At the same time, in the CG students, no significant changes in the formation of the studied category were detected.

Keywords: *moral and volitional qualities, football, higher education applicants, determination, self-control, self-confidence, higher education institutions, methodology, pedagogical conditions.*

Постановка проблеми. Формування морально-вольових якостей у здобувачів вищої освіти є однією з ключових проблем, що визначає їх успішність як у спортивній, так і в освітній діяльності. Такі морально-вольові якості як рішучість, самовладання, впевненість в собі, наполегливість, мають вагоме значення у процесі досягнення спортивних результатів, гармонійного особистісного становлення й зростання. Футбол, як командний вид спорту, вимагає від студентської молоді високого рівня фізичної підготовленості, сформованості морально-вольових якостей, уміння швидко приймати рішення в швидкозмінних умовах та працювати в умовах стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення наукової літератури дає змогу узагальнити досвід та результати попередніх досліджень. Встановлено, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти. Це, насамперед, дослідження основ формування морально-вольових якостей (А. Артюшенко, І. Дудник, Н.Касіч, Г. Коломоєць, А. Линник, В. Масол, О. Остапенко, М. Тимчик та інші), виховання вольових якостей студентської молоді засобами тенісу (І Бурлака, Ю. Александров), виховання вольових якостей студентської молоді засобами хортингу (В. Недощак, Є. Єрьоменко), вивчення теоретичних аспектів формування особистості (С. Лисенчук, І. Маріюнда), виховання прагнення до самостійності засобами спортивно-ігрової діяльності (Д. Бінецький), вплив занять східними одноборствами щодо формування морально-вольових якостей здобувачів освіти (О. Науменко) та інші. Вивчення теоретичних основ щодо формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід, однак дана проблема за сучасних умов досліджена недостатньо.

Мета дослідження – розкрити зміст та методику формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останні дослідження щодо формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти зосереджуються на ролі фізичного виховання і спорту як важливих компонентів цього процесу [4; 5;8].

Як зазначають дослідники А. Линника, В. Кудака, Г. Кротова, заняття спортивно-ігровою діяльністю є не лише дієвим засобом фізичного розвитку особистості. В сукупності з іншими засобами формування, спортивні ігри (футбол, волейбол, гандбол) сприяють всебічному розвитку. У командних видах спорту студенти мають змогу формувати такі морально-вольові якості як рішучість, витримка, дисципліна наполегливість тощо. Вирішуючи освітні завдання, заняття спортивними іграми сприяють засвоєнню принципів взаємодії, підтримки і відповідальності перед іншими членами команди, що позитивно впливає на соціальну адаптацію та готовність до співпраці [3].

На думку О.Сокол, формування морально-вольових якостей включає в себе розвиток емоційної стабільності та здатності швидко приймати рішення в складних або стресових ситуаціях. Це особливо важливо в умовах обмеженого часу, коли потрібна рішучість та сміливість [9].

Важливими для нашого дослідження стали погляди В. Шутька, В. Карпова, які зазначають, що футбол відіграє важливу роль у формуванні не лише фізичних, але й морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти. Даний вид спорту дозволяє організувати активне дозвілля студентської молоді, сформувати необхідні вольові якості, а також закласти потребу у систематичних заняттях фізичними вправами. Зокрема, дослідники зазначають, що футбол як ігровий вид спорту стає не лише тренувальним процесом, а й платформою для виховання особистісних якостей учасників освітнього процесу [10].

Так, досліджуючи вплив занять футболом на особистість, В. Шутько зазначає, що завдяки руховій активності, командній взаємодії та змагальному характеру розвиваються як фізичні якості (швидкість, витривалість, спритність), так і морально-вольові якості (рішучість, самовладання, цілеспрямованість, впевненість в собі). Під час гри здобувачі вищої освіти навчаються діяти обдуманно, приймати відповідальні рішення, долати труднощі і працювати у команді, що є важливими компонентами їх майбутнього професійного становлення тощо [10].

Дослідники В. Михайленко, Ю. Мартинов., С. Сога підкреслюють важливість мотивації студентів до регулярних занять фізичними вправами. При цьому акцентують, що у процесі освітньої роботи педагогам слід приділяти особливу увагу індивідуалізації підходів у вихованні морально-вольових якостей, враховуючи особистісні особливості студентів [6].

У своїх працях вчені акцентують, що важливими завданнями освітнього процесу є формування у здобувачів вищої освіти здатності працювати над собою (самоудосконалюватися); уміння використовувати свій фізичний потенціал, дотримуватись здорового способу життя, а також засвоювати цінності фізичної культури. Досліджуючи даний феномен педагоги дійшли висновків, що ефективність морально-вольового виховання на заняттях із фізичного виховання залежить від оволодіння студентами необхідними знаннями, здатності помічати моральні аспекти дисципліни, структурувати ці знання й перетворювати їх у власні переконання тощо [6].

Отже, на основі вивчення та аналізу літератури з проблеми формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу, стану роботи закладів вищої освіти, нами було розроблено критерії, показники, рівні та методику формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу.

Когнітивний критерій визначався за такими показниками: знання про морально-вольові якості (рішучість, самовладання, впевненість в собі), усвідомлення значущості футболу як засобу формування морально-вольових якостей, розуміння важливості відповідальності та самодисципліни, а також здатність до самоконтролю під час занять футболом.

Мотиваційний критерій визначався за такими показниками: свідомий інтерес здобувачів вищої освіти до формування рішучості, самовладання, впевненості в собі; бажання формувати морально-вольові якості у процесі занять футболом; бажання студентської молоді проявляти відповідальність, самодисципліну, самоконтроль, долати труднощі у процесі занять футболом.

Критерій *довільного імпульсу* визначався за такими показниками: готовність студентів проявляти рішучість, самовладання, впевненості в собі у процесі реалізації мети; прояв морально-вольових якостей у процесі занять футболом; прагнення прояву морально-вольового вчинку.

Діяльнісно-практичний критерій визначався за такими показниками: здатність проявляти рішучість, самовладання, впевненості в собі у процесі реалізації мети; уміння проявляти на практиці морально-вольові якостей у процесі занять футболом; уміння здійснювати морально-вольовий вчинок, долати труднощі у процесі занять футболом).

Відповідно до уточнених критеріїв та показників визначено рівні сформованості морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу, а саме: активний, ситуативний та пасивний.

Методика формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу передбачала застосування таких *форм*: індивідуальні, командні та групові заняття.

Найбільш дієвими *методами* формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу визначено: переконання, особистого прикладу, змагання, створення ситуації успіху, рефлексивно-експліцитний, заохочення, доручення, вимоги.

Успішність методики формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу полягала у впровадженні уточнених педагогічних умов:

- підготовка викладачів з фізичного виховання і тренерів з футболу до впровадження методики формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу;
- застосування педагогічно доцільних змісту щодо формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу;
- використання ефективних освітніх форм і методів з метою формування в здобувачів вищої освіти стійкої мотивації до занять футболом;
- залучення здобувачів вищої освіти до змагальної діяльності.

Формувальні впливи опиралися на такі *підходи*, як: особистісно орієнтований, культурологічний, компетентнісний, інтегративний, проблемного навчання, діяльнісний, системний, та на *принципи*: наочності, систематичності та послідовності, доступності, повага до особистості, цілісності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, створення умов для саморозвитку, самоактивності і саморегуляції, соціальної відповідальності, свідомості і активності.

Отже, результати *формувального етапу* експерименту встановлені якісні зміни у рівнях сформованості морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу в ЕГ. При цьому, в студентів КГ суттєвих змін у сформованості досліджуваної категорії не було виявлено (Таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу, %

Рівні	Експер. група			Контрол. група		
	До експерименту.	Після експерименту	Динаміка	До експерименту.	Після експерименту.	Динаміка
Активний	2,8	6,1	+13,3	1,3	8,6	+7,3
Ситуативний	9,8	0,6	+10,8	6,6	0,2	+3,6
Пасивний	7,4	3,3	-24,1	2,1	1,2	-10,9

Висновки. Зміни у рівнях сформованості морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу, які отримано після експерименту є статистично значущими. Достовірність даних результатів перевірено за допомогою критерію Пірсона χ^2 -критерію.

Література

1. Бурлака, І. В., & Лукачина, А. В. Виховання засобами тенісу вольових якостей у студентів з волевольного профілю. *Rehabilitation and Recreation*, (2021). (9), 141–145. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.18>
2. Кравченко Т. П. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою / Т. П. Кравченко, Т. Ю. Троценко, Н. О. Базилевич // Молодий учений. - 2019. - №4.1. - С. 12-16.
3. Линник, А., Кудак, В., & Кротов, Г. Формування морально-вольових якостей в здобувачів вищої освіти засобами гандболу та волейболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2024). 3К(176), 292-295. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).63](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).63)
4. Масол В.В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ...д-ра філософії : 01 ; 011 / Масол Валерія Володимирівна. Київ, 2023. 255 с.
5. Масол, В. В. (2021). Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>
6. Михайленко В.М., Мартинов Ю.О., Сога С.М. Виховання морально-вольових якостей у здобувачів вищої освіти засобами і методами фізичного виховання // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. - Київ, 2024. - С. 54 - 57.
7. Пилипенко В.М., Тимчик М.В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 4(98)2018. 124-127.
8. Пилипенко, В., Тимчик, М., Педорич, А., Ткаченко, І., Гончар, В., & Лойченко, М. (2020). Формування вольових якостей курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2(122)), 140-144. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).28)
9. Сокол, О. В. Формування морально-вольових якостей студентів закладів вищої освіти = Formation of moral and volitional qualities of students of higher education institutions / О. В. Сокол // *Гуманіт. вісн. НУК. – Миколаїв : Іліон*, 2023. – Вип. 15. – С. 19–21.
10. Шутько В. В. Використання спеціальних легкоатлетичних вправ у підготовці студентів-футболістів / В. В. Шутько, В. І. Карпов // *Легка атлетика у навчальному процесі учнівської та студентської молоді : зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-метод. конференції 16 травня 2013 р. / редкол. : В. І. Марчик, В. В. Шутько. - Кривий Ріг*, 2013. - С. 205-209.

Reference

1. Burlaka, I. V., & Lukachyna, A. V. (2021). Vychovannia zasobamy tenisu volovykh yakostei u studentiv zvo nesportyvnoho profilii. *Rehabilitation and Recreation*. (9), 141–145. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.18>
2. Kravchenko T. P. (2019). Osoblyvosti vykhovannia u studentskoi molodi moralno-volovykh yakostei pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu / T. P. Kravchenko, T. Yu. Trotsenko, N. O. Bazylevych // *Molodyi uchenyi*. №4.1. S. 12-16.
3. Lynnyk, A., Kudak, V., & Krotov, H. (2024). Formuvannia moralno-volovykh yakostei v zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy handbolu ta voleibolu. *Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*. 3K(176), 292-295. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.3K\(176\).63](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.3K(176).63)
4. Masol V.V. (2023). Vychovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : dys. ...d-ra filosofii : 01 ; 011 / Masol Valeriia Volodymyrivna. Kyiv, 255 s.
5. Masol, V. V. (2021). Pedagogichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>
3. Mykhailenko V.M., Martynov Yu.O., Soha S.M. (2024). Vychovannia moralno-volovykh yakostei u zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy i metodamy fizychnoho vykhovannia // *Fizyчне vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: tezy dopovidei XIX Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii. Natsionalnyi aviatsiinyi universytet*. Kyiv, S. 54 - 57.
7. Pylypenko V.M., Tymchuk M.V. (2018). Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu. *Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, 4(98)2018. 124-127.
8. Pylypenko, V., Tymchuk, M., Pedorych, A., Tkachenko, I., Honchar, V., & Loichenko, M. (2020). Formuvannia volovykh yakostei kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu. *Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, (2(122)), 140-144. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).28)
9. Sokol, O. V. (2023). Formuvannia moralno-volovykh yakostei studentiv zakladiv vyshchoi osvity = Formation of moral and volitional qualities of students of higher education institutions / O. V. Sokol // *Humanit. visn. NUK. – Mykolaiv : Iliion*, Vyp. 15. S. 19–21.
10. Shutko V. V. (2013). Vykorystannia spetsialnykh lehkootletychnykh vprav u pidhotovtsi studentiv-futbolistiv / V. V. Shutko, V. I. Karpov // *Lehka atletyka u navchalnomu protsesi uchnivskoi ta studentskoi molodi : zb. materialiv Vseukrainskoi nauk.-metod. konferentsii 16 travnia 2013 r. / redkol. : V. I. Marchyk, V. V. Shutko. - Kryvyi Rih*, S. 205-209.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).22)
УДК: [78.085.3/796.015.134:796.015.868]

Лисенко А.О.
старший викладач кафедри танцювальних видів спорту та хореографії
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
ORCID ID: <https://0000-0001-7235-9985>

Мішин М.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
ORCID ID: <https://0000-0002-8908-6861>
Scopus ID: <https://57204430627>

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Горбенко О.В.
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри танцювальних видів спорту та хореографії
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
ORCID ID: <https://0000-0002-5194-6141>

АНАЛІЗ КОНТЕНТУ СПІЛЬНИХ ФІГУР ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

У даній статті авторами проведено аналіз контенту фігур, які є спільними для різних танців свінгової групи європейської програми спортивних танців з урахуванням допустимих технічних елементів і дій. Таблиці містять групи ідентичних фігур та технічних елементів у різних танцях, а також їх структурні аналоги. Перелік основних фігур, які наведені у додатках Правил проведення змагань Міжнародної Асоціації спортивного танцю (IDSA), Всесвітньої федерації танцювального спорту (WDSF Syllabus), Асоціації спортивного танцю України (АСТУ) та Всеукраїнської федерації танцювального спорту (ВФТС), містять як нові, так і запозичені фігури. Стандартна послідовність кроків таких фігур представлена як окремі модулі. Кожен із цих модулів розглядається як нова версія класичної фігури з унікальною назвою. Найбільша кількість загальних фігур для кількох танців зустрічається у танцях Повільний вальс, Повільний фокстрот та Квікстеп. Для 30-90% допустимих основних елементів спортивних танців свінгової групи європейської програми можна знайти структурний аналог хоча б в одному іншому танці.

Ключові слова: спортивні танці, спільні фігури, європейська програма, техніка.

Lysenko Albert, Horbenko Olena, Maksym Mishyn. Content analysis of common figures of the technical training program in European sport dance program. In this article, the authors analyze the content of figures common to various dances within the swing group of the European sport dance program, considering permissible technical elements and actions. The tables include groups of identical figures and technical elements across different dances, as well as their structural analogs. The list of basic figures provided in the appendices of the Competition Rules of the International DanceSport Association (IDSA), the World DanceSport Federation (WDSF Syllabus), the Ukrainian DanceSport Association (UDSA), and the All-Ukrainian DanceSport Federation (AUDSF) includes both new and borrowed figures. The basic figures, developed over a long period, are described in parts, representing technical elements. The standard sequence of steps for such figures is presented as individual modules. Each of these modules is considered a new version of a classical figure with a unique name. This approach does not alter the traditional names or the content of the technical elements but enhances their diversity. Based on the results of systematic pedagogical monitoring and statistical analysis of the composition of competitive routines in sport dances, a scientific rationale was provided for classifying the technical elements of the swing group dances in the European program by their level of complexity. The largest number of common figures across multiple dances is found in Slow Waltz, Slow Foxtrot, and Quickstep. For 30-90% of the permissible basic elements in the swing group sport dances of the European program, a structural analog can be identified in at least one other dance.

Keywords: sport dances, common figures, European program, technique.

Постановка проблеми. Планування підготовки спортсменів спортивних танців до виступів на змаганнях із вікових та класифікаційних категорій різної складності постійно ставить перед тренером проблему змісту програми навчально-тренувального процесу. У контексті вдосконалення спортивно-технічної майстерності рішення цього завдання можна досягти як за рахунок збільшення обсягу техніки, так і за рахунок її розмаїття [1]. Враховуючи вікові обмеження та різний рівень технічної підготовленості спортсменів, різноманітність досягається шляхом вивчення безлічі варіантів ритмів, напрямів кроків та положень корпусу при виконанні однакових чи схожих фігур. Техніка цих фігур протягом багатьох років була викладена у різних виданнях методик навчання танцям європейської програми [2; 3; 9; 10]. Всі ці редакції вважаються однаково прийнятними та припустимими для виконання на змаганнях [7; 8; 9; 11; 12; 13; 14].

Програму та обсяг тренувального процесу з технічної підготовки визначає тренер, тоді як змагальні програми регулюються правилами та положеннями спортивних танцювальних організацій [4; 5; 15]. За останні десять років у підручниках з техніки спортивних танців європейської програми, а також у програмах класифікаційних категорій закріпилася низка запозичених елементів та фігур. Передбачається перенесення опису техніки виконання з одного танцю в інший з

урахуванням особливостей характеру та стилю танцю, що виконується [9; 15]. Очікуваний позитивний результат полягає у збільшенні розмаїття навчального матеріалу на різних етапах базової підготовки та вдосконалення рухових умінь та навичок завдяки використанню такого перенесення. Проте негативний ефект цих змін проявляється у значному зниженні хореографічної своєрідності та характерних особливостей виконання окремих танців.

На рівні «школи танцю» використання термінології різних танців регулюється окремими пунктами правил. Наприклад, запозичення елементів з одного танцю до іншого заборонено, якщо це не відповідає встановленому переліку фігур, передбачених для відповідного ступеня складності у кваліфікаційних категоріях С-класу або у віковій категорії Юніори 1 на етапі попередньої базової підготовки [4; 5]. Не допускається виконання частин фігур, якщо вони не вказані у підручниках. Також заборонено, щоб партнер виконував партію партнерки, а партнерка – партію партнера, оскільки така зміна партій призводить до створення нової фігури з новою назвою [5; 15]. На тлі вищезгаданих обмежень виникає питання: в якому обсязі можна застосовувати фігури, які є спільними для кількох танців?

Мета дослідження: визначити контент спільних фігур свінгової групи спортивних танців європейської програми з урахуванням допустимих технічних елементів і дій.

Матеріал і методи дослідження. У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз контенту Правил проведення змагань Міжнародної Асоціації спортивного танцю [4], Всесвітньої федерації танцювального спорту (WDSF) [15], Асоціації спортивного танцю України (АСТУ) [4] та Всеукраїнської федерації танцювального спорту (ВФТС) [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Кожен танець за своєю структурою складається з фігур. Кожна фігура є модель, яка служить основою для наступного рівня та всього танцю в цілому. Спортсмен не має права недооцінювати чи ігнорувати загальні вимоги та правила техніки виконання. Можна виділити три групи фігур, які є спільними для спортивних танців європейської програми: Повільний вальс, Повільний фокстрот, Квікстеп і Танго [2; 3].

До першої групи відносяться сім фігур, загальні для трьох танців свінгової групи, які представлені в таблиці 1 (у таблицях послідовність фігур наводиться в алфавітному порядку).

Таблиця 1

Загальні фігури та технічні елементи для трьох танців свінгової групи

Фігури	Вальс	Фокстрот	Квікстеп
	рахунок	таймінг	таймінг
Відкритий Телемарк	123	SQQ або QQS	SSS або SQQ
Віск	123	SQQ	SSS*
Зворотний Віск	123	SQQ	SSS*
Зворотний поворот	«&», або будь-який повний рахунок	S або Q або «&»	S або Q
Зовнішній спіл	123	SQQ або &QQ	SSS
Відкритий Натуральний поворот	123	SQQ	SQQ
Фолевей зворотний поворот і Сліп Півот	12&3 123& 1&23	SQ&Q SQQ& S&QQ SQQS	SQQS

Примітки: * – WDSF Syllabus; S – повільно, Q – швидко.

До другої групи можна віднести 13 фігур спортивних танців, описаних лише для трьох танців свінгової групи із чотирьох танців Європейської програми. Вони представлені в таблиці 2. Запозиченими з Повільного фокстроту є описи фігур: «Вигнуте Перо крок», «Зовнішній Свівл поворот» (технічна дія тривалістю менше такту), «Швидкий відкритий зворотний поворот», а з танцю Квікстеп – фігура «Біг Закінчення» [6; 8; 11; 14; 15]. Фігури першої та другої групи є базовими технічними елементами (тривають 1 такт), за винятком фігури «Плетіння з позиція Променад в Відкриту позицію збоку партнерки (партнера) справа», яка виконується на 2 такти.

Таблиця 2

Загальні фігури та технічні елементи для трьох танців із чотирьох

Фігури	Вальс	Фокстрот	Квікстеп
	рахунок	таймінг	таймінг
Біг Закінчення	123	SQQ	QQS або SQQ
Вигнутий Перо крок*	123	SQQ	SQQ
Відкритий поворот Імпетус	123	SQQ	SSS або SQQ
Закритий поворот Імпетус	123	SQQ	SSS або SQQ
Закритий Телемарк	123	SQQ або QQS	SSS або SQQ
Зворотний поворот	123	SQQ**	SQQ
Зовнішній Свівл поворот	1	S	S
Зовнішня зміна	123	SQQ	SQQ
Плетіння з ПП в ОП	123 223	SQQQQQ	SQQ SQQ
Подвійний зворотний поворот	12&3 або 123&	SQ&Q	SSQQ
Прогресивне Шасе вправо	12&3	SQ&Q	SQQS
Ховер Корте	123	SQQ або SSS	SSS або SQQ

Швидкий Відкр зворот поворот	123	SQ&Q QQ	SQQ
------------------------------	-----	---------	-----

Примітки: * – структурна аналогія; ** – WDSF Syllabus; S – повільно, Q – швидко;
 ПП – позиція Променад; ОП – відкрита позиція, партнерка справа.

Фігури та технічні елементи третьої групи можна побачити в таблиці 3. Опис десяти з двадцяти семи фігур списку було запозичене [8; 13; 15]. З танцю Повільний вальс пропонується використовувати опис для фігур: «Біг на Спін повороті», «Закрите крило» і «Крило з ПП», «Натуральний Фолевей поворот із ПП», «Плетіння з ПП в ПП», «Прогресивне Шасе вправо». З танцю Повільний фокстрот опис для фігури «Баунс Фолевей із закінченням Плетіння». З танцю Квікстеп опис для фігури «Прогресивне Шасе вліво» і варіантів фігури «Біг на Крос Шасе». Крім того, у ВФТС допускаються додаткові варіанти фігур, такі як «Вигнуте Перо крок» та «Вигнуті три кроки».

На прикладі фігури «Зміна Hesitation» можна побачити, як протягом довгого часу сформовані фігури описуються частинами, являючи собою технічні елементи [7; 13; 15]. Стандартна послідовність кроків фігури «Натуральний поворот із Hesitation» представлена як нова версія класичної фігури з унікальною назвою. Такий підхід не змінює традиційних найменувань та змісту технічних елементів, але розширює їхню різноманітність.

У результаті вирішується проблема заборони використання частин фігур, які зафіксовані у підручниках. Ми вважаємо, що цей метод продовжуватиме розвиватися у майбутніх редакціях сучасних підручників з техніки спортивних танців.

Найбільша кількість загальних фігур зустрічається між танцями Повільний вальс та Квікстеп. Вони представлені в таблиці 3. Саме ці два танці є першими, які юні спортсмени спортивних танців починають опановувати з початкового рівня технічної складності [6; 7; 11; 13; 15]. На наступних рівнях базові поєднання кроків можна доповнювати новими загальними фігурами, що створює передумови освоєння специфічної техніки танців Танго і Повільний фокстрот.

Таблиця 3

Фігури, загальні для двох танців із чотирьох

Фігури	Вальс	Фокстрот	Квікстеп
	рахунок	таймінг	таймінг
Баунс Фолевей із закінченням Плетіння	1&23 223	S&QQ QQQQ	-
Біг на Крос шасе з ОП або ПП	12&3 або 1&23	-	SQQS або SSQQ
Біг на Спін повороті	123 2&23	-	SQQ SQQ S
Вигнуте Перо в Пера назад	123 223	SQQ SQQ	SQQ SQQ
Вигнуте Перо з ПП	123	SQQ	SQQ
Вигнуті три кроки	123	SQQ	-
Відкрити Натуральний поворот	123 223	-	SQQSSS
Зміна Hesitation	123	QQS	SSS
Зміна напрямку	123	SSS	SSS
Контра Чек	123	SQQ	SSSS
Крило	123	-	SSS
Крило з ПП	123	-	SSS
Лок крок вперед	12&3	-	SQQS
Лок крок на Зворотному повороті	12&3	-	SQQS
Лок крок на Натуральному повороті	1&23	-	QQSS або QQQQ
Лок крок назад	12&3	-	SQQS
Натуральний поворот із Hesitation (Натур поворот*, Повільний фокстрот)	123 223	SQQ SSS	SQQ SSS
Натуральний Спін поворот	123 223	-	SQQ SSS
Натуральний Фолевей поворот із ПП	123 223	-	SQQSQQ
Основне плетіння* (Швидкий Відкр зворотний поворот*, Квікстеп)	123 223	QQQQQQ	SQQS
Плетіння з ПП в ПП	123 223	-	SQQ SQQ
Drag Hesitation	123	-	SSS

Примітки: * – структурна аналогія; ** – WDSF Syllabus; S – повільно, Q – швидко; ПП – позиція Променад; ОП – відкрита позиція, партнерка справа.

У підсумку для 44 фігур танцю Повільний вальс, для 29 фігур танцю Повільний фокстрот та для 37 фігур танцю Квікстеп серед допустимих базових елементів можна підібрати структурний аналог як мінімум ще в одному танці [2; 3; 6; 7; 8; 10; 11; 12; 13; 14; 15]. За рамками даного дослідження залишилося питання щодо відносної частоти практичного використання розглянутих загальних фігур у обсязі змагання техніки. Результати систематичного педагогічного контролю та отримання статистики про склад композицій змагань дозволять надалі дати наукове обґрунтування розподілу технічних елементів за ступенем складності.

Висновки. Найбільша кількість загальних фігур для кількох танців зустрічається у танцях Повільний вальс, Повільний фокстрот та Квікстеп. Для 30-90% допустимих основних елементів спортивних танців свінгової групи європейської програми можна знайти структурний аналог хоча б в одному іншому танці. При цьому важливо приділяти

особливу увагу збереженню характерних стилістичних особливостей виконання.

Перспектива подальших досліджень. Використання технічних елементів та фігур, загальних для кількох спортивних танців, може стати додатковим методичним інструментом для прискореного освоєння більше тренувальних та об'ємів змагальних базових фігур при роботі зі спортсменами спортивних танців різних кваліфікаційних та вікових категорій.

Література

1. Горбенко, О.В., Лисенко, А.О. (2020). Сучасні засоби і методи підготовки у спортивних танцях європейської програми. Матеріали ВНК інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: 36. наук. праць. Переяслав. Випуск 66. С. 202-204. <https://confscience.webnode.com.ua/arkhiv/>
2. Лисенко, А., Горбенко, О. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб., Харків : ФОРМ Бровін О., 2020. 344 с.
3. Осадців, Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб. Л.: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
4. Перелік дозволених фігур АСТУ (2020). Правила спортивних змагань зі спортивних танців (Додаток 3). Затверджені Міністерством України Наказ №23/5.2/21 від 05.07.2021. КЕП: Бідний М.В. 05.07.2021, 12:34 [Ел. ресурс]. Режим доступу: <https://www.udsa.com.ua/>
5. Перелік дозволених фігур ВФТС (2021). Правила спортивних змагань з танцювального спорту (Додаток 5). Затверджені Міністерством України Наказ №8/5.2/21 від 10.03.2021. КЕП: Бідний М.В. 10.03.2021, 15:10 [Ел. ресурс]. Режим доступу: <https://audsf.com.ua/>
6. Ховард, Гай. Техніка виконання європейських танців. «Квікстеп»: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція]. Харків, 2014. 52 с.
7. Ховард, Гай. Техніка виконання європейських танців. «Повільний вальс»: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція]. Харків, 2014. 52 с.
8. Ховард, Гай. Техніка виконання європейських танців. «Повільний фокстрот»: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція]. Харків, 2014. 54 с.
9. Ховард, Гай. Техніка виконання європейських танців. Основні принципи: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція]. Харків, 2014. 32 с.
10. Moore, Alex. Ballroom dancing. New York: Taylor&Francis, 2002. 308 p.
11. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., ... Benincasa, G. WDSF Quickstep (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 149 p.
12. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., ... Benincasa, G. WDSF Slow Foxtrot (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 167 p.
13. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., ... Benincasa, G. WDSF Waltz (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 139 p.
14. The Ballroom Technique (1994). The Imperial Society of Teachers of Dancing. Publisher: Imperial House, 22/26. Paul str., London EC2A 4QE. 134 p.
15. WDSF Syllabus (2024). WDSF Competition Rules. WDSF Headquarters : Av. De Rhodanie 54, 1007 Lausanne, Switzerland. Режим доступу: <http://www.worlddancesport.org/Rule/Athlete/Competition/Syllabus>

References

1. Horbenko, O., Lysenko, A. (2020). Modern means and methods of training in European program sports dances. Materials of the All-Ukrainian scientific and practical Internet conference "Native science at the turn of the ages: problems and prospects for development": Collection of scientific works. Pereyaslav. Vol. 66. P. 202-204 <https://confscience.webnode.com.ua/arkhiv/> [In Ukrainian]
2. Lysenko, A., Horbenko, O. (2020). Sports Dances: European program. Educational manual. Publisher: Alex Brovin IE, Kharkiv. 344 p. [In Ukrainian]
3. Osadtsiv, T. (2001). Sports Dances. Education manual. Publisher: WUKC, Lviv. 340 p. [In Ukrainian]
4. LIST of permitted figures UDSA (2021). RULES of sports dance competitions (Appendix 3). [El. resource]. Access mode: <http://www.udsa.com.ua/> [In Ukrainian]
5. LIST of permitted figures AUDSF (2021). RULES of sports competitions in dance sports (Appendix 5). [El. resource]. Access mode: <https://audsf.com.ua/> [In Ukrainian]
6. Howard, G. (2014). Technique of Ballroom Dancing. Quickstep: 6th edition [trans. A. Molchanova, 2nd edition]. Kharkiv. 52 p. [In Ukrainian]
7. Howard, G. (2014). Technique of Ballroom Dancing. Slow Waltz: 6th edition [trans. A. Molchanova, 2nd edition]. Kharkiv. 52 p. [In Ukrainian]
8. Howard, G. (2014). Technique of Ballroom Dancing. Slow Foxtrot: 6th edition [trans. A. Molchanova, 2nd edition]. Kharkiv. 54 p. [In Ukrainian]
9. Howard, G. (2014). Technique of Ballroom Dancing. Basic principles: 6th edition [trans. A. Lysenko, 2nd edition]. Kharkiv. 32 p. [In Ukrainian]
10. Moore, A. (2002). Ballroom dancing. New York : Publisher Taylor&Francis. 308 p. [In English]
11. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., ... Benincasa, G. (2013). WDSF Quickstep (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma. 149 p. [In English]
12. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., ... Benincasa, G. (2013). WDSF Slow Foxtrot (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma. 167 p. [In English]
13. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., ... Benincasa, G. (2013). WDSF Waltz (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 139 p. [In English]

14. The Ballroom Technique (1994). The Imperial Society of Teachers of Dancing. Publisher: Imperial House, 22/26. Paul str., London EC2A 4QE. 134 p. [In English]
15. WDSF Syllabus (2024). WDSF Competition Rules. WDSF Headquarters : Av. De Rhodanie 54, 1007 Lausanne, Switzerland. Режим доступу: <http://www/worlddancesport.org/Rule/Athlete/Competition/Syllabus> [In English]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).23)

Лукач Олена Євгеніївна
КНУ імені Тараса Шевченка,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ННЦ "Інститут біології та медицини"
ORCID ID: <https://0009-0006-9540-8667>
Онищенко Олена Анатоліївна
КНУ імені Тараса Шевченка,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ННЦ "Інститут біології та медицини"
ORCID ID: <https://0009-0009-9376-0079>
Іщенко Олена Валентинівна
КНУ імені Тараса Шевченка старший
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ННЦ "Інститут біології та медицини"
ORCID ID: <https://0009-0004-5778-2477>

ВИХОВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У даній статті зроблено спробу розкрити виховний вплив занять волейболом щодо формування дисциплінованості здобувачів вищої освіти. Завдяки аналізу наукової літератури з'ясовано, що проблема формування дисциплінованості здобувачів вищої освіти є актуальною науковою проблемою й заслуговує особливої уваги на сучасному етапі розвитку вищої освіти. З'ясовано, що заняття спортивно-ігровою діяльністю, зокрема волейболом, мають значний формувальний потенціал, оскільки вони спрямовані не лише на фізичну підготовку студентів, але й на формування необхідних морально-вольових якостей (дисциплінованість, стійкість, сміливість, витримка та ін.). В умовах інтенсивної освітньої діяльності в закладах вищої освіти виникає необхідність пошуку ефективних змісту, педагогічних умов, методик для формування досліджуваних категорій. Одним із ефективних засобів у процесі формування дисциплінованості здобувачів вищої освіти є заняття спортивно-ігровою роботою. Волейбол надає широкі можливості для виховання та становлення особистості; сприяє фізичному розвитку й формує навички взаємодії здобувачів вищої освіти, підпорядкування правилам, нормам тощо. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю розробки дієвих змісту, педагогічних умов, які сприяють ефективному використанню волейболу як засобу формування дисциплінованості у здобувачів вищої освіти. Аналіз психолого-педагогічної літератури та практики допоміг з'ясувати актуальні засади організації занять волейболом та спортивними іграми впровадження їх елементів на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти, які сприяють вихованню дисциплінованості та іншим якостям студентської молоді.

Ключові слова: волейбол, здобувачі вищої освіти, дисциплінованість, заклади вищої освіти, морально-вольові якості.

Lukach O. Ye., Onishchenko O.A., Ishchenko O.V. The educational influence of volleyball activity on formation discipline of higher education acquisitions.

This article attempts to reveal the educational impact of volleyball classes on the formation of discipline in higher education students. Through the analysis of scientific literature, it was found that the problem of forming discipline in higher education students is a relevant scientific problem and deserves special attention at the current stage of development of higher education. It was found that sports and game activities, in particular volleyball, have significant formative potential, since they are aimed not only at the physical training of students, but also at the formation of the necessary moral and volitional qualities (discipline, resilience, courage, endurance, etc.). In conditions of intensive educational activity in higher education institutions, there is a need to find effective content, pedagogical conditions, and methods for the formation of the studied categories. One of the effective means in the process of forming discipline in higher education students is sports and game work. Volleyball provides ample opportunities for education and personal development; it promotes physical development and forms the skills of interaction among higher education students, obedience to rules, norms, etc. The relevance of the problem is due to the need to develop effective content, pedagogical conditions that contribute to the effective use of volleyball as a means of forming discipline in higher education students. Analysis of psychological and pedagogical literature and practice helped to clarify the current principles of organizing volleyball classes and sports games and introducing their elements in physical education classes in higher education institutions, which contribute to the development of discipline and other qualities of student youth.

It has been established that the educational process should be organized in accordance with the following factors: purposeful participation in volleyball classes with a formative purpose (for effective education of discipline, higher education students should be active participants in sports and games (educational) activities; teachers-trainers should create conditions that

contribute to the formation of the necessary knowledge and ideas of students about the value of discipline as a key moral and volitional quality (compliance with rules, norms of behavior, being patient, focused on achieving the goal, etc.); teachers should implement a differentiated approach in the educational process, taking into account the interests of higher education students; individualization of physical, moral, psychological and volitional training; in the process of volleyball classes and sports and games, teachers should direct efforts to meet the needs of students in motor and physical activity; promote the manifestation of moral and volitional qualities through the need to achieve a sports (educational) goal; to form discipline through overcoming possible difficulties, participation in competitions of various levels (with the aim of winning), development of team unity.

Keywords: volleyball, higher education students, discipline, higher education institutions, moral and volitional qualities

Постановка проблеми. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до особистісного і професійного розвитку здобувачів вищої освіти. Заняття спортивно-ігровою діяльністю, зокрема волейболом, мають значний формувальний потенціал, оскільки вони спрямовані не лише на фізичну підготовку студентів, але й на формування необхідних морально-вольових якостей (дисциплінованість, стійкість, сміливість, витримка та ін.). В умовах інтенсивної освітньої діяльності в закладах вищої освіти виникає необхідність пошуку ефективних змісту, педагогічних умов, методик для формування досліджуваних категорій. Одним із ефективних засобів у процесі формування дисциплінованості здобувачів вищої освіти є заняття спортивно-ігровою роботою. Волейбол надає широкі можливості для виховання та становлення особистості; сприяє фізичному розвитку й формує навички взаємодії здобувачів вищої освіти, підпорядкування правилам, нормам тощо. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю розробки дієвих змісту, педагогічних умов, які сприяють ефективному використанню волейболу як засобу формування дисциплінованості у здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених аспектам вирішення проблеми виховання морально-вольових якостей учасників освітнього процесу засобами спортивно-ігрової діяльності. Це, насамперед, дослідження змісту виховання дисциплінованості учасників освітнього процесу (С. Захарків), основ формування морально-вольових якостей здобувачів освіти засобами спортивно-ігрової діяльності (М. Тимчик), організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентської молоді у процесі занять ігровою діяльністю (В. Висоцький, І. Калугін, О. Коваленко, А. Линник), впровадження спортивно-ігрової діяльності щодо виховання вольових та морально-вольових якостей (Д. Бінецький, Н. Касіч), виховання рішучості старшокласників засобами фізичної культури (В. Масол), формування самовладання в учасників освітнього процесу (М. Гетьман), фізичного виховання студентської молоді у процесі занять волейболом (О. Дорохова), проведення секційних занять з футболу як засобу формування волі (В. Пилипенко), організації і методики проведення занять з волейболу серед студентів ВНЗ (А. Рибницький) та ін.

Так, в психолого-педагогічній літературі (Д. Бінецький, В. Висоцький, М. Гетьман, О. Дорохова, С. Захарків, І. Калугін, Н. Касіч, О. Коваленко, А. Линник, В. Пилипенко, А. Рибницький, М. Тимчик та ін.) важливість формування морально-вольових якостей засобами спортивно-ігрової діяльності обґрунтовується важливістю виховувати сучасну молодь, здатну до прояву дисциплінованості, стійкості, сміливості, витримки, цілеспрямованості, концентрації зусиль у вирішенні визначених завдань у процесі ігрової діяльності.

Мета: розкрити зміст формування дисциплінованості здобувачів вищої освіти у процесі занять волейболом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Численні наукові дослідження українських вчених актуалізують виховний потенціал спортивно-ігрової діяльності у формуванні морально-вольових якостей учнівської та студентської молоді.

Так, О. Сокол відмічає, що виховання студентської молоді повинно бути спрямоване на вирішення проблеми моральної поведінки та взаємовідносин в команді. Дослідник зазначає, що прояв вольових зусиль здобувачів вищої освіти – це результат освітньої діяльності спрямованої на засвоєння необхідних знань і навичок. Досліджуючи різні аспекти виховання морально-вольових якостей педагог наголошує, що під час занять фізкультурною діяльністю студенти включаються в активну роботу, яка передбачає: долання труднощів і перешкод у процесі тренувальних навантажень; підвищення загальної моторної щільності; проведення занять з сильнішим суперником; здійснення ролі лідера, навіть якщо вона не властива здобувачу вищої освіти. Аналіз наукових праць вченого засвідчує, що необхідними для формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти є використання ситуацій «вибору», які спеціально підготовлені викладачами або викликані спонтанно тощо. Якщо спортсмен усвідомлено здійснюється вибір, то в той же час він бере на себе відповідальність як за наслідки свого вибору, так за фактом відмови від нереалізованих можливостей [6].

Цінними для нашого дослідження є думка С. Юрчука. Вчений вважає, що процес виховання морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти передбачає формування загальнолюдських ідеалів та цінностей до яких належить виховання соціальної зрілості, високих моральних потреб, інтересів і мотивів, яка ґрунтується на самоорганізації, самовихованні й самоконтролі [7]

На думку В. Михайленка, Ю. Мартинова, С. Соги моральне виховання студентської молоді у процесі занять спортом полягає в законодавчому оволодінні відповідними знаннями в освітньому процесі, умінні бачити моральну основу в змісті дисципліни. Вчені вважають, що заняття спортом ефективно впливають на студентів, оскільки охоплюють не тільки її фізичний розвиток, а й духовну сферу. Як приклад командні види спорту, які розкривають особистість студентів, їх ставлення один до одного в запалі спортивної боротьби, навчають правильним емоційним стосункам (уміння контролювати різні емоційні стани). Погоджуємося із дослідниками, що спортивні ігри активізують творчість, ініціативність, уяву та фантазію студентів. Під час вивчення елементів гри удосконалюють фізичні здібності та розвиваються морально-вольові якості [4.]

Досліджуючи проблему формування морально-вольових якостей В. Висоцький, І. Калугін, О. Коваленко, А. Линник наголошують, що ключовими морально-вольовими якостями студентської молоді є дисциплінованість, наполегливість та

цілеспрямованість Вчені вважають, що ефективність у формуванні даних якостей в здобувачів вищої освіти залежить від умілого використання чотириетапної процесуальної схеми сходження підростаючої особистості розробленої українським психологом І. Бехом. У своїх наукових доробках дослідниками акцентують на важливості імплементації в освітньому процесі таких компонентів як: когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу, діяльнісно-практичний та відповідних їм показникам тощо [2].

Корисними для розуміння особливостей виховання морально-вольових якостей студентів засобами волейболу стали висновки, зроблені В. Масол, А. Педорич та інші. Вчені вважають, що ефективним засобом формування таких морально-вольових якостей як: дисциплінованість, сміливість, впевненість в собі, самостійність є заняття різними видами спорту, які пов'язані з інтенсивним фізичним навантаженням та змагальною діяльністю. При цьому, на думку вчених, волейбол це захоплююча спортивна гра, яка характеризується напруженою боротьбою на спортивному майданчику. Даний вид спорту вимагає від здобувачів вищої освіти прояву високого рівня розвитку фізичних якостей, уміння орієнтуватись у просторі, бути спритним, швидким, витривалим, мати сильний характер та волю. Дослідники вбачають що, спільні тренування формують у здобувачів вищої освіти необхідні уміння для діяльності у колективі, створюються умови для розвитку умінь відстоювати свої інтереси і права, враховуючи бажання команди тощо [3; 5].

Аналіз психолого-педагогічної літератури та практики допоміг з'ясувати актуальні засади організації занять волейболом та спортивними іграми впровадження їх елементів на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти, які сприяють вихованню дисциплінованості та іншим якостям студентської молоді:

- цілеспрямована участь у заняттях волейболом з формувальною метою (для ефективного виховання дисциплінованості, здобувачі вищої освіти мають бути активними учасниками спортивно-ігрової (освітньої) діяльності;
- викладачі-тренери мають створювати умови, які сприяють формуванню необхідних знань та уявлень студентів про цінність дисциплінованості як ключової морально-вольової якості (виконання правил, норм поведінки, бути витриманим, зосередженим на досягненні мети тощо);
- педагогам слід в освітньому процесі здійснювати диференційований підхід з урахуванням інтересів здобувачів вищої освіти; індивідуалізацію фізичної, моральної, психологічної та вольової підготовки;
- у процесі заняття волейболом та спортивно-ігровою діяльністю педагоги повинні спрямовувати зусилля до задоволення потреб студентів в руховій та фізичній активності; сприяти прояву морально-вольових якостей через потребу досягти спортивної (освітньої) цілі;
- формувати дисциплінованість через подолання посильних труднощів, участь в змаганнях різних рівнів (з метою перемоги), розвиток командної єдності та інше.

Висновки. Таким чином, залучення здобувачів вищої освіти до занять волейболом, використання чотириетапної схеми сходження особистості, ефективних змісту, педагогічних умов, тренувань, які поступово удосконалюються (вносяться корективи) сприяє підвищенню рівнів сформованості дисциплінованості тощо.

Література

1. Барсукова Т. О. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. / Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антіпова. Одеса: Юридична література, 2023. 100 с. Режим доступу: <https://doi.org/10.32837/11300.26898>
2. Висоцький В.А., Калугін І.Г., Коваленко О.В., Линник А.М. Формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 (123) 20. 29-33.
3. Масол, В. В. (2021). Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>
4. Михайленко В.М., Мартинов Ю.О., Сога С.М. Виховання морально-вольових якостей у здобувачів вищої освіти засобами і методами фізичного виховання // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2024. С. 54 - 57.
5. Педорич, А., Луценко, В., & Пігуль, Д. (2024). Виховання морально-вольових якостей в студентської молоді у процесі освітнього процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (4(177)), 118-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24)
6. Сокол, О. В. Формування морально-вольових якостей студентів закладів вищої освіти // Гуманіт. вісн. НУК. Николаїв : Іліон, 2023. Вип. 15. С. 19–21.
7. Юрчук, С. М. *Формування морально-вольових якостей студентів*. Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки (№ 129). 2008, с. 157-159.

References

1. Barsukova T. O. (2023). Voleibol v systemi fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity : navch. posib.,.. Odessa: Yurydychna literatura, 2023. 100 s. Rezhym dostupy: <https://doi.org/10.32837/11300.26898>
2. Vysotskyi V.A., Kaluhin I.H., Kovalenko O.V., Lynnyk A.M. (2020). Formuvannia tsilespryamovanosti v studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vypusk 3 (123) 20. 29-33.

3. Masol, V. V. (2021). Pedagogichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>

4. Mykhailenko V.M., Martynov Yu.O., Soha S.M. (2024). Vykhovannia moralno-volovykh yakosteï u zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy i metodamy fizychnoho vykhovannia // *Fizyчне vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: tezy dopovidei XIX Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii. Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Kyiv*, S. 54 - 57.

5. Pedorych, A., Lutsenko, V., & Pihul, D. (2024). Vykhovannia moralno-volovykh yakosteï v studentskoi molodi u protsesi osvitnoho protsesu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, (4(177)), 118-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24)

6. Sokol, O. V. (2023). Formuvannia moralno-volovykh yakosteï studentiv zakladiv vyshchoi osvity // *Humanit. visn. NUK. Mykolaiv : Ilion*, Vyr. 15. S. 19–21.

7. Iurchuk, S. M. (2008). Formuvannia moralno-volovykh yakosteï studentiv. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii Pedagogichni nauky* (№ 129). 2008, s. 157-159.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).24)

Марченко О. Ю.

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

<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Ростов Олег Юрійович

аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України м. Київ

<https://orcid.org/0009-006-7776-366>

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Анотація. У статті подано результати дослідження ціннісних орієнтацій учнів старших класів. Були застосовані такі методи та методики: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури українських та зарубіжних авторів, анкетування, модифікована методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, методи математичної статистики. Встановлено, що рівень диференціації цінностей у підлітків варіює від чіткої структури до відсутності такої. Було виділено три групи респондентів, що відрізняються за діапазоном використаних оцінок для характеристики значущості різних цінностей. Згідно з отриманими результатами дослідження, юнаки та дівчата високо цінують вихованість, життєрадісність, ефективність у справах, сміливість, чесність та відповідальність. Виявлено низьку позицію здоров'я в ієрархії цінностей дівчат (8 місце за рейтингом), у юнаків здоров'я входить до числа пріоритетних цінностей (2 місце за рейтингом). За результатами опитування 43,9 % респондентів визначили ЗСЖ як перелік заходів, спрямованих на збереження здоров'я, 32,7 % вважають ЗСЖ індивідуальною системою поведінки, 31,3 % надає повне та адекватне визначення ЗСЖ.

Ключові слова: цінності, ціннісні орієнтації, індивідуальна фізична культура, здоровий спосіб життя, старшокласники, фізичне виховання.

Marchenko O., Rostov O. Value orientations as a factor of the formation of individual physical education of school students. The article presents the results of the study of value orientations of high school students. The following methods and techniques were used: theoretical analysis of professional scientific and methodological literature by Ukrainian and foreign authors, questionnaires, modified methodology for studying value orientations by M. Rokic, methods of mathematical statistics. It was found that the level of differentiation of values in adolescents varies from a clear structure to the absence of one. Three groups of respondents were identified, which differ in the range of estimates used to characterize the importance of different values. According to the study, young men and women highly value manners, cheerfulness, efficiency in business, courage, honesty, and responsibility. The survey revealed a low position of health in the hierarchy of girls' values (8th place in the ranking), while boys' health is among their priority values (2nd place in the ranking). According to the survey, 43.9% of respondents defined healthy lifestyles as a list of measures aimed at maintaining health, 32.7% consider healthy lifestyles to be an individual behavioral system, and 31.3% provide a complete and adequate definition of healthy lifestyles.

Keywords: values, value orientations, individual physical education, healthy lifestyle, high school students, physical education

Постановка проблеми. Сучасні тенденції у розвитку освіти, зокрема фізичного виховання, вимагають від нас нового погляду на формування цінностей індивідуальної фізичної культури у школярів. Реформи в освіті, що відбулися в Україні останніми роками, зокрема запровадження Концепції нової української школи, створили нові можливості для розвитку фізичного виховання. Водночас, аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема формування цінностей фізичної культури особистості часто розглядається фрагментарно, як окремих аспектів життя людини.

Науковці відзначають зниження рівня фізичної активності серед молоді, що призводить до зростання захворюваності та погіршення якості життя [6; 13; 15]. Індивідуальна фізична культура є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості, сприяючи формуванню таких важливих якостей, як самодисципліна,

відповідальність, цілеспрямованість та впевненість у собі [11; 14]. Формування цінностей індивідуальної фізичної культури в шкільному віці є одним із ключових факторів профілактики захворювань та забезпечення здорового способу життя в дорослому віці [8, 10].

Ціннісні орієнтації відіграють визначальну роль у формуванні особистості, впливаючи на її поведінку, сприйняття світу та вибір життєвих шляхів. Дослідження в галузі психології підтверджують, що система цінностей є своєрідним компасом, який спрямовує людину в її життєвому шляху. Особливо важливо розуміти ціннісні орієнтації підлітків, оскільки вони безпосередньо впливають на їхню успішність у навчанні та визначають їхні майбутні перспективи (за даними дослідження [8; 10; 11]).

Підлітковий вік – це період активного формування ціннісних орієнтацій. Саме в цей час молоді люди починають усвідомлювати свої життєві пріоритети, які значною мірою визначають їхні дії, рішення та поведінку [4; 11]. Цінності, що формуються в підлітковому віці, стають своєрідним компасом, який направляє індивіда на життєвому шляху.

Вчені зауважують, що формування індивідуальної фізичної культури – це тривалий і багатограний процес, який залежить від багатьох факторів, зокрема від виду діяльності, мотивації, ціннісних орієнтацій та соціального середовища [3; 11]. Для формування індивідуальної фізичної культури необхідно створювати умови, які б стимулювали активність людини, сприяли формуванню позитивних мотивів та ціннісних орієнтацій.

Аналіз літературних джерел. Аналіз сучасних досліджень у сфері фізичної культури і спорту виявляє тенденцію до вузького трактування цього поняття, зведення його до культури "тілесності". Так, І. Ібрагімов акцентує увагу на важливості фізичного аспекту, проте зводить фізичну культуру до турботи про здоров'я тіла, ігноруючи її духовний компонент [11]. Такий підхід суперечить традиційному розумінню культури як комплексного явища, що охоплює тілесні, душевні та духовні аспекти людського буття. Зведення фізичної культури до фізичного аспекту позбавляє її глибинного змісту та обмежує її роль у формуванні особистості. Професор Томенко О. М. пояснює таку ситуацію подвійним статусом фізичної культури в освітньому процесі: з одного боку, вона є навчальним предметом, а з іншого – засобом формування особистості. Такий розподіл ролей призводить до фрагментації фізичної культури та обмеження її впливу на розвиток особистості [15].

Професор Круцевич Т. Ю. пропонує більш широкий погляд на фізичну культуру, підкреслюючи її духовний аспект. Вона вважає, що фізична культура – це не лише робота з тілом, а й робота з духом, формування цінностей та світогляду [7; 8; 9].

Деякі дослідники, зокрема Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Маєвський М. І. [7; 9; 10] звертають увагу на те, що сучасні уявлення про цінності фізичної культури часто зводяться до акценту на ефективності діяльності людини та засобах досягнення цілей [11]. Хоча прагнення до результатів є важливим, такий підхід не враховує в повній мірі глибинних аспектів фізичної культури, таких як духовність, морально-етичні цінності та фізкультурна освіченість. Інші дослідження, зокрема роботи Андрєєвої О. В. [2] підкреслюють значущість суб'єктивних факторів, таких як мотиви, потреби, інтереси та цінності, у формуванні фізичної культури особистості. Ці фактори визначають не лише те, якими видами рухової активності займатиметься людина, а й які цінності вона при цьому засвоюватиме.

Таким чином, цінності фізичної культури відіграють важливу роль у формуванні особистості. Вони не обмежуються лише прагненням до фізичної досконалості, а охоплюють широкий спектр аспектів людського буття. Для ефективного формування цих цінностей необхідно створити відповідні умови та забезпечити високий статус фізичного виховання в суспільстві. Ціннісні орієнтації виражають ставлення особистості до фізичної культури та формуються через засвоєння соціального досвіду. Вони впливають на переконання, ідеали, інтереси і користь вибору життєвих цілей та засобів їх досягнення [1].

Психологи довели, що онтогенез ціннісних орієнтацій індивіда є складним і тривалим процесом, який розпочинається з моменту народження та тісно пов'язаний з процесом соціалізації. Соціокультурне середовище виступає детермінантним фактором формування та трансформації ціннісних систем особистості [4; 7; 11].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування у школярів цінностей індивідуальної фізичної культури як основи здорового способу життя, особистісного розвитку та соціальної адаптації. Недостатня вивченість даного питання в сучасній педагогіці вимагає проведення системного дослідження для розробки ефективних методів та програм фізичного виховання.

Отже, на основі аналізу зазначених досліджень можна зробити висновок, що вивчення ієрархії ціннісних орієнтацій молоді, зокрема цінностей у сфері фізичної культури, є необхідним елементом для ефективного формування їхньої індивідуальної фізичної культури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Проблематика роботи відповідає плану НДР кафедри ТМФВ НУФВСУ у галузі фізичної культури і спорту за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021-2025 рр.

Мета статті: дослідження ціннісних орієнтацій учнів старших класів з метою визначення їхнього впливу на формування індивідуальної фізичної культури.

Матеріали та методи дослідження: У науковому експерименті прийняли участь учні 10-11 класів ЗЗСО 1-3 ступеню № 25 м. Києва у кількості 133 особи (53 юнака та 80 дівчат). Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами враховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс наступних методів.

- теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури;
- анкетування;
- модифікована методика вивчення ціннісних орієнтацій М.Рокича;

- методи математичної статистики (математично-статистична обробка фактичного матеріалу проводилась з метою інтерпретації результатів педагогічного експерименту. Загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S), розраховувався коефіцієнт кореляції рангів Спірмена; 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).

Виклад основного матеріалу дослідження. Низька мотивація студентів до фізичної активності, попри усвідомлення ними важливості фізичного виховання для розвитку загальної культури особистості, вказує на необхідність детальнішого аналізу їхніх уявлень про цінності у сфері фізичної культури.

У психології цінності особистості розглядаються як вираз її потреби — внутрішньої рухової активності, яка сприятливих умов може стати основою для формування стійких мотивів поведінки [4, 6, 11].

Для оцінки ціннісних орієнтацій учнів ми використали адаптовану версію методики М. Рокича [11], яка дозволила врахувати особливості підліткової психології. Аналіз результатів тестування виявив значні індивідуальні відмінності у здатності учнів диференціювати запропоновані цінності. Було виділено три групи респондентів:

- I група з високим рівнем диференціації: учні цієї групи демонстрували чітко сформовану структуру цінностей, використовуючи широкий діапазон оцінок (5-бальна шкала) для відображення різного ступеня значущості різних цінностей.
- II група з низьким рівнем диференціації: учні цієї групи лише починали формувати свою ціннісну систему, використовуючи обмежений діапазон оцінок (3-4 бали).
- III група без вираженої диференціації: учні цієї групи не змогли чітко диференціювати цінності, використовуючи переважно одну-дві оцінки.

Аналіз результатів показав, що рівень диференціації цінностей у підлітків варіює від чіткої структури до відсутності такої. Було виділено три групи респондентів, що відрізняються за діапазоном використаних оцінок для характеристики значущості різних цінностей (табл.1)

Таблиця 1

**Розподіл школярів в залежності від ступеню диференціації термінальних цінностей,
 (n = 133),%**

Групи за ступенем диференціації цінностей	Термінальні цінності				Інструментальні цінності			
	Юнаки n=53		Дівчата n=80		Юнаки n=53		Дівчата n=80	
	n	%	n	%	n	%	n	%
I	21	32,81	23	27,4	20	31,25	31	36,9
II	30	46,88	36	42,9	35	54,69	40	47,6
III	13	20,31	25	29,8	9	14,06	13	15,5

За результатами дослідження виявлено, що більшість учнів (близько 50%) мають середній рівень диференціації цінностей (Група II). Це може свідчити про те, що процес формування цінностей є тривалим і індивідуальним для кожного підлітка. Юнаки частіше мають середній рівень диференціації термінальних цінностей, ніж дівчата. Дівчата демонструють більш чітке розуміння і ранжування інструментальних цінностей, ніж хлопці того ж віку, що засвідчує про більш розвинену рефлексію та планування у дівчат щодо досягнення своїх цілей. Старшокласники-юнаки частіше мають середній рівень диференціації інструментальних цінностей, ніж дівчата. Це може свідчити про те, що у юнаків процес формування інструментальних цінностей відбувається більш поступово.

Для дослідження структури цінностей, старшокласники ранжували 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей за ступенем їх важливості. Результати показали, що найбільш пріоритетними для старшокласників є цінності, пов'язані з саморозвитком, матеріальним забезпеченням та соціальним визнанням.

Таблиця 2

Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій старшокласників, (n =133)

№	Назва цінностей	Юнаки, n = 53		Дівчата, n = 80	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Самостійність як незалежність суджень та оцінок	3	4,09	12	4,16
2	Упевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6	4,29	5	4,52
3	Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)	15	3,90	16	3,78
4	Здоров'я (фізичне та психічне)	2	4,60	8	4,22
	Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємне дозвілля, багато розваг)	8	4,17	6	4,29
6	Цікава робота	7	4,18	3	4,58

7	Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	5	4,40	4	4,56
8	Свобода як незалежність у вчинках та діях	12	3,99	13	4,04
9	Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві)	13	3,96	6	4,29
10	Хороші та вірні друзі	3	4,58	2	4,762
11	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток)	10	4,06	9	4,21
12	Щасливе сімейне життя	9	4,65	1	4,76
13	Творчість (можливість творчої діяльності)	16	3,67	15	3,88
14	Суспільне визнання (повага соціального оточення, колективу, товаришів)	10	4,06	11	4,18
15	Активне, діяльне життя	4	4,45	10	4,20
16	Рівність (братство, рівні можливості для всіх)	14	3,91	14	3,99

Результати дослідження ціннісних орієнтацій учнів старших класів дозволило виявити ряд цікавих тенденцій. Очевидно, що матеріальний добробут та особиста свобода займають домінуюче місце в системі їхніх цінностей. Як юнаки, так і дівчата віддають перевагу матеріально забезпеченому життю, бажаючи мати фінансову стабільність і можливість задовольняти свої потреби. Цікаво, що поряд із прагненням до матеріального забезпечення, сташокласниці виявляють потребу в емоційній насиченості життя та розвагах. Також важливим для них є щасливе сімейне життя. Дівчата високо цінують свою незалежність у прийнятті рішень та діях. Це свідчить про розвиток індивідуалістичних цінностей та прагнення до самореалізації.

Одним із тривожних результатів дослідження є низька позиція здоров'я в ієрархії цінностей дівчат (8 місце за рейтингом). У юнаків здоров'я входить до числа пріоритетних цінностей (2 місце за рейтингом).

Таблиця 3

Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій старшокласників, (n = 133)

№	Назва цінностей	Юнаки, n =53		Дівчата, n = 80	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Високі запити (високі домагання)	1	5,15	16	3,03
2	Чуйність (турботливість)	13	4,02	2	4,54
3	Вихованість (хороші манери, ввічливість)	4	4,36	1	4,56
4	Життєрадісність (почуття гумору)	2	4,58	8	4,25
5	Ефективність у справах	6	4,32	7	4,28
6	Сміливість у відстоюванні думки, своїх поглядів	9	4,23	6	4,33
7	Старанність (дисциплінованість)	10	4,12	14	4,03
8	Непримиренність до недоліків у собі та в інших	15	3,22	9	4,21
9	Широта поглядів)	11	4,06	10	4,24
10	Чесність (правдивість, щирість)	2	4,47	4	4,49
11	Освіченість	12	4,05	8	4,25
12	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	8	4,33	10	4,24
13	Терпимість (до поглядів та думок інших людей)	14	3,96	13	4,22
14	Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	3	4,52	12	4,23
15	Раціоналізм (уміння розсудливо та логічно мислити, приймати зважені рішення)	5	4,44	10	4,21
16	Відповідальність	7	4,41	3	4,50

Згідно з отриманими результатами дослідження, юнаки та дівчата демонструють як спільні, так і відмінні ціннісні орієнтації. Обидві групи високо цінують вихованість, життєрадісність, ефективність у справах, сміливість, чесність та відповідальність. Це свідчить про загальні тенденції в сучасній молодіжній культурі, такі як прагнення до успіху, соціальної адаптації та позитивного іміджу. Юнаки частіше ставлять перед собою високі цілі та мають амбітні плани на майбутнє. Для

дівчат більш характерним є прагнення до гармонії та балансу в житті. Дівчата демонструють більшу чуйність та турботливість по відношенню до інших людей. Юнаки дещо відстають від дівчат у таких якостях, як самоконтроль та дисциплінованість, натомість частіше орієнтуються на раціональність та логіку у прийнятті рішень.

Таким чином, дослідження ціннісних орієнтацій старшокласників виявило низку важливих тенденцій, що стосуються їхніх пріоритетів. Юнаки та дівчата демонструють як спільні, так і специфічні цінні акценти. Серед загальних переваг - досягнення успіху, соціальної адаптації, позитивного іміджу та самореалізації. Водночас, статеві відмінності проявляються в орієнтаціях: юнаки частіше дають перевагу досягненням, кар'єрі та незалежності, тоді як дівчата більш зосереджені на гармонії у стосунках та соціалізацію.

Отримані результати становлять основу для подальших досліджень щодо формування ціннісних орієнтацій підлітків у контексті здорового способу життя. Таким чином, вони відкривають можливість для аналізу впливу фізичної культури на ставлення старшокласників до здорового способу життя, фізичних вправ та спорту. Цінності, які починають приймати старшокласники, формують їхню індивідуальну фізичну культуру, а також потребують детального вивчення для розробки ефективних програм фізичного виховання.

Для визначення ціннісних якостей, які школярі пов'язують із поняттями фізичної культури, було поставлено запитання: «Кого ви вважаєте фізично культурною людиною?». На основі отриманих відповідей та аналізу якісних характеристик індивідуальної фізичної культури школярів розроблено моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат. Фізична культура - це не просто сукупність вправ та тренувань, а й важлива складова здорового способу життя (ЗОЖ). Для того, щоб сформувати у молоді стійку мотивацію до занять спортом та дотримання здорового способу життя, необхідно розуміти, які цінності є для них пріоритетними. Адже саме цінності визначають поведінку людини, її цілі та бажання.

У межах дослідження було вивчено виявлення старшокласників щодо здорового способу життя (ЗСЖ). За результатами опитування 43,9 % респондентів визначили ЗСЖ як перелік заходів, спрямованих на збереження здоров'я. Друга позиція за кількістю відповідей (32,7 %) індивідуальної системи поведінки, орієнтованої на збереження і зміцнення здоров'я. Проте, лише третина опитаних старшокласників (31,3 %) надає повне та адекватне визначення ЗСЖ. Юнаки і дівчата, які займаються спортом, часто пов'язують ЗСЖ переважно з фізичним розвитком і руховою активністю. Їхні прояви переважно зосереджуються на регулярних тренуваннях, спеціальних дієтах та дотриманні режиму сну й відпочинку. Водночас, для формування всебічного розуміння ЗСЖ необхідно враховувати не лише фізичний компонент, але й інші аспекти: збалансоване харчування, емоційну стійкість, здорові соціальні відносини та підтримку психологічного стану.

Здоровий спосіб життя включає інтеграцію цих елементів у повсюдну практику, що вимагає свідомого підходу та розуміння його багатогранності. Таким чином, формування у старшокласників комплексного навчання здорового способу життя має стати пріоритетом, оскільки це не впливає на їхню фізичну та психологічну гармонію, а й є важливою складовою їхньої індивідуальної фізичної культури, яка інтегрує цінності, мотивацію та поведінкові практики, спрямовані на здоровий і здоровий. гармонійний ро

У рамках проведеного дослідження, термін "здоровий спосіб життя" нами розглядається як інтеграція фізичних, емоційних та соціальних аспектів життя школярів. Наступним кроком у нашому дослідженні було вивчення ставлення учнів старших класів до цінності здоров'я через їх спосіб життя. Респондентам було надано 5 варіантів відповідей: загартування холодною водою, дотримання особистої гігієни, дотримання режиму сну, режиму збалансованого прийняття їжі, рухового режиму та ставлення до шкідливих звичок (тобто їх відсутність). Результати відповідей юнаків і дівчат представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

Фактори здорового способу життя, яких дотримуються старшокласники протягом тижня, n = 133

Варіанти відповідей	Юнаки		Дівчата	
	n = 53		n = 80	
	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг
Загартування холодною водою	3,00	1	4,58	6
Особиста гігієна	3,00	2	2,83	1
Режим сну	3,67	4	3,25	3
Режим прийняття їжі	3,56	3	3,83	5
Руховий режим	3,69	5	3,42	4
Відсутність поганих звичок	4,31	6	3,08	2

Результати анкетування демонструють цікаву тенденцію: хоча як юнаки, так і дівчата загалом дотримуються здорового способу життя, існують значні відмінності в пріоритетах. Дівчата приділяють значно більшу увагу особистій гігієні, ніж юнаки. Це може свідчити про вищі соціальні очікування щодо зовнішнього вигляду для дівчат. Хоча обидві групи вважають режим сну важливим, юнаки дещо частіше дотримуються його. Натомість дівчата більш схильні дотримуватися режиму харчування, що може бути пов'язано з більшою стурбованістю своєю фігурою. І юнаки і дівчата майже однаково

оцінюють важливість рухового режиму, хоча юнаки дещо частіше його дотримуються. Натомість юнаки частіше заявляють про відсутність шкідливих звичок, хоча цей показник у дівчат також є досить високим.

Таким чином, існують певні гендерні відмінності в пріоритетах щодо ЗСЖ учнів старших класів. Дівчата більше зосереджуються на зовнішньому вигляді та загальному самопочутті, тоді як юнаки більше уваги приділяють фізичній активності та відсутності шкідливих звичок. Незважаючи на те, що більшість молоді декларує важливість здоров'я, реальні дії часто суперечать цим заявам. Як показують результати досліджень, студенти не завжди пов'язують поняття "здоровий спосіб життя" з конкретними діями, такими як регулярні фізичні навантаження. Це свідчить про розрив між теоретичними знаннями та практичними навичками.

Такий розрив є особливо актуальним у контексті індивідуальної фізичної культури. Адже саме регулярні фізичні активності є основою здорового способу життя. Однак, як ми бачимо, молодь не завжди включає фізичну культуру в своє щоденне життя. Цей факт підкреслює необхідність розробки ефективних стратегій для формування у молоді стійкої мотивації до занять спортом та дотримання здорового способу життя. Для цього необхідно не лише інформувати про переваги фізичної активності, але й створювати умови, які б стимулювали молодь до регулярних тренувань та здорового харчування.

Висновки. Формування цінностей індивідуальної фізичної культури у сучасних школярів – це динамічний і багатогранний процес, який виходить за межі традиційних підходів до фізичного виховання. У світлі змін, що відбуваються в суспільстві та освіті, особливо в контексті Нової української школи, виникає необхідність у розробці інноваційних стратегій, які б враховували індивідуальні особливості кожного учня.

Аналіз досліджень свідчить про те, що цінності, сформовані в підлітковому віці, значною мірою визначають подальший життєвий шлях людини. Фізична культура в цьому контексті виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним інструментом формування особистості.

Для ефективного формування цінностей індивідуальної фізичної культури необхідно створити сприятливе освітнє середовище, яке б стимулювало активність учнів, розвивало їхню відповідальність за власне здоров'я та сприяло формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. При цьому важливо враховувати як об'єктивні фактори (соціальні умови, матеріальні ресурси), так і суб'єктивні (індивідуальні особливості, мотивація, ціннісні орієнтації) кожного учня.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка інноваційних програм фізичного виховання, які б поєднували традиційні методи з сучасними технологіями, а також вивчення впливу різних факторів (сім'ї, соціального оточення, засобів масової інформації) на формування цінностей фізичної культури у підлітків. Крім того, важливо досліджувати ефективність різних мотиваційних стратегій, спрямованих на залучення учнів до регулярних фізичних активностей.

Література.

1. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2003. 18 с.
2. Андреева О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років [автореферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2002. – 20 с.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 28–33. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2015_2_6
4. Варій М.І. Загальна психологія: [підр. для студ. ВНЗ] – К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
5. Дутчак М.В, Трачук С.В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2012. С.11–16.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: монографія. [General theory of health and health preservation: a monograph]. Ю. Д. Бойчук, редактор. Харків: Видавець Рожко С. Г.; 2017. 488 с.
7. Круцевич Т.Ю, Марченко О.Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;2:57-64. Доступно на: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>
8. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. – № 3–4, 2008. – С. 103–106.
9. Круцевич Т.Ю, Марченко О.Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):10-15.
10. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань; 2016. 251 с.
11. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2019. 590 с.
12. Марченко Оксана., Брчук Марія., Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. Науково-теоретичний журнал, 2022 р. - № 2, С.62-69. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.62-69>

13. Москаленко Н.В, Решетилова В, Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;(1):203-8.
14. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2012. 247 с.
15. Томенко О.А, Бондар А.С. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018;(11):69-73.
16. Pawlowski C.S. 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess. Ergler C, Tjørnhø j-Thomsen T, Schipperijnetal J. European Physical Education Review, August. 2015; 21: 275–291.
17. <https://suspiine.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijnivplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini>

Reference

1. Antonova N. O.(2003). Tsinnisni orientatsii u systemi osobystisnykh yakostei studentiv vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv, 18 s.
2. Andrieieva O.V.(2002). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat divchat 12-13 rokov [avtoreferat]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sporu Ukrainy. 20 s.
3. Bezverkhnia H.V.(2015). Motyvatsiia do zaniat fizychnym vykhovanniam studentok pedahohichnykh spetsialnosti / H. V. Bezverkhnia, M. I. Maievskiy // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 2. S. 28–33. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_2_6
4. Varyi M.Y.(2009). Zahalna psykholohiia: [pidr. dla stud. VNZ] – K. : Tsentr uchbovoi literatury. 1007 s.
5. Dutchak M.V, Trachuk S.V.(2012) Metodolohichni zasady orhanizatsii fizychnoho vykhovannia v navchalnykh zakladakh Ukrainy. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. S.11–16.
6. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia: monohrafiia. [General theory of health and health preservation: a monograph]. Yu. D. Boichuk, redaktor. Kharkiv: Vydavets Rozhko S. H.; 2017. 488 s.
7. Krutsevych T.Iu, Marchenko O.Iu.(2018). Modeli tsinnisnykh orientatsii u povedinkovykh kharakterystykakh osobystosti shkoliariv riznykh vikovykh hrup. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2018;2:57-64. Dostupno na: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>
8. Krutsevych T., Marchenko O.(2008). Sformovanist tsinnosti indyvidualnoi fizychnoi kultury studentiv riznykh viddilen vuzu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: Naukovo-praktychnyi zhurnal. № 3–4, S. 103–106.
9. Krutsevych T. Marchenko O.(2018). Kharakterni vidminnosti u vybori fak- toriv zdorovoho sposobu zhyttia yak skladovykh indyvidualnoi fizychnoi kultu- ry suchasnykh shkoliariv. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk.;6(68):10-15.
10. Maievskiy M.I.(2016.) Tsinnisni orientatsii u sferi fizychnoi kultury i sportu studentiv pedahohichnykh spetsialnosti [dysertatsiia]. Uman; 251 s.
11. Marchenko O.(2019). Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkhodu do formuvannia aksiolohichnoi znachushchosti fizychnoi kultury shkoliariv: [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 2019. 590 s.
12. Marchenko Oksana., Brychuk Mariia.,(2022) Kharakterni osoblyvosti stavlennia do vlasnoho zdorov'ia ta vyboru faktoriv zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv riznoho viku. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. Naukovo-teoretychnyi zhurnal, № 2, S.62-69
<https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.62-69>
13. Moskalenko N Reshetylova V, Mykhailenko Yu.(2018). Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ditei shkilnoho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. (1):203-8.
14. Sainchuk M. M.2012() Formuvannia tsinnisnykh orientatsii v sferi fizychnoi kultury i sportu uchniv starshykh klasiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 247 s.
15. Toменко О.А, Бондар А.С.(2018). Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. (11):69-73.
16. Pawlowski C.S.(2015). 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in childrens self-organized play during school recess. Ergler C, Tjørnhø j-Thomsen T, Schipperijnetal J. European Physical Education Review, August.; 21: 275–291.
17. <https://suspiine.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijnivplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).25)
УДК: 796.062.4:355.237.3

Матвейко О.М.

доктор філософії, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0003-1322-4884X>

Мінкін Д.О.

начальник фізичної підготовки і спорту Воєнної академії імені Євгенія Березняка, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0002-3690-5680>

Білик В.А.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, <https://orcid.org/0009-0002-4693-6069>

Балдецький А.А.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-6979-066X>

Сташук І.В.

викладач фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки м. Київ, <https://orcid.org/0009-0005-2318-8637>

Іщенко Є.А.

доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба м. Харків, <https://orcid.org/0000-0001-9949-8598>

Абраменко О.О.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-3479-7479>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОРГАНІЗМУ (НА ПРИКЛАДІ ОТРИМАННЯ КОНТУЗІЇ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ)

Наслідки повномасштабного вторгнення агресора РФ в Україну та застосування новітньої зброї спричинили отримання військовослужбовцями, які захищають територіальну цілісність нашої держави, численних відхилень у стані здоров'я різного ступеня важкості, найпоширенішими серед яких стало отримання контузій, що у свою чергу призводить до зниження ефективності ведення бойових дій та підризу боєготовності. Результатом подальшої реабілітації залишається проходження значних та постійних медичних, психологічних та фізичних заходів, що потребує впровадження обґрунтованих та ефективних програм для цієї категорії військовослужбовців з метою подальшої адаптації до умов цивільного життя та покращення їх стану здоров'я.

Дослідження низки науковців, суб'єктивна думка фахівців у сфері фізичного виховання та спорту та представників силових структур показує, що фізична підготовка є не лише важливим чинником від якого залежить професійна реалізація військовослужбовців, але й тим засобом, який забезпечує позитивний вплив на виконання завдань за призначенням. Саме засобом фізичної підготовки належить важлива роль у професійній реалізації військовослужбовців у повсякденному житті, а також забезпечення позитивного впливу на виконання завдань за призначенням в умовах сучасного бою.

Ключові слова: фізична підготовленість, військова-професійна діяльність, військовослужбовці, контузія, війна, реабілітація.

Matveiko O., Minkin D., Bilyk V., Baldetskiy A., Stashuk I., Ishchenko Ye., Abramenko O. Peculiarities of physical fitness of servicemen with disabilities (on the example of contusion during the russian-Ukrainian war). The consequences of the full-scale invasion of Ukraine by the Russian aggressor and the use of advanced weapons have caused numerous health disorders of varying severity among the servicemen who defend the territorial integrity of our country, the most common of which are contusions, which in turn leads to a decrease in the effectiveness of combat operations and undermines combat readiness. Further rehabilitation results in significant and ongoing medical, psychological and physical measures, which requires the implementation of sound and effective programs for this category of servicemen to further adapt to civilian life and improve their health.

The research of a number of scholars, the subjective opinion of specialists in the field of physical education and sports and representatives of law enforcement agencies shows that physical training is not only an important factor that determines the professional realization of servicemen, but also a means that provides a positive impact on the performance of assigned tasks. It is

the means of physical training that play an important role in the professional realization of servicemen in everyday life, as well as ensuring a positive impact on the performance of assigned tasks in modern combat.

Key words: physical fitness, military professional activity, military personnel, contusion, war, rehabilitation.

Постановка проблеми. Адаптація військовослужбовців до умов соціального середовища після повернення з війни передбачає та забезпечується різними методами [4; 8; 14]. Разом з тим, наслідки отримання поранень (як фізичних так і психологічних) поступово повертаються до військовослужбовців.

Сучасні бойові дії проти агресора РФ на території нашої держави вимагають пошуку ефективних засобів та вирішення проблеми реабілітації та подальшої фізичної готовності держави захищатись, які отримали поранення, каліцтва тощо в результаті ведення бойових дій [5; 14]. Підтримання на належному рівні фізичної, психологічної та бойової підготовки є одним із пріоритетних завдань сучасної та професійної армії [2; 6]. У свою чергу, засобам фізичної підготовки належить визначна роль у забезпеченні якісного виконання завдань військово-професійної діяльності військовослужбовцями силових структур.

Разом з тим, проблема підвищення рівня бойової готовності військовослужбовців після контузії із використанням засобів фізичної підготовки в умовах сьогодення є актуальною [7; 13]. Отже, особливості їх фізичної підготовленості та забезпечення відновлення функціональних можливостей стає важливим та актуальним науково-практичним завданням у галузі фізичної культури та спорту.

Аналіз літературних джерел. Дослідженню чинників ризику виникнення травм у військовослужбовців присвятили науковці Straudi S., Severini G., Bunn P., Meireles F., Sodre R., які стверджують, що вірогідність травматизації залежить від результативності у бігу на довгі дистанції, що трактується як вплив загальної фізичної підготовленості [15]. De Araujo L., Sanches M., Turi B., Monteiro H. [10] досліджували вплив тривалої підготовки на стан офіцерів військової поліції в штаті Сан-Пауло. Після 54 тижнів тренування з'ясовано значне покращання максимального споживання кисню, м'язової витривалості, сили та швидкості.

De Oliveira I., Vila M., Burgos-Martos F., Cancela J. [11] підкреслюють, що фізична готовність значною мірою залежить від підтримки загального стану здоров'я і фізичної підготовки солдатів на рівні, який дозволяє їм виконувати свої необхідні професійні обов'язки. Розуміння фізичної підготовленості військовослужбовців допомагає визначити програму фізичної підготовки та навчання, яка відповідає їх потребам. Кожна армія має власні системи тестів та оцінок для визначення рівня фізичної підготовленості.

Автори Funch O., Hasselstrom H., Gunnarsson T. [12] підкреслюють, що в умовах адаптації після травм або хвороб використання тесту Купера та чотири силових вправ із власною вагою не завжди виправдано. В таких випадках рекомендується проводити інші випробування.

Таким чином, виходячи із вище наведеного, виникає необхідність дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців, які мали контузію.

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити особливості фізичної підготовленості військовослужбовців, які приймали участь у безпосередньому веденні бойових дій, вплив контузій та їх наслідків на подальшу військово-професійну діяльність.

Матеріал і методи. Для досягнення мети дослідження використано батарею тестів, що входять до системи КОНТРЕКС-2, розробленої Душаніним С., Іващенко Л., Пироговою Е. [3]. Система передбачала визначення 6 тестів та їх оцінку за допомогою спеціальних оцінних таблиць, розроблених авторами методики. Оскільки нормативи цих тестів були розроблені з інтервалом в один рік, для порівняльного аналізу були використані результати вікових груп від 25 до 39 років (середній вік становив $32,22 \pm 1,26$ років), що збігається з віковим інтервалом учасників. Отримані дані були зведені до єдиної бази даних за допомогою пакета Microsoft Excel v.7.0. Статистична обробка даних проведена з використанням класичних методів описової та параметричної статистики [1, 9].

В дослідженні прийняло участь 36 військовослужбовців-учасників бойових дій Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів), які перенесли наслідки важких травм, зокрема мінно-вибухових, з подальшим динамічним спостереженням протягом певного терміну. Дослідження проводилось у пункті постійної дислокації Національної академії сухопутних військ. Усі учасники дослідження дали свою інформативну згоду на участь в експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження середньої величини виконання тесту на гнучкість у групі склала $8,67 \pm 1,21$ см. Відповідно до таблиць, розроблених авторами методики КОНТРЕКС-2, середній норматив виконання тесту на гнучкість у осіб цього віку становив $7,87 \pm 0,11$ см. Оскільки суттєві відмінності між середнім результатом та нормативом відсутні, можна зробити висновок про відповідність рівня гнучкості учасників віковій нормі. З метою підвищення інформативності аналізу було проведено індивідуальну оцінку результатів. Питома вага учасників, результати виконання тесту в яких відповідають віковій нормі склала 77,78 %, тих, результати яких не відповідають нормативу – 22,22 %.

Кількість учасників, які добре виконують тест на гнучкість суттєво більша, ніж питома вага тих, хто не може його виконати ($t=5,67$, $p<0,05$). На наш погляд, це ілюструє достатній рівень розвитку даної фізичної якості в учасників дослідження, що є цілком зрозумілим. Але кожен п'ятий учасник не зміг належним чином виконати запропонований тест. Тобто отримані результати можуть бути сприйнятими як непряме свідчення впливу перенесеної контузії на рівень гнучкості. На наш погляд, це може бути результатом переривання регулярних занять під час лікування та відновлення після контузії.

Наступний тест, був спрямований на дослідження швидкості реакції, що повинно бути визнано однією із важливих професійних якостей військовослужбовців. Середній результат «естафетного тесту» учасників склав $21,44 \pm 1,33$ см, норма для

цього ж віку – $16,87 \pm 0,20$ см. Тобто має місце суттєве погіршення результатів виконання тесту на швидкість учасниками порівняно із віковим нормативом ($t=3,44$, $p<0,05$) (рис. 2).

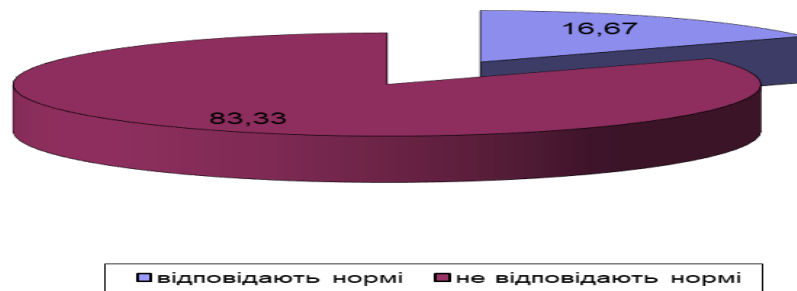


Рис. 2. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкість (%)

На наш погляд, ці результати повністю вкладаються в картину наслідків контузії. Розбалансованість регуляторних процесів, що є важливою ознакою перенесеної контузії, однозначно сприяє більш повільній реакції індивідуума на подразники. Дані, наведені на рис. 2, повинні бути оцінені як ще один доказ припущення, зробленого вище щодо погіршення швидкості реакції в осіб із перенесеною контузією. Питома вага осіб, які виконують «естафетний тест» гірше вікових нормативів майже у 5 разів більше, ніж відсоток осіб, які добре виконали зазначений тест ($t=7,59$, $p<0,05$). Отримані результати ще раз підтверджують наявні літературні відомості щодо наслідків перенесеної контузії та легкої ЧМТ. Крім того, результати цього тесту є ще одним доказом донозологічних порушень нервової системи, встановлених на підставі дослідження функціонального стану.

Середній показник швидкісно-силової якості (динамічна сила) учасників за результатами стрибку вгору з місця склав $47,57 \pm 3,64$ см, норма для цього ж віку – $44,47 \pm 0,50$ см ($p>0,05$). Близькість результатів військовослужбовців до нормативів повинна бути оцінена як доказ відсутності суттєвих відмінностей у рівні динамічної сили. Це дає підстави вважати, що зазначена якість несуттєво порушується внаслідок перенесеної контузії. За індивідуальним аналізом стрибків вгору з місця 80,56 % учасників мали результати, що відповідали віковій нормі, а 19,44 % – мали результати гірші, ніж вікова норма (рис. 3).

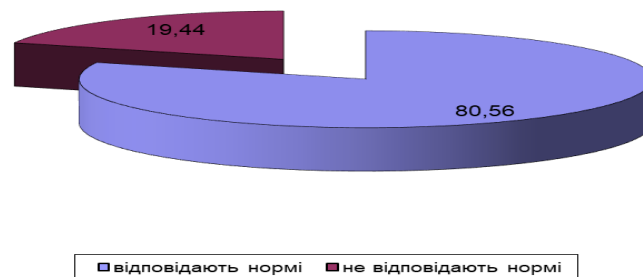


Рис. 3. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на динамічну силу (%)

Тобто кількість військовослужбовців, які добре виконували зазначений тест, практично в чотири рази була більше, ніж кількість тих, які не змогли його виконати. На наш погляд, це повинно бути оцінено з двох сторін. По-перше, велика кількість тих, хто виконав тест на динамічну силу, доводить відсутність суттєвого впливу наслідків контузії на цю фізичну якість. Але достатня кількість осіб, які не змогли впоратися з цим тестом, враховуючи професійну групу, що оцінювалась, є прогностично несприятливою ознакою. Динамічна сила у військовослужбовців є також професійно важливою якістю. Досить велика питома вага осіб із зниженням рівня цієї якості є доказом загального погіршення фізичного стану. Причину цього погіршення в межах нашого дослідження з'ясувати важко, але можна припустити, що вона пов'язана із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять спортом та фізичною культурою.

На наш погляд, результати тесту стрибка вгору з місця є важливими, оскільки вони надають підстави для обґрунтування спрямованості програми фізичної підготовки для адаптації військовослужбовців із перенесеною контузією, обумовлюють включення до цієї програми вправ на розвиток динамічної сили.

Результати дослідження швидкісної витривалості (кількість підйомів прямих ніг до кута 90° за 20 с з положення лежачи на спині) показали, що середній результат учасників склав $21,47 \pm 3,12$ раз при віковому нормативі $14,27 \pm 0,17$ раз, що показує суттєве перебільшення ($t=2,31$, $p<0,05$). Це також може бути пояснено особливостями досліджуваної професійної групи. Розвиток м'язів черевного пресу є одним із важливих завдань фізичної підготовки військовослужбовців, саме ці м'язи відчувають максимальне напруження під час виконання більшості фізичних навантажень.

Як свідчать отримані результати, переважна більшість досліджених, а саме 91,67 % виконали, тест краще вікових норм. Але наявний відсоток тих, хто не зміг добре виконати тест, а саме 8,33 % учасників, на наш погляд, є ще одним аргументом, що підтверджує припущення, зроблені раніше, щодо загального погіршення фізичного стану військовослужбовців, внаслідок перенесеної контузії (рис.4).

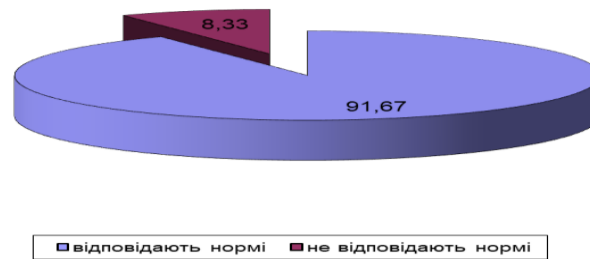


Рис. 4 Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкісну витривалість (%)

Відповідно до статистичних вимог ця кількість не може бути оцінена як значуща, але з позицій прогнозування стану бойової здатності військовослужбовців вона повинна бути врахована. Як і при аналізі результатів попереднього тесту, це повинно бути враховане як один із напрямків програми фізичної підготовки ерогенної спрямованості військовослужбовців, які перенесли контузію.

Дослідження швидкісно-силової витривалості (згинання розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 с.) показало, що середній результат учасників склав $33,57 \pm 3,16$ раз при віковому нормативі $17,80 \pm 0,23$ раз ($t=4,99$, $p<0,05$) (рис. 5).

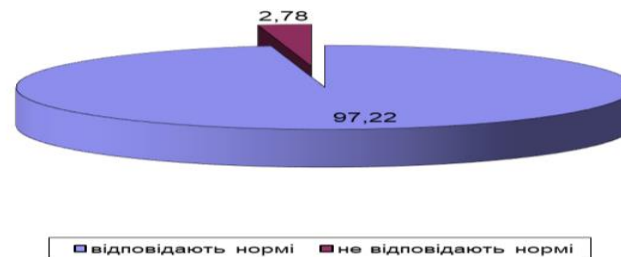


Рис. 5. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкісно-силову витривалість (%)

Отримані результати свідчать, що переважна кількість учасників, а саме 97,22 % показали результати краще за віковий норматив і лише 2,78 % не змогли виконати функціональну пробу належним чином. Можливі передумови таких результатів також є підставою для включення вправ на розвиток швидкісно-силової витривалості у комплекс фізичних вправ програми для адаптації до фізичного навантаження військовослужбовців із перенесеною контузією.

Тестування загальної витривалості показало, що середній результат учасників склав $320,45 \pm 18,76$ с при віковому нормативі $548,93 \pm 8,21$ с, що показує суттєве перебільшення ($t=12,18$, $p<0,001$). При індивідуальному аналізі отриманих результатів з'ясовано, що всі учасники впоралися з тестом належним чином. На наш погляд, це є наслідком як звичності використаної вправи для фізичної підготовки військовослужбовців, так і тим, що результат, закладений у систему КОНТРЕКС-2, значно більше, ніж нормативи, призначені для цієї професійної групи. Тобто в цьому випадку ми не можемо говорити про достатню інформативність використаного тесту.

Висновки. Результати тестування учасників довели, що переважна більшість має достатній рівень фізичної підготовленості та виконує запропоновані тести краще, ніж передбачено віковими нормативами, закладеними у систему КОНТРЕКС-2. Виключення становлять результати «естафетного тесту», який оцінює швидкість реакції. Розлади нервової системи, що виникають внаслідок контузії, призводять до розбалансування процесів сприйняття та переробки інформації та зменшують швидкість реакції на подразники.

Разом з тим, при виконанні майже всіх тестів є певна частка учасників, які показують результати гірші, ніж вікові нормативи. Величина цієї підгрупи коливається в межах від 2 до 19 % учасників. На наш погляд, це є непрямим відбиттям впливу перенесеної контузії на фізичний стан військовослужбовців та пов'язано із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять фізичною підготовкою. Все зазначене потребує врахування при обґрунтуванні та розробці програми фізичної підготовки ерогенної спрямованості та адаптації стану організму військовослужбовців які мали контузію.

Література

1. Галаманжук ЛЛ., Єдинак ГА. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута; 2019. 154 с.
2. Гублер ЕВ., Генкін АА. Застосування непараметричних критеріїв статистики у медико-біологічних дослідженнях. Медицина. 1973. 142 с.
3. Душанін СА., Іващенко ЛЯ., Пирогова ЕА. Тренувальні програми для здоров'я. Київ: Здоров'я.1984. 32 с.
4. Кунинець С., Боярчук О., Романчук В., Яворський А. Засоби фізичного виховання – напрям відновлення боєготовності військовослужбовців після контузії головного мозку. Український журнал медицини, біології, спорту. 2019;4(3): 13–19.
5. Матвейко О. Засоби відновлення військовослужбовців після контузії головного мозку. Молода спортивна наука України: матеріали ХХІІІ науково-практичної конференції. Львів. 2019.Т. 2. С. 46–47.
6. Матвейко О. Застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отримання травм. Молодіжний науковий вісник. 2017;27: 161-166.

7. Матвейко О. Фізична підготовка військовослужбовців, які мали контузію головного мозку на етапах професійно-бойової діяльності. *Молода спортивна наука України: матеріали XXVI науково-практичної конференції*. Львів, 2020. Т. 2. С. 53–54.

8. Одеров А., Матвейко О., Романчук С., Зонов О., Небожук О., Пилипчак І., Мельніков А. Особливості способу життя військовослужбовців, які мали контузію, як чинник, що впливає на бойову готовність. *В: Волинський національний університет імені Л. Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Луцьк; 2022;2(58), с. 67-78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-67-78>.

9. Шиян БМ, Єдинак ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута; 2012. 280 с. 11

10. De Araujo L., Sanches M.G.M., Turi B.C., Monteiro H.L. Physical Fitness and Injuries: 54 Weeks of Physical Training among Military Police Officers. *Revista brasileira de medicina do esporte*. 2017; 23(2): 98–102. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302158877>.

11. De Oliveira IM., Vila M.H., Burgos-Martos F.J., Cancela J.M. Physical fitness in Spanish naval cadets. A four-year study. *International Maritime Health*. 2021;72(1):10–17. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0002>.

12. Funch O., Hasselstrom H., Gunnarsson T. Validation and Practical Applications of Performance in a 6-Min Rowing Test in the Danish Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4):1395. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041395>.

13. Peters D., Jain S., Liuzzo D., Middleton A. et al. Individuals with chronic traumatic brain injury improve walking speed and mobility with intensive mobility training. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2014;95(8), pp. 1454–1460. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.04.006>.

14. Romanчук С., Одеров А., Небожук О., Ріпак М., Матвейко О., Лашта В., Климowych В., Тимочко О. А Research on Functional State of Nervous System of Servicemen with Post-Concussion Syndrome with Using Screening Tests. *Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2022;3(59): 69-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76>.

15. Straudi S., Severini G., Charabati A. et al. The effects of video game therapy on balance and attention in chronic ambulatory traumatic brain injury: an exploratory study. *BMC Neurol*. 2017;17: 86. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0871-9>.

References

1. Galamanzhuk, LL., Iedynak, GA. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen* [Fundamentals of scientific research]. Printing house "Ruta" LLC, Kamyanets-Podilsky. 154 p. [in Ukraine].

2. Hubler, EV., Henkin, AA. *Zastosuvannya neparametrychnykh kryteriiv statystyky u medyko-biologichnykh doslidzhenniakh* [Application of nonparametric criteria of statistics in biomedical research]. Medytsyna. 1973. 142 p.

3. Dushanin, S., Ivashchenko, L., Pyrohova E. *Trenovalni prohramy dlia zdorovia* [Training programs for health]. Kyiv: Zdorovia. 1984. 32 p [in Ukraine].

4. Kunynets S., Boierchuk O., Romanчук V., Yavorskyi A. *Zasoby fizychnoho vykhovannia – napriam vidnovlennia boiehotovnosti viiskovosluzhbovtiv pislia kontuzii holovnoho mozku* [Physical training means as a way to restore combat readiness of servicemen after brain concussion]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii, sportu*. 2019;4(3):13–19 [in Ukraine].

5. Matveiko O. *Zasoby vidnovlennia viiskovosluzhbovtiv pislia kontuzii holovnoho mozku* [Means of recovery of servicemen after brain contusion]. *Moloda sportyva nauka Ukrainy: materialy KhKhIII naukovo-praktychnoi konferentsii*. Lviv. 2019. T. 2. pp. 46–47 [in Ukraine].

6. Matveiko O. *Zastosuvannya zasobiv fizychnoi pidhotovky dlia pryskorennia reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv pislia otrymannia travm* [The use of physical training equipment to accelerate the rehabilitation of servicemen after injuries]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*. 2017;27: 161–166 [in Ukraine].

7. Matveiko O. *Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv, yaki maly kontuziiu holovnoho mozku na etapakh profesiino-boiovoi diialnosti* [Physical training of servicemen who had a brain contusion at the stages of professional and combat activity]. *Moloda sportyva nauka Ukrainy: materialy KhKhVI naukovo-praktychnoi konferentsii*. Lviv, 2020. Т. 2. pp. 53–54 [in Ukraine].

8. Oderov A., Matveiko O., Romanчук S., Zonov O., Nebozhuk O., Pylypchak I., Melnikov A. *Osoblyvosti sposobu zhyttia viiskovosluzhbovtiv, yaki maly kontuziiu, yak chynnyk, shcho vplyvaie na boiovu hotovnist* [Lifestyle features of servicemen with concussion as a factor affecting combat readiness]. *Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*. Lutsk, 2022;2(58): 67-78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-67-78> [in Ukraine].

9. Shiyani, B.M., Iedynak, G.A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].

10. De Araujo L., Sanches M. G. M., Turi B. C., Monteiro H. L. Physical Fitness and Injuries: 54 Weeks of Physical Training among Military Police Officers. *Revista brasileira de medicina do esporte*. 2017; 23(2): 98–102. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302158877>.

11. De Oliveira I., Vila M., Burgos-Martos F., Cancela J. Physical fitness in Spanish naval cadets. A four-year study. *International Maritime Health*. 2021;72(1):10–17. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0002>.

12. Funch O., Hasselstrom H., Gunnarsson T. Validation and Practical Applications of Performance in a 6-Min Rowing Test in the Danish Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4):1395. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041395>.

13. Peters D., Jain S., Liuzzo D., Middleton A. et al. Individuals with chronic traumatic brain injury improve walking speed and mobility with intensive mobility training. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2014;95(8), pp. 1454-1460. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.04.006>.

14. Romanчук С., Одеров А., Небожук О., Ріпак М., Матвейко О., Лашта В., Климowych В., Тимочко О. А Research on Functional State of Nervous System of Servicemen with Post-Concussion Syndrome with Using Screening Tests. *Волинський*

національний ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022;3(59), с. 69-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76> [in Ukraine].

15. Straudi S., Severini G., Charabati A. S. et al. The effects of video game therapy on balance and attention in chronic ambulatory traumatic brain injury: an exploratory study. BMC Neurol. 2017;17, p. 86. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0871-9>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).26)

- Микитчик О.С.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>
- Кошелева О.О.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>
- Сидорчук Т.В.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>
- Степанова І.В.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>
- Дутко Т.Р.**
доцент
- Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро
 - <https://orcid.org/0000-0002-1390-7889>

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Анотація. Раціонально організована рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини, одним із головних чинників формування, збереження та зміцнення здоров'я. Разом з цим, її недостатність порушує нормальну роботу систем організму, знижує його резистентність, призводить до погіршення адаптації до фізичного навантаження. На жаль, результати численних наукових досліджень свідчать, що за останній час, на тлі інтенсифікації навчального процесу, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів. Особливої проблеми це набуває для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, для яких високий рівень фізичних кондицій є основою якісного виконання професійних обов'язків, забезпечення власної безпеки. Тому формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою, навичок використання засобів фізичного виховання з метою особистого та професійного вдосконалення є обов'язковою складовою їх підготовки. Авторами запропонована програма організації рухової активності курсантів на основі комплексного використання навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, вправ в режимі навчального дня та самостійних тренувальних занять. З метою формування у курсантів навичок до самостійної організації раціональної рухової активності для них проводились консультації та надавалися рекомендації щодо планування фізичних навантажень та добору фізичних вправ в різних формах організації занять, навчання методам самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Ефективність експериментальної програми визначалась шляхом порівняння показників фізичного стану учасників експерименту на початку та наприкінці дослідження. Отримані результати свідчать про доцільність використання запропонованої програми організації рухової активності для покращення фізичного стану курсантів.

Ключові слова: курсанти, заклади вищої освіти, рухова активність.

Mykytchuk O., Kosheleva O., Sydorчук T., Stepanova I., Dutko T. Formation of skills of rational organization of motor activity in cadets of higher education institutions with specific study conditions Rationally organized physical activity is an integral part of a healthy lifestyle of a modern human. It is one of the main factors in the formation, preservation and strengthening of health. At the same time, its insufficiency disrupts the normal functioning of body's systems, reduces its resistance, and leads to a deterioration in adaptation to physical activity. Results of numerous scientific studies show that recently there has been a tendency to reduce the volume of physical activity of applicants in higher education institutions, against the background of the intensification of the educational process. This becomes a particular problem for ensuring the proper level of physical fitness of cadets in higher education institutions with specific learning conditions. High level of physical fitness is the basis for the high-quality performance of professional duties and ensuring their own safety for them. Therefore, the formation of motivation for regular physical education classes and skills in using physical education facilities for the purpose of personal and professional improvement is a mandatory component of their training. The authors proposed a program for organizing the motor activity of cadets based on complex use of special physical training classes, exercises in the mode of study day and independent training classes. In order to form the skills of the cadets to independently organize rational motor activity, they were consulted and given recommendations on planning physical activity and selecting physical exercises in various forms of organizing classes, teaching self-control methods in the process of physical exercise. The effectiveness of the experimental program was determined

by comparing the indicators of physical state of the experiment participants at the beginning and at the end of the study. Obtained results indicate the expediency of using the proposed program for organizing motor activity to improve the physical state of cadets.

Key words: cadets, higher education institutions, motor activity.

Вступ. Згідно даних зареєстрованих кримінальних правопорушень та результатів їх досудового розслідування [9] в умовах воєнного стану спостерігається збільшення кримінальних правопорушень, зокрема тяжких та особливо тяжких, серед яких злочини пов'язані з військовим вторгненням на територію держави та криміналізовані окремі діяння, шляхом внесення доповнень до Кримінального кодексу України.

Таким чином службова діяльність працівників поліції відбувається в екстремальних умовах, серед яких: імовірність збройного нападу, постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, постійне носіння важкого спорядження, підвищена втомлюваність, стресовість тощо. Все це має негативний вплив на рівень фізичного стану та здоров'я працівників [8;10; 11]. Зважаючи на це, ключовим завданням фізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які готують майбутніх правоохоронців, повинно бути постійне підвищення їх функціональних можливостей. Це може бути досягнуте завдяки раціональній організації їх рухової активності [1; 3].

Рухова активність є важливим чинником збереження, формування та зміцнення здоров'я людини. Раціонально організована рухова активність є запорукою профілактики захворювань та набуття стійкого імунітету. Разом з цим її недостатність порушує нормальну роботу систем організму, знижує його резистентність, призводить до погіршення адаптації до фізичного навантаження, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові тощо [4; 5; 7]. У зв'язку з цим значно актуалізуються питання формування навичок раціональної організації рухової активності курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання.

Мета дослідження: розробити програму раціональної організації рухової активності курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, дослідити особливості впливу запропонованого рухового режиму на показники фізичного стану.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи визначення фізичного розвитку та функціонального стану, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Дніпровського державного університету внутрішніх справ (м. Дніпро) протягом вересня – грудня 2023 року. У дослідженнях брали участь 75 здобувачів вищої освіти першого курсу, серед них 36 юнаків та 39 дівчат.

Результати. Для дослідження особливостей організації рухового режиму курсантів I курсу було проведено анкетування. Здобувачам пропонувалось вказати як часто вони займаються фізичною культурою і спортом у позанавчальний час, скільки часу витрачають на заняття, яким формам організації занять віддають перевагу, зазначити причини, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами. За результатами опитування, регулярно займаються фізичною культурою у позанавчальний час 41,6% юнаків та 38,4% дівчат. Кількість занять на тиждень складає від одного до чотирьох разів, тривалість – від однієї години до двох. Усі курсанти, що займаються віддають перевагу заняттям у спортивних секціях, фітнес-центрах під керівництвом фахівців. 80,5% юнаків та 76,9% дівчат зазначили, що до вступу до ЗВО регулярно займалися у спортивних секціях, але майже половина з них на час проведення опитування припинили такі заняття або зменшили кількість занять на тиждень.

У середньому, на заняття фізичною культурою, включаючи навчальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки юнаки витрачають $6,3 \pm 0,7$ год., дівчата – $5,7 \pm 1,2$ год. Враховуючи думку науковців про те, що для забезпечення потреби у руховій активності особам студентського віку необхідно витрачати від 8 до 10 годин на тиждень на виконання фізичних вправ, а для представників професій, що вимагають високого рівня фізичної підготовленості – до 12 годин на тиждень, дефіцит рухової активності курсантів складає від 4 до 6 годин на тиждень.

Причинами, що перешкоджають регулярним заняттям фізичною культурою курсанти назвали: відсутність часу та велике навчальне навантаження, яке в окремі дні може досягати 10 годин аудиторних занять, не враховуючи часу самопідготовки (на цю причину вказали 88,8% юнаків та 92,3% дівчат). Більше половини респондентів (52,7% юнаків та 58,9% дівчат) відзначили, що відчувають значну стомленість після закінчення занять, що супроводжується погіршенням самопочуття, зокрема, головним болем, болем у м'язах спини, шиї, набряками ніг. Погіршення самопочуття та значне стомлення наприкінці навчального дня є фактором, що знижує бажання займатись фізичною культурою у курсантів. Крім того 86,1% юнаків та 89,7% дівчат відзначили, що в другій половині навчального дня спостерігають у себе зниження розумової працездатності, що проявляється в зниженні ступеня концентрації уваги, погіршенні здатності до сприйняття, аналізу нової інформації та її запам'ятовування, що потребує додаткових витрат позанавчального часу на засвоєння матеріалу. Значна частина курсантів (30,5% юнаків та 35,8% дівчат) відчувають постійне емоційне напруження та страх не вператись із навчальною програмою. Це може свідчити про наявність у здобувачів дезадаптаційного синдрому, який часто зустрічається у першокурсників та потребує уваги з боку викладачів і психологів.

На відсутність у ЗВО секцій з цікавих для них видів спорту як на причину, що перешкоджає регулярним заняттям вказали 22,2% юнаків та 43,5% дівчат.

Таким чином, за результатами опитування, переважна кількість курсантів не займається фізичною культурою у позанавчальний час, що призводить до дефіциту рухової активності та може сприяти зниженню фізичних кондицій здобувачів. Це, в свою чергу, буде перешкоджати засвоєнню програми із спеціальної фізичної підготовки, знижувати якість формування в них професійно важливих рухових умінь і навичок. Основними причинами, що перешкоджають заняттям для курсантів є велике навчальне навантаження та брак часу. Звертає на себе увагу той факт, що курсанти віддають перевагу заняттям під керівництвом фахівців, у них не сформовані навички до самостійного планування та організації занять

фізичними вправами. Між тим, значне розумове та фізичне стомлення, яке відчують курсанти наприкінці навчального дня, потребує формування в них навичок використання фізичних вправ для корекції власного психофізичного стану, покращення працездатності. Крім того, раціональне планування фізичних навантажень, за свідченням науковців, є не лише фактором, що сприяє покращенню фізичного стану тих, хто займається, але й потужним засобом нормалізації психоемоційного стану.

З метою формування навичок щодо раціональної організації рухового режиму у курсантів, нами була розроблена програма занять фізичною культурою, яка включила: перелік рекомендованих форм занять, кількість їх застосування протягом тижня, визначення приблизного змісту кожної форми занять. Програма була спрямована на досягнення належних норм рухової активності і містила: щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурні паузи в режимі навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

У програмі враховувався час, що студенти витрачають на заняття зі спеціальної фізичної підготовки, величину та характер фізичних навантажень на них. Призначенням дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" є виховання у майбутніх правоохоронців готовності до дій із затримання злочинців, профілактиці і попередження правопорушень, які потребують використання заходів фізично-примусового впливу та прийомів самозахисту [10,11]. У межах зазначеної дисципліни передбачено опанування майбутніми правоохоронцями прийомів самозахисту та фізичного впливу. Заняття проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброювання та затримання правопорушників. Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств. Кількість занять зі спеціальної фізичної підготовки (СФП) протягом експерименту коливалась від 1 до 3 на тиждень.

Ранкову гігієнічну гімнастику рекомендувалось виконувати щодня із тривалістю 30-40 хвилин, та включати в неї ходьбу, біг помірної інтенсивності, загально розвиваючі та дихальні вправи. Курсантам рекомендувалось запобігати використанню силових, швидкісних, швидкісно-силових вправ, які можуть призвести до появи стомлення ще до початку навчального дня.

З метою корекції працездатності протягом навчального дня курсантам пропонувалось застосовувати фізкультурні паузи, які є найбільш доступною та в той же час ефективною формою занять фізичними вправами. Доцільність їх застосування в режимі навчання та праці доведена результатами численних досліджень [5,7]. За твердженням науковців, настання стомлення у здобувачів освіти спостерігається після 2-3 годин занять, що проявляється в розсіюванні уваги, зниженні здатності до сприйняття нової інформації, погіршенні оперативної пам'яті тощо [4]. Фахівці наголошують на необхідності включення в комплекси фізкультурних пауз вправ, які надають «посильне тонізуюче навантаження, сприяють прискоренню відновлювальних процесів у відповідних нервових центрах» [5,6]. У відповідності до рекомендацій фахівців, ми пропонували курсантам включати в комплекси фізкультурних пауз вправи для поліпшення мозкового кровообігу: нахили, повороти, кругові рухи головою. Використання таких вправ здійснює механічний вплив на стінки кровоносних судин, підвищуючи їх еластичність, подразнення вестибулярного апарату, пов'язане з виконанням таких рухів, сприяє розширенню кровоносних судин головного мозку, а дихальні вправи збільшують його кровонаповнення. Крім того, рекомендувалось включати вправи з чергуванням напруження та розслаблення м'язів плечового пояса і спини, та таких, що поліпшують кровообіг в нижній частині тулуба і ніг для запобігання розвитку застійних явищ в черевній порожнині та набрякості у нижніх кінцівках. Кількість фізкультурних пауз протягом навчального дня визначалась його тривалістю, з урахуванням часу, що витрачався на самопідготовку. Залежно від цього, а також від часу настання стомлення, фізкультурні паузи рекомендувалось виконувати кожні 2-3 години занять тривалістю 8-10 хв., що в середньому становило від 2 до 4 разів на день, та від 12 до 18 на тиждень, враховуючи той факт, що на вихідних курсанти також виконували навчальні завдання.

Для досягнення належного рівня рухової активності курсантам рекомендувалось доповнювати навчальні заняття з СФП та вправи в режимі навчального дня самостійними тренувальними заняттями. Самостійні тренувальні заняття рекомендувалось виконувати 3-4 рази на тиждень, із тривалістю від 40 до 60 хв. На самостійних тренувальних заняттях пропонувалось виконувати вправи на свіжому повітрі спрямовані на розвиток загальної витривалості переважно в аеробному режимі, сили, силової витривалості та гнучкості. Кожне заняття включало 4 частини: розминку, аеробну фазу, заминку, силову фазу. Інтенсивність навантаження під час самостійних тренувань рекомендувалось контролювати за показниками ЧСС. Зона оптимальної інтенсивності знаходилась у межах від 60 до 80% (залежно від рівня підготовленості) від максимальної ЧСС ($ЧСС_{max} = 220 - \text{вік}$ (у роках)). Таким чином, комплексне застосування всіх запропонованих форм занять забезпечило досягнення належних норм рухової активності.

Для дослідження особливостей впливу розробленого режиму рухової активності на показники фізичного стану та самопочуття курсантів, ми запропонували бажаним взяти участь у дослідженні та займатись фізичними вправами за наведеною вище програмою. Курсанти, які виявили зацікавленість у використанні запропонованої програми рухової активності були рандомно розподілені на 2 експериментальні та 2 контрольні групи для юнаків та дівчат. Аналіз фізичного стану курсантів свідчить, що на початку дослідження не спостерігалось достовірних відмінностей ($p > 0,05$) у показниках контрольних та експериментальних груп представників обох статей. Так, у всіх учасників дослідження маса тіла відповідала нормі, середні значення індексів Ерісмана та Пінье свідчили про нормальний тип тілобудови; показники ЧСС у спокої, результати проб Штанге та Генча знаходились у межах вікової норми; результати ортостатичної проби були характерними для здорової нетренованої людини.

Навчальні заняття зі СФП в усіх групах проводились у відповідності до розкладу та змісту робочої навчальної програми Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. Крім навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки юнаки та дівчата експериментальних груп використовували заняття фізичними вправами в режимі навчального дня та самостійні тренувальні заняття за запропонованою нами програмою. Курсанти контрольних груп тричі на тиждень по

60 хвилин відвідували тренажерні зали, де займались за індивідуальними програмами під керівництвом викладачів, вправи впродовж навчального дня ними не використовувались.

Для успішної реалізації запропонованої нами програми рухової активності, курсантам необхідно було мати достатній рівень знань, щодо особливостей використання фізичних вправ в різних формах самостійних занять, здійснення самоконтролю під час фізичних навантажень. Тому, для підготовки курсантів експериментальних груп до практичної реалізації запропонованої програми рухової активності, нами було проведено консультації та розроблено методичні рекомендації, в яких особлива увага приділялась формуванню у курсантів знань про основні правила дозування фізичних навантажень під час самостійних занять фізичними вправами, навчанню їх методам самоконтролю за станом здоров'я. Курсантам було запропоновано вести щоденники самоконтролю, в яких фіксувались обсяг та інтенсивність виконаного фізичного навантаження; ЧСС у стані спокою одразу після пробудження; ЧСС під час самостійних тренувальних занять; самопочуття.

Порівняльний аналіз показників фізичного стану курсантів контрольних та експериментальних груп на початку та наприкінці дослідження дозволив визначити ефективність запропонованої програми рухової активності. Протягом експерименту в жодній з груп не відбулось статистично достовірні зміни ($p>0,05$) у антропометричних показниках та їх індексах. У той же час, у курсантів експериментальних груп спостерігалось достовірне ($p<0,05$) збільшення тривалості затримки дихання на вдиху та видиху за результатами проб Штанге та Генча, зменшення ЧСС у спокої та покращення результатів ортостатичної проби. Такі результати свідчать про збільшення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у представників експериментальних груп. У досліджуваних контрольних груп спостерігався незначний приріст показників в пробах Штанге та Генча, ортостатичній пробі ($p>0,05$), показниках ЧСС у спокої ($p<0,05$). Проте порівняння цих показників з аналогічними у курсантів експериментальних груп свідчить про достовірно кращі їх значення ($p<0,05$) у представників обох статей.

Результати аналізу щоденників самоконтролю та опитування учасників дослідження наприкінці експерименту свідчать про покращення самопочуття у курсантів експериментальних груп, зникнення несприятливих симптомів, які спостерігались на початку дослідження (сильне стомлення, емоційне напруження, головний біль, біль в спині та шиї, набряки ніг). Крім того, курсанти експериментальних груп відзначили, що у них підвищилась розумова працездатність, покращилось сприйняття навчального матеріалу. Курсанти контрольних групи значних змін самопочуття не відзначили. Таким чином, отримані результати свідчать про доцільність комплексного застосування різних форм занять фізичними вправами для покращення фізичного стану курсантів.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в останні роки спостерігається скорочення рухової активності здобувачів вищої освіти, що супроводжується погіршенням показників їх фізичного стану. Особливо небезпечною такою ситуацією є для курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських, оскільки високий рівень фізичних кондицій для них є основою якісного виконання службових обов'язків та забезпечення особистої безпеки. У ході дослідження розроблено програму організації рухової активності, засновану на комплексному використанні навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, комплексів вправ в режимі навчального дня та самостійних тренувальних занять, впровадження якої сприяло покращенню показників фізичного стану та самопочуття курсантів.

Література

1. Бабич М. Динаміка показників фізичних якостей та формування рухових навичок курсантів спеціальності артилерійська розвідка. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.*, 2024. (4(177)). С. 16-25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
2. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОРМ Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
3. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15.* 2024. 6 (179) С. 75-81. <http://enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/45633>
4. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С.51 – 60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051.
5. Москаленко Н, Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С.45-56. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045
6. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201-206.
7. Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2020, №4, С.60-63.
8. Пожидаєв М. Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 2024. (3(175)). С.138-143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26)
9. Про зареєстровані кримінальні правопорушення та результати їх досудового розслідування: Статистична інформація за 2020–2022 рр. / Офіційний сайт Офісу Генерального прокурора. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/pro-zareyestrovani-kriminalni-pravoporushennya-ta-rezultati-yih-dosudovogo-rozsliduvannya-2> (дата звернення: 27.11.2024).
10. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів навчальних закладів України : монографія. Львів : АСВ, 2012. 367 с

11. Шиша Н.А., Кримець О.І. Актуальні проблеми фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2019. С. 355-358

References

1. Babych, M. (2024). Dynamics of physical qualities and formation of motor skills of cadets majoring in artillery reconnaissance. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (4(177)), 16-25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
2. Bondarenko V. IN. Professional training of patrol police officers: content and promising directions: monograph. Kyiv: FOP Kandyba T. P., 2018. 524 p. 2. Bondarenko V. IN. Professional training of patrol police officers: content and promising directions: monograph. Kyiv: FOP Kandyba T. P., 2018. 524 p.
3. Veikiy, Y., & Kosheleva, O. (2024). Physical training is an integral part of the professional training of future police officers. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (6(179)), 75-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).13)
4. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in the conditions of distance learning. *Prydniprovyia sports bulletin*. 2021. No. 2. P.51 – 60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051.
5. Moskalenko N., Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the influence of motor activity on the psychophysical state of higher education students. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 2. P. 45-56. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045
6. Moskalenko N., Korzh N. The technology of forming a valuable attitude of students towards independent physical education classes. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2016. No. 1. P. 201-206.
7. Petrenko Yu.I., Mahonin Yu.M. Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies. *Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, 2020, No. 4, P.60-63.
8. Pozhidayev, M. (2024). Physical training and sports of mia cadets: problems and prospects. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (3(175)), 138-143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26)
9. On registered criminal offenses and the results of their pretrial investigation: Statistical information for 2020–2022. / Official website of the Prosecutor General's Office. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/pro-zareyestrovani-kriminalni-pravoporushennya-ta-rezultati-yih-dosudovogo-rozsliduvannya-2> (date of application: 27.11.2024).
10. Romanchuk S. IN. Physical training of cadets of educational institutions of Ukraine: monograph. Lviv: ASV, 2012. 367 p
11. Shisha N.A., Krymets O.I. Actual problems of physical training of cadets of higher education institutions with specific conditions of study. Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Kharkiv, 2019. P. 355-358

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).27)

Неборачок Я. В.,
магістр, начальник навчальної лабораторії, кафедри теорії методики,
організації фізичної підготовки і спорту, Навчально-наукового
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій,
Національного університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0000-3030-1486>

Веремієнко М. М.
магістр, науковий співробітник науково-дослідної відділу розвитку
фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-
дослідного центру проблем фізичного виховання спеціальної фізичної
підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного
університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0003-1513-0377>

Партика С.С.
магістр, начальник навчальної частини Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-
оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0001-6905-1602>

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД В ЗСУ

Анотація. Дослідження спрямоване на аналіз фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України для подолання різноманітних перешкод у бойових умовах. Метою є визначення основних компонентів, таких як витривалість, сила, координація та технічні навички, необхідні для успішного виконання бойових завдань. Значну увагу приділено психологічній стійкості, яка дозволяє військовим зберігати самоконтроль і діяти ефективно в умовах стресу. У статті розглянуто вплив тренувальних програм на підготовку військових до подолання перешкод, а також надано рекомендації щодо їх вдосконалення з урахуванням сучасних викликів війни. Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції фізичних та психологічних аспектів у процес бойової

підготовки, що сприяє підвищенню боєздатності ЗСУ. Було встановлено, що фізична витривалість та технічні навички є критичними для ефективної бойової підготовки, а психологічна стійкість забезпечує здатність військових приймати швидкі рішення у стресових ситуаціях.

Ключові слова: фізична підготовка, подолання перешкод, військовослужбовці ЗСУ, бойові умови, технічні навички, тренувальні програми.

Neborachok Y.V., Veremienko M.M., Partyka S.S. Features of podolannya transfer to zsu. Overcoming obstacles is a key element of training for the Armed Forces of Ukraine, especially in the context of the full-scale war initiated by Russia against Ukraine in 2022. The aim of this study is a theoretical analysis of the features of physical training for Ukrainian military personnel to overcome various natural and artificial obstacles in combat conditions. The article covers the physical, technical, and psychological aspects of training required to perform combat tasks in various geographic and tactical environments. The study utilizes comparative analysis of the training methods of the Ukrainian Armed Forces and other world armies, along with a synthesis of scientific literature on the physical training of military personnel. The research examines the main physical qualities developed during obstacle course training, including endurance, strength, and coordination, as well as the technical skills necessary for overcoming complex elements in combat situations. Special attention is given to psychological preparation, which includes developing stress resistance and self-control under constant risk. The study found that physical endurance and technical skills are critical for effective combat readiness, while psychological resilience ensures the ability of military personnel to make rapid decisions in stressful situations. The practical value of this work lies in providing recommendations for improving military training programs, particularly through the introduction of new technologies that simulate complex combat conditions, enhancing the overall readiness of the Ukrainian Armed Forces for combat missions.

Keywords: physical training, stress resilience, obstacle course, Armed Forces of Ukraine, combat conditions, technical skills, endurance, military training programs.

Постановка проблеми. Подолання перешкод є ключовим компонентом фізичної та бойової підготовки особового складу Збройних Сил України, особливо в умовах повномасштабної війни, яку Росія розпочала проти України у 2022 році. Військові операції охоплюють широку географію, включаючи не лише Донбас та Луганщину, як було з 2014 року, але й Північні та Південні регіони країни, що підвищує вимоги до готовності військовослужбовців долати різноманітні природні та штучні перешкоди. Окрім цього, бойові дії виходять за межі території України, що було продемонстровано заходом ЗСУ на територію Курщини.

Війна проти Росії вимагає від українських військових надзвичайної витривалості, здатності діяти в екстремальних умовах та ефективно долати фізичні бар'єри як у міських умовах, так і в польових, нерідко в оточенні постійних обстрілів та небезпек. Подолання таких перешкод – це не лише фізична, а й психологічна задача, яка вимагає глибокої підготовки до роботи під постійним тиском, з урахуванням інтенсивного використання засобів збройної боротьби.

З теоретичної точки зору, проблема подолання перешкод охоплює питання організації спеціальної фізичної підготовки, яка має інтегрувати різні аспекти бойової готовності, включаючи тренування для розвитку сили, витривалості, координації та спритності. Подібні навички потрібні не тільки для виживання і виконання бойових завдань, але й для забезпечення мобільності військ та виконання оперативних маневрів у різних регіонах України, що є вирішальним фактором у сучасній війні проти абсолютного загарбника – росії.

Питання подолання перешкод також пов'язане з тим, як фізична підготовка військовослужбовців ЗСУ може допомогти їм ефективно діяти в умовах урбанізованого середовища та пересіченої місцевості, а також зменшити ризики втрат під час виконання бойових завдань. Це є актуальним завданням як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки воно стосується не тільки виживання військовослужбовців, але й ефективності бойових операцій у різних тактичних сценаріях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження у сфері фізичної підготовки військовослужбовців підтверджують важливість комплексного підходу до розвитку фізичних, психологічних і технічних навичок, необхідних для успішного виконання бойових завдань. Зокрема, Кузенков О. В. та Тихий О. В. у своїй методичній розробці акцентують на значенні організації практичних занять із подолання смуги перешкод, що дозволяє розвивати фізичну витривалість, швидкість реакцій та інші ключові бойові навички військових [7]. Аналогічно, дослідження Шемчука В. підкреслюють, що смуга перешкод є важливим елементом системи підготовки, сприяючи ефективності дій військовослужбовців у реальних бойових умовах [12]. Цей підхід знаходить підтвердження також у роботах інших науковців, які досліджують методику проведення занять на смузі перешкод, зокрема у Національній академії внутрішніх справ України, де наголошується на розвитку прикладних фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість та сила, що безпосередньо впливають на боєздатність [8].

Не менш важливою є психологічна складова підготовки. Немінський І.В. та його колеги звертають увагу на формування стійкості до бойового стресу та здатність військових приймати рішення в умовах підвищеної загрози [8]. Психологічні аспекти підготовки військовослужбовців, як зазначено у дослідженнях Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ, охоплюють методи подолання страху, формування самовпевненості та психоемоційної стабільності в небезпечних ситуаціях [3]. З огляду на те, що фізична витривалість часто є основою для стійкої психологічної готовності, як зазначає Романчук С.В., ці два аспекти підготовки є нерозривно пов'язаними і потребують особливої уваги під час тренувань [9].

Значний інтерес викликають дослідження, що аналізують досвід інших країн у сфері військової фізичної підготовки. Наприклад, Авзалова Д. та Рефель В. підкреслюють важливість адаптації кращих міжнародних практик для підвищення фізичної та моральної готовності українських військовослужбовців [1]. Важливим аспектом є і розвиток

спеціалізованих тренувальних програм, які враховують сучасні бойові умови та необхідність швидкого реагування на зміни тактичної ситуації. Гнидюк О. П. та Куценко А. Я. наголошують, що фізична підготовка повинна включати не лише подолання фізичних перешкод, але й підготовку до умов сучасних бойових операцій [3].

Окрему увагу слід приділити проблемам фізичної підготовки жінок у армії. Ковальчук Р. та Жуча П. у своїх дослідженнях акцентують на необхідності індивідуалізації підходів до тренувальних програм, що дає змогу враховувати фізичні особливості жінок і підвищувати їхню ефективність у бойових завданнях [6].

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що фізична та психологічна підготовка військовослужбовців має базуватися на комплексному підході, який поєднує різні аспекти підготовки. Це включає фізичну витривалість, технічні навички та психологічну стійкість, що є ключовими елементами успішного виконання завдань у сучасних військових умовах.

Формування мети статті (постановка завдання). Метою статті є теоретичний аналіз особливостей фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України для подолання перешкод у бойових умовах повномасштабної війни, яка розпочалася в 2022 році. Це дослідження охоплює розгляд ключових аспектів фізичної, технічної та психологічної підготовки, необхідних для ефективного виконання бойових завдань у різних географічних та тактичних умовах, включаючи урбанізовані та польові середовища.

Завданнями статті є:

- визначення основних фізичних якостей, які розвиваються під час тренувань з подолання перешкод, та їхнього впливу на боєздатність військовослужбовців;
- аналіз методичних підходів до організації тренувань на смугах перешкод у Збройних Силах України та їхнє порівняння з методиками інших армій світу;
- дослідження психологічної складової підготовки до подолання перешкод, зокрема розвитку стресостійкості та готовності діяти в умовах постійної загрози життю.

Результати аналізу мають сприяти глибшому розумінню впливу фізичної підготовки на загальну бойову готовність особового складу та виявити можливі шляхи вдосконалення системи підготовки, адаптованої до умов сучасної війни.

Висвітлення процедури теоретико-методологічного дослідження із зазначенням методів дослідження.

При підготовці статті було використано метод *теоретичного аналізу літератури*, зокрема навчально-методичних посібників і досліджень з підготовки військовослужбовців до подолання перешкод, приділяючи увагу матеріалам Національного університету оборони України. Також використовувався *порівняльний аналіз* методик підготовки ЗСУ в Україні та інших країнах, що дозволило визначити сильні та слабкі сторони підходів. *Синтез теоретичних даних* допоміг інтегрувати результати і зробити висновки щодо ефективності фізичної, технічної та психологічної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Подолання перешкод є багатокomпонентним процесом, що охоплює не тільки фізичну підготовку, але й технічні навички та психологічну стійкість військовослужбовців. Особлива увага в цьому дослідженні приділяється детальному розгляду ключових аспектів, що забезпечують ефективне виконання завдань у реальних бойових умовах.

Фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України є фундаментом їхньої здатності ефективно діяти у складних бойових умовах. Як зазначають Авзалова Д. і Рефель В. (2023), військова фізична підготовка відіграє значну роль у розвитку необхідних для бою якостей – витривалості, сили та координації. Вищі військові навчальні заклади України та інших країн адаптують свої програми для підвищення рівня фізичної готовності військовослужбовців до реальних бойових дій. Ці програми передбачають різні методи тренувань, що включають вправи на витривалість, координацію та силу, які є необхідними для подолання перешкод [6].

Смуга перешкод є одним із центральних елементів тренувальної програми, оскільки вона дозволяє військовим відпрацьовувати різноманітні навички, такі як переповзання під загородами, стрибки через рови, проходження лабіринтів та балансування на вузьких поверхнях. Ці вправи дозволяють військовослужбовцям не лише розвивати фізичні якості, а й адаптуватися до непередбачуваних умов бою. Висока витривалість, вибухова сила та координація рухів стають критичними під час проходження складних перешкод, зокрема під час реальних бойових операцій, коли кожна секунда може вирішити долю завдання [3, 7, 12].

Результати досліджень показують, що фізична підготовка має бути тісно пов'язана з потребами бойових операцій. Гнидюк О. і Куценко А. (2022) підкреслюють важливість індивідуального підходу до фізичної підготовки військовослужбовців, що дозволяє враховувати особливості кожного бійця та підвищувати ефективність тренувань. Зокрема, програми фізичної підготовки мають включати вправи, спрямовані на розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для подолання конкретних перешкод на полі бою [2, 3].

Подолання перешкод потребує не лише фізичної сили, але й відпрацьованих технічних навичок. Важливою є правильна техніка виконання рухів, особливо коли йдеться про складні та небезпечні перешкоди, такі як стіни, вузькі балки або лабіринти. Дослідження Зюбана М., Муленка О. та Бондаренка С. (2022) показують, що військовослужбовці, які володіють технічними навичками подолання таких перешкод, значно підвищують свої шанси на успішне виконання завдань навіть у найскладніших бойових умовах. Правильне використання сили та розрахунок траєкторій руху під час таких вправ стають критичними для збереження мобільності на полі бою [5].

Серед технічних елементів особливу увагу приділяють таким перешкодам, як «рукохід» і «тунель», для яких необхідно мати не тільки високу фізичну підготовку, але й добре розвинуту координацію та гнучкість. Проходження таких елементів часто імітує реальні бойові умови, коли військові змушені швидко пересуватися через обмежений простір під обстрілом або вночі. Це вимагає точних і добре злагоджених рухів, а також здатності швидко орієнтуватися у просторі [12].

Особливий акцент у дослідженнях Ковальчука Р. та Жучі П. (2023) робиться на технічну підготовку жінок у збройних силах. Автори підкреслюють, що хоча жінки можуть мати фізичні відмінності порівняно з чоловіками, правильна технічна підготовка дозволяє їм досягати високих результатів у подоланні складних перешкод. Це свідчить про необхідність інтеграції технічних елементів у програму підготовки всіх військовослужбовців незалежно від статі [6].

Окрім фізичної та технічної підготовки, подолання перешкод вимагає значної психологічної стійкості. Дослідження показують, що психологічна підготовка є важливим компонентом успішного подолання стресових ситуацій на полі бою. Як зазначає Немінський І. (2023), підготовка на смузі перешкод з використанням імітації бойових умов дозволяє військовим адаптуватися до стресу і зберігати контроль у критичних ситуаціях. Це особливо важливо під час реальних бойових операцій, де психологічна напруга може бути вирішальним фактором у досягненні успіху [8].

Моделювання бойових умов, зокрема імітація обстрілів та вибухів, сприяє розвитку стресостійкості військових. Під час таких тренувань використовуються піротехнічні засоби, що створюють атмосферу реальних бойових дій. Це дозволяє військовим звикати до небезпечних умов і залишатися зосередженими на виконанні завдань. Психологічна підготовка також включає розвиток навичок самоконтролю, що допомагає військовослужбовцям швидко реагувати на небезпеку і зберігати впевненість у своїх діях [12].

Крім того, тренування на смузі перешкод допомагає військовим долати особисті страхи, такі як страх висоти або закритих приміщень. Ці страхи можуть виникати під час бойових операцій у міських умовах або під час нічних місій. Військовослужбовці, які навчилися контролювати свої страхи та реагувати на них, зберігають високу боєздатність навіть у найскладніших умовах [8].

Фізична підготовка військовослужбовців має прямий вплив на їхню боєздатність. Дослідження Романчука С. (2021) показують, що регулярні фізичні тренування, зокрема на смузі перешкод, сприяють підвищенню витривалості, швидкості реакцій та загальної фізичної підготовленості військових. Це є вирішальним фактором для виконання бойових завдань в умовах сучасної війни, де швидкість і точність дій визначають результат операції [9].

Чудик А. та Мозолев О. (2022) підкреслюють, що фізична підготовка є невід'ємною складовою бойової підготовки. Індивідуальні тренування, зокрема в умовах воєнного стану, дозволяють курсантам і військовослужбовцям підвищити свою самостійність у виконанні бойових завдань. Окрім того, вони сприяють розвитку важливих фізичних якостей, таких як витривалість, гнучкість та сила, які є критичними для успішного виконання бойових операцій. Військовослужбовці, що регулярно тренуються, демонструють не лише вищу боєздатність, але й кращу стресостійкість та готовність до фізичних викликів на полі бою [11].

У сучасній війні фізична підготовка також має стратегічне значення. Військові, які перебувають у гарній фізичній формі, можуть ефективніше використовувати свої навички в критичних ситуаціях, адаптуючись до швидко мінливих обставин та різких змін у бойовій обстановці. Як зазначають дослідники Авзалова Д. і Рефель В. (2023), тренування, що моделюють реальні бойові умови, готують військовослужбовців до непередбачуваних викликів, що забезпечує їхню готовність діяти швидко та ефективно в будь-якій ситуації [6].

На додаток до фізичних якостей, правильна технічна підготовка сприяє підвищенню ефективності бойових операцій. Важливим є те, що подолання перешкод у бойових умовах вимагає не лише сили та витривалості, але й технічних навичок, які дозволяють військовим зберігати мобільність і маневреність у складних умовах. Це підтверджується у роботах Гнидюка О. і Куценка А. (2022), які акцентують на важливості спеціалізованої підготовки для забезпечення успішного виконання бойових завдань [2, 3].

Таким чином, фізична та технічна підготовка, а також розвиток психологічної стійкості є ключовими елементами підготовки військовослужбовців до подолання перешкод. Кожен з цих аспектів не тільки сприяє розвитку бойових навичок, але й підвищує шанси на виживання та успіх у складних бойових операціях.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Отже, фізична, технічна та психологічна підготовка військовослужбовців є визначальними елементами для успішного подолання перешкод у бойових умовах. Фізичні тренування, особливо на смузі перешкод, розвивають витривалість, силу та координацію, що необхідні для ефективних дій у бойових операціях. Технічні навички, такі як правильне використання сили та орієнтація у просторі, дозволяють зберігати мобільність і маневреність. Психологічна підготовка зміцнює стійкість до стресу та самоконтроль під час імітації бойових умов. Важливим є також індивідуальний підхід до фізичної підготовки, що сприяє адаптації кожного військовослужбовця до конкретних умов бойових дій, що безпосередньо підвищує боєздатність та ефективність виконання бойових завдань. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення методик тренувань, зокрема на впровадження нових технологій, які дозволять імітувати більш складні бойові умови.

Література

1. Авзалова Д., Рефель В. Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of science*. 2023. № 29. С. 365–372. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063> (дата звернення: 21.10.2024).
2. Гнидюк О., Ковальчук Р., Мороз Х. Фізична підготовка під час виконання бойових завдань. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5\(5\)-215-225](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5(5)-215-225) (дата звернення: 21.10.2024).
3. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії. серія «педагогіка»*. 2022. № 2. С. 36–41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogiy/2022.2.6> (дата звернення: 21.10.2024).
4. Дідковський В. А., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України.» Навчальний посібник. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2019.

- 5.Зюбан М., Муленко О., Бондаренко С. Підготовка військовослужбовців з вогневої підготовки в сучасних умовах. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 124–127. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-26> (дата звернення: 21.10.2024).
- 6.Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15(33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-205-220](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-205-220) (дата звернення: 21.10.2024).
- 7.Кузенков О. В., Тихий О. В. «Подолання смуги перешкод.» Методична розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2019.
- 8.Немінський І.В., Лесюк О.М., Капінус О.С., Рой О.Б., та ін. «Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України.» Навчально-методичний посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2023.
- 9.Романчук С.В. «Психологічна підготовка та фізична витривалість військовослужбовців: дослідження методик.» Київ: Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2021.
- 10.Семенович С. В., Давидюк І. В., Бутенко Т. В. Фізична підготовка і фізична освіта як сторони єдиного процесу. *Природнична освіта та наука*. 2024. № 3. С. 62–66. URL: <https://doi.org/10.32782/nser/2024-3.09> (дата звернення: 21.10.2024).
- 11.Чудик А., Мозолев О. Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2022. Т. 30, № 3. С. 565–577. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1180> (дата звернення: 21.10.2024).
- 12.Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. «Організація та методика проведення занять із подолання перешкод.» Навчально-методичний посібник. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2021.

References

- 1.Avzalova D., Refel V. Physical Training and Sports of Military Personnel in Higher Military Educational Institutions of Ukraine and Foreign Countries. *Grail of Science*, 2023, No. 29, pp. 365–372. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063> (accessed: 21.10.2024).
- 2.Hniduk O., Kovalchuk R., Moroz K. Physical Training During Combat Tasks. *Bulletin of Science and Education*, 2023, No. 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5\(5\)-215-225](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5(5)-215-225) (accessed: 21.10.2024).
- 3.Hniduk O.P., Kutsenko A.Ya. Physical Training of Military Personnel: Main Problems and Solutions. *Academic Studies. Pedagogy Series*, 2022, No. 2, pp. 36–41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6> (accessed: 21.10.2024).
- 4.Didkovsky V.A., Kuzenkov O.V. *Physical Training of National Police Employees of Ukraine*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs of Ukraine, 2019.
- 5.Zyuban M., Mulyenko O., Bondarenko S. Preparation of Military Personnel for Firearms Training in Modern Conditions. *Young Scientist*, 2022, No. 1 (101), pp. 124–127. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-26> (accessed: 21.10.2024).
- 6.Kovalchuk R., Zhucha P. Physical Training of Women in the Army: Problems and Prospects. *Perspectives and Innovations in Science*, 2023, No. 15(33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-205-220](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-205-220) (accessed: 21.10.2024).
- 7.Kuzenkov O.V., Tykhyi O.V. *Overcoming Obstacles. Methodological Guide for Practical Classes in the Discipline Special Physical Training*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs of Ukraine, 2019.
- 8.Neminsky I.V., Lesyuk O.M., Kapinus O.S., Roy O.B., et al. *Organization of Psychological Training in the Armed Forces of Ukraine*. Kyiv: Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine, 2023.
- 9.Romanchuk S.V. *Psychological Training and Physical Endurance of Military Personnel: Research of Methods*. Kyiv: Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy, 2021.
- 10.Semenovych S.V., Davydiuk I.V., Butenko T.V. Physical Training and Physical Education as Sides of a Unified Process. *Natural Science and Education*, 2024, No. 3, pp. 62–66. URL: <https://doi.org/10.32782/nser/2024-3.09> (accessed: 21.10.2024).
- 11.Chudyk A., Mozolev O. Individual Physical Training of Cadets in Martial Law Conditions. *Collection of Scientific Works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Pedagogical Sciences Series*, 2022, Vol. 30, No. 3, pp. 565–577. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1180> (accessed: 21.10.2024).
- 12.Shemchuk V., Petrachkov O., Verbin N., Zhembrovskiy S. *Organization and Methodology of Conducting Classes in Overcoming Obstacles*. Kyiv: Ivan Chernyakhovskiy National Defense University of Ukraine, 2021.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).28)
УДК 378.016:796:613

Павелько О.М.
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-5919-8662
Пономарьов В.О.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-7289-1007

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ "ГІМНАСТИКА" У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ ТА ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Гімнастика – один з найбільш масових видів спорту. Вона посідає одне з найголовніших місць в системі фізичного виховання різних категорій населення. Ця дисципліна входить до програм підготовки дітей шкільного та дошкільного віку, студентів вищих навчальних закладів, тому має величезне практичне значення. Така дисципліна, як «Гімнастика з методиками викладання» представлена в Державних тестах оцінки з фізичної підготовленості різних категорій населення. Тести фізичної підготовленості школярів базуються на основі легкоатлетичних вправ та вправ з гімнастики. Завдяки гімнастиці ми можемо широко і різнобічно давати навантаження з різних видів вправ, а це дає нам можливість пропонувати та використовувати гімнастичні вправи з людьми різних категорій та віку. Виконання багатьох гімнастичних вправ не потребує спеціальних споруд та можливостей. Зручності дозування навантаження та позитивний вплив на весь організм дозволили включити багато гімнастичних вправ до програми загальноосвітніх шкіл, у навчальні плани коледжів, ВНЗ, а також до програм ДЮСШ та навіть до ЛФК - занять з людьми похилого віку.

Ключові слова: гімнастика, вчитель, загальноосвітні школи, засоби фізичного виховання, вищий навчальний заклад, система фізичного виховання, дисципліна «Гімнастика з методиками викладання», фізична культура і спорт.

Pavelko O.M., Svatiev A.V. Features of teaching the discipline "Gymnastic with teaching methods" in the secondary school and higher education institution. *Gymnastics is one of the most popular sports. It occupies one of the most important places in the system of physical education of various categories of the population. This discipline is included in the training programs of school and preschool children, students of higher educational institutions, therefore it has great practical importance. Such a discipline as "Gymnastics with teaching methods" is presented in the State Assessment Tests for Physical Fitness of Various Categories of the Population. Physical fitness tests for schoolchildren are based on athletics exercises and gymnastics exercises. Thanks to gymnastics, we can widely and versatilely give loads from different types of exercises, and this gives us the opportunity to offer and use gymnastic exercises with people of different categories and ages. Performing many gymnastic exercises does not require special facilities and opportunities. The convenience of dosing the load and the positive effect on the entire body have allowed many gymnastic exercises to be included in the programs of secondary schools, in the curricula of colleges, universities, as well as in the programs of youth sports schools and even in exercise therapy - classes with the elderly.*

Keywords: *gymnastics, teacher, secondary schools, physical education facilities, higher educational institution, physical education system, discipline "Gymnastics with teaching methods", physical culture and sports.*

Постановка проблеми. Дисципліна "Гімнастика" має свою проблематику, яка обумовлена як специфікою гімнастики, так і викликами, пов'язаними з її викладанням у різних навчальних закладах. Наразі ми стикаємось з такими основними проблемними аспектами цієї дисципліни:

- різнорівнева фізична підготовка учнів;
- відсутність достатньої матеріально-технічної бази;
- високий рівень травматизму;
- психологічні бар'єри та низька мотивація;
- проблеми з оцінюванням;
- інтеграція сучасних методик і технологій;
- складнощі з плануванням і організацією занять;
- низький рівень зацікавленості серед молоді;
- відсутність систематичної підтримки з боку освітньої системи;
- значний обсяг теоретичних знань, які важко застосувати на практиці;

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вчені Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. зазначають, що важлива умова ефективності педагогічного процесу шкільного фізичного виховання – раціональне планування навчально-виховної роботи на уроках та в поза навчальний час. Планування навчальної роботи з фізичного виховання обумовлюється специфікою процесу навчання рухових дій, структурою програми та необхідністю вирішувати не тільки освітні і виховні, але й оздоровчі завдання з метою дії на фізичний розвиток учнів, підвищення функціонального стану їхнього організму. [1, с. 50]. Вчений Л.

Р. Айунц стверджував, що якість занять залежить від того, як чітко організовано його початок, а це в свою чергу залежить від того, як засвоєні стандартні команди в підготовчій частині занять. Тому корисно завчити схему, тобто стандартний порядок використання команд. [2, с. 13]. Аналіз наукових праць провідних учених і практиків свідчить про те, що навчальний цикл «гімнастика» повинен посісти чинне місце в загальній структурі навчального процесу з фізичного виховання. Необхідно відмовитися від традиційних форм організації на гімнастичних снарядах, коли один учень виконує навчальне завдання, а інші пасивно спостерігають. Це тягне до зниження моторної щільності й емоційного фону занять (В.М. Платонов). Вивчати гімнастичні вправи необхідно на підставі орієнтовних основ б діяльності, основних опорних точок і алгоритмічних приписань. Такий підхід до навчання вимагає нових форм організації навчального процесу. Поряд із цим, зараз стає очевидним, що розподіл навчальних завдань на кожному занятті на ті, що забезпечують виконання цільової вправи, ті, що забезпечують ідеомоторне відновлення вправи, на вправи підводять до виконання основної дії, дає змогу підвищити як загальну так і моторну щільність занять, підвищити зацікавленість школярів і студентської молоді до занять спортивною гімнастикою. [3, с. 5, 6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчання дисципліни "Гімнастика" має свої особливості, які обумовлені як характером видів гімнастики, так і специфікою розвитку фізичних якостей. У рамках цієї дисципліни школярі у загальноосвітніх школах освоюють різні форми гімнастики. Основна мета цих занять завершити формування рухової навички в циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її в рухове уміння вищого порядку. На шкільних уроках учні закріплюють навички володіння технікою дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей, розширюють діапазон варіативності техніки дій для ефективного використання її в різних умовах і з максимальним проявом фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань. На сьогоднішній день є такі особливості навчання цієї дисципліни:

1. Індивідуальний підхід: Кожна дитина має різний рівень фізичної підготовки, тому необхідно адаптувати завдання та навантаження індивідуально. Наприклад, для молодшого віку рекомендують легші вправи з меншою інтенсивністю, тоді як старші класи можуть виконувати складніші техніки.

2. Розвиток фізичних якостей. Гімнастика спрямована на розвиток гнучкості, швидкості, координації, спритності, дисципліни та інших якостей. У навчальних програмах передбачаються вправи для комплексного розвитку цих якостей.

3. Етапність навчання. Навчання гімнастики проходить у декілька етапів:

-ознайомчий етап – студенти знайомляться з правилами, технікою та основними аспектами безпеки;

-основний етап – відпрацювання техніки рухів, контроль за правильністю виконання;

-заклучний етап – вдосконалення техніки, підвищення гнучкості, координації витривалості та спритності.

Сучасні викладачі використовують такі методики навчання гімнастики:

1. Метод прямого навчання. Використовується для демонстрації техніки рухів. Наприклад, викладач показує техніку стрибка, після чого учні повторюють.

2. Ігровий метод. Використання ігор, які імітують елементи гімнастичних вправ. Наприклад, ігри з м'ячем можуть розвивати спритність та координацію.

3. Метод поетапного навчання. Розбиття техніки на частини. Спочатку учні вивчають окремі елементи, а потім переходять до більш комплексних завдань.

4. Метод змагального навчання. Проведення змагань між школярами (між класами, командами) для перевірки засвоєних навичок. Це стимулює до кращих результатів і дозволяє оцінити рівень підготовки.

5. Індивідуальний метод. Застосовується для корекції помилок у техніці або для покращення результатів конкретного учня.

Дисципліна є важливою для формування всебічно розвиненого фахівця, який здатен передавати свої знання і сприяти фізичному розвитку інших. Це необхідна основа для роботи в різних сферах фізичної культури та спорту. Викладання дисципліни "Гімнастика з методиками викладання" для студентів спеціальності "Середня освіта (Фізична культура)" має важливе значення для підготовки майбутніх учителів фізичної культури, адже ця дисципліна є фундаментом для всебічної фізичної підготовки та професійного розвитку. Ось основні причини, чому ця дисципліна є обов'язковою в програмі для спеціальності "Середня освіта (Фізична культура)":

1. Формування професійних знань та навичок. Гімнастика охоплює різноманітні фізичні вправи, які є базовими елементами в шкільній програмі фізичної культури. Студенти вчать не лише техніці виконання, але й методикам навчання цього виду спорту, що дозволяє їм надалі ефективно передавати свої знання та навички учням.

2. Розвиток основних фізичних якостей. Гімнастика спрямована на розвиток базових фізичних якостей, таких як гнучкість, сила, спритність, витривалість і координація. Майбутні вчителі повинні володіти знаннями про способи розвитку цих якостей та вміти адаптувати програми фізичних вправ відповідно до вікових та індивідуальних особливостей школярів.

3. Методична підготовка для навчання учнів різного віку. У межах дисципліни студенти оволодівають методиками викладання гімнастики для учнів різних вікових груп. Це включає розробку вікових програм, адаптацію фізичних навантажень, формування технічних навичок та підготовку до змагань. Вчитель має вміти пояснювати техніку, надавати допомогу та контролювати правильність виконання вправ для забезпечення безпеки.

4. Формування навичок організації та проведення занять і змагань. Гімнастика є основою багатьох шкільних спортивних заходів та змагань. Студенти навчаються планувати та організовувати заняття та спортивні змагання. Це розвиває організаційні навички, які будуть корисними у педагогічній діяльності.

5. Розвиток педагогічних та комунікативних навичок. Викладання дисципліни включає практику передачі знань, розробку методів мотивації, розвиток лідерських якостей і навичок комунікації. Майбутні вчителі вчать як мотивувати учнів, створювати дружню атмосферу під час занять і підтримувати інтерес до занять фізичною культурою.

6. Формування знань про безпеку та профілактику травматизму. Гімнастика має низку вправ, які потребують дотримання техніки безпеки. Майбутні вчителі вивчають, як проводити розминку, забезпечувати належне виконання вправ та запобігати травмам під час занять. Вони також повинні вміти проводити першу допомогу у разі травми.

7. Популяризація здорового способу життя. Вчителі фізичної культури часто є першими, хто впливає на формування в учнів звички до здорового способу життя. Вивчення методик викладання гімнастики дозволяє майбутнім вчителям мотивувати учнів до регулярних занять спортом, правильної фізичної активності, що є основою для зміцнення здоров'я.

8. Інтеграція інноваційних підходів до навчання фізичної культури. Вивчаючи дисципліну "Гімнастика з методиками викладання", студенти знайомляться з інноваційними підходами, як-от використання технічних засобів, цифрових технологій для аналізу рухів, сучасних тренажерів і систем контролю навантаження. Це допомагає майбутнім вчителям ефективно використовувати нові технології у своїй роботі.

9. Формування стійкості та самодисципліни. Гімнастика вимагає фізичної витривалості, дисципліни, наполегливості та відповідальності. Студенти формують ці якості, що є важливими для педагогічної діяльності, адже вчителі фізичної культури мають показувати приклад своїм учням, бути організованими і зосередженими на своєму розвитку.

"Гімнастика з методиками викладання" – це навчальна дисципліна, яка є частиною програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури, тренерів і спеціалістів у галузі спорту. Її мета – дати студентам знання, навички й методи, необхідні для викладання основ гімнастики та розвитку фізичних якостей у різних вікових групах. **Основні складові дисципліни:**

1. Теоретичні основи гімнастики:
 - історія та розвиток гімнастики як виду спорту;
 - правила змагань, техніка виконання різних вправ;
 - фізіологічні особливості та вплив лгімнастичних вправ на організм.
2. Техніка і методика легкоатлетичних видів:
 - вивчення техніки основних вправ;
 - відпрацювання технічних елементів, покрокове вивчення й корекція помилок.
3. Методика викладання легкої атлетики:
 - розробка уроків і тренувальних програм для різних вікових груп, зокрема школярів і підлітків;
 - підбір вправ та методів навчання відповідно до рівня фізичної підготовки;
 - принципи навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та їхнього фізичного розвитку.
4. Розвиток фізичних якостей:
 - методи розвитку гнучкості, сили, витривалості, координації через гімнастичні вправи;
 - планування навантажень, періодизація тренувань і відпочинку для досягнення результатів.
5. Організація та проведення змагань:
 - підготовка та проведення шкільних змагань, спортивних свят;
 - оцінювання результатів учнів, розробка системи мотивації та заохочення.
6. Безпека та профілактика травматизму:
 - техніка безпеки під час занять гімнастикою.
 - правила проведення розминки та заминки, які запобігають травмам.

Висновок. Навчання дисципліни "Гімнастика" у загальноосвітніх школах сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, формує навички правильної техніки виконання вправ і покращує загальний рівень фізичної підготовки школярів. Що стосується вищих навчальних закладів, то дисципліна "Гімнастика з методиками викладання" готує майбутніх вчителів фізичної культури до ефективного викладання, професійного розвитку та виховання активного, здорового покоління. Також ця дисципліна формує фахові компетенції, що дозволяють ефективно викладати фізичну культуру у школах та секціях; розвиває особисті фізичні якості, необхідні для прикладу та мотивації учнів; дозволяє оволодіти методами роботи з дітьми та підлітками, виховувати інтерес до спорту та активного способу життя та забезпечує навички організації спортивних заходів.

Література

1. Айунц Л.Р., Твердохліб Ж.О., Крук А. З. та ін. Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1 – 4 класах (студентам – практикантам, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури) : Методичні рекомендації – Житомир : Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 120 с.
2. Лящук Р. П., Огністий А. В. «Гімнастика. Навчальний посібник» (у двох частинах). /4.1. /Тернопіль : ТДГТУ, 2000. 164 с.
3. Сорока В.А., Сорока О.І. Методика навчання гімнастичним вправам Методичні рекомендації для організації навчальних занять курсу «ТМС (спортивна гімнастика)» зі студентами інститутів фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. – 45с.
4. Товт В.А., Гузак О.Ю., Щербань М.І., Пишка О.П. Гімнастика та методика викладання : методична розробка для самостійної роботи студентів за напрямом підготовки «здоров'я людини». // - Ужгород, 2013. – 123 с.
5. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі : навчальний посібник – Ужгород, «Бест-Принт». 2021. – 112 с.
6. Черняков В.В., Желізняк М.М. «Гімнастика та методики її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / Чернівці : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

References

1. Ayunts L.R. Gymnastics. (Briefly about the main thing). Methodical materials for theoretical training of students of the Faculty of Physical Education and Sports. / Zhytomyr : ZhDU Publishing House, 2008. 62 p.
2. Lyashchuk R. P., Ognisty A. V. "Gymnastics. Study guide" (in two parts). /4.1. / Ternopil : TDGTU, 2000. 164 p.
3. Soroka V.A., Soroka O.I. Methodology of teaching gymnastic exercises Methodological recommendations for the organization of training classes of the course "TMS (sports gymnastics)" with students of institutes of physical culture and sports. Dnipropetrovsk, 2013. 45p.
4. Tovt V.A., Guzak O.Yu., Shcherba M.I., Pyshka O.P. Gymnastics and teaching methods: methodical development for independent work of students in the direction of "human health" training. // - Uzhhorod, 2013. 123 p.
5. Tulaidan V.G., Shelekhova T.V. Methodology for organizing a gymnastics lesson at a secondary school : initial textbook - Uzhgorod, "Best-Print". 2021. 112 p.
6. Chernyakov V.V., Zelizny M.M. "Gymnastics and its teaching methods" (a course of lectures on the academic discipline) : a study guide for students of the faculties of physical education. / Chernihiv : ChNPU named after T.G. Shevchenko, 2017. 264 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).29)
УДК: 373.2:159.922.7:796.015:81-13

Петренко Наталія
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча
ORCID:0000-0001-9574-8211

Петренко Сергій
аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
ORCID: 0009-0006-6156-7029

Корженко Ірина
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча
ORCID: 0000-0003-3182-3846

Стешиц Андрій
ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча
ORCID: 0000-0002-2598-4259

РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕННЯ МОВИ У ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ

Анотація. В умовах сучасних стресових факторів створення програм, які поєднують фізичні й когнітивні вправи, є надзвичайно актуальним. Мета – виявити мовні особливості розвитку дітей, скласти характеристику їхнього фізичного виховання для визначення подальшої стратегії проведення занять фітнесом, що забезпечують корекцію мовних порушень та, на цій основі, подолання симптомів стрес асоційованих станів. Учасники: 62 діти 5–6 років. На початку навчального року було виявлено, що у дітей з мовленнєвими відхиленнями стан структурних компонентів мовлення відповідав середньому рівню (5-6,9 балів) мовленнєвого розвитку. Спостерігалися статистично значущі відмінності рівня показників фізичного розвитку у дітей з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими ($p < 0,001$). Визначено головну стратегію використання засобів фізичного виховання для дітей 5–6 років, що базується на фітнес заняттях.

Ключові слова: діти, мовленнєві відхилення, фізичні якості, стрес.

Nataliia Petrenko, Serhiy Petrenko, Iryna Korzhenko, Andrii Steshyts. Development of language awareness children in 5–6 years old during fitness classes. In the context of martial law in Ukraine, the physical development of preschool children remains a pressing issue. A positive trend in the preschool education system is the creation of new physical education programs by educators aimed at improving health and fostering comprehensive intellectual development. Given modern stress factors, it is essential to develop programs combining physical and cognitive exercises. Phonological awareness plays a key role in shaping children's speech and cognitive skills, reducing anxiety during learning. A critical task is developing methodological approaches to address speech defects and, based on these, foster cognitive functions. The goal is to identify linguistic characteristics in children's development, assess their physical education practices, and determine strategies for fitness activities that correct speech impairments and mitigate stress-related symptoms. The study involved 62 children aged 5–6 years. Speech components and physical qualities were assessed using a 10-point scale. Statistical analysis was performed with the «StatSoft STATISTICA 13.3» software. An analysis of speech assessment results showed that children with speech impairments demonstrated average speech development (5–6.9 points). In terms of physical qualities, these children significantly lagged behind their healthy peers. The results shows us statistically significant differences in physical development indicators between children with speech impairments and healthy counterparts ($p < 0.001$). This analysis allowed us to establish a strategy for using physical

education tools for children aged 5–6 years. This strategy, based on specially organized fitness activities, not only develops physical skills but also corrects speech impairments and helps alleviate stress-related symptoms.

Keywords: children, speech impairments, physical qualities, stress.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства визначає пріоритетні напрями освіти: гармонійний розвиток дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей, доступ до культури для розкриття потенціалу, усунення бар'єрів до вдосконалення особистості. Комплексний розвиток передбачає залучення дітей до фізичної культури з раннього віку.

В умовах воєнного стану в Україні питання фізичного виховання дітей дошкільного віку особливо актуальне через погіршення стану здоров'я дітей. Педагоги розробляють нові програми фізичного виховання, які інтегрують класичні методики та сучасні технології для зміцнення здоров'я й інтелектуального розвитку [2; 3]. Інноваційний підхід стає невід'ємною частиною освітнього процесу.

Дошкільний вік є ключовим періодом для формування природних рухових навичок, які відкривають широкі можливості для педагогічного впливу. Серед таких впливів важливе місце займають заняття фітнесом, які суттєво впливають на розвиток рухових здібностей дітей. Крім того, вони відіграють важливу роль у розвитку рухових здібностей, сприяють формуванню культури рухів, комплексному розвитку нервових структур, активації аналізаторних систем, удосконаленню психофізіологічних властивостей.[1; 2; 3].

Аналіз літературних джерел. Збереження здоров'я дітей, оптимізація рухової активності та пошук ефективних засобів фізичної культури широко висвітлені в науково-методичній літературі. Найбільш розроблені напрями включають аеробні програми, такі як степ- і аква-аеробіка (А. Demirli, 2022), інноваційні підходи, зокрема «звіро-аеробіка» та фітбол-аеробіка (О. Москаленко, 2010), ігрові та танцювальні форми із хореографією та стретчингом (А. Чеверда, 2021), та комбіновані фітнес-програми (Cvetković M., 2020) [1].

Згідно з дослідженнями «Інституту громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» (С.В. Гозак, та ін., 2023) кількість дітей з емоційними розладами з кожним роком зростає.

В умовах сучасних стресових факторів програми, що поєднують фізичні та когнітивні вправи, є надзвичайно актуальними. Залучення фонологічного усвідомлення сприяє розслабленню, саморегуляції та зниженню стресу. Фізичні вправи знижують стрес через виділення ендорфінів, а їх поєднання з когнітивними компонентами посилює мозкову активацію, покращуючи адаптацію дітей до стресу та розвиток саморегуляції. [4; 5].

Фонологічне усвідомлення відіграє ключову роль у розвитку мовленнєвих і когнітивних навичок, сприяючи концентрації та зниженню тривожності під час навчання (Anthony & Lonigan, 2004). Фізична активність ефективно знижує стрес і тривожність, а інтеграція фонологічних ігор у фізичні заняття забезпечує додаткову когнітивну стимуляцію, активуючи різні ділянки мозку (Rasberry et al., 2011). Поєднання мовленнєвих вправ із соціальною взаємодією підвищує емоційний розвиток, зміцнює соціальні зв'язки та знижує ризик тривожних розладів (Lynnette Arnold, 2019). Комбінація фізичних і фонологічних вправ підтримує когнітивні навички, допомагає зосереджуватись, справлятися зі стресом і сприяє емоційному благополуччю (Naga et al., 2019).

Друга сигнальна система, яка сформувалася останньою в процесі еволюції, значною мірою залежить від соціального впливу. Значне підвищене психоемоційне напруження, інформаційне перевантаження та недостатня увага до розвитку мовлення негативно впливають на нервову систему дитини (В.А. Дуфинець, І.І. Штих, 2021), ускладнюючи інтелектуальний розвиток (Н. Ярмола та ін. 2020). Це сприяє виникненню мовленнєвих дефектів (О.А. Горлова, 2012; О.В. Чеботарьова та ін. 2020), які ускладнюють пізнавальну діяльність і провокують неврологічні реакції: замкнутість, обмеження спілкування (Н.М. Компанець, Л.В. Коваль-Бардаш, 2020). Це призводить до затримки психічного розвитку, проблем із моторикою, невпевненості в руховій активності та погіршення психоемоційного стану (С.П. Дудіцька та ін. 2022).

Для соціальної адаптації таких дітей, їхнього повноцінного інтелектуального та фізичного розвитку необхідна рання корекція мовленнєвих порушень засобами фізичної культури, зокрема через використання фітнесу [2].

У зв'язку з цим актуальним завданням є розробка відповідних методичних підходів для часткового або повного усунення мовленнєвих дефектів, а також на їх основі – розвитку когнітивних функцій у дітей.

Мета роботи – виявити мовні особливості розвитку дітей, скласти характеристику їхнього фізичного виховання для визначення подальшої стратегії проведення занять фітнесом, що забезпечують корекцію мовних порушень та, на цій основі, подолання симптомів стрес асоційованих станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Учасники: 62 дитини 5–6 років. Для оцінювання компонентів мовлення та фізичних якостей застосовували 10-ти бальну шкалу. Статистичний аналіз здійснювали за допомогою програмного пакета «StatSoft STATISTICA 13.3». Для демонстрації даних використовували показники медіан (інтерквартильний розмах).

На початковому етапі дослідження було проведено характеристику стану мовлення у 30 дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями. Стан структурних компонентів мовлення оцінювали за діагностичними критеріями основних мовленнєвих відхилень відповідно до законодавчо-нормативної бази та карти логопедичного супроводу, додатка до «Професійного довідника вчителя-логопеда дошкільного навчального закладу» (МОНМС України, № 1/11-4593 від 28.02.13).

Оцінювали такі компоненти мовлення: граматику (відмінювання під час підрахунку предметів); вимову звуків (повторення пропозицій); розвиток фонематичних процесів (прослуховування і знаходження предмета на малюнку); лексику (назва кожного і смислове узагальнення всіх малюнків); складову структуру слів (правильне проговорювання складів у словах) (рис. 1).

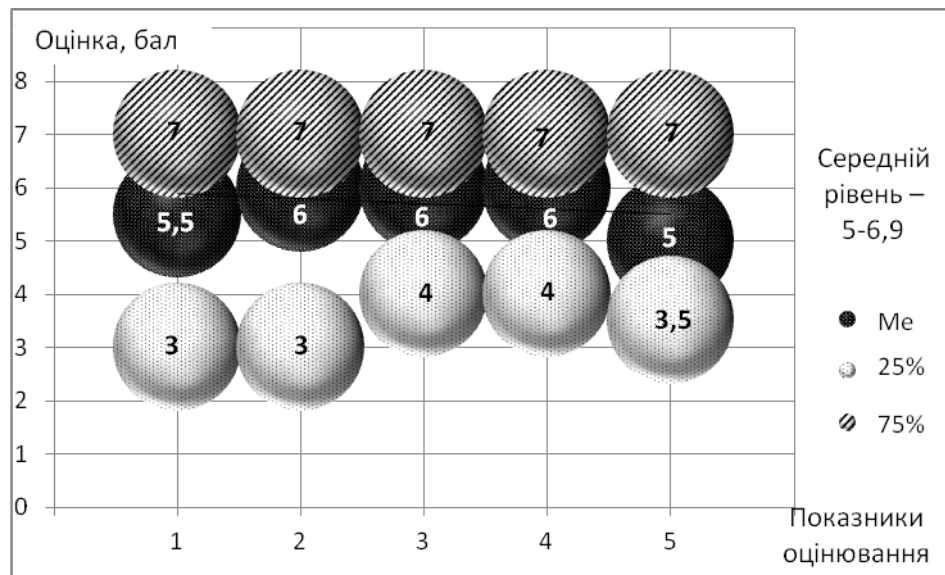


Рис. 1. Оцінювання стану структурних компонентів мовлення у дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями.

Примітка. Показники оцінювання: 1 – сформованість граматичної сторони мовлення; 2 – вимова звуків; 3 – розвиток фонематичних процесів; 4 – сформованість лексичної сторони мовлення; 5 – розвиток складової структури слова.

Аналіз результатів здійсненого оцінювання стану мовлення показав, що у дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями прослуховування і знаходження предмета на малюнку та назва кожного і смислове узагальнення всіх малюнків, не характеризувалося грубими помилками в граматичній побудові за значенням медіани показника Me (25 %, 75 %) = 6 (4; 7). Тобто сформованість лексичної сторони мовлення і розвиток фонематичних процесів на початку навчального року у цих дітей відповідали середньому рівню (5–6,9 балів) мовленнєвого розвитку.

Також було виявлено, що діти досить довго не могли знайти спосіб виконання завдання чи виконували його не в повному обсязі, коли треба було зробити відмінювання під час підрахунку предметів. Отже, сформованість граматичної сторони мовлення була на середньому рівні за значенням медіани показника Me (25 %, 75 %) = 5,5 (3; 7).

Виконання завдання, в якому треба було продемонструвати вірне промовляння складів у словах, характеризувалося порушенням звукової і складової структури слова за значення медіани показника Me (25 %, 75 %) = 5 (3,5; 7), що відповідало середньому рівню.

Повторюючи пропозиції, діти вимовляли невірно кілька звуків, що також відповідало середньому рівню вимови звуків – відповідно Me (25 %, 75 %) = 6 (3, 7).

Все це свідчить про високий ступінь вразливості мовної системи. При цьому виникають труднощі у спілкуванні, зниження фізичної активності та перешкоди у навчанні. Тобто, відхилення мовлення, що виникли, тою чи іншою мірою негативно впливають на психічний розвиток дитини, відбиваючись на його розумовій діяльності й поведінці.

Наступним завданням нашого дослідження було оцінити відмінність фізичного розвитку дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями від дітей такого ж віку, але здорових. Порівнювалися результати 30 дітей дошкільного віку з мовленнєвими відхиленнями з аналогічними результатами 32 здорових дітей, наведеними у літературі («Нормативи розвитку фізичних якостей у дітей 5–6 років» Вільчковський Е.С).

Основні фізичні якості у дітей оцінювали за допомогою тестів, що визначають координацію рухів, їх швидкість, здатність виконувати кілька рухів одночасно. Визначали швидкісні, швидкісно-силові можливості, стан силової витривалості і статичної гнучкості.

Для оцінювання основних фізичних якостей використовували такі тести: тест 1 – біг на 30 м; тест 2 – стрибки у довжину з місця; тест 3 – присідання за 30 с; тест 4 – нахил вперед із положення стоячи.

Проведена порівняльна характеристика показала, що швидкісні якості, витривалість і гнучкість у дітей з мовленнєвими відхиленнями значно відрізнялися від аналогічних показників у здорових дітей (табл. 1).

Отже, спостерігалися статистично значущі відмінності на рівні показників, що характеризують швидкість рухових дій (біг) і швидкісно-силові можливості (стрибки у довжину з місця), а також стан силової витривалості (присідання) і статичну гнучкість (нахил вперед із положення стоячи) у дітей з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими дітьми ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Статистичні значення показників основних фізичних якостей у дітей 5–6 років

Тест	Медіана (інтерквартильний розмах) Me (25 %; 75 %)		Статистична значущість, p
	Група дітей з відхиленнями	Група здорових дітей	

	мовлення (n = 30)	(n = 32)	
1 – біг на 30 м	7,00 (5,00; 8,00)	9,00 (8,00; 9,00)	p<0,001
2 – стрибки у довжину з місця	7,00 (5,00; 7,00)	9,00 (8,00; 9,00)	p<0,001
3 – присідання за 30 с	6,00 (4,00; 7,00)	8,00 (6,00; 9,00)	p<0,001
4 – нахил вперед із положення стоячи	6,00 (5,00; 7,00)	8,00 (6,00; 9,00)	p<0,001

Так, під час проведення тесту – біг на 30 м у дітей з мовленнєвими відхиленнями спостерігалася плутаність в рухах, перехресний рух ніг, а під час тесту з виконання стрибків у довжину з місця була швидка стомлюваність.

Проведене дослідження показало, що виконуючи нахил вперед із положення стоячи – більшість дітей з мовленнєвими відхиленнями затруднювалися при зосереджуванні на виконання завдання. Також у цих дітей під час проведення тесту з виконання присідання були допущені помилки: неповне випрямлення і згинання ніг.

Можливо, це можна пояснити тим, що у дітей з відхиленнями мовлення переважає слабкий тип нервової системи, який характеризується низькою витривалістю і високою стомлюваністю.

Висновки. Було виявлено, що сформованість граматичної і лексичної сторони мовлення, розвиток фонематичних процесів, вимови звуків, складової структури слова на початку навчального року у дітей з мовленнєвими відхиленнями відповідали середньому рівню (5–6,9 балів) мовленнєвого розвитку. За станом фізичних якостей діти 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями значною мірою відстають від їх здорових однолітків. На початку навчального року спостерігалися статистично значущі відмінності рівня показників фізичного розвитку у дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими ($p < 0,001$).

Отже, можна зробити висновок, що хоча проблема коригування мовленнєвих відхилень, застосування при цьому засобів фізичного виховання і спрямованості їх впливу добре відомі, дотепер немає технологічних розробок процесу фізичного виховання дітей 5–6 років з одночасною корекцією відхилень мовлення та стресових станів.

Це дало нам змогу визначити головну стратегію використання засобів фізичного виховання для дітей 5–6 років, що базується на фітнес заняттях, організованих спеціальним чином, і допомагає, крім традиційного розвитку фізичних якостей і навичок, забезпечити коригування відхилень мовлення та, на цій основі, подолання симптомів стрес асоційованих станів.

Перспективи подальших досліджень. Провести аналіз результатів оцінювання психофізичного розвитку, когнітивних функцій та координаційних здібностей дітей дошкільного віку на початковому етапі навчання.

Література

1. Василенко М. Сучасні підходи до корекції стрес-асоційованих станів дітей засобами фізичної культури / М. Василенко, З. Горенко, С. Петренко // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки – 2024. – № 1(60). – Режим доступу: <https://journals.maup.com.ua/index.php/pedagogy/issue/view/305>
2. Петренко Н.Б., Філіппов М.М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 3К (131): 322-5.
3. Опарін О.А., Стешиц А.В., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції: монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024, 244 с.
4. Fernández-Otoya F. A., Raposo-Rivas M., Halabi-Echeverry A. X. A qualitative systematic literature review on phonological awareness in preschoolers supported by information and communication technologies. Education sciences. 2022. Vol. 12, no. 6. P. 382. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci12060382>.
5. Verissimo L, Costa M., Miranda F., Pontes C., Castro I. The importance of phonological awareness in learning disabilities' prevention: perspectives of pre-school and primary teachers / L. Verissimo et al. *Frontiers in education*. 2021. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.750328>.

Reference

1. Vasylenko M. Suchasni pidkhody do korektsii stres-asotsiiovanykh staniv ditei zasobamy fizychnoi kultury / M. Vasylenko, Z. Horenko, S. Petrenko // Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Pedagogichni nauky – 2024. – № 1(60) [ukrayins'ka].
2. Petrenko N.B., Filippov M.M. Vplyv kognityvnykh funksi na koordynatsiini zdibnosti ditei 4–6 rokiv z vidkhylennyamy movlennia pry tantsiuvalnykh zaniattiakh. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2021; 3K (131): 322-5 [ukrayins'ka].
3. Oparin O.A., Steshyts A.V., Livak P.Ie., Korzhenko I.O., Petrenko N.B., Zakharina A.H. Zdorovy sposib zhyttia ta fizychno vykhovannia. Vybrani lektzii: monohrafiia / za zah. red. prof. O.A. Oparina. Kharkiv : Fakt, 2024, 244 s [ukrayins'ka].
4. Fernández-Otoya F. A., Raposo-Rivas M., Halabi-Echeverry A. X. A qualitative systematic literature review on phonological awareness in preschoolers supported by information and communication technologies. Education sciences. 2022. Vol. 12, no. 6. P. 382. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci12060382> [English].
5. Verissimo L, Costa M., Miranda F., Pontes C., Castro I. The importance of phonological awareness in learning disabilities prevention: perspectives of pre-school and primary teachers / L. Verissimo et al. *Frontiers in education*. 2021. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.750328>. [English].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).30)
УДК 796.912.2

Петронюк Анастасія Вадимівна
аспірантка кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
ORCID ID: 0009-0002-6568-7950

РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ЮНИХ ФІГУРИСТІВ (7-9 РОКІВ) ДО ОРІЄНТАЦІЇ В ПРОСТОРІ

У статті аналізується розвиток здатності до просторової орієнтації в юних фігуристів віком 7-9 років. Просторова орієнтація в цьому віці має вирішальне значення для ефективного освоєння технічних елементів у фігурному катанні, таких як обертання, стрибки, доріжки кроків тощо. Просторова орієнтація у фігуристів є важливим аспектом становлення їхньої техніки та точного відтворення і виконання елементів. Вона включає в себе здатність правильно оцінювати положення свого тіла в просторі, що особливо важливо під час виконання складнокоординаційних елементів.

Добре розвинена здатність до орієнтації в просторі є складовою координаційних якостей та необхідною передумовою для успішного навчання фізичним вправам та розучуванню технічних елементів. Це впливає на швидкість, вид і спосіб засвоєння техніки, а також на її подальшу стабілізацію та ситуаційно-адекватне різноманітне застосування.

Окрім безпосереднього зв'язку з процесом засвоєння технічних елементів, здатність до орієнтації в просторі є важливим компонентом організації тренувального процесу, оскільки на льодовій арені одночасно може знаходитись декілька груп спортсменів різного рівня підготовки, що висуває підвищені вимоги до організації власних рухових дій.

У статті були запропоновані методичні рекомендації для розвитку здатності орієнтації в просторі з урахуванням вимог сучасної змагальної програми. Результати були підкреслені шляхом застосування тестів на просторову орієнтацію та статистичного аналізу результатів, отриманих методом експертних оцінок. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути корисними для тренерів у процесі підготовки юних спортсменів, забезпечуючи ефективний розвиток базових навичок фігурного катання.

Ключові слова: Орієнтація в просторі; фігурне катання на ковзанах; методика; засоби; методичні прийоми; координація.

Anastasiia Petroniuk Methods of developing the spatial perception of young figure skaters (7-9 years old). The article analyzes the development of the ability to spatial orientation in young skaters aged 7-9 years. Spatial orientation at this age is crucial for effective mastering of technical elements in figure skating, such as spins, jumps, step tracks, etc. Spatial orientation of figure skaters is an important aspect of the formation of their technique and accurate reproduction and performance of elements. It includes the ability to correctly assess the position of one's body in space, which is especially important when performing complex coordination elements.

A well-developed ability to orientate in space is a component of coordination qualities and a necessary prerequisite for successful training in physical exercises and learning technical elements. This affects the speed, type and method of assimilation of the technique, as well as its further stabilization and situationally appropriate and varied application.

In addition to the direct connection with the process of assimilation of technical elements, the ability to orientate in space is an important component of the organization of the training process, since there can be several groups of athletes of different training levels at the same time on the ice arena, which places increased demands on the organization of one's own motor actions.

The article proposed methodological recommendations for the development of the ability to navigate in space, taking into account the requirements of the modern competitive program. The results were emphasized by applying tests on spatial orientation and statistical analysis of the results obtained by the method of expert evaluations. The proposed methodical recommendations can be useful for coaches in the process of training young athletes, ensuring the effective development of basic figure skating skills.

Keywords: Spatial perception; figure skating; method; means; methodological techniques; coordination.

Вступ. Здатність до орієнтації в просторі – це вміння людини оперативно оцінювати ситуацію, що склалася відносно просторових умов і реагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання [5; 10]. Просторова орієнтація та навігація в тривимірному просторі є складними людськими навичками, які вимагають відстеження поточного положення тіла щодо попередніх місць у навколишньому середовищі [3].

Здатність до орієнтації в просторі є важливим вмінням у процесі підготовки фігуристів, оскільки вона не лише визначає природну здатність людини зберігати орієнтацію тіла та позу відносно навколишнього середовища, але і є складовою відчуття фігуристом льоду та адекватного сприйняття ситуації на льоду. Тривимірне середовище польоту, в якому знаходиться фігурист під час виконання стрибків, незнайоме для людського тіла, тому створює сенсорні конфлікти та ілюзії, які ускладнюють, а іноді й унеможливають орієнтації в просторі [9]. Необхідно зазначити, що більшість невдалих спроб виконання стрибків початківцями на стадії розучування пояснюється просторовою дезорієнтацією. Здатність до орієнтації в просторі необхідна при засвоєнні нових рухових дій, які виконуються в умовах швидкої зміни траєкторії руху та зміною положення тіла інших фігуристів [2, 3, 6]. Гарно розвинена орієнтація в просторі сприяє швидкості та варіативності

процесів управління рухами, збільшенню рухового досвіду [6, 7]. Аналіз фахової літератури дозволяє говорити, що дослідженням питання займалися такі науковці, як: Янсен П., Стівенс-Сміт Д., Ломан Д., Морріс Р., Парслоу Д. [3; 5; 10] та інші, при цьому, питання розвитку просторової орієнтації в спорті висвітлено фрагментарно, а у контексті фігурного катання майже відсутнє, що обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження – розробити методичні рекомендації щодо розвитку здатності до орієнтації в просторі фігуристів 7-9 років та експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані щодо просторової орієнтації у фігурному катанні.

2. Визначити методи, методичні прийоми та засоби розвитку здатності до орієнтації в просторі фігуристів 7-9 років

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Важливим компонентом на ранніх етапах розвитку координаційних якостей фігуристів є відчуття положення свого тіла в просторі. Орієнтацію в просторі можна визначити як процес вирішення трьох основних задач: вибір напрямку руху, збереження руху, виявлення цілі. Тобто, в процесі орієнтації здійснюється не лише сприйняття простору, але і зв'язання сприйнятого з наявним та положення людини відносно навколишніх об'єктів [4; 8]. Під час тренування на льоду одночасно може знаходитись понад 30 фігуристів, що є справжнім викликом для сенсорних систем людини (зорової, пропріоцептивної, сомато-сенсорної, вестибулярної та слухової). Перед фігуристом постає декілька завдань одночасно: розрахувати траєкторію руху інших фігуристів, вектор власного руху, площину, необхідну для виконання заданого технічного елементу та, відповідно до заданих параметрів, скоординувати власні рухи. Більш складною є ситуація, коли спортсмен помічає біля себе об'єкт під час виконання стрибка у повітрі або обертання – в такому разі перелаштувати власні рухові дії майже неможливо. Необхідно зазначити, що при високому попиті на фігурне катання кількість льодових арен в Україні є досить низькою, що створює ускладнені умови тренувань, тому часто для розучування та відпрацювання елементів надається менша за необхідну площина льоду. Нерідко тренування проходять у торгових центрах в умовах приглушеного або різноколірного освітлення. Це висуває підвищені вимоги до координаційної підготовки спортсменів, однією зі складових якої є вміння фігуристів орієнтуватись в просторі.

Добре розвинена просторова орієнтація є необхідною передумовою для успішного опанування новими видами рухових дій та збагачення рухового досвіду, а також показником рівня розвитку координаційних здібностей. Це є передумовою для формування методичних рекомендацій щодо розвитку орієнтації в просторі фігуристів 7-9 років.

Для вдосконалення здатності до орієнтації у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. Наприклад, спортсмен не аналізує дії всіх фігуристів на льоду, а лише тих, які безпосередньо можуть контактувати з ним в даний проміжок часу. Однак слід розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги) [5, 6]. Слід зазначити, що існує два типи зосередження – напружений і розслаблений. Напружене зосередження пов'язане з концентрацією уваги при постійному психічному зусиллі. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням м'язів. Розслаблений тип пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, певним абстрагуванням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою. Завданням координаційної підготовки фігуристів є досягнення другого типу – розслабленого, таким чином процес зосередження гармонійно поєднується з виконанням тренувальних завдань [1].

Враховуючи, що остання, затверджена в Україні, програма ДЮСШ з фігурного катання на ковзанах датується 1999 роком, вона не враховує сучасні тенденції змагальної діяльності спортсменів. Представлені програмою ДЮСШ методичні рекомендації щодо розвитку здатності до орієнтації в просторі були значно розширені нами шляхом утримання певних положень, поступового зменшення опорної поверхні, виконання певних рухів по лінії на землі, на двох і на одній нозі [1, 6, 10], повному та частковому обмеженні зорового аналізатора. Розроблені методичні рекомендації передбачають виконання вправ із залученням зорового та вестибулярного аналізаторів. Складність цих вправ поступово збільшувалася шляхом зменшення бази опори, зміни положення рук, зміни напрямку, зміни швидкості виконання. Здатність до орієнтації в просторі протікає без статевих відмінностей, що свідчить про доцільність застосування однакових засобів для дівчат та хлопців.

На основі експертного опитування та аналізу фахової літератури нами юли розроблені методичні рекомендації щодо розвитку орієнтації в просторі (табл. 1).

Таблиця 1.

Методичні прийоми, застосовані для розвитку просторової орієнтації

1.	Виконання вправ з висоти, що перевищує опорну поверхню (степ платформа, гімнастична лава)
2.	Виконання вправ на малій висоті з невеликою опорною поверхнею
3.	Виконання вправ на великій висоті з більшою опорною поверхнею
4.	Виконання вправ на великій висоті з малою опорою
5.	Виконання вправ зі зміною однієї поверхні на іншу, похилими поверхнями та різною висотою
6.	Збільшення ускладнення вправи введенням додаткових рухів (повороти, балансування, стрибки)

Ускладнення наданих програмою ДЮСШ вправ відбувалось шляхом введення додаткових завдань з предметами, подолання перешкод, обертання корпусу та усунення зорового контролю.

Для доведення ефективності експериментальної методики розвитку просторової орієнтації юних фігуристів був проведений експеримент, який тривав тренувальний сезон – з вересня 2023 по квітень 2024 року у ДЮСШ «Сюїта». У ньому взяли участь 24 фігуристи 7-9 років: 12 фігуристів у контрольній (КГ) і 12 в основній групі (ОГ). Дослідження передбачало тренування ОГ за програмою ДЮСШ, а КГ – за програмою ДЮСШ з використанням методичних рекомендацій у тренувальному процесі без збільшення загального часу тренувань.

Для оцінки рівня розвитку просторової орієнтації були використані наступні тести: біг «змійкою» 15 м через 10 стійок (с), стрибки із заплющеними очима, співвідношення часу бігу 30 м та човникового бігу 3x10 м (%), поворот на 180° – ходьба по прямій із заплющеними очима до мети (см).

Результати тестування до експерименту свідчать, що між показниками, які характеризують стан розвитку просторової орієнтації КГ та ОГ достовірних розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2.

Показники здатності до орієнтації в просторі фігуристів ОГ та КГ до педагогічного експерименту

Тести	ОГ	КГ	p
Біг «змійкою» 15 м через 10 стійок (с)	5,82±0,11	5,77±0,07	p<0,05
Стрибки із заплющеними очима)	6,3±0,44	6,65±0,47	p<0,05
Співвідношення часу бігу 30 м та човникового бігу 3x10 м (%)	73,55±1,24	73,95±1,25	p<0,05
Поворот на 180° – ходьба по прямій із заплющеними очима до мети (см).	18±3,15	17,6±2,55	p<0,05

Після проведення педагогічного експерименту було повторно проведено оцінку показників здатності до орієнтації в просторі фігуристів. (табл. 3).

Таблиця 3.

Показники здатності до орієнтації в просторі фігуристів ОГ та КГ після педагогічного експерименту

Тести	ОГ	КГ	p
Біг «змійкою» 15 м через 10 стійок (с)	5,132±0,04	5,464±0,06	p<0,05
Стрибки із заплющеними очима	4,19±0,5	5,387±0,46	p<0,05
Співвідношення часу бігу 30 м та човникового бігу 3x10 м (%)	68,33±0,59	70,97±0,84	p<0,05
Поворот на 180° – ходьба по прямій із заплющеними очима до мети (см).	13,8±1,88	15,1±2,03	p<0,05

Провівши аналіз складових здатності до орієнтації в просторі після педагогічного експерименту, було встановлено, що показники виконання всіх тестів фігуристами експериментальної та контрольної групи зростає. Однак, слід зазначити, що приріст показників значно вище у спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною ($p < 0,05$).

Таблиця 4.

Порівняння показників орієнтації в просторі фігуристів основної і контрольної груп до і після педагогічного експерименту

Тести	Група	Показник		Приріст		t	p
		До	Після	Абсолютні значення	%		
Біг «змійкою» 15 м через 10 стійок (с)	ОГ	5,82	5,132	0,69	11,8	1,268	p<0,05
	КГ	5,77	5,464	0,306	5,3		
Стрибки із заплющеними очима до мети (см)	ОГ	6,3	4,19	2,11	33,4	1,717	p<0,05
	КГ	6,65	5,387	1,27	19,09		
Співвідношення часу бігу 30 м та човникового бігу 3x10 м (%)	ОГ	73,55	68,33	5,22	7,09	-1	p<0,05
	КГ	73,95	70,97	2,98	4,02		
Поворот на 180° – ходьба по прямій із заплющеними очима до мети (см).	ОГ	18	13,8	4,2	23,3	0,901	p<0,05
	КГ	17,6	15,1	2,5	14,2		

Аналізуючи результати досліджень після експерименту можна зробити висновок, що показники орієнтації в просторі фігуристів, в тренувальному процесі яких були використані запропоновані методичні рекомендації, за всіма

отриманими показниками покращився в порівнянні з показниками до початку занять, а також спостерігається суттєвий приріст в порівнянні з КГ спортсменів (табл. 4.).

В результаті застосування запропонованих методичних рекомендацій у спортсменів ОГ в результатах тесту «біг «змійкою» 15 м через 10 стійок (с)» спостерігається тенденція зменшення загального часу проходження дистанції. У тесті «стрибки із заплющеними очима до мети (см)» середнє значення фігуристів КГ після педагогічного експерименту 2,11 см, тоді як у фігуристів ОГ – 1,27 см. Співвідношення часу бігу 30 м та човникового бігу 3x10 м (%) у спортсменів ОГ покращився на 7%, в той час як у спортсменів КГ на 4,02 %. Приріст показників тесту «Поворот на 180° – ходьба по прямій із заплющеними очима до мети (см)» ОГ покращився на 9% більше за показники КГ і склав 23,3% та 14,2% відповідно. Таким чином, середній приріст по категорії у фігуристів ОГ склав 18,8%, в той час як у фігуристів КГ – 10,7%, що підтверджує ефективність запропонованих методичних прийомів у тренувальній практиці фігуристів.

Висновки.

1. Орієнтація в просторі визначається як процес вирішення трьох основних задач: вибір напрямку руху, збереження руху та виявлення цілі. Тобто, в процесі орієнтації здійснюється не лише сприйняття простору, але і зв'язання сприйнятого з наявним та положення людини відносно навколишніх об'єктів. Добре розвинена просторова орієнтація є необхідною передумовою для успішного опанування новими видами рухових дій та збагачення рухового досвіду, а також показником рівня розвитку координаційних здібностей.

2. До запропонованих методичних прийомів щодо розвитку здатності до орієнтування в просторі увійшли наступні: виконання вправ на вистой, що перевищує опорну поверхню (степ платформа, гімнастична лава, виконання вправ на малій висоті з невеликою опорною поверхнею, виконання вправ на великій висоті з більшою опорною поверхнею та з малою опорою, виконання вправ зі зміною однієї поверхні на іншу, похилими поверхнями та різною висотою, збільшення ускладнення вправи введенням додаткових рухів (повороти, балансування, стрибки).

Перспективи подальших досліджень передбачають поглиблене дослідження складових орієнтації в просторі та розробку комплексу розвитку її показників.

Література

1. Downes L. Off-Ice Training For Figure Skaters Manual. SportsEngine. URL: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/f4d6-2150031/Sk8Strong_Manual.pdf (date of access: 02.07.2024).
2. Hegarty M., Waller D. A dissociation between mental rotation and perspective-taking spatial abilities, *Intelligence*. 2004. Volume 32, Issue 2. URL: <https://doi.org/10.1016/j.intell.2003.12.001>.
3. Jansen P. The dissociation of small- and large-scale spatial abilities in school-age children // *Percept. Motor Skills*. 2009. V. 109. P. 359.
4. Kirchner G., Cunningham J., Warrell E. *Introduction to Movement Education*. 2nd ed. W.C. Brown, 1978.
5. Morris R.G., Parslow D. Neurocognitive components of spatial memory // Allen G.L., Haun D. (eds). *Human spatial memory: Remembering where*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2004. P 217-220.
6. Mostaert M. Anthropometry, Physical Fitness and Coordination of Young Figure Skaters of Different Levels. *International Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 37, no. 07. P. 531–538. URL: <https://doi.org/10.1055/s-0042-100280> (date of access: 04.07.2024).
7. Qurbon Qizi N. S. EFFECTIVENESS OF FORMING THE COORDINATION ABILITY OF 7-10-YEARS OLD FIGURE SKATERS. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*. 2022. Vol. 02, no. 11. P. 131–135. URL: <https://doi.org/10.55640/eijmrms-02-11-31> (date of access: 28.06.2024).
8. Rimfeld K. Phenotypic and genetic evidence for a unifactorial structure of spatial abilities / et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2017. Vol. 114, no. 10. P. 2777–2782. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.1607883114> (date of access: 01.07.2024)
9. Shakeshaft, N., Rimfeld, K., Schofield, K. et al. Rotation is visualisation, 3D is 2D: using a novel measure to investigate the genetics of spatial ability. *Sci Rep* 6, 30545 (2016). URL: <https://doi.org/10.1038/srep30545>
10. Stevens-Smith D. Teaching spatial awareness to children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2004. Vol. 75(6):52.4. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07303084.2004.10607258>

References

1. Downes, L. (n.d.). *Off-Ice Training For Figure Skaters Manual*. SportsEngine. Retrieved July 2, 2024, from https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/f4d62150031/Sk8Strong_Manual.pdf
2. Hegarty, M., & Waller, D. (2004). A dissociation between mental rotation and perspective-taking spatial abilities. *Intelligence*, 32(2), 175-191. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2003.12.001>
3. Jansen, P. (2009). The dissociation of small- and large-scale spatial abilities in school-age children. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 359-373.
4. Kirchner, G., Cunningham, J., & Warrell, E. (1978). *Introduction to Movement Education* (2nd ed.). W.C. Brown.
5. Morris, R. G., & Parslow, D. (2004). Neurocognitive components of spatial memory. In G. L. Allen & D. Haun (Eds.), *Human spatial memory: Remembering where* (pp. 217-220). Lawrence Erlbaum Associates.
6. Mostaert, M. (2016). Anthropometry, physical fitness and coordination of young figure skaters of different levels. *International Journal of Sports Medicine*, 37(7), 531-538. <https://doi.org/10.1055/s-0042-100280>
7. Qurbon Qizi, N. S. (2022). Effectiveness of forming the coordination ability of 7-10-year-old figure skaters. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 131-135. <https://doi.org/10.55640/eijmrms-02-11-31>
8. Rimfeld, K., Shakeshaft, N., Schofield, K., et al. (2017). Phenotypic and genetic evidence for a unifactorial structure of spatial abilities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(10), 2777-2782. <https://doi.org/10.1073/pnas.1607883114>

9. Shakeshaft, N., Rimfeld, K., Schofield, K., et al. (2016). Rotation is visualisation, 3D is 2D: Using a novel measure to investigate the genetics of spatial ability. *Scientific Reports*, 6, 30545. <https://doi.org/10.1038/srep30545> Stevens-Smith, D. (2004). Teaching spatial awareness to children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(6), 52-54. <https://doi.org/10.1080/07303084.2004.10607258>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).31)
УДК: 615.8:376.2- 058.86

Петрук І.Д.,
старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука,
лікар спортивної медицини, Рівне
<https://orcid.org/0000-0001-7575-7954>
Кіричук Ю. А.,
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука, Рівне
<https://orcid.org/0009-0008-8669-1098>
Тхорева І. В.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного
виховання та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука, Рівне
<https://orcid.org/0009-0007-8218-1982>

МОДИФІКОВАНА ВЕРСІЯ АДАПТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ГРИ КОРНХОЛ І ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ТА ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. Пропонується авторське дослідження особливостей використання розробленої адаптивної спортивної гри Корнхол-2 та її вплив на соціальну адаптацію і психофізичний розвиток внутрішньо переміщених осіб. Особливість дослідження полягає у врахуванні таких результатів модифікованої методики як вплив на соціальну адаптацію, пропріоцепцію і баланс.

Головною метою дослідження було розробити та науково обґрунтувати критерії ефективності використання адаптивної спортивної гри Корнхол-2 для внутрішньо переміщених осіб дитячого віку. Протягом дослідження були використані наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, експертна оцінка результатів практичної діяльності, анкетування, інтерв'ю, тест функціональної оцінки пропріоцепції і балансу, статистичний аналіз.

В процесі дослідно-аналітичної роботи встановлено покращення ефективності впливу занять адаптивною грою Корнхол-2 на соціальну адаптацію та психофізичний розвиток, що підтверджується високим та середнім рівнем соціальної адаптації в адаптаційному центрі, високим рівнем задоволеності модифікованою версією гри Корнхол відповідно до 5-бальної шкали Лайкерта, кращою динамікою зростання показників Y-тесту на пропріоцепцію і баланс у порівнянні з початковим дослідженням у групі дітей, що займалися грою Корнхол-2 (10 %).

Практичне значення отриманих результатів полягає у ефективності використання удосконаленої методики проведення гри Корнхол, врахуванні протягом занять емоційного фактору, показників дрібної моторики, пропріоцепції та балансу, а також у впровадженні результатів досліджень у практичну діяльність фахівців з адаптивних спортивних ігор.

Ключові слова: адаптивна гра, спорт, методика, емоції, соціальна адаптація, дрібна моторика, пропріоцепція.

Petruk I. The main goal of the study was to develop and scientifically substantiate criteria for the effectiveness of using adaptive Cornhole game for internally displaced children.

Methods. During the research, the following methods were used: analysis and generalization of data from scientific and methodological and special literature, expert assessment of the results of practical activities, questionnaires, interviews, special tests for proprioception and balance.

Results. In the process of research and analytical work, an improvement in the effectiveness of adaptive Cornhole game on social adaptation and psychophysical development was established, which is confirmed by a high and average level of social adaptation in adaptation centre, a high level satisfaction with the modified version of the Cornhole game according to a 5-point Likert scale, better growth dynamics of the Y-test for proprioception and balance compared to the initial study in the group of children who played the Cornhole-2 game (10 %).

Conclusions. The practical significance of the obtained results lies in the effectiveness of using the improved method of conducting the Cornhole game, taking into account during classes the emotional factor, indicators of fine motor skills, proprioception and balance, as well as in the implementation of research results in the practical activities of specialists in adaptive sports games..

Keywords: *adaptive game, sports, technique, emotions, social adaptation, fine motor skills, proprioception.*

Постановка проблеми. Значна кількість осіб потребують адаптації до умов що створилися внаслідок війни на території України. Зокрема, необхідно враховувати вплив несприятливих факторів на різні аспекти життя, такі як фізичне та психічне здоров'я, соціальна взаємодія та якість життя. В сучасних умовах громадяни, і ті, які безпосередньо знаходились у зоні бойових дій, і всі ті, кого ці події стосуються опосередковано, відчувають вплив психотравматичних чинників.

Одним із таких напрямків дослідження є вивчення впливу адаптивних спортивних ігор на соціальну адаптацію, психофізичний розвиток соціально незахищених верств населення, таких як внутрішньо переміщені особи, діти-сироти та діти позбавлені батьківського піклування.

Аналіз літературних джерел. Адаптація займає центральне місце в галузі адаптованої фізичної активності. Термін «адаптований» означає, що щось модифіковано, змінено [10; 11]. Адаптація може бути на мікро- і макрорівні та включає зміни в діяльності, оцінюванні, навчанні, соціалізації особистості (8).

Соціально-психологічний аналіз та необхідність адаптації вимушено переміщених осіб, важливість вимірювання рівня соціальної адаптованості особистості, оцінці індивідом ступеня своєї задоволеності висвітлили Л. Безкоровайна, І. Павленко, С. Хутка [1;5; 8].

Позитивний вплив на психологічний стан переселенців відіграє і соціальна підтримка надана внутрішньо переміщеним особам громадськими організаціями, волонтерами та іншими сторонами [2]

Стратегії адаптації та залучення до фізичної активності, вплив адаптивних рухливих ігор на психолого-педагогічну реабілітацію розглядаються у працях А. Заплатинської, М. Block, Р. Heikinaro-Johansson, С. Sherril [4; 9; 10; 13; 14]. Розробка стратегій адаптації важлива з метою збереження соціальної незалежності, збереження та продовження соціальної активності, розвитку здібностей [3].

На значення спортивної адаптації та її вплив на організм осіб як цінного інструменту інтеграції студентів з обмеженими можливостями та без них, вплив занять фізичними вправами на якість життя дітей звертають увагу у своїх публікаціях V. Kalyvas, Z. Ozkan. [11; 12].

Мета дослідження. Розробити та науково обґрунтувати критерії ефективності використання адаптивної спортивної гри Корнхол серед дітей внутрішньо переміщених осіб.

Основні завдання дослідження.

1. Аналіз і узагальнення основних літературних даних і джерел.

2. Визначити вплив адаптивної спортивної гри Корнхол на соціальну адаптацію, когнітивні функції, дрібну моторику, пропріоцепцію.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, експертна оцінка результатів практичної діяльності, анкетування, інтерв'ю, спостереження, Y-balance test на пропріоцепцію та баланс.

Виклад основного матеріалу. Завданнями адаптаційних ігор, як засобу ерготерапії, є реалізація соціальної, психолого-педагогічної та реабілітаційної функцій. У питаннях соціальної адаптації важливо звертати увагу на позитивний зв'язок із якістю життя, задоволеності життям, настроєм, реінтеграцією в громаду(7)

Дослідження впливу адаптивних спортивних ігор на організм людини проводилося у Польсько-Українському Адаптаційному Центрі Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, який функціонує відповідно до міжнародної програми RITA „Ерготерапія засобами адаптивних ігор”. У дослідженні допомагали студенти-волонтери факультету здоров'я, фізичної культури і спорту, спеціальність 227 – фізична терапія, ерготерапія, що пройшли відповідне міжнародне стажування. Загалом у дослідженні прийняли участь 40 відвідувачів адаптаційного центру віком від 6 до 11 років. Це були внутрішньо переміщені особи без відхилень у стані здоров'я.

Проводилося анкетування за 5-бальною шкалою задоволення та зацікавленості Лайкерта, індивідуальні інтерв'ю та тест для оцінки балансу і пропріоцепції „Рух по траєкторії зірки”(Y-тест)

Відповідно до міжнародної програми у адаптаційному центрі відбувалися заняття з використанням адаптивних спортивних ігор, серед яких була гра Корнхол. Відвідувачі центру проводили заняття з гри Корнхол у двох варіантах – стандартному та в авторському модифікованому варіанті. Стандартний варіант полягав у тому, щоб потрапити мішечками з кукурудзи в отвір на дерев'яній поверхні з певної відстані та нарахуванням оціночних балів. У авторському модифікованому варіанті гри Корнхол до правил стандартного варіанту гри вносились доповнення за яким гравець, який кидає мішечок стає стопами ніг на масажний балансувальний диск.

Оскільки опитування проводилося серед дітей 6-11 років, була використана 5-бальна шкала Лайкерта для оцінки задоволення від ігор.

Індивідуальні інтерв'ю доповнювали дані анкети задоволення. Відвідувачі були опитані після циклу занять, які вони завершили. Спочатку були поставлені загальні питання, наприклад “Що ви думаєте про ці адаптивні ігри” або “Чи сподобалися вам заняття”. Потім були задані більш конкретні питання. Наприклад, “ Чи потоваришували ви з іншими відвідувачами адаптаційного центру?”, “Чи однаково вам сподобалися обидві гри Корнхол?”, “У яку гру було легше грати?”, «У яку гру було цікавіше грати? ».

Оцінка пропріоцепції і балансу проводилася за допомогою Y-тесту. Використовувалися три різні напрямки „ складової дистанції досяжності” з визначенням середньої відстані у кожному напрямку та норми відстані у відсотках (середня відстань у кожному з напрямків/довжина ноги × 100).

Процедура проведення дослідження складалася з трьох етапів. Перший передбачав ознайомлення учасників з правилами та умовами проведення адаптивних ігор Корнхол і Корнхол-2. Модифікована версія гри Корнхол була частиною заняття разом зі всіма іншими адаптивними спортивними іграми. Другий етап включав безпосередню гру в адаптовані спортивні ігри. Всі заняття були постійними двічі на тиждень (цикл занять - 4 місяці). Одна група дітей займалася за правилами стандартного варіанту гри Корнхол, а інша група за правилами модифікованої версії гри Корнхол-2. Третій етап складався з оцінки задоволення, функціональної оцінки пропріоцепції та балансу.

Загалом, проводилося дослідження таких видів соціальної адаптації у адаптаційному центрі як психофізіологічна і соціально-психічна.

Важливим моментом здійснення процесу соціальної адаптації є визначення критеріїв її успішного проведення. До них можна віднести позитивний емоційний стан протягом і після закінчення адаптивних ігор, позитивне суб'єктивне самооцінювання досягнутих результатів, оптимізм, відсутність тривожності.

Показниками успішної соціальної адаптації дітей з внутрішньо переміщених сімей, яка здійснюється через адаптивні ігри, виступають психологічне задоволення середовищем і такими його елементами як задоволення грою, спілкуванням, організацією занять та змагань з адаптивних спортивних ігор, умовами, змістом і формами їх проведення. Показники низької соціальної адаптації можуть проявлятися у відсутності позитивних змін, прагненні суб'єкта переміститись в інше соціальне середовище, відхилення у поведінці.

Таким чином, на основі досліджень інших авторів [6] та власних досліджень, опитування дітей, спостереження за їх поведінкою ми визначали рівні соціальної адаптації в процесі занять в адаптаційному центрі.

Високий рівень адаптації вирізнявся достатньою для дітей адаптацією до занять у адаптаційному центрі, середній рівень означав фактично рівень ситуативної адаптації, недостатній рівень – відвідувачі переважно пасивні.

Функціональна оцінка пропріоцепції і балансу здійснювалися двічі перед початком занять адаптивними спортивними іграми та після закінчення циклу занять.

Результати. Значних відмінностей від статі та віку не було.

Опитувальник за шкалою задоволення та зацікавленості Лайкерта показав високий рівень задоволеності адаптивними спортивними іграми та відсутність значної відмінності між стандартним варіантом гри Корнхол та її модифікованою авторською версією за цією шкалою. Серед дітей 6-9 років спостерігався незначно вищий рівень задоволеності від модифікованої версії гри в Корнхол (Корнхол-2), а у дітей 10-11 років від стандартної версії.

Результати рівня задоволеності грою Корнхол і її модифікованою версією за шкалою Лайкерта відвідувачів адаптаційного центру наведені в табл. 1

Покращення соціальної адаптації, підвищення рівня задоволення, зацікавленості адаптивними спортивними іграми внаслідок аналізу проведених інтерв'ю та спостереження доповнили результати опитувальника за шкалою Лайкерта. У відвідувачів центру після завершення циклу занять було визначено високий та середній рівень соціальної адаптації.

У таблиці 2 наведені результати рівнів соціальної адаптації відвідувачів адаптаційного центру після завершення циклу занять. Визначено високий та середній рівень соціальної адаптації (83,3 % та 16,7%).

Таблиця 1.

Рівень задоволеності грою Корнхол і її модифікованою версією відвідувачів адаптаційного центру за шкалою Лайкерта (n1=20, n2=20)

Рівень задоволеності грою Корнхол	Немодифікований варіант		Модифікована версія	
	Загальна кількість балів	Відсотки (%)	Загальна кількість балів	Відсотки (%)
Дуже незадоволений	0	0	0	0
Дещо незадоволений	0	0	0	0
Ні незадоволений, ні задоволений	3	5	0	0
Частково задоволений	4	5	8	10
Дуже задоволений	90	90	90	90

Таблиця 2.

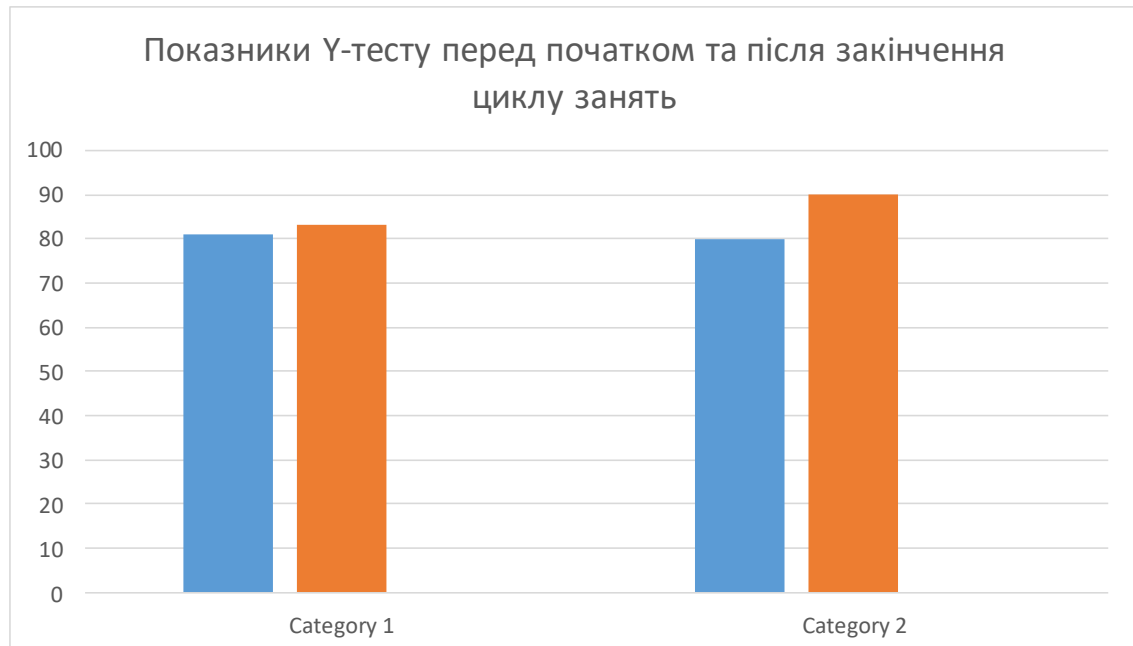
Рівень соціальної адаптації відвідувачів в адаптаційному центрі після завершення циклу занять (n = 36)

Рівень	Кількість	Відсотки (%)
Високий	30	83,3
середній	6	16,7
недостатній	0	0

Після проведених 16-тижневих занять модифікованою грою Корнхол покращилися показники Y-тесту на пропріоцепцію і баланс у порівнянні з початковим дослідженням а також з тією групою дітей, що грали у стандартний варіант гри. Приріст показників становив 2% у групі дітей, що займалися грою Корнхол (n1=20) та відповідно 10% у групі дітей, що займалися грою Корнхол-2 (n2=20).

Показники Y-тесту перед початком та після закінчення циклу занять зображено на діаграмі 1.

Diagram 1



Category 1: гра Корнхол

Category 2: гра Корнхол-2

Обговорення

Адаптивні спортивні ігри впливають на покращення соціальної адаптації. Статистичний аналіз показав покращення соціальної адаптації, що підтверджується аналізом результатів опитувальника за шкалою Лайкерта, аналізом проведених інтерв'ю та спостережень за поведінкою дітей.

Модифікована версія гри в Корнхол призвела до покращення показників задоволеності грою, пропріоцепції та балансу у порівнянні із стандартним варіантом гри Корнхол. Аналіз результатів отриманих за опитувальником Лайкерта та інтерв'ю показав відсутність значних відмінностей у рівні задоволення. Серед дітей 6-9 років спостерігався незначно вищий рівень задоволеності від модифікованої версії гри в Корнхол, а у дітей 10-11 років від стандартної версії. Крім того, всі відвідувачі визнали, що модифікована гра була складнішою, але цікавішою.

Не було суттєвих відмінностей для статі. Дівчата і хлопці успішно виконували завдання на заняттях.

Підтверджено, також, дещо більший приріст покращення показників пропріоцепції та балансу у модифікованій версії гри в Корнхол за Y-тестом ніж у стандартному варіанті гри. Дослідження цих показників варто проводити у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, нервової системи наприкінці виконання типової програми реабілітації з використанням інших спеціальних тестів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Адаптивні спортивні ігри можуть слугувати доповненням до процесу загальної соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, соціально вразливих категорій населення. Вони можуть не тільки позитивно вплинути на якість життя, але і на такі функції як пропріоцепція та баланс.

Загалом, потрібно зазначити, що діти з сімей внутрішньо переміщених осіб показали високий та середній рівень соціальної адаптації до занять у адаптаційному центрі адаптивними спортивними іграми Корнхол і Корпнхол-2 що підтверджується високим (83,3%) і середнім (16,7%) рівнем соціальної адаптації, високим рівнем задоволеності адаптивними іграми Корнхол і Корнхол-2 відповідно до 5-бальної шкали Лайкерта (5балів - 90%, 4 бали - 8%) Покращилися показники пропріоцепції та балансу після закінчення циклу занять у гру Корнхол-2 у порівнянні з початковим дослідженням, що підтверджується зростанням показників Y-balance тесту у дітей які займалися грою Корнхол-2 на 10%. Зростання показників пропріоцепції та балансу після закінчення циклу занять у гру Корнхол становило тільки 2%.

Практичне значення отриманих результатів полягає у використанні адаптивних спортивних ігор і їх модифікованих версій для дітей внутрішньо переміщених осіб, а також у впровадженні результатів досліджень у практичну діяльність адаптаційних центрів з метою покращення соціальної адаптації, дрібної моторики, пропріоцепції та балансу.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні адаптації до занять адаптивною спортивною грою Корнхол-2, використанням та розробкою додаткових спеціальних тестів на пропріоцепцію та баланс, вивченні впливу використання модифікованої версії гри Корнхол-2 у фізичній терапії після офіційного завершення традиційної реабілітації.

Література

1. Безкоровайна Л.О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та соціальна психологія, 2018. N1(46). С.29-34.
2. Бісик В.С. Предиктори успішної адаптації вимушено переміщених осіб/ В.С. Бісик; наук. керівник О.Ю.Горбачова. – Кривий Ріг: КДПУ, 2023. – 39с.
3. Брайтченко Т.В., Якухіна Н.О. Соціальна адаптація дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. Педагогічний вісник. 2023. № 3 (113). С.97–100.
4. Заплатинська А.Б., Шевчук Л.А. Рухливі ігри як засіб адаптивної фізичної культури для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та інтелекту. Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки & quot; (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя), 2020 (3), 57-63. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-PP-3-57-63>
5. Павленко І.Ю., Мазур О.В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб: досвід українського суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія, 2021. N2(50). С. 85-91.
6. Корпач Н. І., Сидорук І. І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Педагогічний часопис Волині. 2018. № 1 (8). С. 133–139. Google Scholar
7. Петрук І. Використання функціональних тестів для оцінки адаптації та психофізичного розвитку у польсько-українському центрі МEGУ / І. Петрук // Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції : зб. тез доповідей учасн. Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Рівне, 14 листоп. 2024 р.) / Міжнар. економ.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янука. – Рівне : МEGУ, 2024. – Ч І. – С. 265-266.
8. Хутка С.В. Проблема вимірювання рівня соціальної адаптованості особистості : визначення ключового індикатора [The problem of measuring the level of social adaptability of an individual: definition of a key indicator]. Наукові записки НаУКМА. - 2007. - Т. 70 : Соціологічні науки. - С. 27-33.
9. Block, M. (2000). A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education. (2 ed. Baltimore, MD: Paul. H. Brookes.
10. Heikinaro-Johansson P., Sherrill. C., French. R., & Huuhka, H. (1995). Adapted physical education consultant service model to facilitate integration. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12. 12-23.
11. Kalyvas V., Reid G. (2003). Sport adaptation, participation and enjoyment of students with and without physical disabilities. *Adapted physical activity quarterly: APAQ* 20(2):182-199. Human Kinetics Publisher Inc.
12. Ozkan Z., Kale R. (2023). Investigation of the effects of physical education activities in motor skills and quality of life in children with intellectual disability. *International Journal of Developmental Disabilities* 69 (4):1-15.
13. Sherrill, C. (1995). Adaptation theory: The essence of our profession and discipline. In I. Morisbak & P.E. Jorgensen (Eds.), *Quality of life through adapted physical activity: A lifespan concept* (pp. 31-45). Ornslog, Norway: BB Grfisk.
14. Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (51b ed). Boston, MA: WCBIMcGraw-Hill.

References

1. Bezkorovaina L.O. Peculiarities of social and psychological adaptation of children of internally displaced persons. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series 19. Correctional pedagogy and social psychology, 2018. N1(46). P.29-34.
2. Bisik V.S. Predictors of successful adaptation of forcibly displaced persons/ V.S. Bisik; of science manager - O.Yu.Gorbachova. - Kryvyi Rih: KDPU, 2023. - 39p.
3. Braychenko T.V., Yakukhina N.O. Social adaptation of children from families of internally displaced persons. Pedagogical bulletin. 2023. No. 3 (113). P.97–100.
4. Zaplatinska A.B., Shevchuk L.A. Movement games as a means of adaptive physical activity culture for children with disorders of the musculoskeletal system and intelligence. Proceedings. Series "Psychological and Pedagogical Sciences" (Nizhyn State University named after Mykola Gogol), (3), 57-63. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-PP-3-57-63>
5. Pavlenko I.Yu., Mazur O.V. Psychological features of adaptation of internally displaced persons: experience of Ukrainian society. Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Psychology, 2021. N2(50). С. 85-91.
6. Korpach N. I., Sydoruk I. I. Social work on the study of the state of adaptation of children of internally displaced persons to a new social environment. Pedagogical journal of Volyn. 2018. No. 1 (8). P. 133–139. Google Scholar
7. Petruk I. Using functional tests to assess adaptation and psychophysical development in the Polish-Ukrainian center of MEGU / I. Petruk // Current issues and prospects of innovative development of science and education in the context of European integration: collection of abstracts of reports of participants of the International Scientific and Practical Conference (Rivne, November 14, 2024) / International Economic and Humanities University named after Academician Stepan Demyanchuk. – Rivne: MEGU, 2024. – Ch I. – P. 265-266.
8. Hutka S.V. The problem of measuring the level of social adaptability of an individual: definition of a key indicator [The problem of measuring the level of social adaptability of an individual: definition of a key indicator]. Scientific notes of NaUKMA. - 2007. - T. 70: Sociological sciences. - P. 27-33.
9. Block, M. (2000). A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education. (2 ed. Baltimore, MD: Paul. H. Brookes.
10. Heikinaro-Johansson P., Sherrill. C., French. R., & Huuhka, H. (1995). Adapted physical education consultant service model to facilitate integration. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12. 12-23.
11. Kalyvas V., Reid G. (2003). Sport adaptation, participation and enjoyment of students with and without physical disabilities. *Adapted physical activity quarterly: APAQ* 20(2):182-199. Human Kinetics Publisher Inc.

12. Ozkan Z., Kale R. (2023). Investigation of the effects of physical education activities in motor skills and quality of life in children with intellectual disability. *International Journal of Developmental Disabilities* 69 (4):1-15.
13. Sherrill, C. (1995). Adaptation theory: The essence of our profession and discipline. In I. Morisbak & P.E. Jorgensen (Eds.), *Quality of life through adapted physical activity: A lifespan concept* (pp. 31-45). Ornslog, Norway: BB Grfsk.
14. Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (51b ed., pp. 60-69). Boston, MA: WCBIMcGraw-Hill.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).32)

Пилипей Л.П. доктор наук, професор
Кафедра фізичного виховання і спорту,
Сумський державний університет
l.pylypei@uabs.sumdu.edu.ua
<http://orcid.org/0000-0003-3508-1675>

Заяц С.А. аспірант
Кафедра фізичного виховання і спорту,
Сумського державного університету, м. Суми
zaiacsergij94@gmail.com
Дьяченко С.В. асистент
Кафедра фізичного виховання і спорту,
Сумського державного університету, м. Суми
s.diachenko@uabs.sumdu.edu.ua

ІНТЕГРАЦІЯ ВИДІВ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена проблемі інтеграції видів контролю фізичної працездатності спортсменів у закладах вищої освіти. Розглянуто протиріччя у використанні видів контролю і проблеми управління процесом підготовки спортсменів. Здійснено теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації зі світової мережі Internet. Було проведено анкетування 3800 студентів-спортсменів.

Опитування дало змогу з'ясувати проблемне поле в системі підготовки студентів-спортсменів ЗВО. Ефективність використання видів контролю було досліджено в ході опитування, результати якого було підраховано за допомогою методів математичної статистики. Так, встановлено, що тільки 10 % респондентів використовують такий актуальний вид контролю, як оперативний. Проведення анкетування показало, що результати опитування корелюють з рівнем спортивних досягнень у всіх видах спорту. Великий вплив на керування процесом підготовки складає оперативний контроль, який використовують тільки 10 % спортсменів. Таким чином, можна зробити висновок, що низький рівень використання більшості видів контролю унеможливорює управління підготовкою. Використання оперативного контролю буде визначальним впливом ефективності підготовки студентів-спортсменів ЗВО.

Ключові слова: оперативний контроль, зворотній зв'язок фізична працездатність, анкетування

L. P. Pylypei, S. A. Zaiats, S.V. Diachenko. Integration of physical fitness control methods for athletes in higher education institutions.

The article addresses the issue of integrating types of physical fitness control for athletes in higher education institutions. It examines contradictions in the use of control types and issues in managing the athlete training process. A theoretical analysis and summary of scientific-methodological literature and online information sources were conducted. A survey was carried out with 3,800 student-athletes.

The survey helped identify the problem areas within the student-athlete training system in higher education institutions. The effectiveness of control types was assessed during the survey, with results calculated using mathematical statistics methods. Findings show that only 10 % of respondents use the critical type of control known as operational control. The survey results also correlate with the level of sports achievements across all sports disciplines. Operational control, used by only 10 % of athletes, has a significant impact on managing the training process. Thus, it can be concluded that the low usage of most control types hinders effective management of athlete preparation. Employing operational control will be crucial to enhancing the training effectiveness of student-athletes in higher education institutions.

Keywords: operational control, feedback, physical fitness, survey.

Постановка проблеми. Результати наукових досліджень контролю у фізичному вихованні і спорту показують на широкий спектр наукових напрацювань з цієї проблеми у різних аспектах [6; 2] та інших, суть яких полягає в аналізі динаміки і результатів фізичної працездатності. Тобто, процес контролює, простежує взаємозв'язок і відповідність між педагогічними діями, запланованими результатами, і реально отриманими. Контроль перетворює підготовку спортсменів у керований процес. Точність, обґрунтованість і об'єктивність управляючих дій педагога визначається інтенсивністю і якістю інформаційних потоків. Управління самоорганізацією системи повинне бути сформовано на основі постулатів синергетики [4]. Водночас, традиційне уявлення про самоорганізацію повинно базуватись на основі теорії класичної кібернетики [4]. Але, як показує дослідження, на практиці підготовки і поліпшення фізичної працездатності є проблеми.

Аналіз літературних джерел. На підставі інформації, викладеної у працях з теорії і методики фізичної культури, [1] обґрунтуємо, що процес фізичного виховання є цілісною, керованою системою, в якій логічно виділяються кілька видів контролю, відповідно до завдань та термінів їхнього виконання:

- попередній контроль: проводиться на початку тренувального року;
- оперативний контроль: призначений для визначення оперативного стану спортсмена і здійснюється за допомогою контролю визначених параметрів;
- поточний контроль: проводиться для визначення реакції організму спортсмена на навантаження після тренування;
- етапний контроль: здійснюється для отримання інформації про ефект, отриманий протягом одного етапу чи навчального семестру, півроку;
- підсумковий контроль: проводиться наприкінці навчального року для визначення успішності виконання річного плану-графіку тренувального процесу ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивів і негативів. Звичайно, на думку В.М. Сергієнка, [5] зміст контролю визначається його дидактичним завданням.

У дослідженнях виокремлено ще одну класифікацію форм педагогічного контролю у процесі навчальної діяльності: профілактичний, корекційний, константувальний [1].

Як покаже аналіз, різновиди контролю повинні здійснюватися на заняттях як під керівництвом тренера, так і під час його відсутності. З цієї причини, як показує дослідження Дроздовської С.Б. (2005) [1] велику роль повинен відігравати самоконтроль. Відповідно, повинні бути індивідуальні щоденники, які повинні систематично аналізуватися педагогами, а іноді, лікарем [16].

Незалежно від запропонованих поглядів на класифікацію, як підсумок, встановлено, що вся сукупність процесу контролю надає інформацію, необхідну для порівняльного аналізу динаміки впливів протягом тренувального процесу.

Дослідники [3; 11] вказують на аспекти, яким має відповідати контроль у спортивній підготовці: своєчасність, об'єктивність, точність, достовірність, повнота, простота та наочність.

Нам, звичайно, необхідне чітке розуміння загального визначення поняття терміну фізичної працездатності. Неоднозначність «терміну працездатності» супроводжує його в напрацюванні багатьох науковців [7].

Узагальнюючи результати цих досліджень, дозволяє нам вважати, що «фізична працездатність» показує потенційну здатність людини до виконання максимуму механічної роботи [17; 12].

Застосування у практиці методів контролю визначення фізичної працездатності базується на її здатності бути чутливим показником загального стану організму і його стійкості до різних несприятливих факторів, які порушують гомостаз, і викликають неузгодженість функцій центральної нервової системи [10].

Існуючі дослідження вказують на різноманіття методів контролю і критеріїв визначення. Розроблені складники багатоступінчатої програми міжнародного комітету стандартизації тестів функціонального стану визначення фізичної працездатності [12].

Поділ показників на прямі метросекунди на клінікофізіологічні, біохімічні, психофізіологічні та опосередковані показники, що характеризують зміни функцій у процесі тренування та відображають, якою фізіологічною ціною обходиться ця робота [8]. Широкого визнання в контролі набула факторна структура фізичної працездатності. Вона складається з потужності, емоції, мобілізаційності, реалізованості, ефективності інтегрального вираження функціональних можливостей організму людини. Об'єктивна оцінка їх можлива лише з урахуванням прямих та опосередкованих показників працездатності при проведенні тестів контролю з використанням максимальних, субмаксимальних потужностей роботи чи тренування [6]. Тобто, необхідний інтеграційний комплекс контролю анатомічних, біохімічних та психофізіологічних систем [9; 13; 14; 15].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в рамках дисертаційного дослідження «Контроль фізичної працездатності студентів, що займаються в спортивних секціях закладів вищої освіти» згідно плану науково-дослідних робіт кафедри фізичного виховання і спорту СумДУ за темою: «Біосоціокультурні аспекти підготовки студентів на сучасному етапі розвитку спорту» на 2021-2026 номер держреєстрації 0121U113654.

Мета дослідження. Визначити використання і інтеграцію видів контролю фізичної працездатності спортсменів студентів ЗВО.

Матеріали, методи, учасники дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження використані методи: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування та аналіз даних за допомогою методів математичної статистики. Була підготовлена структурована анкета за існуючими в теорії і практиці видами контролю. Досліджено використання етапного, поточного, оперативного, поглибленого, педагогічного, вибіркового, локального, медико-біологічного, соціально-психологічного, комплексного контролю. Враховано відповідність специфіці виду спорту, віку, кваліфікації, спрямованості тренувального процесу, інформативності, надійності. Досліджено проблемне поле, пов'язане з контролем основних сторін підготовки і взагалі-фізичної працездатності. В дослідженні брали участь 3800 студентів-спортсменів закладів вищої освіти України. Вік у діапазоні 18-29 років, середній вік яких становить 26 років. Анкетування здійснювалося безпосередньо під час тренувального та змагального процесу, і поширювалося через соціальні мережі (наукові та спортивні спільноти у соціальній мережі facebook. Знайдені спортивні секції за допомогою пошукової системи google, а також пошук тренерів на дошці оголошень OLX). Для аналізу даних використовувалися методи статистичних показників.

Від усіх спортсменів і тренерів було отримано інформовану згоду на участь у цьому дослідженні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримані результати дали змогу зрозуміти використання засобів і методів комплексного контролю, як інструменту керування, що дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між тренером і

спортсменом. На цій підставі необхідно потім підвищувати рівень управлінських рішень під час підготовки тих, хто займається. У відповідності до необхідності керування різними станами спортсменів у процесі тренування ми дослідили декілька видів керування та його видів контролю. Див. рис. 1

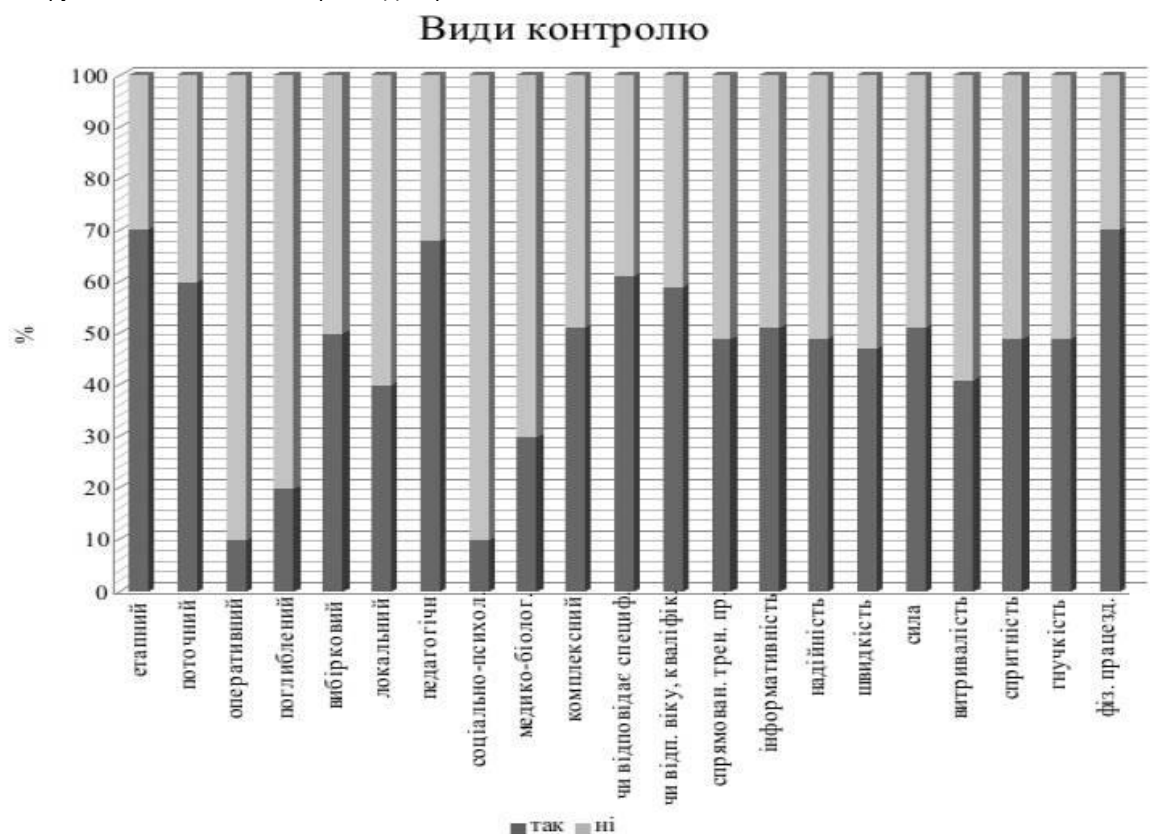


Рис. 1 Результати анкетного дослідження серед студентів спортсменів закладів ЗВО України.

В результаті анкетування, було досліджено застосування етапного контролю керування, яке направлене на оптимізацію підготовки в значних структурних утвореннях: року, макроциклу, етапу. Контроль, як правило, здійснюється в стаціонарних умовах, в диспансерах і медичних закладах. Було підраховано процентне співвідношення між спортсменами. Так, етапний контроль проводять 70% опитаних, які вказали, що вони систематично здійснюють кожен рік медичний етапний контроль. Вони відповідно мають уявлення про свій рівень тренуваності і підготовленості у кінці конкретного етапу, елемента макроструктури.

Але, 30% опитаних не проводять навіть етапний контроль. Не мають уявлення про наявність такої об'єктивної інформаційної системи контролю за ефективність процесу підготовки і його корекції. Наступний вид контролю управління, який пов'язаний з оптимізацією структури тренувального процесу і контролює режим роботи і відпочинку в макроциклі, є поточний контроль. Його використовують 60% опитаних, що дає можливість їм спрямовано керувати фізичною працездатністю, відновлювальними процесами і засобами тренувального впливу, але 40% респондентів поточний вид контролю не використовують.

На жаль, як показує дослідження, такий ефективний і актуальний вид контролю, як оперативний, здійснюють тільки 10%, а 90% респондентів не мають уявлення про цей вид контролю і управління, який передбачає щоденну комплексну оцінку оперативних станів, термінових реакцій організму спортсмена на навантаження під час окремих тренувальних занять і змагань.

Відповідно, у 90% опитаних відсутня термінова і поточна інформація про стан здоров'я, фактичні напрямки та характер їх функціональних змін способом оперативного контролю. Тобто, відсутнє оперативне управління, що унеможлиблює аналіз підбору і корекцію тренувального процесу.

Контроль дозволяє нам спостерігати, наскільки успішним є процес виконання розроблених планів підвищення фізичної працездатності, основною метою контролю при цьому, виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів і їх ефектів запланованим модельним результатом. Моделювання процесу як таке, відсутнє. Відсутня наявність вихідної інформації про рівень здоров'я, 80% спортсменів не проводять поглиблений контроль, всього 20% мають уявлення про такий вид контролю. Відсутнє отримання інформації від спортсменів про їх біологічний вік, детермінованість, спадковість, сформованість мотивації. Також не знайомі 89,47% спортсменів з соціально-психологічним видом контролю. Не встановлено використання анкетування, опитування спортсменів тренерами, відсутній зворотній зв'язок у більшості викладачів про сформованість мотиваційної сфери, що повинно створювати зміни в процесі фізичної працездатності. Відсутній контроль аналізу техніки за допомогою спеціальної апаратури математичного, біомеханічного аналізу. Тільки 30,27% проходять біологічне обстеження в ході тренувального процесу. Біохімічні аналізи в кращому разі проводяться в

стаціонарних умовах і не систематично. Тобто, результати аналізу не оперативно впливають на хід тренувального процесу. Навіть у специфічних видах спорту тестування є тільки у 60 % опитаних. Основною метою контролю в процесі виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів і їх ефектів запланованим, модельним результатам. В разі невідповідності вжиття необхідних заходів щодо коригування управління, необхідно передбачити розроблення форм і методів контролю за виконанням індивідуальних планів розвитку фізичної працездатності. Необхідно встановлювати періодичність форм і методів контролю. А саме, попередній, оперативний, поточний, етапний контролю фізичних здібностей. Але, швидкість контролюють, тільки 47,37 % опитаних, силу 51,31 % опитаних, витривалість 40,50 %, спритність 49 %, гнучкість 49 %, а фізичну працездатність лише 69,73 %. Не можна також розраховувати на позитивні результати, якщо не забезпечена функція контролю управлінням підготовки, процесом фізичної працездатності. Контроль забезпечує цикл управління процесом підготовки, що робить управління єдиним і цілісним.

Висновки. 1. Встановлено відсутність системи інтеграції видів контролю фізичної працездатності спортсменів у закладах ЗВО. 2. Показано, що тільки 10 % респондентів використовують оперативний вид контролю фізичної працездатності. 3. Низький рівень використання більшості видів контролю унеможлиблює управління процесом фізичної працездатності.

Використання оперативного контролю буде визначальним у створенні ефективної гнучкої системи підготовки студентів спортсменів ЗВО.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці науково обгрунтованої комп'ютерної технології контролю фізичної працездатності студентів.

Література

1. Дроздовська С.Б. Фізіологічні та молекулярно-генетичні фактори фізичної працездатності у спорті [дисертація]. Київ; 2016. 378 с.
2. Качан В.В., Лежньова О.В. Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*, Харків : 2023. (3(21), 22–30. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.03>
3. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 51 с.
4. Підготовка кіберспортсмена : підручник / Л. П. Пилипей, Ю. О. Остапенко. – Суми : видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2023. – 180 с. ISBN 978-966-473-344-8
5. Система контролю рухових здібностей студентської молоді : теорія і методологія фізичного виховання : монографія / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 392 с. ISBN 978-966-657-613-5.
6. Сюй Сяньцзянь. Комплексний контроль за функціональним станом кваліфікованих бадмінтоністів [дисертація]. Київ; 2022. 200 с.
7. Berman Y. A. Gene for speed : the emerging role of alpha-actinin-3 in muscle metabolism / Y. Berman, K.N. North // *Physiology*. – 2010. – V. 25, № 4. – P. 250.
8. Bescós R. Acute administration of inorganic nitrate reduces VO₂peak in endurance athletes / R. Bescós, F.A. Rodriguez, X. Iglesias, M.D. Ferrer, E. Iborra, A. Pons // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2011. – V.43. – P.1979-86.
9. Bescós R. The Effect of Nitric Oxide-Related Supplements on Human Performance/ R. Bescós, A. Sureda; J. A. Tur, A. Pons // *Sports Medicine* –2012. –V. 42, №2 – P. 99 – 117.
10. Billat V. Training and bioenergetic characteristics in elite male and female Kenyan runners./ Billat V, Lepretre PM, Heugas AM, Laurence MH, Salim D, Koralsztein JP. // *Med Sci Sports Exerc.* – 2003. – V.35, №2. – P. 297– 304.
11. Bouchard C. Genomic Predictors of Maximal oxygen Uptake response to standardized exercise training programs / C. Bouchard, M.A. Sarzynski, T.K. Rice, W.E. Kraus, T.S Church, Y.J. Sung, D.C. Rao, T. Rankinen // *J. Appl. Physiol.* –2011. – V.110, №5. – P. 1160-1170.
12. Bouchard C. Genetics and Physical Performance/ C. Bouchard, R. Malina, L. Perusse – *Human Kinetics*, 1997.– 400 p.
13. Bouchard C. Exercise genomics : a Paradigm shift is needed/ C. Bouchard // *British journal of Sports Medicine*. – 2015. – P.1 – 16.
14. Boulé N. G. Effects of exercise training on glucose homeostasis : the heritage Family Study/ N. G. Boulé, S. J. Weisnagel, T. A. Lakka, A. Tremblay, R. N. Bergan, et al. // *Diabetes Care*. 2005. V. 28, №1. P. 108–14.321
15. Boulé N. G. Effects of exercise training on glucose homeostasis: the heritage Family Study/ N. G. Boulé, S. J. Weisnagel, T. A. Lakka, A. Tremblay, R. N. Bergan, et al. // *Diabetes Care*. 2005. V. 28, №1. – P. 108–14.321
16. Callis T. E. MicroRNAs in skeletal and cardiac muscle development/ T. E. Callis, J. F. Chen, D. Z. Wang // *DNA Cell Biol.* – 2007. –V. 26, N4. – P. 219– 225.
17. Collins M. Genetics and Sport / M. Collins // *Medicine and Sport Science*. 2009. V.54. 200 p.325

Reference

1. Drozdovska, S.B.(2016). Physiological and Molecular-Genetic Factors of Physical Work Capacity in Sports [dissertation]. Kyiv. 378 p.
2. Качан, В.В., Лежньова, О.В.(2023). Pedagogical Control of Functional Preparedness of University Football Players. *Sports Games*, Kharkiv :3(21), 22–30. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.03>
3. Nikolaiev, S.Yu.(2022). Athletic Gymnastics : Methodological Guidelines for Independent Work of Students in the Faculty of Physical Culture, Sports, and Health. Lutsk : Vezha-Druk, 51 p.

4. Training of Cyber Athletes : Textbook / L.P. Pylipii, Yu.O. Ostapenko. Sumy: Publishing and Production Enterprise "Mriya," 2023. 180 p. ISBN 978-966-473-344-8.
5. System of Control of Motor Abilities of Student Youth : Theory and Methodology of Physical Education : Monograph / V.M. Serhienko. Sumy: Sumy State University, 2015. 392 p. ISBN 978-966-657-613-5.
6. Xue, X. (2022). Comprehensive Control of the Functional State of Skilled Badminton Players [dissertation]. Kyiv. 200 p.
7. Berman Y. A. Gene for speed : the emerging role of alpha- actinin- 3 in muscle metabolism / Y.Berman , K.N. North //Physiology. 2010 . V. 25, №4. P. 250
8. Bescós R.(2011). Acute administration of inorganic nitrate reduces VO₂peak in endurance athletes /R. Bescós, F.A. Rodriguez, X. Iglesias, M.D. Ferrer, E. Iborra, A. Pons //Medicine and Science in Sports and Exercise. V.43. P.1979-86.
9. Bescós R. The Effect of Nitric- Oxide- Related Supplements on Human Performance/ R. Bescós, A. Sureda; J. A. Tur, A. Pons//Sports Medicine 2012. V. 42, №2 P. 99 – 117.
10. Billat V. Training and bioenergetic characteristics in elite male and female Kenyan runners./ Billat V, Lepretre PM, Heugas AM, Laurence MH, Salim D, Koralsztein JP.// Med Sci Sports Exerc.2003. V.35, №2. P. 297– 304.
11. Bouchard C. Genomic Predictors of Maximal oxygen Uptake response to standardized exercise training programs / C. Bouchard, M.A. Sarzynski, T.K. Rice, W.E. Kraus, T.S Church, Y.J. Sung, D.C. Rao, T. Rankinen // J.Appl. Physiol. 2011. V.110, №5. P. 1160-1170.
12. Bouchard C. Genetics and Physical Performance/ C. Bouchard, R. Malina, L. Perusse – Human Kinetics, 1997.– 400 p.
13. Bouchard C. Exercise genomics : a Paradigm shift is needed/ C.Bouchard //British journal of Sports Medicine. 2015. P.1 – 16.
14. Boulé N. G. Effects of exercise training on glucose homeostasis: the heritage Family Study/ N. G. Boulé, S. J. Weisnagel, T. A. Lakka, A.Tremblay, R. N. Bergan, et al.// Diabetes Care. 2005. V. 28, №1. P. 108–14.321
15. Boulé N. G. Effects of exercise training on glucose homeostasis: the heritage Family Study/ N. G. Boulé, S. J. Weisnagel, T. A. Lakka, A. Tremblay, R. N. Bergan, et al.// Diabetes Care. 2005. V. 28, №1. P. 108–14.321
16. Callis T. E. MicroRNAs in skeletal and cardiac muscle development/ T. E. Callis, J. F. Chen, D. Z. Wang // DNA Cell Biol. 2007.V. 26, N4. P. 219– 225.
17. Collins M. Genetics and Sport / M. Collins // Medicine and Sport Science. 2009.V.54. 200 p.325

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).33)

УДК: 6616-083+616.366-002+616-036.22

Попович Д.В.

доктор медичних наук, професор, завідувачка кафедри
фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Тернопільського національного медичного університету
імені І. Я. Горбачевського
<https://orcid.org/0000-0002-5142-2057>

ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЯКОСТІ СНУ В ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті досліджується динаміка психологічного стану та якості сну в пацієнтів після холецистектомії із застосуванням методів фізичної реабілітації. У дослідженні взяли участь 27 пацієнтів, рандомізовані на дві групи: група I (n=14) приймала тільки медикаментозні засоби, група II (n=13) у поєднанні із фармакологічними препаратами мала реабілітаційне втручання із застосуванням фізичних вправ та гігієни сну. За результатами дослідження: у II групі встановлено статистично достовірні зменшення ($p < 0,05$) проявів дисфункції сну; у пацієнтів I групи за даними опитування зменшилися на 6,09% ($p > 0,05$), а в II групі – на 8,70% ($p < 0,001$). Прояви депресії у пацієнтів I групи за даними опитування зменшилися на 36,2% ($p < 0,001$), а в II групі – на 54,8% ($p < 0,001$). Ознаки ситуативної тривожності у пацієнтів, які отримували тільки медикаментозне лікування постхолецистектомічного синдрому зменшилися на 17,6% ($p < 0,001$), а в пацієнтів які отримували фізичну реабілітацію (у вигляді терапевтичних вправ) на 46,4% ($p < 0,001$). Висновок. Реабілітаційне втручання пацієнтів на догготривалому етапі зумовило зміну психологічного функціонування та зменшення проявів депресії, тривожності та продемонструвало статистично достовірне зменшення дисфункції якості сну.

Ключові слова: холецистектомія, метаболічні дисфункції, якість сну, фізична реабілітація, психологічний стан, терапевтичні вправи, гігієна сну.

Popovych D. Dynamics of psychological state and quality of sleep in patients after cholecystectomy under the influence of long-term rehabilitation

The article investigates the dynamics of psychological state and sleep quality in patients after cholecystectomy using physical rehabilitation methods. The study involved 27 patients who were randomized into two groups: group I (n=14) took only medications, group II (n=13) in combination with pharmacological drugs had a rehabilitation intervention with the use of physical exercises and sleep hygiene. Results. At the initial examination using the PSQI questionnaire, we found changes in the quantitative and qualitative characteristics of sleep in patients after cholecystectomy. The average severity of impairment in the components of sleep latency, sleep quality, sleep disturbances, normal sleep efficiency, and daytime functioning was found. The overall score of sleep quality in patients after cholecystectomy was unsatisfactory. After the rehabilitation intervention in group II,

according to the survey, statistically significant reductions in sleep quality dysfunction ($p < 0,05$) were found - by 8,70% ($p < 0,001$); in patients of group I - by 6,09% ($p > 0,05$). Signs of situational anxiety in patients who received only medical treatment of postcholecystectomy syndrome decreased by 17,6% ($p < 0,001$), and in patients who received physical rehabilitation (in the form of therapeutic exercises) by 46,4% ($p < 0,001$). According to the study of the dynamics of the psychological state of patients during treatment and rehabilitation, we see that the manifestations of depression in patients of group I according to the survey decreased by 36,2% ($p < 0,001$), and in group II - by 54,8% ($p < 0,001$). Conclusion. Rehabilitation intervention for patients on a long-term phase using such means as food modification, increased physical activity, physical exercises to increase aerobic function, breathing exercises, strength exercises, sleep hygiene led to a change in psychological functioning and a decrease in depression, anxiety and demonstrated a statistically significant decrease in sleep quality dysfunction.

Key words: cholecystectomy, metabolic dysfunction, sleep quality, physical rehabilitation, psychological state, therapeutic exercises, sleep hygiene

Постановка проблеми. За підрахунками вчених, зниження передчасної смертності від хвороб травлення на 25% у 31 країні в 2019 році могло запобігти втраті продуктивності на суму 11,4 мільярда євро.

Хвороби органів травлення, у томі числі жовчного міхура та їх можливий економічний вплив є вагомим аргументом на користь впровадження ефективних профілактичних стратегій і реабілітаційних заходів для таких пацієнтів [15].

Холецистектомія є найпоширенішою хірургічним методом лікування в усьому світі у пацієнтів, у яких розвиваються симптоми та/або ускладнення холелітіазу будь-якого типу. Проте, холецистектомія сама по собі може спричинити аномальні метаболічні наслідки, тобто зміни рівня глюкози, інсуліну (та інсулінорезистентності), рівнів ліпідів та ліпопротеїнів, стеатоз печінки та метаболічний синдром [9; 12; 19].

Холецистектомія у довгостроковій перспективі призводить до виникнення ендотеліальних дисфункцій, і як наслідок – супутніх захворювань, таких як підвищений артеріальний тиск, високий рівень холестерину, високий рівень глюкози в крові, діабет 2 типу, ожиріння та зниження фізичної форми, що сприяє підвищенню ризику серцево-судинних ускладнень [12; 19]. Тому визначення ефективних методів реабілітації таких ускладнень є важливим.

Науковці зазначають, що метаболічні дисфункції супроводжуються порушенням сну, підвищеною тривожністю та депресією [5; 14].

Розлади сну – це група станів, які порушують нормальний режим сну. Порушення сну є однією з найпоширеніших клінічних проблем. Недостатній або невідновлюючий сон може заважати нормальному фізичному, розумовому, соціальному та емоційному функціонуванню. Порушення сну можуть вплинути на загальний стан здоров'я, безпеку та якість життя. Дослідження показало значне погіршення якості життя пацієнтів з безсонням [11]. Дослідження науковців Zammit, G. K., Weiner J. та співавторів показало значне погіршення якості життя пацієнтів з безсонням [22]. В даний час проблеми зі сном вражають більшість населення в цілому світі. Однак жінки в менопаузі особливо страждають від цього. Близько 50% жінок у постменопаузі страждають від розладів сну, що негативно впливає на якість їхнього життя [13; 17]. Проблеми зі сном є найчастішою скаргою серед жінок у пери- та постменопаузі, спричинені головним чином вазомоторними симптомами, проблемами дихання під час сну та емоційні проблеми. В даний час для лікування використовуються різні терапевтичні методи, такі як ліки, але через їхні побічні ефекти рекомендуються нефармакологічні втручання, такі як терапевтичні вправи, оскільки фізична активність позитивно впливає на здоров'я жінок, особливо у жінок у постменопаузі [8].

Після оперативного втручання відбуваються циркадні зміни ендогенних ритмів, що може впливати на післяопераційне відновлення, захворюваність і смертність. У післяопераційний період існують ризики порушень вегетативної функції зі значним збільшенням кількості епізодів ішемії міокарда в нічний період [10; 18].

Низький рівень терапевтичних вправ є незалежним фактором ризику поганої якості сну у жінок у постменопаузі [7].

Науковці Wormgoor, S., Dalleck, L. та співавтори стверджують про ефективність терапевтичних вправ, а саме високоінтенсивних інтервальних тренувань для покращення глікемічного контролю, складу тіла, аеробної підготовленості, артеріального тиску та показників ліпідемії в осіб із метаболічною дисфункцією [21].

Мета статті – дослідити динаміку психологічного стану та якості сну пацієнтів після холецистектомії на довготривалому етапі реабілітації.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 27 пацієнтів, серед яких 29,63% ($n=8$) були чоловіки та 70,37% ($n=19$) були жінки віком від 35 до 60 років. Обстежені пацієнти були рандомізовані на дві групи: група I ($n=14$) приймала тільки медикаментозні засоби, група II ($n=13$) у поєднанні із фармакологічними препаратами мала реабілітаційне втручання. Перед проведенням дослідження усі пацієнти надали письмову згоду взяти участь у даному дослідженні. Психологічний стан в осіб після холецистектомії ми визначали за допомогою шкали депресії Бека та рівня ситуативної тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна. Якість сну оцінювали за допомогою Піттсбурзького індексу якості сну (PSQI) [16].

Реабілітаційне втручання пацієнтів у довготривалому періоді полягало у модифікації харчування, підвищенні рухової активності, застосуванні терапевтичних вправ для збільшення аеробних функцій, а також дихальних силових вправ. Для кожного пацієнта реабілітаційне втручання було тривалістю 14 днів, одна реабілітаційна сесія – 3 години 5 днів на тиждень. Силові вправи проводили з помірною інтенсивністю тривалістю 30 хв. через день, дихальні вправи (із залученням діафрагмального дихання) проводили щоденно по 45 хвилин. Аеробні вправи включали ходьбу по рекреаційній зоні щоденно по 45 хв. Також під час реабілітаційних сесій виділяли час для навчання пацієнтів щодо дієтичного харчування, підвищення рухової активності та способу життя [4, 16].

Гігієна сну включала у себе загальні рекомендації та навчання щодо факторів навколишнього середовища (кімнатна температура, світло, шум) і способу життя (вправи, дієта, збуджуючі речовини рослинного походження), які впливали на сон.

Застосовували варіаційно-статистичний метод аналізу отриманих результатів на персональному комп'ютері Pentium II з використанням програм "Statistica 8.0" та «Microsoft Excel». Всередині груп оцінку динаміки обчислювали за допомогою парного t-критерію Ст'юдента. Параметричні дані подавали як $M \pm m$. При проведенні статистичної обробки обчислювали середню арифметичну величину (M), середню похибку середньої арифметичної величини (m), вірогідність різниці результатів дослідження (p). Результати вважалися вірогідними, коли коефіцієнт вірогідності $p < 0,05$. Оцінку проводили до реабілітаційного втручання і через три тижні після [16].

Оцінювали якість сну у осіб після холецистектомії за допомогою Піттсбурзького індексу якості сну (PSQI) – це опитувальник із самооцінкою, який оцінює якість та порушення сну протягом 1-місячного інтервалу часу. Дев'ятнадцять окремих пунктів згенеровані у сім «компонентних» балів: суб'єктивна якість сну, затримка сну, тривалість сну, звична ефективність сну, порушення сну, використання снодійних препаратів і денна дисфункція. Сума балів для цих семи компонентів дає один загальний бал. Кожен з цих критеріїв оцінювали за шкалою від 0 до 3, де 3 відповідало найбільшому порушенню. Загальна оцінка вище 5 вказувала на погіршену якість сну [1; 2; 7].

Психологічний стан пацієнтів оцінювали на основі шкали депресії Бека та рівня ситуативної тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна, як доведених валідизованих інструментів оцінки психологічного стану [6; 20].

Динаміка показників якості сну пацієнтів після холецистектомії з використанням Піттсбурзького індексу якості сну (PSQI) представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників якості сну пацієнтів після холецистектомії
($M \pm m$)

Психологічні тести	До втручання		Після втручання	
	I група (n=14)	II група (n=13)	I група (n=14)	II група (n=13)
Якість сну	2,32±0,41	2,31±0,40	2,27±0,39	2,07±0,69
Затримка сну	2,41±0,67	2,41±0,69	2,36±0,59	2,16±0,40
Тривалість сну	1,94±0,40	1,96±0,39	1,89±0,34	1,84±0,58
Ефективність сну	2,28±0,32	2,22±0,31	2,17±0,27	2,05±0,31
Порушення сну	1,92±0,20	1,91±0,22	1,85±0,17	1,78±0,77
Використання снодійного	1,86±0,31	1,83±0,29	1,81±0,28	1,76±0,42
Денна дисфункція	2,21±0,56	2,19±0,59	2,16±0,50	1,88±0,49
Загальний бал	14,94±0,74	14,83±0,71	14,03±0,70	13,54±0,62 $p < 0,001$

Примітки: n – кількість хворих;
 p – достовірність показника.

Динаміка психологічного стану пацієнтів за результатами опитувальників шкали депресії Бека та рівня ситуативної тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна, в процесі медикаментозного менеджменту та реабілітації з наведенням результатів представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка психологічного стану на основі проявів депресії та ситуативної тривожності у пацієнтів після
 холецистектомії, ($M \pm m$)

Психологічні тести	До втручання		Після втручання	
	I група (n=14)	II група (n=13)	I група (n=14)	II група (n=13)
Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory), бали	19,26±0,91	19,41±1,53	11,29±0,89 $p < 0,001$	8,78±2,06 $p < 0,001$
Оцінка рівня ситуативної тривожності (Тест Спілбергера -Ханіна), STAI, бали	42,59±0,64	43,09±0,34 ($p > 0,05$)	25,11±0,51 $p < 0,001$	23,11±0,33 $p < 0,001$

Примітки: n – кількість хворих;
 p – достовірність показника.

При первинному обстеженні за допомогою опитувальника PSQI ми виявили зміни в кількісних та якісних характеристиках сну у пацієнтів після холецистектомії. Виявлено середній ступінь вираженості порушень у компонентах латентності сну, якості сну, порушень сну, звичайної ефективності сну та денного функціонування. Загальний бал якості сну у осіб після холецистектомії був незадовільний.

Після проведеного реабілітаційного втручання у II групі встановлено статистично достовірні зменшення ($p < 0,05$) проявів дисфункції сну у показниках якості сну, затримки сну, тривалості сну, ефективності сну, порушення сну та денної

дисфункції, крім категорії використання снодійного, відміна якого потребує очевидно більшої тривалості немедикаментозних втручань. У контрольній (I групі) не відмічалось достовірних змін у обстежуваних категоріях якості сну.

Після проведеного реабілітаційного втручання у II групі за даними опитування встановлено статистично достовірні зменшення проявів дисфункції якості сну ($p < 0,05$) – на 8,70% ($p < 0,001$); у пацієнтів I групи – на 6,09% ($p > 0,05$).

Ознаки ситуативної тривожності у пацієнтів, які отримували тільки медикаментозне лікування постхолецистектомічного синдрому зменшилися на 17,6% ($p < 0,001$), а в пацієнтів які отримували фізичну реабілітацію на 46,4% ($p < 0,001$).

За даними дослідження динаміки психологічного стану пацієнтів в процесі лікування і реабілітації бачимо, що прояви депресії у пацієнтів I групи за даними опитування зменшилися на 36,2% ($p < 0,001$), а в II групі – на 54,8% ($p < 0,001$). Ознаки ситуативної тривожності у пацієнтів, які отримували тільки медикаментозне лікування постхолецистектомічного синдрому зменшилися на 17,6% ($p < 0,001$), а в пацієнтів які отримували фізичну реабілітацію на 46,4% ($p < 0,001$).

Висновки. Реабілітаційне втручання пацієнтів на довготривалому етапі із використанням таких засобів як модифікація харчування, підвищення рухової активності, терапевтичних вправ для збільшення аеробних функцій, дихальних вправ, силових вправ, гігієни сну зумовила зміну психологічного функціонування та зменшення проявів депресії, тривожності та продемонструвало статистично достовірне зменшення дисфункції якості сну.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у наукових пошуках впливу засобів фізичної реабілітації (фізичної терапії) на функціонування та якість життя пацієнтів після холецистектомії.

Література

1. Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., Cruz-Díaz, D., de la Torre-Cruz, M., Jiménez-García, J. D., & Martínez-Amat, A. (2019). Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Maturitas*, 124, 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.03.019>
2. Akbaş, P., & Yaman Sözbir, Ş. (2023). The effect of progressive muscle relaxation exercise on the intensity of symptoms and quality of sleep and quality of life in pregnant women with restless leg syndrome. *Patient education and counseling*, 113, 107768. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107768>
3. Aune D., Schlesinger S., Hamer M., Norat T., & Riboli E. Physical activity and the risk of sudden cardiac death: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *BMC cardiovascular disorders*. 2020. No 20 (1). 318. <https://doi.org/10.1186/s12872-020-01531-z4>.
4. Aune D., Schlesinger S., Leitzmann M.F., Tonstad S., Norat T., Riboli E., & Vatten L.J. Physical activity and the risk of heart failure: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *European journal of epidemiology*. 2021. No 36 (4). P. 367–381. <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00693-64>.
5. Backhaus, J., Junghanns, K., Broocks, A., Riemann, D., & Hohagen, F. (2002). Test-retest reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index in primary insomnia. *Journal of psychosomatic research*, 53(3), 737–740. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00330-6](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00330-6)
6. Beas, R., Riva-Moscoco, A., Ribaudó, I., Chambergó-Michilot, D., Norwood, D. A., Karkash, A., Izquierdo-Veraza, D., Montrose, J., Ramirez-Rojas, M., & Montalvan-Sanchez, E. (2023). Prevalence of depression among patients with chronic pancreatitis: A systematic review and meta-analysis. *Clinics and research in hepatology and gastroenterology*, 47(5), 102115. <https://doi.org/10.1016/j.clinre.2023.102115>
7. Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Martínez-Amat, A., Jiménez-García, J. D., Brandão-Loureiro, V., García-Garro, P. A., Fábrega-Cuadros, R., Rivas-Campo, Y., & Hita-Contreras, F. (2022). Qigong for mental health and sleep quality in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Medicine*, 101(39), e30897. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030897>
8. Daley, A., Stokes-Lampard, H., Thomas, A., & MacArthur, C. (2014). Exercise for vasomotor menopausal symptoms. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11).
9. Di Ciaula, A., Garruti, G., Wang, D. Q., & Portincasa, P. (2018). Cholecystectomy and risk of metabolic syndrome. *European journal of internal medicine*, 53, 3–11. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2018.04.019>
10. Gögenur I. (2010). Postoperative circadian disturbances. *Danish medical bulletin*, 57(12), B4205.
11. Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2023). Sleep Disorder. In StatPearls. StatPearls Publishing.
12. Lange, A. H., Pedersen, M. G., Ellegaard, A. M., Nerild, H. H., Brønden, A., Sonne, D. P., & Knop, F. K. (2024). The bile-gut axis and metabolic consequences of cholecystectomy. *European journal of endocrinology*, 190(4), R1–R9. <https://doi.org/10.1093/ejendo/lvae034>
13. Moline, M. L., Broch, L., & Zak, R. (2004). Sleep in women across the life cycle from adulthood through menopause. *Medical Clinics*, 88(3), 705–736.
14. Mollayeva, T., Thurairajah, P., Burton, K., Mollayeva, S., Shapiro, C. M., & Colantonio, A. (2016). The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 25, 52–73. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.01.009>
15. O'Morain, N., & O'Morain, C. (2019). The burden of digestive disease across Europe: Facts and policies. *Digestive and liver disease : official journal of the Italian Society of Gastroenterology and the Italian Association for the Study of the Liver*, 51(1), 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.dld.2018.10.001>
16. Попович, Д., & Гавриленко, А. (2024). Динаміка функціональної активності пацієнтів після холецистектомії під впливом реабілітації у довготривалому періоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(184)), 180-184. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).36)
17. Rasuli, F., & Hagiamiri, P. (2004). Mental health problems in postmenopausal women. *Life Magazine*, 20, 4-16.

18. Vij, V., Dahiya, D., Kaman, L., & Behera, A. (2018). Efficacy of melatonin on sleep quality after laparoscopic cholecystectomy. *Indian journal of pharmacology*, 50(5), 236–241. https://doi.org/10.4103/ijp.IJP_250_18
19. Wahlstrøm, K. L., Hansen, H. F., Kvist, M., Burcharth, J., Lykkesfeldt, J., Gögenur, I., & Ekeloef, S. (2023). Effect of Remote Ischaemic Preconditioning on Perioperative Endothelial Dysfunction in Non-Cardiac Surgery: A Randomised Clinical Trial. *Cells*, 12(6), 911. <https://doi.org/10.3390/cells12060911>
20. Wang, J., Wu, X., Lai, W., Long, E., Zhang, X., Li, W., Zhu, Y., Chen, C., Zhong, X., Liu, Z., Wang, D., & Lin, H. (2017). Prevalence of depression and depressive symptoms among outpatients: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 7(8), e017173. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017173>
21. Wormgoor, S. G., Dalleck, L. C., Zinn, C., & Harris, N. K. (2017). Effects of High-Intensity Interval Training on People Living with Type 2 Diabetes: A Narrative Review. *Canadian journal of diabetes*, 41(5), 536–547. <https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2016.12.004>
22. Zammit, G. K., Weiner, , Damato, N., Sillup, G. P., & McMillan, C. A. (1999). Quality of life in people with insomnia. *Sleep*, 22 Suppl 2, S379–S385.

References

1. Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., Cruz-Díaz, D., de la Torre-Cruz, M., Jiménez-García, J. D., & Martínez-Amat, A. (2019). Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Maturitas*, 124, 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.03.019>
2. Akbaş, P., & Yaman Sözbir, Ş. (2023). The effect of progressive muscle relaxation exercise on the intensity of symptoms and quality of sleep and quality of life in pregnant women with restless leg syndrome. *Patient education and counseling*, 113, 107768. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107768>
3. Aune D., Schlesinger S., Hamer M., Norat T., & Riboli E. Physical activity and the risk of sudden cardiac death: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *BMC cardiovascular disorders*. 2020. No 20 (1). 318. <https://doi.org/10.1186/s12872-020-01531-z4>.
4. Aune D., Schlesinger S., Leitzmann M.F., Tonstad S., Norat T., Riboli E., & Vatten L.J. Physical activity and the risk of heart failure: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *European journal of epidemiology*. 2021. No 36 (4). P. 367–381. <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00693-64>.
5. Backhaus, J., Junghanns, K., Broocks, A., Riemann, D., & Hohagen, F. (2002). Test-retest reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index in primary insomnia. *Journal of psychosomatic research*, 53(3), 737–740. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00330-6](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00330-6)
6. Beas, R., Riva-Moscoso, A., Ribaudó, I., Chambergó-Michilot, D., Norwood, D. A., Karkash, A., Izquierdo-Veraza, D., Montrose, J., Ramirez-Rojas, M., & Montalvan-Sanchez, E. (2023). Prevalence of depression among patients with chronic pancreatitis: A systematic review and meta-analysis. *Clinics and research in hepatology and gastroenterology*, 47(5), 102115. <https://doi.org/10.1016/j.clinre.2023.102115>
7. Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Martínez-Amat, A., Jiménez-García, J. D., Brandão-Loureiro, V., García-Garro, P. A., Fábrega-Cuadros, R., Rivas-Campo, Y., & Hita-Contreras, F. (2022). Qigong for mental health and sleep quality in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Medicine*, 101(39), e30897. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030897>
8. Daley, A., Stokes-Lampard, H., Thomas, A., & MacArthur, C. (2014). Exercise for vasomotor menopausal symptoms. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11).
9. Di Ciaula, A., Garruti, G., Wang, D. Q., & Portincasa, P. (2018). Cholecystectomy and risk of metabolic syndrome. *European journal of internal medicine*, 53, 3–11. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2018.04.019>
10. Gögenur I. (2010). Postoperative circadian disturbances. *Danish medical bulletin*, 57(12), B4205.
11. Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2023). Sleep Disorder. In StatPearls. StatPearls Publishing.
12. Lange, A. H., Pedersen, M. G., Ellegaard, A. M., Nerild, H. H., Brønden, A., Sonne, D. P., & Knop, F. K. (2024). The bile-gut axis and metabolic consequences of cholecystectomy. *European journal of endocrinology*, 190(4), R1–R9. <https://doi.org/10.1093/ejendo/lvae034>
13. Moline, M. L., Broch, L., & Zak, R. (2004). Sleep in women across the life cycle from adulthood through menopause. *Medical Clinics*, 88(3), 705-736.
14. Mollayeva, T., Thurairajah, P., Burton, K., Mollayeva, S., Shapiro, C. M., & Colantonio, A. (2016). The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 25, 52–73. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.009>
15. O'Morain, N., & O'Morain, C. (2019). The burden of digestive disease across Europe: Facts and policies. Digestive and liver disease : official journal of the Italian Society of Gastroenterology and the Italian Association for the Study of the Liver, 51(1), 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.dld.2018.10.001>
16. Popovych, D., & Havrylenko, A. (2024). Dynamika funkcionalnoi aktyvnosti patsientiv pislia kholetsystektomii pid vplyvom reabilitatsii u dovhotryvalomu periodi. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, 11(184), 180-184. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).36)
17. Rasuli, F., & Hagiamiri, P. (2004). Mental health problems in postmenopausal women. *Life Magazine*, 20, 4-16.
18. Vij, V., Dahiya, D., Kaman, L., & Behera, A. (2018). Efficacy of melatonin on sleep quality after laparoscopic cholecystectomy. *Indian journal of pharmacology*, 50(5), 236–241. https://doi.org/10.4103/ijp.IJP_250_18
19. Wahlstrøm, K. L., Hansen, H. F., Kvist, M., Burcharth, J., Lykkesfeldt, J., Gögenur, I., & Ekeloef, S. (2023). Effect of Remote Ischaemic Preconditioning on Perioperative Endothelial Dysfunction in Non-Cardiac Surgery: A Randomised Clinical Trial. *Cells*, 12(6), 911. <https://doi.org/10.3390/cells12060911>

20. Wang, J., Wu, X., Lai, W., Long, E., Zhang, X., Li, W., Zhu, Y., Chen, C., Zhong, X., Liu, Z., Wang, D., & Lin, H. (2017). Prevalence of depression and depressive symptoms among outpatients: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 7(8), e017173. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017173>

21. Wormgoor, S. G., Dalleck, L. C., Zinn, C., & Harris, N. K. (2017). Effects of High-Intensity Interval Training on People Living with Type 2 Diabetes: A Narrative Review. *Canadian journal of diabetes*, 41(5), 536–547. <https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2016.12.004>

22. Zammit, G. K., Weiner, , Damato, N., Sillup, G. P., & McMillan, C. A. (1999). Quality of life in people with insomnia. *Sleep*, 22 Suppl 2, S379–S385.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).34)

Радченко Л.О.

д.фіз.вих., професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

Єрмолова В.М.

к.фіз.вих., доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>

Кроль І.М.

к.фіз.вих., Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА – СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ

Анотація. Матеріал статті спрямовано на висвітлення місця і ролі олімпійської освіти в системі національної освіти та окресленні шляхів її використання в освітньому процесі учнівської та студентської молоді. Розглядаючи олімпійську освіту, як педагогічний процес, що базується на ціннісному потенціалі олімпійського руху та пов'язаний із соціальними процесами, що відбуваються у суспільстві; базуючись на переконанні, що олімпійська освіта сприяє гуманітарному розвитку учасників освітнього процесу, в рамках дослідження нами виділено та систематизовано програми та проекти, що реалізуються для школярів та студентів України, як в межах закладів освіти, так і у позанавчальний час.

Ключові слова: освіта, олімпійська освіта, олімпізм, освітні програми та проекти, суспільство

Lidiia Radchenko, Valentina Ermolova, Iryna Krol. Olympic education is a part of the national education system

The article is aimed at highlighting the place and role of Olympic education in the national education system and outlining the ways of its use in the educational process of schoolchildren and students. Considering Olympic education as a pedagogical process based on the value potential of the Olympic Movement and related to social processes in society; based on the belief that Olympic education contributes to the humanitarian development of participants in the educational process, the study identifies and systematizes programmes and projects implemented for schoolchildren and students in Ukraine, both within educational institutions and in extracurricular time.

Keywords: education, Olympic education, Olympism, educational programmes and projects, society

Постановка проблеми. Освіта, це основний будівельний блок, що забезпечує розвиток будь-якого суспільства. Інвестиції в освіту – найкращий вклад, який можна зробити у побудову здорової та процвітаючої країни.

У Загальній декларації прав людини, що була ухвалена у 1948 році, зокрема, у Статті 26 зазначається, що: «Кожна людина має право на освіту» [10].

Розглядаючи освіту, не лише як окремо взяте право, а гарантію цілої низки свобод та інтелектуального розвитку людини, завдяки яким перед людьми відкривається широкий спектр найрізноманітніших можливостей, Концепція сталого розвитку ООН до 2030 року передбачає рівні шанси для всіх дітей Землі на здобуття повноцінної та якісної освіти [8].

Четверта ціль у сфері сталого розвитку передбачає «Забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання протягом усього життя для всіх».

Аналіз літературних джерел. Фахівці відзначають, що наслідками перерваного в ранньому віці освітнього процесу є безробіття, бідність, ранній шлюб, рання вагітність тощо. Серед причин, які сприяють збільшенню кількості дітей, вимушених перервати навчання, зазначаються такі чинники, як злидні, гендерна нерівність, інвалідність, трагедії в сім'ях, війни та збройні конфлікти, а також думка, про те, що освіта не може окупити вкладені в неї кошти [10].

Ті ж фахівці відзначають і те, що здобуття освіти закладає підґрунтя для поліпшення соціально-економічних умов життя людей і відіграє ключову роль у забезпеченні виходу зі злиднів.

Повноцінною складовою в системі загальної освіти є – олімпійська освіта. Відповідно до визначення професорів В.М. Платонова та М.М. Булатової [1], під поняттям «олімпійська освіта» логічно розуміти використання всієї широти та глибини змісту олімпійського руху з його значною історією та сучасністю, досягненнями, проблемами, протиріччями, складними зв'язками з різноманітними сферами життя світової спільноти як важливої складової частини гуманітарної освіти та гуманістичного виховання, що в свою чергу, дозволяє говорити про доцільність систематизації та висвітлення ефективних шляхів інтеграції олімпійської освіти в систему загальної освіти в країні.

Мета роботи полягає у висвітленні місця і ролі олімпійської освіти в системі національної освіти та окресленні шляхів її використання в освітньому процесі учнівської та студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, синтез та узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження. В законі України про освіту відзначено, що «Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [4].

Що в свою чергу, відповідає загальноосвітнім підходам, і відповідно, освіта, в нашій країні, виконує кілька основних функцій [4], зокрема:

- надання знань і навичок: освіта допомагає людям розвивати критичне мислення, навички вирішення проблем і комунікації; знання дозволяють зрозуміти різні аспекти життєдіяльності людини;
- соціалізація: освіта допомагає людям засвоїти норми, цінності та поведінку членів суспільства; завдяки освіті люди вчаться взаємодіяти з іншими, орієнтуватися в соціальних структурах; діти стають відповідальними громадянами;
- передача культури: освіта допомагає передавати культурні цінності та знання від одного покоління до наступного; вивчаючи історію, літературу, мистецтво та інші аспекти культури, люди отримують глибше розуміння власної культури та світу навколо них;
- економічний розвиток: освіта дає людям навички та знання, необхідні для праці, результати якої основою економіки; освіта стимулює інновації та креативність, створюючи нові ідеї та технології, які можуть сприяти економічному зростанню;
- *особистий розвиток:* освіта допомагає людям розвинути почуття власної гідності та впевненості в собі; поставити мету та визначитись із напрямком розвитку в житті; заохочуючи особистий ріст і розвиток, освіта допомагає людям у досягненні цілей та реалізації власного потенціалу;
- *соціальна мобільність:* освіта може допомогти подолати бар'єри та створити можливості для людей з неблагополучного середовища досягти успіху та процвітання.

Реалізація олімпійської освіти в сучасному світі здатна посилити функції та позитивний вплив освіти. Незважаючи на те, що «олімпійська освіта», як термін, введений у словообіг у середині ХХ ст. (автором терміну вважають засновника олімпійського руху сучасності – барона П'єра де Кубертена), витоки цього явища беруть початок в культурі Еллади, традиціях давньогрецької атлетики, в системі освіти та виховання еллінів.

Основу давньогрецької системи освіти становила калокгатія – синтез фізичної краси та духовної досконалості людини. Освіта включала три однаково важливі частини: інтелектуальну, музичну та фізичну [2]. І, саме розвиток гармонійної особистості через спорт, П. де Кубертен вважав головним освітнім завданням олімпійського руху. Він підкреслював, що олімпійський рух може стати школою виховання шляхетності та моральної чистоти, так само, як фізичної витривалості і сили; формувати характер і зміцнювати моральну силу людини, а тому сприяти гармонійному розвитку особистості [7].

Результатом науково-дослідної діяльності барона П'єра де Кубертена, що була тісно пов'язана із досвідом педагогічної роботи, стало створення концепції «спортивної педагогіки», пізніше – обґрунтуванням «філософії олімпізму» й «олімпійської педагогіки», а ще пізніше – «олімпійської освіти» [6].

Загалом, вперше термін олімпійська освіта, на офіційному рівні пролунав у 1897 р. на III Сесії Міжнародного олімпійського комітету (Гавр, Франція); пізніше питання олімпійської педагогіки в тому чи іншому вигляді розглядаються на кожній Сесії МОК, а олімпійська освіта поступово набуває все більш важливого значення [7]. Свідченням цього є резолюція, що була прийнята на III сесії Міжурядового Комітету з фізичного виховання і спорту при ЮНЕСКО (1983 р.), відповідно до якої всі держави-учасниці Комітету мають «ввести до освітніх програм та посилити викладання олімпійських ідеалів у закладах загальної середньої освіти та інших навчальних закладах відповідно до системи освіти в країні» [9].

Важливою подією для розвитку системи олімпійської освіти у світі, стало проведення XII Олімпійського конгресу (Париж, 1994 р.), під час якого президент Міжнародного олімпійського комітету Хуан Антоніо Самаранч, зазначив, що олімпійська освіта повинна реалізовуватись на всіх рівнях суспільства та всіма національними мовами; у заключному документі Конгресу зазначено: «Усім членам олімпійського руху рекомендовано об'єднати зусилля у справі інтенсифікації етичних, культурних і виховних цінностей олімпізму, а також розширення сфери спорту. Практика спорту є важливою формою виховання, яку необхідно впроваджувати, особливо у школах та інших виховних установах...» [11].

Дослідження дозволяють говорити про те, що якщо у ХХ ст. олімпійська освіта розглядалась переважно як педагогічний процес, спрямований на поширення інформації про значущість олімпійського спорту, то сьогодні зміст «олімпійської освіти» істотно розширився і охоплює такі складові, як мультикультуралізм в олімпійському спорті, екологія, новітні технології, включно із кіберспортом, антураж спортсмена тощо. Отже, сьогодні зміст олімпійської освіти, базуючись на ціннісному потенціалі олімпійського спорту, відповідає актуальним питанням сьогодення, що дозволяє говорити про доцільність її інтеграції в систему освітньої роботи зі шкільною та студентською молоддю.

Система олімпійської освіти в Україні бере свій початок зі створення Олімпійської академії України (1991 р.). Сьогодні реалізація системи олімпійської освіти, як складова національної системи освіти передбачає функціонування двох напрямів:

- загальноосвітнього;
- спеціально-освітнього.

Загальноосвітній напрям реалізації олімпійської освіти спрямований на популяризацію олімпійського спорту загалом та передбачає поширення серед різних верств населення, в першу чергу, серед молоді, що навчається, знань про історію олімпійського руху, його організаційні та правові основи, олімпійські цінності, символіку й атрибутику, видатних атлетів; цей процес реалізується, передовсім, у закладах освіти, однак, не обмежується цією сферою.

Спеціально-освітній напрям реалізації олімпійської освіти в освітньому процесі передбачає поглиблення базової підготовки студентської молоді у спеціалізованих (фізкультурно-спортивно орієнтованих) закладах вищої освіти або на відповідних факультетах, підвищення кваліфікації фахівців (в першу чергу вчителів фізичної культури та тренерів, викладачів закладів вищої освіти тощо); цей процес здійснюється шляхом впровадження відповідних навчальних дисциплін до навчальних планів, проведення наукових досліджень та підготовки кваліфікаційних робіт; а також участі у наукових форумах, конгресах, конференціях, симпозиумах, студентських олімпіадах.

Узагальнення існуючого матеріалу дало змогу виділити культурно-освітні проекти та програми, що реалізуються в Україні для шкільної (таб. 1) та студентської молоді, як складова системи олімпійської освіти.

Таблиця 1

Культурно-освітні проекти та програми, що реалізуються для учнівської молоді України

Всеукраїнські культурно-освітні проекти	Всеукраїнські конкурси серед учнівської молоді	Науково-дослідна робота
<ul style="list-style-type: none"> • Всеукраїнська мережа шкіл олімпійської освіти; • Олімпійський урок; • Мала Олімпійська академія; • Діти – олімпійська надія України; • Малі Олімпійські ігри; • Do Like Olympians; • # Olympic Lab; • Олімпійська книга; • Рубрика «Олімпійська освіта» в науково-методичному журналі «Фізичне виховання в школі»; • Всеукраїнські семінари для керівників закладів загальної освіти, вчителів та методистів та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> • Всеукраїнський культурно-освітній фестиваль «Олімпійське лелечення»; • Всеукраїнський культурно-освітній фестиваль «Швидше, вище, сильніше, разом»; • Всеукраїнський конкурс на кращу модель школи з олімпійської освіти; • Конкурс на кращий дитячий малюнок; • Олімпійський спорт і література; • Вікторина «Знавець олімпійського спорту»; • Всеукраїнські змагання для учнів ДЮСШ «Діти – олімпійська надія України» 	<ul style="list-style-type: none"> • Твій перший олімпійський путівник; • Олімпійський щоденник; • Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях; • Серія навчальних посібників, присвячених Олімпійським іграм; • Олімпійські плакати; • Настільна гра «Олімпійські перегони»; • Настільна гра «Олімпійське лото»;

Таблиця 2

Культурно-освітні проекти та програми, що реалізуються для студентської молоді України

Освітня діяльність	Всеукраїнські конкурси серед студентської молоді	Науково-дослідна робота
<ul style="list-style-type: none"> • Підготовка навчальних видань; • Відкриття кафедр олімпійського спорту; • Розробка навчальних програм та викладання навчальних дисциплін: олімпійський спорт, олімпійська освіта, олімпійський рух у сучасному суспільстві, культурна спадщина олімпійського спорту та ін.; • Відкриття магістерської програми «Олімпійський спорт і освіта»; • Відкриття Навчально-наукового олімпійського інституту НУФВСУ 	<ul style="list-style-type: none"> • Всеукраїнська студентська олімпіада зі спеціальності фізична культура і спорт; • Всеукраїнська студентська олімпіада з іноземних мов «Студент і олімпійський спорт»; • Всеукраїнський конкурс на призи Олімпійської академії України 	<ul style="list-style-type: none"> • Міжнародна конференція «Молода спортивна наука України»; • Міжнародна науково-практична конференція «Молодь та олімпійський рух»; • Підготовка курсових, кваліфікаційних та дисертаційних робіт; • Участь у розробці наукових тем, що виконуються фахівцями закладів освіти

Дослідження дозволяють відзначити, що в рамках вітчизняної системи освіти, як в закладах загальної, так і вищої освіти програми та проекти, спрямовані на залучення учнівської молоді до ціннісного потенціалу олімпійського руху, можна розділити на: проекти, конкурси та науково-дослідну роботу.

Висновки

1. Освіта – фундамент розвитку суспільства, а її якість забезпечує економічну стабільність, соціальну захищеність, правовий захист громадян країни.
2. Олімпійська освіта – повноцінна складова загальної системи освіти, що спрямована на формування ключових компетентностей в учнів через ознайомлення з історією олімпійського руху, особливостями взаємодії з політикою, економікою, залученням через різноманітні активності до ціннісного потенціалу олімпійського спорту тощо.
3. Система олімпійської освіти, як складова національної освіти реалізується в двох напрямках: загальноосвітньому, що спрямований на поширення знань та залучення різних верств населення до ціннісного потенціалу олімпійського руху та спеціальноосвітній, що спрямований на вдосконалення ключових компетентностей фахівців галузі.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці шляхів залучення учнівської та студентської молоді до програм та проєктів, що реалізуються в країні в рамках розвитку системи олімпійської освіти.

Література

1. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. Наука в олимпийском спорте. 2018.(4):4-27.
2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.
3. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
4. Закон України Про освіту. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Освіта та її функції і зв'язок з іншими науками - Загальна соціологія - Підручники для вузів онлайн (pidru4niki.com) [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: https://pidru4niki.com/15130616/sotsiologiya/osvita_funktsiyi_zvyazok_inshimi_naukami
6. Coubertin P. Pedagogie sportive. Nouvelle Edition. Lausanne: Bureau international de Pedagogie sportive; 1919. p. 128.
7. Coubertin P. The Olympic Idea. Lausanne: Karl-Diem-Institut; Editions Internationales, Olympis; 1966.
8. Cultural and scientific co-operation on the basis of equality and mutual interest as an important factor in strengthening peace, friendship and reciprocal understanding among peoples; report of the Director-General <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000070215>
9. Resolution adopted by the General Assembly on 6 July 2017. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9d/A_RES_71_313_E.pdf
10. Universal Declaration of Human Rights. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
11. Olympic Congress 1994. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: <https://olympics.com/ioc/paris-1994-olympic-congress>

References

1. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. Наука в олимпийском спорте. 2018.(4):4-27.
2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.
3. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
4. Закон України Про освіту. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Освіта та її функції і зв'язок з іншими науками - Загальна соціологія - Підручники для вузів онлайн (pidru4niki.com) [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: https://pidru4niki.com/15130616/sotsiologiya/osvita_funktsiyi_zvyazok_inshimi_naukami
6. Coubertin P. Pedagogie sportive. Nouvelle Edition. Lausanne: Bureau international de Pedagogie sportive; 1919. p. 128.
7. Coubertin P. The Olympic Idea. Lausanne: Karl-Diem-Institut; Editions Internationales, Olympis; 1966.
8. Cultural and scientific co-operation on the basis of equality and mutual interest as an important factor in strengthening peace, friendship and reciprocal understanding among peoples; report of the Director-General <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000070215>
9. Resolution adopted by the General Assembly on 6 July 2017. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9d/A_RES_71_313_E.pdf
10. Universal Declaration of Human Rights. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
11. Olympic Congress 1994. [Internet]. [цитовано 2024 Серп 10]. Доступно: <https://olympics.com/ioc/paris-1994-olympic-congress>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35)
УДК: 796.062.4:355.237.3

- Романчук С.В.**
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0002-2246-6587>
- Свищ Я.С.**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
ректор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0002-1573-8599>
- Щур Т.Г.**
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків,
<https://orcid.org/0009-0008-5383-1648>
- Арабський А.П.**
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0001-6813-4310>
- Борзило О.Ю.**
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового
інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків,
<https://orcid.org/0009-0007-7698-1107>
- Білик В.А.**
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків,
<https://orcid.org/0009-0002-4693-6069>
- Одеров А.М.**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0002-7791-0825>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ЯК ОСНОВНИЙ КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ БОЄЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізична підготовка, як комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей, а також як основна складова бойової підготовки, в умовах сьогодення, коли наші збройні сили ведуть супротив проти агресора РФ в російсько-українській війні, відіграє важливу та основну роль у підготовці майбутніх захисників до ведення бойових дій у відповідності до займаної посади.

Умови та ситуація збройної агресії з боку РФ залишається предметом пильної уваги багатьох дослідників та пошуку шляхів з питань якісної підготовки військовослужбовців Збройних сил України, підтримання на високому рівні їхньої боєздатності, а також удосконалення необхідних вмінь та навичок військово-професійної діяльності, які б у подальшому забезпечили успішне виконання бойових завдань.

Наукова праця присвячена аналізу основних критеріїв оцінки боєздатності особового складу майбутніх офіцерів, а також дослідженню основних показників, які позитивно впливають на рівень боєздатності військових фахівців протягом усього періоду навчання та після освоєння відповідного фаху, визначенні важливості тих показників, що є важливими для якісного та всебічного оволодіння навичками фізичної підготовки курсантів.

Ключові слова: фізична підготовка, військово-професійна діяльність, військовослужбовці, курсант, фізичні якості, критерій, боєздатність.

Romanchuk S., Svysch Y., Shchur T., Arabskyi A., Borzilo O., Bilyk V., Oderov A. Physical training as the main criterion for assessing the combat capability of cadets in the process of military professional activity. Physical training as a set of measures for the physical improvement of servicemen aimed at developing general and special physical qualities, forming military-applied skills, educating moral and psychological qualities, as well as a major component of combat training, plays an important and fundamental role in preparing future defenders for combat operations in accordance with their position.

The conditions and situation of armed aggression by the Russian Federation remain the subject of close attention of many researchers and the search for ways to ensure quality training of the military personnel of the Armed Forces of Ukraine, maintain their combat capability at a high level, as well as improve the necessary skills and abilities of military professional activities that would further ensure the successful completion of combat missions.

The scientific work is devoted to the analysis of the main criteria for assessing the combat capability of future officers, as well as the study of the main indicators that positively affect the level of combat capability of military specialists throughout the entire period of training and after mastering the relevant specialty, determining the importance of those indicators that are important for the qualitative and comprehensive mastery of physical training skills of cadets.

Key words: *physical training, military professional activity, military personnel, cadet, physical qualities, criterion, combat capability.*

Постановка проблеми. Досвід ведення бойових дій на території нашої держави проти агресора РФ вимагає від суспільства пошуку необхідних засобів для обґрунтувань відповідної фізичної підготовки військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності [2; 5; 9]. Ситуація, яка склалася свідчить про те, що Україні необхідна добре навчена, сучасна та професійна армія.

Підтримання на належному рівні фізичної психологічної та бойової підготовки є одним із пріоритетних завдань сучасної та професійної армії [1; 4]. У свою чергу, засобам фізичної підготовки належить визначна роль у забезпеченні якісного виконання завдань військово-професійної діяльності військовослужбовцями силових структур.

Сучасні бойові дії російсько-української війни на території нашої держави проти агресора створили нагальну проблему якісної підготовки майбутніх захисників. Саме тому, на даний момент фізичній підготовці належить одна з важливих ролей у підвищенні бойової майстерності, військово-професійної працездатності військовослужбовців і застосуванні ними всіх засобів під час виконання бойових завдань. Адже, фізично підготовлений фахівець своєї справи, який досконало володіє новітнім озброєнням, здатний забезпечити якісне виконання бойових завдань [3; 8].

Аналіз літературних джерел. Наукові дослідження Романчука С.В., Одерова А.М., Ольхового О.М. доводять, що заняття фізичними вправами, як і будь-яка діяльність, що виконується протягом певного часу, має чітко визначену мету і передбачає кінцевий результат [2; 7; 8]. Освітній процес курсантів розглядає фізичну підготовку як один з основних компонентів забезпечення їхнього життєдіяльності, а рухова активність позитивно сприяє на розвиток основних фізичних якостей та забезпечує високий рівень їхньої боєготовності.

Низка науковців [3; 7] стверджують, що прогресивні зміни можуть відбуватися різною мірою і в різних обсягах: або взагалі у всій системі, або в окремих її частинах, елементах, компонентах.

Таким чином, це обумовлює необхідність внесення прогресивних змін з питань бойового застосування Збройних сил і способу їх комплектування, що у свою чергу зумовлюють перебудову всієї системи фізичної підготовки, зокрема пошуку адекватних критеріїв системи контролю та перевірки, як основного елемента оцінки боєздатності курсантів у процесі військово-професійної діяльності.

Мета дослідження – аналіз та дослідження основних показників, які позитивно впливають на рівень боєздатності військових фахівців протягом усього періоду навчання.

Матеріал і методи. Для досягнення мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження – аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження [6]. Формування кола літературних джерел здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science тощо. Опрацьовано понад 37 джерел наукової літератури та виокремлено 9. За допомогою таких методів вивчали друковані літературні джерела та офіційні документи системи перевірки та контролю фізичної, психологічної та бойової підготовки, враховуючи часовий аспект появи цієї інформації.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день рівень фізичної підготовленості особового складу Збройних сил України в основному знаходиться лише на задовільному рівні. Фізична підготовка поки що не стала дієвим засобом підвищення боєздатності військ.

Новітнє озброєння країн-партнерів та високий рівень технічного оснащення бойових підрозділів не є основним показником під час оцінювання стану та боєготовності підрозділів, так як у процесі виконання бойових завдань сучасного бою присутня велика кількість критеріїв, за якими оцінюють готовність підрозділу до виконання завдань за призначенням.

У свою чергу, фізична підготовка відіграє важливу роль як одного з головних критеріїв боєздатності курсантського підрозділу під час проходження ними навчання в освітньому закладі [3]. Високе значення цього показника багато в чому пов'язане з тим, що поділ військових спеціальностей дедалі більш виражений, що вимагає від фахівців відмінної фізичної підготовки.

Фізична підготовка є одним із найважливіших критеріїв ще й тому, що складне і технічно досконале озброєння призвело до появи систем, які потребують не просто керування однією людиною, а повноцінного колективного обслуговування із застосуванням показників фізичної витривалості.

Варто зазначити, що різний рівень фізичних показників у курсантів може призвести до того, що знизиться темп роботи, а слідом за ним будуть допущені помилки, що можуть призвести до зупинки техніки та засвоєнням певними рухами. В умовах реальних бойових дій це значною мірою ускладнить становище або стане причиною, через яку підрозділ не виконає поставлене йому бойове завдання і зазнає втрат не тільки в матеріальному плані (озброєння і техніки), а й втрат в особовому складі, чого допускати не можна.

Фізична підготовка є важливим критерієм ще й тому, що для підвищення впливу фактору раптовості важливим є вміння силових структур, що формується з випускників закладів військової освіти, бути мобільними, готовими в будь-який момент завдати раптового удару по позиціях противника, а також здійснити відбиття супротиву противника.

Аналогічні вміння та навички військовослужбовців необхідні в умовах несення бойового чергування. Усе це пов'язано з тим, що сформовані бойові розрахунки мають переходити до роботи в максимальному темпі за короткий проміжок часу. У цьому випадку відсутня якісна та своєчасна підготовка.

Відомо, що військовослужбовці, які володіють високим рівнем фізичної підготовки здатні швидко переключитися від однієї ситуації на іншу. Не менш важливим тут є і володіння високою психологічною стійкістю

Постійна бойова готовність висуває особливі вимоги до збереження точності дій. Витримати подібний темп упродовж усього чергування, яке може тривати досить багато часу, неможливо, якщо фізичні показники та витривалість розвинені недостатньо добре. Наприклад, під час оцінювання беруть до уваги показники фактору стомлення, яке спостерігається та проявляється набагато у тих військовослужбовців, які мають високий показник фізичної витривалості.

Важливість фізичної підготовки є доречною і для тієї категорії фахівців, діяльність яких полягає у: збереженні працездатності; формуванні спеціальних якостей у людини і всього особового складу в цілому; здатності долати важкі умови військової служби; високій ефективності при виконанні бойового завдання; поліпшенні здоров'я військовослужбовців; підвищенні мобільності підрозділу; підвищенні вольових якостей кожного військовослужбовця; злагодженості підрозділів; підтриманні боєздатності військ.

Значення фізичної підготовки курсантів має високе значення для підтримання високої бойової готовності і пов'язане з характером і способом ведення бою. Його перебіг, у свою чергу, багато в чому визначається бойовими засобами, що перебувають у розпорядженні військових підрозділів і загалом збройних сил.

Крім того, критерії фізичної підготовки курсантів є важливими, оскільки від отриманих показників залежить проведення маневреності в умовах сучасних бойових дій. Тут слід враховувати, що під час оцінювання показників беруться до уваги такі показники бою, як напруженість і швидкоплинність. Швидка зміна навколишньої обстановки та раптове зростання людського фактору, як основи для ведення подальших успішних бойових дій відіграють неабияку роль як показників оцінки боєздатності. Вони вимагають від курсантів високих морально-бойових і фізичних якостей. Для них також вкрай важлива здатність витримувати величезні психічні та фізичні навантаження без можливості відпочинку протягом кількох годин поспіль. Потрібно пам'ятати, що час на обмірковування дій і рішень також буде сильно обмежений.

Висновки. Таким чином, брак часу, необхідність праці в колективі, а не індивідуальність, є причиною виникнення та появи підвищених фізичних навантажень, що у свою чергу сприяє появі втоми, за наявності низького рівня фізичної підготовки. Разом з тим, якщо військовослужбовець фізично підготовлений, він набагато ефективніше здатний виконувати бойові завдання військово-професійної діяльності відповідно до займаної посади. Аналогічно це проявляється під час впливу на продуктивність та боєздатність військовослужбовців. Отже, саме фізична підготовка і є головним критерієм при оцінці рівня підготовки.

Література

1. Діденко ОВ, Фіщук ІМ. Дослідження фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку ФП та спорту ЗСУ правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф.; 25 листопада 2021 р. Київ: НУОУ; 2021, с. 297–9.
2. Одеров А, Романчук С, Афонін В, Сидорко О, Фіщук І, Байдала В, Лещінський О, Бабич М. Дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів–артилеристів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022;7;5(39):319–27. <https://doi.org/10.26693/jmbs07.05.319>.
3. Одеров АМ., Одерова ОВ., Лещінський ОВ., Бабич МО. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023;3(161):131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
4. Первачук О., Одеров А., Гунченко В., Пономарьов В., Небожук О., Мельников А., Лашта В., Андрейчук В., Романів І. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2024. – № 1(65) – С. 10-17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17>.
5. Первачук ОІ, Одеров А.М. Вплив авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;6(179)24, с. 165–72.
6. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2012. 280 с.
7. Oderov A., Kuznetsov M., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. 2022; 5(1): 93-102 <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05>.
8. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.
9. Tychyna I., Oderov A., S.Romanchuk, Ponomarov et.al. Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. Journal of Physical Education and Sport, 2024; 24 (2): 338-345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040>.

References

1. Didenko OV, Fishchuk IM. Doslidzhennia fizychnoi pidhotovky kursantiv Sukhoputnykh viisk [Study of physical training of cadets of the Army]. V: Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku FP ta sportu ZSU pravookhoronnykh orhaniv,

riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy. Zb. tez dop. V Mizhnar. nauk.–prakt. conf.; 25 lystopada 2021 r. Kyiv: NUOU; 2021, pp. 297–9 [Ukrainian].

2. Oderov A, Romanchuk S, Afonin V, Sydorko O, Fishchuk I, Baidala V, Leshchynskyi O, Babych M. Doslidzhennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv–artylerystiv [Study of the level of physical fitness of artillery cadets]. Ukrainykyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. 2022;7:5(39):319–27. <https://doi.org/10.26693/jmbs07.05.319> [Ukrainian].

3. Oderov A., Oderova O., Leshchynskyi O., Pervachuk O., Babych M. ta in. (2023). Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv – yak skladova uspishnoho vykonannia spetsialnykh zavdan [The quality of military professional training of cadets as a component of successful performance of special tasks]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova, 3(161), 131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [Ukrainian].

4. Pervachuk O., Oderov A., Hunchenko V., Ponomarov V., Nebozhuk O., Melnikov A., Lashta V., Andreichuk V., Romaniv I. Vzaiemozviazok viiskovo-profesiinoi pidhotovky ta fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv [Interrelation of military professional training and physical fitness of servicemen]. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi / Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. – Lutsk, 2024;1(65): 10-17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17> [Ukrainian].

5. Pervachuk OI, Oderov A.M. Vplyv avtorskoj prohramy na formuvannia ta udoskonalennia psykholohichnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv do viiskovo-profesiinoi diialnosti [The influence of the author's program on the formation and improvement of psychological preparedness of servicemen for military and professional activities]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv; 2024;6(179)24, s. 165–72 [Ukrainian].

6. Shiyani, B. M., Iedyak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012). Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. p. 280 [Ukrainian].

7. Oderov A., Kuznetsov M., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 5(1), 93-102 <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05> [Poland].

8. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].

9. Tychyna I., Oderov A., S.Romanchuk, Ponomarov et.al. (2024). Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. Journal of Physical Education and Sport, 24(2), 338-345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040> [Romania].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).36)

УДК 796.015.2.012.2:796.332.7-053.6

Саутов Р.Т.

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0009-0007-5327-9251

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
Казахська академія спорту і туризму, Алмати

Тищенко В.О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

ІНТЕГРОВАНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стаття присвячена дослідженню ефективності поетапного навчання футболістів на етапі попередньої базової підготовки, зокрема у формуванні та розвитку їхніх технічних і тактичних навичок. розглядаються сучасні підходи до навчання, зокрема метод поєданого впливу та традиційна розчленована методика. Методика поєданого впливу забезпечує інтеграцію фізичних і техніко-тактичних вправ, що дозволяє одночасно розвивати базові спортивні навички та швидко адаптувати їх до ігрових умов. **Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність поетапного формування умінь та технічних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. **Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність поетапного формування умінь та технічних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. **Об'єкт дослідження** – тренувальний процес футболістів на етапі попередньої базової підготовки. **Предмет дослідження** – показники фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки. **Методи дослідження**: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Організація та методи дослідження**. У навчальному (тренувальному) експерименті брали участь 50 футболістів на етапі попередньої базової підготовки. **Результати дослідження**. Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп демонструє переваги цього підходу: він сприяє прискореному розвитку спеціальних навичок, покращенню координації та швидкісно-силових характеристик спортсменів. Результати експерименту показали, що футболісти, які тренувалися за методикою поєданого впливу, демонстрували значно кращі показники у виконанні технічних прийомів, таких як ведення та зупинка м'яча, передачі та

удари по воротах, а також краще справлялися з ігровими функціями. Спостерігався приріст показників від 30% до 50% порівняно з контрольною групою, що свідчить про ефективність інтегрованого підходу у навчанні молодих спортсменів. **Висновки.** Висновки дослідження підтверджують, що застосування поетапного, інтегрованого підходу до навчання футболістів є важливою умовою для забезпечення стійкого спортивного прогресу на етапі базової підготовки. Така методика сприяє гармонійному розвитку технічних, фізичних та тактичних навичок, покращує координацію, швидкісно-силові якості та здатність гравців до адаптації в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: футбол, технічні навички, тактичні вміння, інтегрований підхід, фізична підготовка, координаційні здібності, метод поєднаного впливу.

Sautov Rakhmet, Tyshchenko Valeria Integrated training methodology for developing technical and tactical skills in football players at the preliminary basic training stage. This article explores the effectiveness of stage-based training for football players at the preliminary basic training stage, specifically in the formation and development of their technical and tactical skills. Modern training approaches are examined, including the method of combined influence and the traditional segmented methodology. The combined influence methodology integrates physical and technical-tactical exercises, allowing the simultaneous development of fundamental sports skills and their rapid adaptation to game conditions. **The purpose of the study** is to substantiate the relevance of a stage-based development of skills and technical abilities in football players during the preliminary basic training stage. **The object of the study** is the training process for football players at this preparatory stage, while the subject of the study focuses on the indicators of physical fitness of players at this level. **Research methods** include analysis and synthesis of specialized literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. **Study Organization and Methods:** Fifty football players at the preliminary basic training stage participated in the training experiment. **Research Results.** Comparing the results of the experimental and control groups demonstrates the advantages of this approach, as it contributes to accelerated development of specific skills, as well as improved coordination and speed-strength characteristics among the athletes. The experimental results showed that football players trained with the combined influence methodology performed significantly better in executing technical maneuvers such as dribbling, ball stopping, passing, and shooting at the goal, and generally managed game functions more effectively. There was a 30% to 50% increase in performance indicators compared to the control group, which supports the efficacy of the integrated approach in training young athletes. **Conclusions.** The study's findings confirm that applying a stage-based, integrated approach to training football players is an essential condition for ensuring consistent athletic progress at the basic training stage. This methodology promotes the harmonious development of technical, physical, and tactical skills, enhances coordination, speed-strength qualities, and players' adaptability in competitive activities.

Key words: football, technical skills, tactical abilities, integrated approach, physical training, coordination abilities, combined influence methodology.

Постановка проблеми. Ефективна підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки є ключовим чинником їхнього подальшого спортивного зростання. Володіння основними технічними та тактичними навичками на ранніх стадіях навчання закладає фундамент для подальшого розвитку більш складних ігрових прийомів.

Сучасні підходи до поетапного навчання футболістів на етапі попередньої базової підготовки свідчать про існування кількох методичних концепцій, спрямованих на ефективне засвоєння технічних і тактичних навичок гри [5].

Здійснений аналіз джерел, наданих у дослідженнях, вказує на різнобічний підхід до розвитку спеціальних фізичних якостей юних футболістів, зокрема координації та швидкості. Так, фахівці Адаменко, О., & Васильєв, О. зосереджуються на природжених аспектах швидкості, таких як рухливість нервових процесів та співвідношення м'язових волокон, що обумовлює потенціал спортсмена [1]. Автори відзначають, що, незважаючи на генетичні обмеження, швидкість може бути значно вдосконалена шляхом правильно організованих тренувань, і пропонують серію тестів для об'єктивної оцінки рівня швидкісних якостей.

У дослідженні Вознюк, Т., & Волошинський, В. представлено детальну програму для розвитку координаційних здібностей, де використання сучасного обладнання (координаційні драбинки, балансувальні напівсфери BOSU) довело свою ефективність [2]. Програма розроблена для вікової категорії 10–11 років, що відповідає чутливому періоду розвитку координаційних навичок. Їхня методика не лише сприяє покращенню загальної координації, але й ефективно вдосконалює техніко-тактичні прийоми, завдяки чому гравці краще адаптуються до швидкозмінних умов гри.

Порівняння результатів експериментальних та контрольних груп у дослідженнях демонструє переваги інноваційних підходів над традиційними методами. Наприклад, приріст у жонглюванні м'яча у експериментальній групі склав 76,2%, що значно перевищує показники контрольної групи, що свідчить про те, що сучасні методики, які орієнтовані на специфіку футбольних навичок, зокрема контроль м'яча та баланс, мають значний позитивний вплив на результати.

В обох дослідженнях підкреслюється важливість адаптивних програм підготовки, які враховують вікові та фізіологічні особливості спортсменів, що забезпечує розвиток не лише фізичних, але й психомоторних здібностей, таких як аналіз ігрових ситуацій, прийняття рішень у складних умовах, що критично важливо для юних футболістів у процесі багаторічної підготовки.

Також автори підкреслюють, що ефективне вирішення рухових завдань у футболі залежить від уміння координувати окремі рухи, які виконуються одночасно або послідовно. Вони пропонують вправи на рівновагу та відчуття ритму, а також рекомендують проводити тестування юних футболістів раз на два місяці для відстеження динаміки результатів та ефективності тренувальних програм [3; 8]. Крім того, розглянуто особливості контролю розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 11-13 років за рахунок комплексу спеціальних вправ, та підкреслено

важливість системного контролю та впровадження тестів для визначення рівня координації, що дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу на підготовчому етапі.

Нестеренко (2020) пропонує експериментальну методику розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. Розроблені блоки фізичних вправ сприяють покращенню показників швидкісно-силової підготовленості, що є основною фізичною якістю в обраному виді спорту [9].

Науковці аналізують особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Вони зазначають, що розвиток координаційних здібностей у дітей шкільного віку відбувається нерівномірно, і кожна якість має свої періоди прискореного розвитку та стабілізації. Автори розглядають особливості розвитку координаційних здібностей у дітей, які займаються різними видами спорту, зокрема футболом [11].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про важливість системного підходу до розвитку координаційних та швидкісних здібностей юних футболістів. Використання спеціальних методик, регулярне тестування та врахування вікових особливостей сприяють ефективному вдосконаленню фізичних якостей спортсменів на різних етапах підготовки [4; 6].

Сучасна наука вказує на необхідність інтегрованих підходів, що забезпечують одночасний розвиток фізичних і техніко-тактичних навичок, однак оптимізація таких підходів на ранньому етапі підготовки залишається недостатньо дослідженою.

Отже, актуальним є оптимізація поетапного навчання, які сприятимуть ефективнішому засвоєнню навичок, необхідних для гри, та адаптації до змагальних умов.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність поетапного формування умінь та технічних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати сучасні підходи до поетапного навчання футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Дослідити особливості формування технічних навичок і тактичних умінь у футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
3. Визначити особливості зміни технічних навичок футболістів на різних етапах загальнопідготовчого періоду тренування в умовах порівняльного вивчення ефективності використання двох видів методики навчання технічним навичкам: методики спряженого впливу та стандартної, розчленованої методики.
4. Оцінити ефективність різних методичних підходів до поетапного навчання для підвищення ігрової майстерності та адаптації до змагальних умов.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація та методи дослідження. У навчальному (тренувальному) експерименті брали участь футболістів на етапі попередньої базової підготовки. З-поміж 50 хлопців методом випадкової вибірки нами укомплектовані дві групи піддослідних.

У першій дослідно-експериментальній групі (ЕГ), чисельністю 12 гравців, тренування проводилися на основі використання методики поєданого впливу на технології навчання, що сприяє успішному вирішенню таких педагогічних завдань як [13]: забезпечити взаємодію фізичної підготовки з номіналами технічної та тактичної підготовки; сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей і натомість вивчення основних прийомів володіння м'ячем чи тактичних дій.

На основі цієї ж методики, в практиці навчання футболістів, склалася така послідовність видів підготовки при вирішенні наступних специфічних завдань: об'єднання видів фізичної та тактичної підготовки; об'єднання видів фізичної, технічної та тактичної підготовки (за рахунок раціонального планування навчальних, контрольних та змагальних ігор по ходу на кожному етапі процесу навчання).

У другій, дослідно-контрольній групі (КГ), чисельністю також 12 гравців, тренування проводилися на основі використання стандартної, роздільної, розчленованої методики навчання: на початку навчання основна увага приділялася освоєнню лише окремих технічних навичок гри, а потім – цілісному, правильному їх виконання: зазначені елементи з м'ячем та без м'яча розучувалися поза зв'язком з об'єднанням окремих видів підготовки. Мотивувався лише репродуктивний рівень навчання: за інструкцією, за зразком освоїти спочатку окремі деталі, а потім цілісну структуру кожної технічної навички та лише типові способи виправлення помилок.

У кожній із зазначених дослідних груп до кінця завершення третього та четвертого етапів навчання, проводили оцінку кількості «правильно виконаних» тих чи інших технічних навичок з метою визначення готовності футболістів на етапі попередньої базової підготовки до умов виконання ними різних ігрових функцій в умовах проведення змагальних ігор.

Виклад основного матеріалу дослідження. У спортивних іграх, у тому числі й навчання навичкам гри у футбол, усі обрані вправи поділяються на два типи [13]:

1. Тренувальні вправи становлять основу таких природних рухових навичок як: ходьба, біг, стрибки; вправи загальнофізичної підготовки для розвитку основних фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості); до таких самих вправ відносяться: вправи спеціальної фізичної підготовки, для розвитку актуальних, даного виду спорту, фізичних

аспектів; спеціально-підготовчі та спеціально-підвідні вправи, які полегшують початкове освоєння та закріплення елементів техніки та тактики гри.

2. Змагальні вправи – становлять основу техніки та тактики гри в умовах організації нападників і захисних дій команди.

У теорії та методиці спортивних ігор, у класичному варіанті навчання, умовно розрізняють чотири, послідовно здійснювані етапи:

- перший етап – початкове ознайомлення котрі займаються з технічними та тактичними прийомами гри. Основне завдання – моделювання основних прийомів гри за умов проведення двосторонньої навчальної гри;

- другий етап – розучування технічних прийомів і тактичних дій. Основне завдання – сприйняття досліджуваного прийому в цілому та формування спеціальних рухових умінь;

- третій етап – закріплення та вдосконалення технічних прийомів і тактичних дій, а також раціональне використання цих прийомів в ігрових ситуаціях. Основне завдання – вироблення сталості виконання освоєних технічних навичок;

- четвертий етап – поглиблене освоєння технічних навичок гри, оцінка ефективності такого освоєння за умов проведення ігор. Основне завдання – формування стійких інтегральних, сполучених навичок з техніки та тактики.

На будь-якому етапі навчання, для найкращої організації командних дій, необхідно навчати виконання різних функцій гравцями нападу та захисту. Хоча кожен гравець повинен бути «універсалом», тобто, володіти всіма техніко-тактичними прийомами футболу, але все ж таки будь-який з них, перш за все, зобов'язаний досконало володіти тим комплексом зазначених прийомів, який дозволяє йому вдало виконувати, необхідну в цій грі, вибрану функцію [7].

Центральний нападник найчастіше грає у зоні перед воротами суперника; водночас він уміє відходити назад у глибину поля, щоб організувати атаку. Гра центрального нападаючого ускладнюється тим, що він широко маневрує і тому йому необхідно володіти різноманітністю технічних прийомів, що застосовуються [10].

Крайній нападник багато в чому сприяє організації атаки по краю поля. Але основним його тактичним завданням є розтягування оборони фронтом і прорив на фланзі. Він діє по всьому фронту оборони супротивника, прориваючи її за допомогою обведення. До того ж крайній нападник виконує ще захисну функцію під час атаки противника: у цей час він забезпечує страховку або захисника, що пішов далеко вперед, або на час відступив крайнього нападника. Він же переслідує найближчого суперника, який опанував м'яч [12].

Центральні та крайні захисники є основними гравцями в організації оборони своїх воріт. Два центральні захисники прикривають підступи до воріт на головному напрямі атаки. Один із центральних захисників грає в розширеній зоні, пригнічуючи активність центрального нападаючого супротивника, причому навіть на далеких підступах до своїх воріт. При організації атаки з флангів центральний захисник, що близько знаходиться, щільно прикриває свого підопічного. Центральний захисник також є організатором та учасником атаки. Має дуже вигідну позицію в центрі поля. Позиція покращує його взаємодію з усіма своїми польовими гравцями.

Виходячи з аналізу функції гравців у нападі та в захисті, використання методики сполученого впливу в навчанні футболістів на етапі попередньої базової підготовки передбачала розучування елементів техніки у поєднанні з формуванням таких об'єднаних навичок як: ведення м'яча – короткі та середні передачі вперед, назад; ведення м'яча – фінти; ведення м'яча – удари по воротах; зупинки м'яча – довгі передачі; зупинки м'яча – удари по воротах & Крім того, техніко-тактична дія поєднується сполученістю формування таких навичок як: відбір – короткі передачі; відбір – короткі передачі впоперек; перехоплення – ведення м'яча – обведення та ін.

Виходячи із злагодженості цих дій, що створюють різноманітність способів, варіантів та умов виконання техніко-тактичних прийомів, що виконуються на тлі активного прояву спеціальних фізичних якостей, гравці ЕГ успішніше справлялися з ігровими функціями у стійці футболіста.

При порівнянні результатів гравців першої та другої дослідних груп, отриманих на третьому етапі навчання (удосконалення технічних прийомів (контрольних ігор)), тобто в період очікуваного вдосконалення технічних навичок, виявлено такі особливості, що зазначені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати навчання футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Види технічних навичок	Кількість правильно виконаних технічних дій, абсолютні числа, ($\bar{x} \pm m$)							
	Функції гравців обох груп							
	Центральні нападаючі		Крайні нападаючі		Центральні захисники		Крайні захисники	
	I $n_1=10^*$	II $n_2=8$	I $n_1=15$	II $n_2=9$	I $n_1=15$	II $n_2=13$	I $n_1=8$	II $n_2=13$
1. Ведення м'яча	22,7±1,4	18,5±0,8	17,7±0,8	18,5±0,8	19,0±0,6	18,3±0,6	25,0±0,6*	18,6±0,7
2. Довгі передачі	28,5±0,8*	10,5±0,8	19,2± 4,5	10,5±0,8	18,0±0,5	18,3±0,6	24,6±2,6*	12,8±0,5
3. Короткі, середні передачі вперед	21,7±3,4*	13,0±0,6	19,0± 0,8	13,0±0,6	9,5±0,6	10,3±0,6	28,2±0,6*	18,8±0,5
4. Короткі, середні передачі впоперек назад	32,0±4,8*	19,2±0,7	21,7± 1,4	19,2±0,7	11,7±0,8	9,7±0,4	31,0±3,6*	19,6±0,6
5. Відбір	17,7±1,4*	9,5±0,3	18,2±1,1*	9,5±0,3	12,9±0,6	12,9±0,6	28,8±0,8*	14,0±0,6
6. Перехоплення	22,5±4,2*	13,2±0,8	20,7±0,8*	13,2±0,8	13,5±0,8	14,2±0,6	32,0±2,1*	11,6±0,6
7. Обведення	22,5±2,5*	11,7±0,6	22,7±2,8*	11,7±0,6	9,0±0,6	18,5±0,4	27,0±2,6*	17,0±0,6
8. Удари по воротах	29,2±3,1*	16,5±0,4	18,7±0,6	16,5±0,4	9,2±0,6	13,5± 0,6	26,6±2,6*	13,6±0,7

Примітка: ♦ — $n_1 n_2$ – кількість повторних спостережень 4 експертів під час контрольних ігор. * — відмінності між показниками ЕГ та КГ статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Результати гравців першої та другої дослідної груп, які однаково виконували функції центрального нападаючого, крайнього нападника, а також центрального захисника, за даними техніки ведення м'яча, мало відрізнялися між собою; кількість якісного виконання даного навички, збільшилася тільки у крайніх захисників першої групи: у них шуканий показник виявився вищим ніж у другій групі гравців більш ніж на 25% (таблиця 1).

Довгі передачі більш «технічно» виконували гравці першої дослідної групи, особливо виконували функції центральних нападників, крайніх захисників; при цьому ці два показники перевищували результати гравців другої групи, таких самих амплуа, відповідно на 63,2 і 47,9%.

Показники першої дослідної групи виявилися вищими ніж такі другої групи також за даними та інших технічних дій; зокрема, перевагу гравців першої дослідної групи у відсотковому відношенні склали: короткі та середні передачі вперед: у центральних нападаючих – 40%; у крайніх захисників – 33,3%; короткі та середні передачі уперек назад: у центральних нападаючих – 40%; у крайніх захисників – 36,8%; відбір: у центральних нападаючих перевага становила 46,3%; у крайніх нападників – 47,8%; у крайніх захисників – 51,4%; перехоплення: у центральних нападаючих – 41,3%; у крайніх нападників – 36,2%; у крайніх захисників – 63,7%; обведення: перевага у центральних нападників становила 48%; у крайніх нападників – 48,4%; у крайніх захисників – 37%; за числом виконання вдалих ударів по воротах перевага гравців першої дослідної групи склали – у центральних нападаючих – 43,5%; крайніх захисників – 48,8% (таблиця 1).

При порівнянні результатів, отриманих четвертому етапі навчання (закріплення та вироблення стійких технічних навичок (змагальна діяльність), тобто у період очікуваного, поглибленого освоєння технічних навичок виявлено такі результати (таблиця 2).

Таблиця 1

Результати навчання футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Види технічних навичок	Кількість правильно виконаних технічних дій, абсолютні числа, ($\bar{x} \pm m$)							
	Функції гравців обох груп							
	Центральні нападаючі		Крайні нападаючі		Центральні захисники		Крайні захисники	
	I	II	I	II	I	II	I	II
$n_1=10$ ♦	$n_2=10$	$n_1=10$	$n_2=10$	$n_1=8$	$n_2=8$	$n_1=10$	$n_2=9$	
1. Ведення м'яча	22,5±2,2*	14,5±0,8	8,0±0,8	8,5±0,8	18,4±1,4*	8,2±0,6	13,3±2,8*	12,6±0,7
2. Довгі передачі	22,7±3,1*	12,4±0,9	8,2±0,5	8,2±0,6	8,5±0,9	9,8±0,5	18,2±2,1*	11,4±0,5
3. Короткі, середні передачі вперед	23,0±3,4*	15,4±0,6	9,5±0,3	8,7±0,5	23,8±1,9*	8,2±0,6	16,6±0,6*	14,4±0,6
4. Короткі, середні передачі вперек назад	23,2±3,1*	10,2±0,6	24,0±4,2*	14,0±0,6*	21,3±2,1*	15,6±0,4	22,4± 2,4*	10,6±0,5
5. Відбір	26,7±2,5*	18±0,7	22,2±2,5*	10,6±0,6	28,7±1,9*	18,5±0,5	18,2±0,4*	8,8±0,5
6. Перехоплення	28,5±0,8*	16,3±0,6	23,5±3,7*	13,6±0,5	24,7± 2,3*	17,8±0,6	10,0±2,1*	11,2±0,7
7. Обведення	27,2±2,8*	12,9±0,8	24,0±2,2*	16,1±0,3	22,8± 2,1*	10,6±0,5	12,2±2,1*	9,9±0,7
8. Удари по воротах	24,7±2,5*	15,0±0,8	18,0±3,6*	9,2±0,5	25,3± 1,9*	14,2±0,5	14,2±2,1	10,6±0,7

Примітка: ♦ — $n_1 n_2$ – кількість повторних спостережень 4 експертів під час змагальних ігор. * — відмінності між показниками ЕГ та КГ статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Показники гравців ЕГ, за кількістю правильно виконаних технічних дій, були набагато вищими, ніж КГ; при цьому перевага у гравців ЕГ, що виконують різні функції, у відсотковому відношенні виявлялася в процесі виконання таких технічних навичок як: ведення м'яча: у центральних нападників перевага становила – 35,5%; у центральних захисників – 55,4%; довгі передачі: у центральних нападників – 45,4%; крайніх захисників – 37,3%; короткі та середні передачі вперед: у центральних нападаючих – 33,0%; у центральних захисників – 65,5%; короткі та середні передачі вперек назад: у центральних нападаючих – 56%; у крайніх нападаючих – 41,7%; відбір: у центральних нападаючих – 31,8%; у крайніх нападаючих – 52,2%; у центральних захисників – 35,5%; перехоплення: у центральних нападаючих – 42,8%; у крайніх нападаючих – 42,2%; у центральних захисників – 28,2%; обведення: у центральних нападаючих – 52,6%; у крайніх

нападників - 42%; у центральних захисників – 53,5%; удари по воротах: у центральних нападаючих – 39,3%; у крайніх нападаючих – 48,8%; у центральних захисників – 43,8%.

Висновки. Використання методу сполученого впливу у футболі, сприяє збільшенню кількісних і покращенню якісних показників технічних прийомів польових гравців, що виконують різні функції, що особливо помітно на четвертому етапі навчання в умовах проведення ігор для змагань; при цьому переважне положення у гравців першої дослідної групи, порівняно з гравцями другої дослідної групи, зазначалося: у центральних нападників – під час виконання майже всіх основних прийомів, але чіткіше за даними таких прийомів як: довгі передачі; короткі та середні передачі вперед; короткі та середні передачі впоперек назад; перехоплення, обведення та удари по воротах; у крайніх нападників – при виконанні відбору, перехоплення та обведення.

Крім того, у крайніх захисників першої дослідної групи, за кількістю правильно виконаних прийомів, отримано достовірну перевагу, порівняно з результатами таких самих гравців другої дослідної групи, при виконанні всіх основних прийомів гри; ця перевага більш виражено виявлялося за даними таких дій як: довгі передачі; короткі та середні передачі вперед; відбір, перехоплення, обведення та удари по воротах.

Література

1. Адаменко, О., & Васильєв, О. (2024). Оцінювання розвитку швидкості футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Матер. міжн. конф.: «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики». С. 72-75.

2. Вознюк, Т., & Волошинський, В. (2024). Ефективність застосування програми удосконалення спеціальних координаційних здібностей у підготовці юних футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, (1), 63-75.

3. Гуменюк, С., Сапрун, С., & Ладика, П. (2024). Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Physical culture and sport: Scientific perspective*, 1(1), 220-228. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>

4. Джур О. Ю., Соколова О. В., Тищенко В. О., Новицька С. О., Баканова О. Ф. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів. Вісник Запорізького національного університету : збірник наук. праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. № 1. С. 133-139. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-19>

5. Захарчук С.П., Тищенко В.О., Синиця А.В., Конох А.А. Підвищення фізичної підготовленості футболістів інноваційними засобами. *Фізичне виховання та спорт*, 2024, (1), 55-60. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-07>

6. Костюкевич В. М., Лисенчук Г. А., Перепелиця О. А. Загальні основи управління підготовки спортсменів. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018. С. 6–33.

7. Костюкевич, В., Щелотіна, Н., & Стасюк В. (2019). Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 8 (27), 145-156.

8. Лисенчук Г., Тищенко В. Технології контролю техніко-тактичної підготовленості в футболі. *Наука в олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська літ-ра, 2020. № 1. С. 48-52. DOI:10.32652/olympic2020.1_4

9. Нестеренко, Н. (2020). Експериментальна методика розвитку швидко-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (5(125)), 115-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.5\(125\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.5(125).22)

10. Николаенко В.В. Багаторічна підготовка юних футболістів. Шлях до успіху. Київ: Самміт - книга, 2015. 360 с.

11. Петрова Н., Александрова О., Гудим Г. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 259-264.

12. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А.В. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру у підготовці футболістів. Львів, 1999. 112 с.

13. Футбол у школі : навч. посіб. / Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Київ, 2011. 296 с.

References

1. Adamenko, O., & Vasiliev, O. (2024). Evaluation of the speed development of football players at the stage of preliminary basic training. *Mater. international conference: "Problems and promising directions of the development of modern sports: topical issues of theory and practice."* WITH. 72-75.

2. Vozniuk, T., & Voloshynskiy, V. (2024). The effectiveness of the application of the program for improving special coordination abilities in the training of young football players. *Actual problems of physical education and methods of sports training*, (1), 63-75.

3. Humenyuk, S., Saprun, S., & Ladyka, P. (2024). Peculiarities of the development of coordination abilities of young football players. *Physical culture and sport: Scientific perspective*, 1(1), 220-228. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>

4. Jur O. Yu., Sokolova O. V., Tyshchenko V. O., Novytska S. O., Bakanova O. F. An innovative approach to the methodology of improving the physical fitness of young football players. *Bulletin of the Zaporizhzhya National University: collection of sciences. works Physical education and sports. Zaporizhzhia: Zaporizhzhya National University*, 2021. No. 1. P. 133-139. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-19>

5. Zakharchuk S.P., Tyshchenko V.O., Sinytsia A.V., Konoh A.A. Increasing the physical fitness of football players by innovative means. *Physical education and sports*, 2024, (1), 55-60. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-07>

6. Kostyukevich V. M., Lysenchuk H. A., Perepelitsa O. AND. General basics of managing the training of athletes. Theoretical and methodological foundations of managing the process of training athletes of various qualifications: a collective monograph / by General ed. V.M. Kostyukevich. Vinnytsia: "Planer" LLC. 2018. S. 6–33.
7. Kostyukevich, V., Shchepotina, N., & Stasyuk, V. (2019). Theoretical and methodological approaches to programming the training process of athletes in the macro cycle. Physical culture, sport and health of the nation, 8 (27), 145-156.
8. Lysenchuk G., Tyshchenko V. Technologies of control of technical and tactical preparedness in football. Science in Olympic sports. Kyiv: Olympic Literature, 2020. No. 1. P. 48-52. DOI:10.32652/olympic2020.1_4
9. Nesterenko, N. (2020). An experimental technique for the development of speed and strength qualities of young football players aged 13-14 years, taking into account the rational ratio of exercises with and without the ball. Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, (5(125)), 115-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).22)
10. Nikolayenko V.V. Long-term training of young football players. The way to success. Kyiv: Summit - book, 2015. 360 p.
11. Petrova N., Aleksandrova O., Gudym H. Peculiarities of the development of coordination abilities of young football players at the stage of preliminary basic training. Physical education, sports and human health: experience, problems, prospects (in the cycle of Anokhin readings): materials of the 10th All-Ukrainian scientific and practical online conference. December 10, 2021, Kyiv / Kyiv. Borys Grinchenko University; in general ed. AT. IN. Yarmolyuk K.: Kyiv. Borys Grinchenko University, 2021. P. 259-264.
12. Fales Y.G., Ogerchuk O.F., Kolobych O.V., Dulibskyi A.V. Games and game exercises of a technical and tactical nature in the training of football players. Lviv, 1999. 112 p.
13. Football at school: education. manual / Solomonko V. V., Lysenchuk H. A., Solomonko O. V., Pylypenko V. AT. Kyiv, 2011. 296 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).37)
УДК 796.062.061.237

Середа Н.В.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-8320-3000>*

Аносова О.С.
*кандидат економічних наук,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0003-1185-0740>*

МАРКЕТИНГОВИЙ АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ

У статті наведено результати проведеного маркетингового аналізу діяльності фітнес-клубів у сучасних кризових умовах. Розкривається ступінь впливу чинників зовнішнього та внутрішнього середовища фітнес-клубів. Надано детальну характеристику проведеного PEST-аналізу, який зазначає, що адміністрація фітнес-клубів у своїй професійній діяльності орієнтуються на стан ментального та фізіологічного здоров'я населення, а вже потім фінансування (67 балів), вдосконалення нормативно-правової бази (63 бали). Розкривається процес проведення такого методу маркетингового аналізу, як SWOT-аналіз. Процес такого аналізу охоплює такі етапи: ідентифікація сильних і слабких сторін; визначення шансів і загроз та відображення їх з точки зору сильних та слабких сторін; пошук можливості функціонувати на межі відповідальних характеристик фітнес-клубів. Розкрито зміст побудованої матриці SWOT-аналізу подальшої діяльності фітнес-клубів.

Ключові слова: фітнес-клуб, маркетинг, аналіз, кризові умови.

Sereda N.V., Anosova O.S. Marketing analysis of the activities of fitness clubs The article presents the results of a marketing analysis of the activity of fitness clubs in modern crisis conditions. The degree of influence of factors of the external and internal environment of fitness clubs is revealed. A detailed description of the conducted PEST-analysis is provided, which notes that the administration of fitness clubs in their professional activities focus on the state of mental and physiological health of the population, and only then financing (67 points), improvement of the regulatory and legal framework (63 points). The process of conducting such a method of marketing analysis as SWOT-analysis is revealed. The process of such an analysis includes the following stages: identification of strengths and weaknesses; identifying opportunities and threats and reflecting them in terms of strengths and weaknesses; search for an opportunity to function on the border of responsible characteristics of fitness clubs. The content of the constructed matrix of SWOT-analysis of further activities of fitness clubs is revealed.

Keywords: fitness club, marketing, analysis, crisis conditions.

Постановка проблеми. Стале функціонування у сучасних кризових умовах стало першочерговим питанням діяльності та подальшого розвитку фітнес-клубів. Використання маркетингового аналізу діяльності фітнес-клубів повинен бути постійним напрямом в умовах сталого функціонування на ринку фізкультурно-спортивних послуг. Використання

маркетингу не вимагає залучення додаткових фінансових витрат, але потребує наявності відповідних знань та витрат часу адміністративними працівниками фітнес-клубу [6; 9].

Аналіз літературних джерел. Аналіз передових досліджень визначив, що Богоявленський О.В., Попова І.В. (2019), Середа Н.В. (2022, 2023) акцентують увагу на ролі маркетингу та залученні громадськості до спорту через просування здорового способу життя. Дослідник зазначає, що соціальні ініціативи, спрямовані на популяризацію спорту серед населення, можуть мати значний позитивний вплив на економіку регіонів, стимулюючи розвиток інфраструктури. Надають характеристику особливостям побудови маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії.

Роботи Леонової Ю.О., Бондар А.С., Стадник С.О. (2021) досліджували вплив спортивних заходів на відновлення громадського життя. Розкривали особливості підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. Середа Н., Стадник С., Гончаров В. (2021) у своїх дослідженнях наводять результати дослідження стосовно особливості діяльності фітнес-клубів в умовах обмеження, а саме карантинних обмежень.

Мета дослідження – здійснити маркетинговий аналіз діяльності фітнес-клубів у сучасних кризових умовах.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз, опитування із використанням застосунок Google форма, методи маркетингового аналізу (SWOT- та PEST-аналізи), методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі 3 фітнес-клубів м. Харкова (Sport Life, Pulse Gym, Gym4Fit, POVERFIT, Авокадо). В опитування приймали участь керівники, адміністрація та тренери фітнес-клубів – 157 осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті проведеного PEST-аналізу діяльності фітнес-клубів м Харкова сформовано загальну картину чинників макросередовища, які мають найбільший вплив на ефективність їх функціонування (табл. 1).

Таблиця 1

Загальна характеристика чинників макросередовища, що впливають на діяльність фітнес-клубів за даними опитування адміністрації (n=15)

№	Чинники	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Місце
1.	Вдосконалення нормативно-правової бази	63	4,20 ± 0,24	84,0	3
2.	Фінансування фітнес-клубів	67	4,47 ± 0,27	89,3	2
3.	Рекламна діяльність та SMM стратегія фітнес-клубів	61	4,07 ± 0,18	81,3	4
4.	Стан ментального та фізіологічного здоров'я населення	71	4,73 ± 0,15	94,6	1
5.	Наукові розробки в сфері фізичної культури і спорту	58	3,87 ± 0,16	77,3	5
6.	Клімато-географічні умови	54	3,60 ± 0,33	72,0	6

$$\sum_{i=1}^n x_{i\max} = 75 \quad \sum_{i=1}^n x_{i\min} = 15$$

За даними таблиці 1 видно, що високий ступінь впливу на діяльність фітнес-клубів мають демографічні чинники – стан ментального та фізіологічного здоров'я населення (71 бал). Найменший ступінь впливу мають екологічні чинники – клімато-географічні умови (54 бали). Підводячи підсумки проведеного PEST-аналізу визначили, що адміністрація у своїй професійній діяльності орієнтуються на стан ментального та фізіологічного здоров'я населення, а вже потім фінансування (67 балів), вдосконалення нормативно-правової бази (63 бали).

До макросередовища фітнес-клубів входять не лише політико-правові, соціально-економічні, демографічні та клімато-географічні чинники. Одне з провідних місць займають конкуренти. Дослідження діяльності фізкультурно-спортивних організацій (ФСО) конкурентів необхідне для визначення власних переваг та недоліків у роботі.

Аналіз впливу чинників макросередовища на діяльність ФСО конкурентів показав, що вони, передусім, залежать від економічних чинників – збільшення тарифів на комунальні послуги (74 бали), а вже потім від демографічних – кількісні та якісні показники населення (68 балів).

Аналіз середовища передбачає не тільки вивчення його макросередовища (політичні, економічні, соціальні, демографічні, екологічні та науково-технічні фактори), але й мікросередовища. Для дослідження мікросередовища нами використовувалась методика SWOT-аналізу. Даний метод використовувався для планування діяльності в перспективі визначення сильних та слабких сторін фітнес-клубів, їх можливостей та загроз, встановлення зв'язків між ними, побудову матриці SWOT-аналізу. Під сильними сторонами ми розуміємо, основні показники роботи фітнес-клубів, завдяки яким вони ефективно функціонують та розвиваються. Сила організації може полягати як в матеріальних, так і в нематеріальних ресурсах. Слабкі сторони – це недоліки, напрями діяльності які потребують вдосконалення та заважають її розвитку [4, 8]. Загрозами виступають чинники, які можуть потенційно погіршити положення фітнес-клубів на ринку фізкультурно-спортивних послуг. До можливостей відносяться чинники макросередовища, використання яких створить переваги.

Мікросередовище фітнес-клубів представлене такими напрямками: особливостями організації тренувального процесу; специфікою надання фізкультурно-спортивних послуг; фінансуванням; впровадженням в роботу інноваційних технологій; можливістю використання маркетингу та SMM в організаційно-управлінській діяльності.

За результатами проведеного SWOT-аналізу можливостями професійної діяльності фітнес-клубів визначено:

1. Підтримка та взаємодія з державними органами управління фізичною культурою і спортом.
2. Активне застосування маркетингу та SMM при розробці стратегії фітнес-клубу.

3. Регулярне проходження курсів підвищення кваліфікації.
4. Впровадження нових технологій у тренувальний процес.
5. Наявність переваги перед конкурентами. Враховуючи внутрішню міграцію населення та ракетну небезпеку не всі фітнес-клуби м. Харкова мають можливість та дозвіл на відновлення повноцінної роботи (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка можливостей діяльності фітнес-клубів за даними опитування адміністрації (n=15)

№	Показники оцінки	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Місце
1.	Послаблення позицій конкурентів	49	3,27 ± 0,33	65,3	8
2.	Законодавчі зміни	53	3,53 ± 0,34	70,6	7
3.	Підтримка та взаємодія з державними органами управління ФКС	60	4,00 ± 0,21	80,0	1
4.	Наявність переваги перед конкурентами	57	3,80 ± 0,22	76,0	6
5.	Впровадження нових технологій у тренувальний процес	57	3,80 ± 0,29	76,0	5
6.	Регулярність проходження курсів підвищення кваліфікації	59	3,93 ± 0,28	78,6	4
7.	Використання маркетингу та SMM	59	3,93 ± 0,31	78,6	3
8.	Підтримка державних органів управління ФКС розвитку наукових розробок	60	4,00 ± 0,37	80,0	2
$\sum_{i=1}^n x_{i\max} = 75 \quad \sum_{i=1}^n x_{i\min} = 15$					

Не можливо не акцентувати увагу на останній можливості. Її наявність вказує на готовність адміністрації фітнес-клубів до впровадження у свою діяльність технологій ринкової діяльності, а саме активізації маркетингу. Слід зазначити, що близький до змістом показник оцінки респонденти оцінили однаково, що вказує на узгодженість відповідей.

Виявлення загроз мікросередовища необхідне для побудови подальшої маркетингової стратегії. Саме на ці показники роботи будуть направлені можливості та сильні сторони. Загроза або ризик це характеристика можливостей та ступеня досягнення того чи іншого результату в залежності від рішення яке приймається. Оцінка ризиків необхідна для визначення вірогідності отримання негативного результату та його розміри. Визначені ризики, які відмітили адміністративні працівники фітнес-клубів представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Оцінка ризиків діяльності фітнес-клубів за даними опитування адміністрації (n=15)

№	Показники оцінки	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Місце
1.	Можливості розвитку нового виду спорту	45	3,00 ± 0,23	60,0	5
2.	Розширення асортименту	60	4,00 ± 0,84	80,0	8
3.	Підвищення якості надання фітнес-послуг	47	3,13 ± 0,28	62,6	6
4.	Зміна побажань населення	54	3,60 ± 0,30	72,0	7
5.	Рівень інфляції в країні	38	2,53 ± 0,28	50,6	3
6.	Зміна рівня доходів населення	44	2,93 ± 0,34	58,6	4
7.	Ракетна небезпека	26	1,73 ± 0,28	34,6	2
8.	Збільшення рівня смертності та міграція населення	16	1,07 ± 0,06	21,3	1
$\sum_{i=1}^n x_{i\max} = 75 \quad \sum_{i=1}^n x_{i\min} = 15$					

За результатами оцінки ризиків видно, що в першу чергу керівництво фітнес-клубів відмічають негативну залежність від збільшення рівня смертності та міграції населення. Даний чинник становить головну загрозу для формування подальшої стратегії розвитку фітнес-клубів. Зменшення впливу загроз можливо із посиленням ступеня реалізації можливостей, які були визначені керівниками фітнес-клубів. При побудові маркетингової стратегії першочерговими заходами повинні бути направлені на ліквідацію загроз.

Результати проведеного дослідження визначили слабкі сторони професійної діяльності фітнес-клубів, а саме: емоційний клімат в колективі тренерського складу; наявність конкурентів; об'єми фінансових надходжень; рівень позабюджетних джерел фінансування; рівень заробітної плати; використання комп'ютерних програм у тренувальному процесі; впровадження нових технологій та методик у тренувальний процес; використання інноваційних технологій в організаційно-управлінській; систематичний збір та аналіз статистичних даних стосовно потенційних споживачів; систематичний збір та аналіз інформації стосовно діяльності наявних конкурентів. З проведеного аналізу видно, що фінансування, впровадження інноваційних технологій та маркетингу в професійну діяльність фітнес-клубів є слабкими їх сторонами та потребують вдосконалення та раціоналізації.

Сильними сторонами діяльності фітнес-клубів було визначено: зручне територіальне розташування; власна матеріально-спортивна база; якісна робота тренера; тісна взаємодія з державними органами управління фізичною культурою і спортом; кваліфікація тренерського складу; спортивні досягнення; активне просування фітнес-послуг через соціальні мережі.

Результати проведеного SWOT-аналізу визначили сильні та слабкі сторони в діяльності фітнес-клубів та наступні напрямки маркетингової стратегії. Заходи маркетингової стратегії повинні бути направлені на вдосконалення організаційно-управлінської діяльності фітнес-клубів; активізацію рекламної та маркетингової роботи; залучення альтернативних джерел фінансування, співпраця з міжнародними грантодавцями; розширення діяльності он-лайн.

Висновки. За даними проведеного маркетингового аналізу діяльності фітнес-клубів у м. Харкові визначено, що впровадження маркетингового підходу при роботі зі споживачем, надає змогу отримати своєчасну актуальну інформацію про демографічні тенденції розвитку регіону (94,6 %), у якому розташовані фітнес-клуби, що здатна відповідно зорієнтувати процес планування та прогнозування стратегії у відповідності до зовнішнього середовища та збільшення контингенту тих, хто займається при наборі.

Дослідження макросередовища встановило, що найбільший ступінь впливу на їх діяльність мають демографічні чинники – стан ментального та фізіологічного здоров'я населення ($4,73 \pm 0,15$); фінансування ($4,47 \pm 0,27$); вдосконалення нормативно-правової бази ($4,20 \pm 0,24$); рекламна діяльність та SMM стратегія фітнес-клубів ($4,07 \pm 0,18$); наукові розробки в сфері фізичної культури і спорту ($3,87 \pm 0,16$). Проведений SWOT-аналіз визначив сильні сторони та переваги роботи фітнес-клубів. До них відносяться: якісна та сучасна спортивна база (81,3%), використання маркетингу та постійна орієнтація на зміни побажань споживача фізкультурно-спортивних послуг (68,2 %). Орієнтація на визначені переваги надасть змогу фітнес-клубам бути конкурентоспроможною на ринку фізкультурно-спортивних послуг у сучасних кризових умовах.

Перспективи подальших досліджень. Розробка маркетингової стратегії подальшої діяльності фітнес-клубів у сучасних кризових умовах.

Література

1. Бистра І. І., Чайченко Н. Л., Клименко Г. В., Ковальова А. О. Аналіз ринку фітнес-послуг в оздоровчо-спортивній сфері в умовах карантину. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Випуск 81. 2021. С. 30-33
2. Богоявленський О.В., Попова І.В. Маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії. *Економіка та управління підприємствами*. Випуск 32. 2019. С. 89-95.
3. Ващук Л. М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2013. № 3 (23). С. 7-9.
4. Дзенелюк Д.О., Король Д.В., Пилипчук П.П., Пантус О.О., Денисовець А.П. SWOT-аналіз установ, які надають послуги мануальної терапії та лікувального масажу. *Науковий часопис Українського державного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 5 (178). 2024. С. 58-61
5. Ілляшенко, С.М. Сучасні тенденції застосування інтернет-технологій у маркетингу. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. Київ. 2011, № 4. Т. II. С. 64-74. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mimi_2011_4%282%29_10
6. Ленова Ю.О., Бондар А.С., Стадник С.О. Підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6. С. 81-86.
7. Серета Н. В. Організаційні аспекти використання інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №6(к). С. 89-92.
8. Серета Н.В. Особливості застосування маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State 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 State Mykhailo Dragomanov University. 2024. Issue 3 (175) 24. С. 158-163. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).30)
9. Серета Н., Стадник С., Гончаров В. Особливості діяльності фітнес-клубів в умовах карантинних обмежень. *Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.* Харків: ХДАФК, 2021. №5 (85). С. 75-81. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5>
10. Стадник С. Діяльність фітнес-клубів у місті Харкові. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 2. С. 58-62.
11. Чеховська Л. Я. Характеристика діяльності мережі фітнес-клубів "FITCURVES". *Спортивна наука України*. 2018. № 2 (84). С. 48-54

Reference

1. Bystra I. I., Chaichenko N. L., Klymenko H. V., Kovalova A. O. (2021) Analiz rynku fitnes-poslug v ozdorovcho-sportyvni sferi v umovakh karantynu. *Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State Pedagogical University*. Vol. 81. pp. 30-33. (in Ukr.).
2. Bohoyavlensky O.V., Popova I.V. (2019) Marketynhovi stratehii u rozvytku fitnes-industrii. *Economics and enterprise management*. Vol. 32, pp. 89-95. (in Ukr.).
3. Vashchuk L. M. (2013) Peredumovy rozvytku ta stanovlennia fitnesu v Ukraini. *Physical education, sports and health culture in modern society*. № 3 (23). pp. 7-9. (in Ukr.).
4. Dzeneliuk D.O., Korol D.V., Pylypchuk P.P., Pantus O.O., Denysovets A.P. (2024) SWOT-analiz ustanov, yaki nadaiut posluhy manualnoi terapii ta likuvalnoho masazhu. *Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State Pedagogical University*. Vol. 5 (178). pp. 58-61. (in Ukr.).

5. Illiashenko S.M. (2011). Suchasni tendentsii zastosuvannya internet-tekhnologii u marketynhu. Marketing and innovation management. Kyiv. №4. Т. II. pp. 64-74. (in Ukr.).
6. Lenova Yu.O., Bondar A.S., Stadnyk S.O. (2020). Improving the efficiency of management of domestic fitness clubs in modern conditions of operation. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 6. pp. 81-86. (in Ukr.).
7. Sereda N.V. (2019). Orhanizatsiini aspekty vykorystannia internet-marketynhu v diialnosti fitnes-klubu. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 6 K. pp. 89-92. (in Ukr.).
8. Sereda N.V. (2024) Osoblyvosti zastosuvannya marketynhovooho audytu pry rozrobtsi stratehii fitnes-klubu. Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State 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 State Mykhailo Drahomanov University. Issue 3 (175) 24. pp. 158-163. (in Ukr.).
9. Stadnyk S., Sereda N., Goncharov V. (2021). Osoblyvosti diialnosti fitnes-klubiv v umovakh karantynnykh obmezhen. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 5 (85). pp. 75-81. (in Ukr.).
10. Stadnyk S.O. (2018). Diialnist fitnes-klubiv u misti Kharkovi. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 2. pp. 58-62. (in Ukr.).
11. Chekhovska L. Ya. (2018) Kharakterystyka diialnosti merezhi fitnes-klubiv "FITCURVES". Sports Science of Ukraine. № 2 (84). pp. 48–54. (in Ukr.).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).38)

Совенко С. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-9996-4712>

МЕТОДОЛОГІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ, У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Анотація. Підготовка легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, потребує впровадження у практику новітніх методологій технічної підготовки в системі багаторічного удосконалення. Мета дослідження – удосконалення процесу технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на основі розробки методології у системі багаторічного удосконалення, з урахуванням багатофункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, відеозйомка з біомеханічним аналізом рухових дій спортсменів, моделювання, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. Результати. У результаті проведених досліджень техніки спортивної ходьби на етапах попередньої базової підготовки (13–15 років; чоловіки: дистанція 3 км, n=31; жінки: дистанція 2 км, n=20), спеціалізованої базової підготовки (16–19 років; чоловіки: дистанція 10 км, n=36; жінки: дистанція 10 км, n=32) та у висококваліфікованих атлетів починаючи з етапу підготовки до вищих досягнень, закінчуючи етапом збереження вищої спортивної майстерності (20 і більше років; чоловіки: дистанція 20 км, n=31; жінки: дистанція 20 км, n=31), на основі кореляційного аналізу визначено 14 інформативних біомеханічних характеристики, що впливають на підвищення спортивного результату у системі багаторічного удосконалення скороходів. Виявлено основні елементи технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, та біомеханічні характеристики техніки, які їх обумовлюють. На основі цих даних з використанням штучних нейронних мереж розроблено багатофункціональні біомеханічні моделі основних елементів технічних дій. На цій основі розроблено програму технічної підготовки скороходів та експериментально доведено її ефективність. На основі проведених досліджень на теоретичному та емпіричному рівнях розроблено методологію технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення. Висновки. Запропонований авторський підхід у використанні методології технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення дозволяє оптимізувати процес удосконалення технічних дій скороходів у першій стадії багаторічної підготовки та сприяє досягненню високих спортивних результатів при досконалій техніці рухових дій у другій її стадії.

Ключові слова: методологія, біомеханічні характеристики, технічна підготовка, спортивна ходьба, система багаторічного удосконалення, нейронні мережі, моделювання.

Sovenko Serhii. Methodology of technical preparation of athletes specialising in race walking in the system of long-term improvement The training of athletes specialising in race walking requires the implementation of the latest methodologies of technical preparation into practice in the system of long-term improvement. The aim of the research is to improve the process of technical preparation of athletes specialising in race walking, based on the development of methodology in the system of long-term improvement, taking into account multifunctional biomechanical models of the main elements of technical actions. Methods: analysis of scientific and methodological literature, video recording with biomechanical analysis of motor actions of athletes, modelling, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. Results. As a result of the conducted researches of sports walking technique at the stages of the preliminary basic preparation (13-15 years old; men: a distance of 3 km, n=31; women: a distance of 2 km, n=20), specialised basic preparation (16-19 years old; men: a distance of 10 km, n=36; women: 10 km distance, n=32) and in highly skilled athletes from the stage of preparation for higher achievements to the stage of preservation of higher sportsmanship (20 and more years; men: 20 km distance, n=31; women: 20 km distance, n=31), on the basis of correlation analysis, 14 informative biomechanical characteristics influencing the improvement of sports result in the

system of long-term improvement of race walkers were determined. The main elements of technical actions of athletes specialising in race walking and biomechanical characteristics of the technique that determine them have been identified. On the basis of these data, multifunctional biomechanical models of the main elements of technical actions were developed using artificial neural networks. On this basis, a technical preparation programme for race walkers was developed and its effectiveness was experimentally proved. On the basis of the conducted research at the theoretical and empirical levels, the methodology of technical preparation of athletes specialising in race walking in the system of long-term improvement was developed. Conclusions. The proposed author's approach to the use of the methodology of technical training of athletes specialising in race walking in the system of long-term improvement allows to optimise the process of improvement of technical actions of race walkers in the first stage of long-term improvement and contributes to the achievement of high sports results with perfect technique of motor actions in its second stage.

Keywords: methodology, biomechanical characteristics, technical preparation, race walking, system of long-term improvement, neural networks, modelling.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Розвиток спорту вищих досягнень супроводжується постійним пошуком компромісу між теорією та практикою. Сьогодні, з одного боку бурхливий розвиток спорту пов'язаний з численними надбаннями в науці, з іншого – певні досягнення у практичній діяльності, розвиваючись настільки стрімко, вимагають теоретичного обґрунтування.

Зростання комерціалізації і професіоналізації багатьох олімпійських видів спорту, і насамперед легкої атлетики, вплинуло на збільшення соціального значення довготривалої спортивної кар'єри атлетів, що як наслідок, стало передумовою удосконалення теоретичних основ структури та змісту багаторічної підготовки спортсменів [12]. З іншої сторони відповідні тенденції розвитку притаманні практичній діяльності були б неможливими без широкого кола знань, накопичених у численних наукових дослідженнях.

Спортивна ходьба – вид легкої атлетики, де рівень результатів постійно зростає. Тому досягнення результатів високого світового рівня у спортивній ходьбі в сучасних умовах зростання рівня спортивних результатів, і як наслідок інтенсифікації змагальної та тренувальної діяльності, сьогодні не можливо без досягнення високого рівня підготовленості спортсменів [3; 20]. У сучасних умовах підвищення рівня конкуренції на найбільших світових форумах таких, як Іграх Олімпіад та чемпіонатах світу та Європи, перемагають не тільки обдаровані талантом спортсмени, але атлети з чітко спланованою і реалізованою системою багаторічної підготовки [8].

Сьогодні в умовах коли обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, досягли максимальних величин, одним із резервів оптимізації підготовки є технічне удосконалення атлетів, яке повинне розглядатись в аспекті всієї системи багаторічної підготовки [4].

З іншого боку впровадження новітніх технологій оцінки техніки спортсменів, що дозволяють здійснювати на новому рівні її аналіз, моделювання та прогнозування основних параметрів техніки розкривають нові можливості для створення фундаментальних основ в області технічної підготовки атлетів, і в спортивній ходьбі зокрема [5; 13; 17; 27].

Таким чином, практика спорту потребує розробки методології, що базується на раціональному становленні та удосконаленні технічної майстерності протягом всього процесу багаторічної підготовки, а не тільки у другій її стадії. Адже досягнення високих показників технічної підготовленості у другій стадії багаторічної підготовки неможливе без планомірного та ефективного процесу навчання та удосконалення технічних дій спортсменів у першій її стадії.

Мета дослідження – удосконалення процесу технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на основі розробки методології у системі багаторічного удосконалення, з урахуванням багатofункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, відеозйомка з біомеханічним аналізом рухових дій спортсменів, моделювання, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Біомеханічний аналіз техніки виконання змагального вправи було здійснено на основі даних, отриманих у ході проведеної нами відеозйомки чемпіонатів України зі спортивної ходьби 2014–2021 рр. у різних вікових групах серед чоловіків на дистанціях 3, 10 та 20 км та жінок на дистанціях 2, 10 та 20 км. Кількість досліджень: у чоловіків – 98, з них на дистанції 3 км – 31, 10 км – 36 та 20 км – 31; у жінок – 83, з них на дистанції 2 км – 20, 10 км – 32 та 20 км – 31.

Для аналізу відеозображення використовували апаратно-програмний комплекс «Lumax».

Реєстрацію положень тіла спортсменів в під час виконання змагальної вправи здійснювали відеокамерами «Sony DCR-SR 65» зі швидкістю 25 кадр · с⁻¹ з подальшим поділом на 50 півкадр · с⁻¹ (2014–2015 рр.) та відеокамерою «Sony HDR-PJ50E» зі швидкістю 50 кадр · с⁻¹ (2016–2021 рр.).

Дані про вік та антропометричні характеристики спортсменів (довжину та масу тіла) отримано з офіційного сайту Федерації легкої атлетики України, а також у ході опитування на змаганнях.

Моделювання техніки рухових дій здійснювалось з використанням штучних нейронних мереж.

Педагогічний експеримент тривав протягом 2017–2023 років. В експериментальних дослідженнях взяли участь 12 чоловік, які було розділено на дві групи спортсменів – основну (n = 6) та контрольну (n = 6). Реалізації експериментальної програми технічної підготовки у спортсменів основної групи відбувалась на етапі підготовки до відбіркових змагань у другому (весняно-літньому) макроциклі річного циклу підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Статистичний аналіз передбачав використання методу середніх величин, що включало знаходження середнього арифметичного значення – \bar{X} ; середнього квадратичного (стандартного) відхилення – S та коефіцієнта варіації – V. Для аналізу було використано ліцензійне програмне забезпечення MS Excel.

Оцінку статистичної достовірності відмінностей спортсменів основної та контрольної груп в ході експерименту за рівнем спортивного результату, біомеханічними характеристиками техніки рухових дій спортсменів та антропометричними даними у незалежних вибірках здійснювали за допомогою критерія Манна-Уїтні (U), для залежних вибірок застосовували критерій Вілкоксона (T). Статистичну обробку по цим критеріям а також моделювання за допомогою штучних нейронних мереж здійснювали з використанням програмного забезпечення Statistica 14.0.0.15 від розробників StatSoft (TIBCO Software, США).

Результати дослідження.

Методологію можна розглядати у двох напрямках: як теоретичну, що формується розділом філософського знання гносеологія, так і практичну – орієнтовану на вирішення практичних проблем та цілеспрямоване перетворення світу. Теоретична прагне моделі ідеального знання, практична ж – це програма (алгоритм), набір прийомів і способів того, як досягти бажаної практичної мети і не погіршити проти істини, або того, що ми вважаємо справжнім знанням [9].

Для вирішення мети удосконалення теоретико-методичних основ технічної підготовки скороходів нами було покладено напруження в результаті проведених нами досліджень на теоретичному та емпіричному рівнях, що дозволило розробити та обґрунтувати практичну методологію технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення.

Теоретичною основою практичної методології технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення стали: теорія підготовки спортсменів [10; 12], теорія періодизації річної підготовки [11; 15], теорія побудови рухів [1], теорія навчання та удосконалення рухових дій [7].

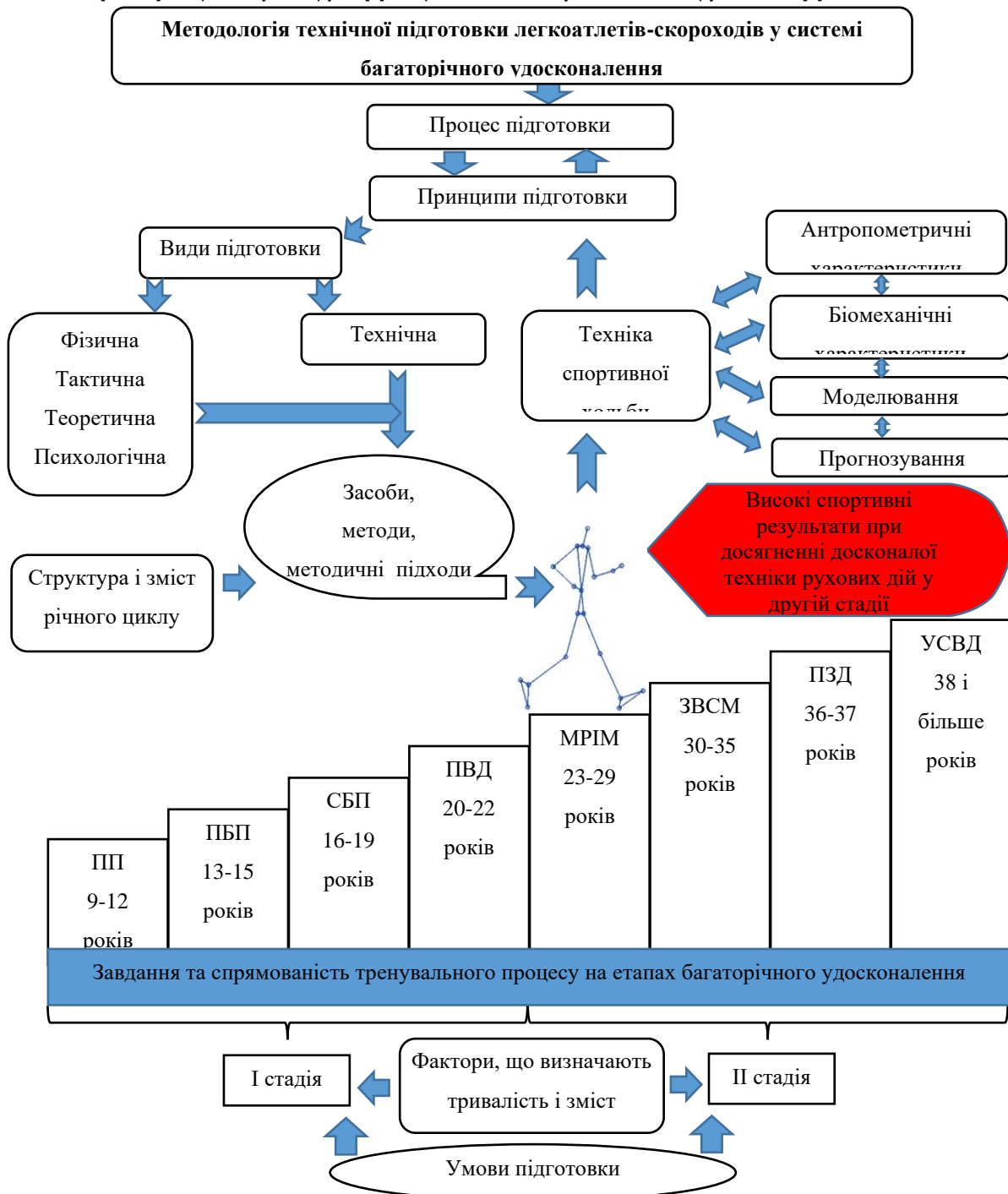


Рисунок 1. Методологія технічної підготовки легкоатлетів-скороходів у системі багаторічного удосконалення: етапи ПП – початкової підготовки, ПБП – попередньої базової підготовки, СБП – спеціалізованої базової підготовки, ПВД – підготовки до вищих досягнень, МРІМ – максимальної реалізації індивідуальних можливостей, ЗВСМ – збереження вищої спортивної майстерності, ПЗД – поступового зниження досягнень, УСВД – уходу зі спорту вищих досягнень

Методико-технологічна основа практичної методології опирається на роботи в напрямках пов'язаними з удосконаленням технічної майстерності спортсменів та легкоатлетів зокрема [2; 6], загальними підходами до біомеханічного аналізу техніки рухових дій атлетів [19; 23] та скороходів зокрема [14; 20; 22; 25; 26], моделювання техніки рухових дій як онови удосконалення технічної підготовки [13; 24; 27], специфіки побудови тренувального процесу та удосконалення технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на етапах багаторічної підготовки [8; 16; 18] тощо.

Основні функціонально пов'язані структурні компоненти практичної методології технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення наведено на рисунку 1.

Як видно на рисунку 1, метою запропонованої методології технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, є високі спортивні результати при досягненні досконалої техніки рухових дій у другій стадії багаторічного удосконалення.

Практичну методологію технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення умовно можна розділити на два блоки – теоретико-методичний та методико-технологічний. Обидва блоки ті їх компоненти поєднані в загальну систему мають взаємообумовлений характер.

Перший теоретико-методичний блок охоплював широкий комплекс знань пов'язаний з наступними компонентами:

- використання основних принципів у системі підготовки спортсменів та в області технічного удосконалення зокрема;
- завдання, засоби, методи та методичні підходи технічної підготовки на етапах багаторічного удосконалення на етапах багаторічної підготовки та її зв'язок з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, теоретичною, психологічною та інтегральною);
- специфіка використання засобів, методів та методичних підходів технічної підготовки в річному циклі (в рамках його структурних утворень: окремого заняття, мікроциклу, мезоциклу, етапу, періоду тощо) та її зв'язок з іншими видами підготовки.

Другий методико-технологічний блок охоплював широкий комплекс знань, отриманих в результаті теоретичних та експериментальних дослідженнях, в оцінці техніки змагальної діяльності та скороходів зокрема. Даний блок охоплював у системі багаторічного удосконалення наступні компоненти:

- оцінку техніки виконання змагальної вправи як інтегральну складову ефективності процесу підготовки та технічного удосконалення спортсменів зокрема;
- виявлення основних елементів технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, шляхом аналізу біомеханічних характеристик техніки, що впливають на досягнення спортивного результату;
- врахування антропометричних характеристик в оцінці техніки;
- технологію моделювання та прогнозування спортивних результатів та технічних дій на основі інформативних біомеханічних характеристик техніки скороходів;
- розробку багатфункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, з урахуванням інформативних показників, що впливають на досягнення спортивного результату;
- підбір ефективних засобів технічної підготовки.

Метою другого методико-технологічного блоку було створення об'єктивних критеріїв для побудови та корекції процесу технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення.

В якості системотвірного чинника стала техніка змагальної діяльності скороходів на різних етапах багаторічної підготовки. Вивчення основних елементів технічних дій відбувалось шляхом аналізу біомеханічних характеристик техніки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, що впливають на досягнення спортивного результату у системі багаторічного удосконалення.

Вибір біомеханічних показників техніки рухових дій скороходів здійснювався на основі даних науково-методичної літератури (В. S. Hanley та ін. [20; 21]; К. Нога-Міуга та ін. [14; 22]), досвіду передової спортивної практики та власного бачення даної проблеми.

У ході аналізу техніки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, проаналізовано величини 26 біомеханічних характеристик, у першій та другій стадіях багаторічної підготовки. Кореляційний аналіз дозволив виявити 14 інформативних біомеханічних характеристики, що впливають на підвищення спортивного результату у системі багаторічного удосконалення.

Встановлено, що досягнення високих спортивних результатів у спортивній ходьбі залежить від таких біомеханічних характеристик технічних дій спортсменів: довжина кроку (чоловіки $r = -0,61$; жінки $r = -0,83$), частота кроків (чоловіки $r = -0,70$; жінки $r = -0,32$), час одиночної опори (чоловіки $r = 0,63$; жінки $r = -0,49$), коефіцієнт використання антропометричних даних (чоловіки $r = -0,75$; жінки $r = -0,81$), швидкість переміщення ЗЦМТ у момент постановки ноги на опору (чоловіки $r = -0,69$; жінки $r = -0,81$) та у момент відриву ноги від опори (чоловіки $r = -0,92$; жінки $r = -0,80$), амплітуда переміщення плечового суглоба (однойменної кінцівки) та кульшового суглоба махової ноги у фазі одиночної опори

(відповідно чоловіки $r = -0,78$ та $r = -0,80$; жінки $r = -0,32$ та $-0,37$), кутова швидкість згинання кульшового суглоба махової ноги ($r = -0,53$; жінки $r = -0,73$), розгинання колінного суглоба махової ноги (чоловіки $r = -0,59$; жінки $r = -0,22$) та згинання плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори (чоловіки $r = -0,36$; жінки $r = -0,26$), результуюча сила реакції опори (чоловіки $r = -0,58$; жінки $r = -0,76$) та потужність відштовхування (чоловіки $r = -0,78$; жінки $r = -0,83$) у фазі одиночної опори, співвідношення потужності до довжини кроку (чоловіки $r = -0,39$; жінки $r = -0,74$). Хоча у другій стадії багаторічної підготовки такі показники у жінок, як частота кроків, амплітуда переміщення плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори, кутова швидкість розгинання колінного суглоба махової ноги у фазі одиночної опори та кутова швидкість згинання плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори не корелювали зі спортивним результатом, вони мали з ним високий взаємозв'язок на етапах спеціалізованої базової та попередньої базової підготовки у першій стадії, тому враховувались в подальшому.

Важливо зазначити факт, що як і у чоловіків так і жінок не виявлено статистично значущий взаємозв'язок спортивного результату з довжиною та масою тіла практично на всіх етапах багаторічної підготовки, за виключенням етапу спеціалізованої базової підготовки у жінок. Однак ці показники мають значну динаміку в процесі багаторічної підготовки, особливо в першій стадії, що обумовлено індивідуальними темпами фізичного розвитку, пубертатним періодом тощо [12], враховуються при підрахунку та корелюють з інформативними біомеханічними характеристиками техніки тому їх потрібно також враховувати [2].

Слідуючою важливою складовою методико-технологічного блоку практичної методології є інтерпретація виявлених інформативних біомеханічних показників техніки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі в аспекті їх окреслення основних елементів технічних дій.

Тобто наступним кроком стало з'ясування питання, які основні елементи технічних дій характеризують ті чи інші біомеханічні показники техніки. Враховуючи те що з точки зору механіки швидкість пересування у спортивній ходьбі, яка визначає спортивний результат, залежить від довжини та частоти кроків, біомеханічні характеристики в результаті факторного аналізу у спортсменів високої кваліфікації наприкінці першої та у другій стадії багаторічної підготовки розподілились наступним чином.

Так фактору довжини кроку обумовлений збільшенням: амплітуди переміщення плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори (коефіцієнт кореляції з Фактором довжини кроку $r = 0,85$), амплітуди переміщення кульшового суглоба махової ноги у фазі одиночної опори ($r = 0,88$), показників кутової швидкості згинання плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори ($r = 0,65$), результуючої сили реакції опори у фазі одиночної опори ($r = 0,73$) та потужності відштовхування ($r = 0,88$), значення яких перевищувало критерій $-0,6$.

Фактор частоти кроків обумовлений: зменшенням часу одиночної опори (коефіцієнт кореляції з Фактором частоти кроку $r = -0,93$) та довжини тіла ($r = -0,68$), збільшення показника швидкості переміщення ЗЦМТ у момент відриву ноги від опори ($r = 0,66$). Слід зазначити, що збільшення показника швидкості переміщення ЗЦМТ у момент відриву ноги від опори практично рівномірно впливало на покращення довжини та частоти кроків, відповідно $-r = 0,62$ та $0,66$. Також рівномірний вплив на обидва фактори показників K_a (коефіцієнту використання антропометричних даних – співвідношення довжини кроку до довжини тіла) та кутової швидкості розгинання колінного суглоба махової ноги у фазі одиночної опори, відповідно $-r = 0,49$ та $0,54$; $0,45$ та $0,46$, хоча значення яких не перевищувало критерій $-0,6$.

Враховуючи те, що при оцінці техніки невід'ємними характеристиками є антропометричні дані, а саме довжина та маса тіла, було виділено і антропометричний фактор. Як показали дослідження його значення, обумовлено зменшенням показників маси тіла (коефіцієнт кореляції з Антропометричним фактором $r = -0,67$) та швидкості переміщення ЗЦМТ у момент постановки ноги на опору ($r = -0,71$) та збільшенням K_e (співвідношення потужності до довжини кроку) $-r = 0,67$.

Зазначимо, що етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки першої стадії багаторічного удосконалення були деякі відмінності по впливу інформативних біомеханічних показників структури технічних дій у спортивній ходьбі на основні фактори, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів порівняно з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей другої стадії багаторічної підготовки, що можна пояснити рядом чинників формування та удосконалення технічної майстерності, пов'язаними з віковими особливостями розвитку організму, статтю, підходами до методики технічної підготовки та ін.

Загалом встановлено, що у спортсменів високого національного та світового рівня на етапах підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності, більш значущим фактором досягнення високих спортивних результатів є довжина кроку – $33,35\%$, на фактор частоти кроків припадає – $24,47\%$, антропометричний фактор – $12,67\%$. Відповідна тенденція в цілому підтвердилась і на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки першої стадії багаторічного удосконалення. Лише у жінок на етапі спеціалізованої базової підготовки фактор частоти кроків мав більше значення та становив $39,82\%$ проти $26,38\%$ у фактору довжини кроків.

Для оптимізації процесу управління підготовкою легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на основі інформативних біомеханічних характеристик техніки рухових дій та антропометричних показників було здійснено моделювання основних елементів технічних дій у системі багаторічного удосконалення з використанням штучних нейронних мереж.

Створена на основі нейронних мереж математична модель має програмне втілення. Розроблена модель у програмному забезпеченні Statistica 14.0.0.15 від розробників StatSoft (TIBCO Software, США) та у її фізичному кінцевому втіленні має вигляд програмного файлу, використовуючи який та дану програму (Statistica) можна здійснювати процес моделювання та прогнозування біомеханічних показників техніки, які характеризують основні елементи технічних дій та спортивного результату на всіх трьох рівнях: узагальненому, груповому та індивідуальному [4].

Важливо зазначити, що отримані результати власних досліджень дозволили створити достатню базу даних, що дає змогу реалізувати відповідний підхід на всіх етапах багаторічної підготовки в чоловіків та жінок, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Оскільки проблему технічної підготовки розглянуто в системі багаторічного удосконалення, де процес підготовки та моделювання у другій її стадії повинен опиратись на індивідуальні задатки та унікальні особливості технічної та інших сторін підготовленості функціонування моделей передбачало *індивідуальний* рівень. Так, наприклад, змінюючи лише один біомеханічний показник техніки кожного конкретного спортсмена, або декілька, наприклад тих що обумовлюють відповідний фактор, як представлено вище, технологія дозволяє змодельовати та спрогнозувати рівень спортивного результату відповідного спортсмена.

Результати педагогічного експерименту, проведені на матеріалі легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, підтвердили ефективність розроблених багатофункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій.

Для експериментальних досліджень було сформовано дві групи спортсменів – основну та контрольну, що нараховували по шість чоловіків. За віком спортсменів не було статистично достовірних відмінностей між групами ($p > 0,05$). Зокрема середній вік спортсменів основної групи склав 28,17 років ($S = 4,02$), контрольної – 24,00 років ($S = 6,00$). Рівень спортивних результатів на початок експерименту не відрізнявся: в основній групі становив 1:27:18 ($S = 0:1:41$), в контрольній – 1:27:45 ($S = 0:2:02$) при статистично достовірних відмінностях ($p > 0,05$). За антропометричними даними також не було статистично достовірних відмінностей у спортсменів обох груп ($p > 0,05$), при цьому середні показники довжини та маси тіла відповідно становили: в основній групі – 1,77 м ($S = 0,04$) та 65,00 кг ($S = 4,24$), в контрольній – 1,76 м ($S = 0,04$) та 64,17 кг ($S = 3,25$).

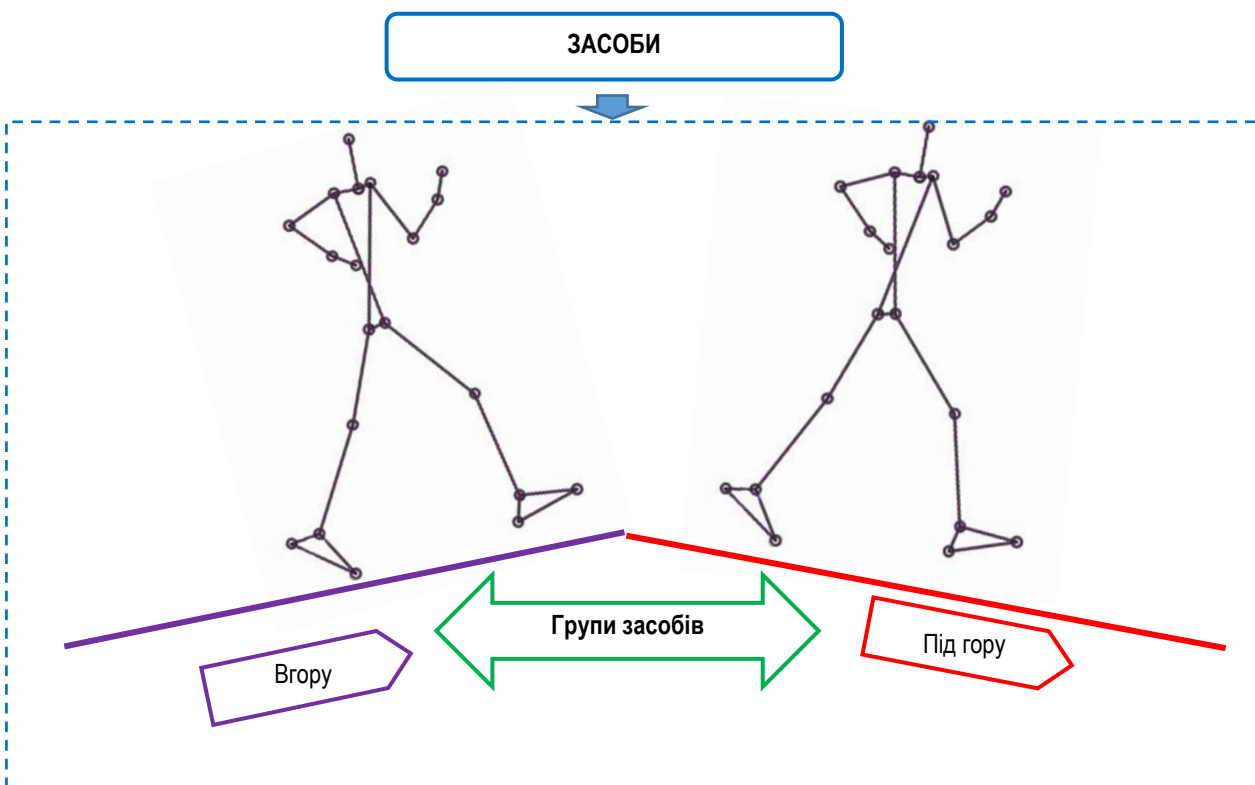
За біомеханічними характеристиками техніки між скороходами основної та контрольної групи до проведення експерименту також не було статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). При цьому, кожна група була однорідна за рівнем результатів, антропометричними та біомеханічними характеристиками техніки, про що свідчить значення коефіцієнта варіації, що не перевищувало 10 %.

Реалізації експериментальної програми технічної підготовки у спортсменів основної групи відбувалась на етапі підготовки до відбіркових змагань у другому (весняно-літньому) макроциклі річного циклу підготовки протягом шести тижнів.

Авторська методика технічної підготовки, яка була переважно спрямована на покращення рівня результатів за рахунок показника довжини кроків та біомеханічних характеристик, що обумовлюють його збільшення при збереженні показника частоти кроків, полягала у використанні запропонованих засобів протягом шести тижнів на етапі підготовки до відбіркових змагань у другому (весняно-літньому) макроциклі річного циклу підготовки та характеризувалась високою ефективністю [3].

Засоби, що лягли в її основу умовно можна розділити на дві групи. До першої відносяться ті, які виконуються вгору і характеризуються максимальними зусиллями та потребують значного прояву швидкісно-силових здібностей. До другої відносяться, що виконуються під гору та характеризуються переважним проявом швидкісних та координаційних здібностей. Обидві групи вправ умістять основні елементи технічних дій, які притаманні спортивній ходьбі, що в якісних показниках та кількісних їх величинах наведено у розроблених багатофункціональних моделях технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (рисунок 2).

Рисунок 2. Засоби спеціальної технічної підготовки у легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічної підготовки



1. Спортивна ходьба 30–40 м вгору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
2. Багатоскоки 30–40 м вгору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
3. «Скачки» 30–40 м вгору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
4. Спортивна ходьба руки за спиною 30–40 м в гору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
5. Спортивна ходьба руки за голову 30–40 м вгору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
6. Спортивна ходьба з закріпленням на зап'ястях та над гомілковостопними суглобами обтяженням (загальна маса 3–4 % від маси тіла спортсмена) 25–30 м вгору (10–12°) з підбіжки 15 м + спортивна ходьба по прямій 25–30 м з фіксацією часу (інтенсивність 98–100 %).

1. Спортивна ходьба 40–50 м під гору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
2. Багатоскоки 40–50 м під гору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
3. «Скачки» 40–50 м під гору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
4. Спортивна ходьба руки за спиною 40–50 м під гору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
5. Спортивна ходьба руки за голову 40–50 м під гору (10–12°) з фіксацією часу з підбіжки 10 м (інтенсивність 98–100 %);
6. Спортивна ходьба з закріпленням на зап'ястях та над гомілковостопними суглобами обтяженням (загальна маса 3–4 % від маси тіла спортсмена) 25–30 м під гору (10–12°) з підбіжки 15 м + спортивна ходьба по прямій 25–30 м з фіксацією часу (інтенсивність 98–100 %).

Підбираючи орієнтовні засоби спеціальної технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на основі багатофункціональних моделей технічних дій ми орієнтувались методичні підходи, представлені на рисунку 3

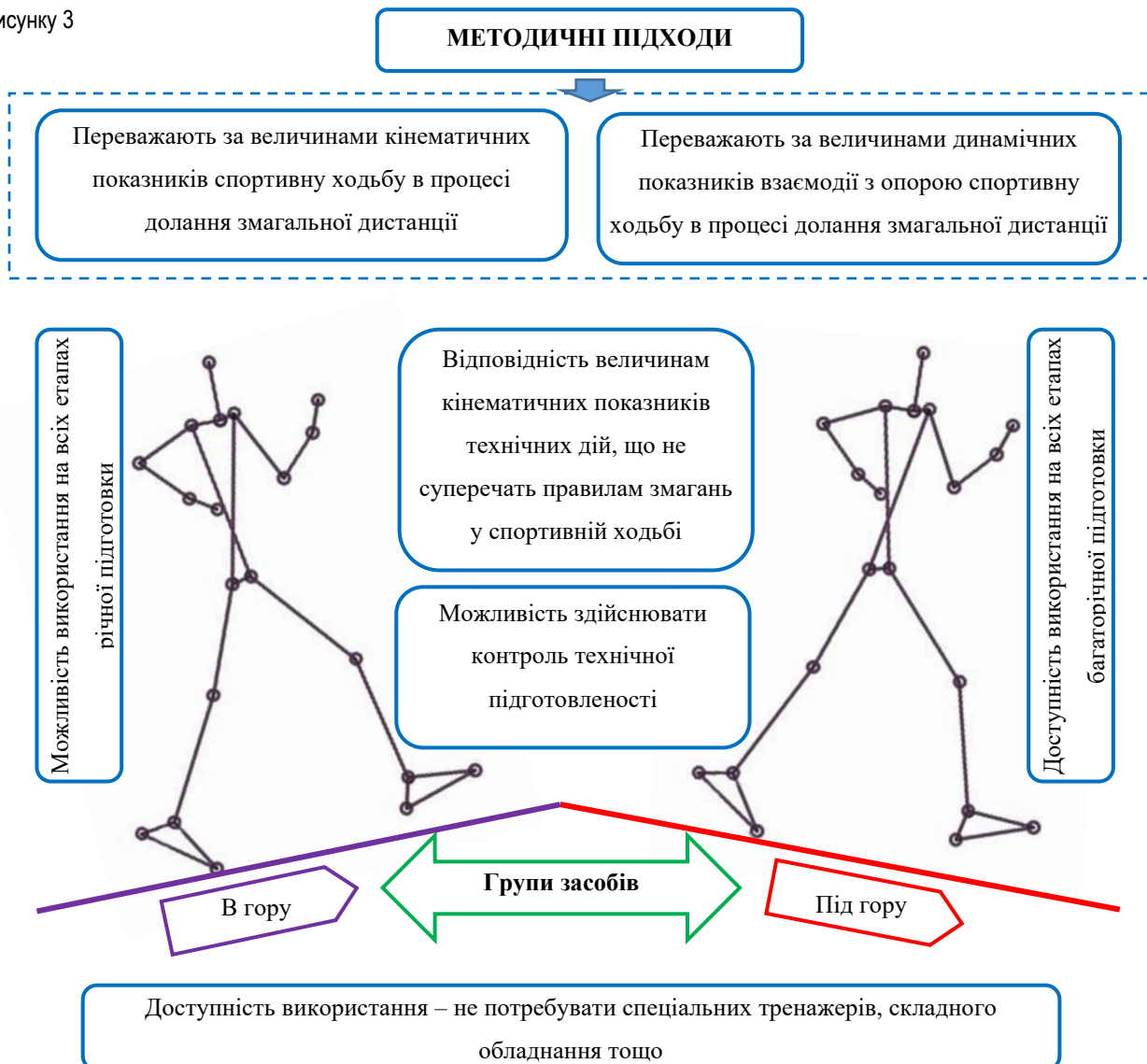


Рисунок 4. Групи засобів спеціальної технічної підготовки та методичні підходи до їх підбору у легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічної підготовки, на основі багатофункціональних моделей технічних дій, що враховують інформативні біомеханічні показники:

- *кінематичні*: 1 – довжина кроку (м); 2 – частота кроків (крок·с⁻¹); 3 – час одиночної опори (с); 4 – швидкість переміщення ЗЦМТ у момент постановки ноги на опору (м·с⁻¹); 5 – швидкість переміщення ЗЦМТ у момент відриву ноги від опори (м·с⁻¹); 6 – амплітуда переміщення плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори (м); 7 – амплітуда переміщення кульшового суглоба махової ноги у фазі одиночної опори (м); 8 – кутова швидкість згинання кульшового суглоба махової ноги у фазі одиночної опори (рад·с⁻¹); 9 – кутова швидкість розгинання колінного суглоба махової ноги у фазі одиночної опори (рад·с⁻¹); 10 – кутова швидкість згинання плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори (рад·с⁻¹);

- *динамічні*: 11 – результуюча сила реакції опори у фазі одиночної опори (Н); 12 – потужність відштовхування у фазі одиночної опори (Вт);

- інтегральні*: 13 – Ка (коефіцієнт використання антропометричних даних) (ум. од); 14 – Ке – співвідношення потужності до довжини кроку. (ум.од.)

Слід зазначити, що представлені засоби є орієнтовними. При цьому, використовуючи логіку їх підбору, втілену у методичні підходи, якими ми керувались, та методику використання тренер може сам удосконалювати ці засоби або підбирати інші, в залежності від етапу багаторічної підготовки, завдань етапу річної підготовки, статі тощо.

У основній групі наприкінці експерименту відбулось покращення рівня спортивних результатів з 1:27:18 (S = 0:01:41) до 1:23:44 (S = 0:02:07), що склало 4,3 % при статистично достовірних відмінностях (p < 0,05).

Статистично достовірно (p < 0,05) покращились практично всі інформативні біомеханічні показники техніки: довжина кроку на 3,4 % з 1,16 до 1,20 м, час одиночної опори на 3 % з 0,268 до 0,260 с, Ка (коефіцієнт використання антропометричних даних) на 3 % з 0,66 до 0,68, швидкість переміщення ЗЦМТ у момент постановки ноги на опору на 5,5 % з 3,85 до 4,06 м·с⁻¹, швидкість переміщення ЗЦМТ у момент відриву ноги від опори на 3,8 % з 3,98 до 4,13 м·с⁻¹, амплітуда переміщення плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори на 11,9 % з 1,01 до 1,13 м, амплітуда переміщення кульшового суглоба махової ноги у фазі одиночної опори на 7,4 % з 0,95 до 1,02 м, кутова швидкість згинання кульшового суглоба махової ноги у фазі одиночної опори на 6,9 % з 4,07 до 4,35 рад·с⁻¹, кутова швидкість розгинання колінного суглоба махової ноги у фазі одиночної опори на 8,4 % з 6,75 до 7,32 рад·с⁻¹, кутова швидкість згинання плечового суглоба (однойменної кінцівки) у фазі одиночної опори на 6,1 % з 5,55 до 5,89 рад·с⁻¹, результуюча сила реакції опори у фазі одиночної опори на 13,3 % з 1450 до 1643 Н, потужність відштовхування у фазі одиночної опори на 14,5 % з 3904 до 4472 Вт, Ке (співвідношення потужності до довжини кроку) на 7,1 % з 0,70 до 0,75. Покращення показника частоти кроків склало на 0,9 % з 3,30 до 3,33 крок·с⁻¹, при статистично достовірних відмінностях (p > 0,05).

У спортсменів контрольної групи по завершенню експерименту рівень спортивних результатів також покращився з 1:27:45 (S = 0:02:02) до 1:27:32 (S = 0:03:48), що склало 0,3 % при статистично достовірних відмінностях (p > 0,05). При цьому дещо покращились практично всі інформативні біомеханічні показники техніки при цьому статистично достовірних відмінностях не виявлено (p > 0,05).

У спортсменів основної та контрольної груп по завершенню експерименту рівень спортивних результатів значно відрізнявся і склав відповідно 1:23:44 (S = 0:02:07) та 1:27:32 (S = 0:03:48), що склало 4,3 % при статистично достовірних відмінностях (p < 0,05).

Статистично достовірна різниця (p < 0,05) також спостерігалась у покращенні практично всіх інформативних біомеханічних показників техніки у спортсменів основної групи по відношенню до контрольної.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розроблена методологія технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення, що опирається на результати проведених досліджень на теоретичному та емпіричному рівнях.

Метою запропонованої методології технічної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, стало досягнення високих спортивних результатів при досконалій техніки рухових дій у другій стадії багаторічного удосконалення.

Для досягнення відповідної мети, з урахуванням отриманих теоретичних знань та проведених експериментальних досліджень для, нами сформовано та обґрунтовано відповідно теоретико-методичний та методико-технологічний блоки даної методології.

Основним системотвірним чинником представленої методології став процес моделювання та створення багатофункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічного удосконалення з використанням штучних нейронних мереж. В основу цього процесу покладено аналіз техніки виконання змагальної вправи в системі багаторічної підготовки.

Перспективами подальших досліджень є реалізація розробленої методології на практиці підготовки скороходів у першій стадії багаторічної підготовки.

Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Бобровник В. И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках : монография. Київ : Наук. світ, 2005. 322 с.
3. Бобровник В. І., Совенко С. П. Експериментальна перевірка ефективності багатофункціональних біомеханічних моделей основних елементів технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у процесі технічної

підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 10(183). С. 46–60. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).09).

4. Бобровник В., Сovenko С. Моделювання технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічної підготовки. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 4–14. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-2>.

5. Гамалій В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы). *Наука в олимпийском спорте*. 2005. № 2. С. 108–116.

6. Гамалій В. Біомеханічні аспекти раціоналізації процесу навчання рухів у процесі технічної підготовки спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 36–41. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.36-41>.

7. Лапутин А. Н., Бобровник В. И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. Киев : Знання, 1999. 166 с.

8. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник / за заг. ред.: В. І. Бобровника, С. П. Сovenka, А. В. Колота. Київ : Олімп. літ., 2023. Кн. 1. 712 с. Кн. 2. 608 с.

9. Литвиненко Ю. В. Регуляція пози кваліфікованих спортсменів у різних умовах статодинамічної стійкості тіла : дис. ... доктора наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2019. 498 с.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 1999. 320 с.

11. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 280 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с; Кн. 2. 752.

13. Хуртик Д., Хмельницкая И., Смирнова З. Моделирование технических действий лыжников–гонщиков высокой квалификации. *Наука в олимпийском спорте*. 2019. № 2. С. 55–62.

14. A three-dimensional kinematic analysis of walking speed on world elite women's 20-km walking races using an inverted pendulum model / K. Hoga-Miura et al. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*. 2020. Vol. 179, no. 1-2. URL: <https://doi.org/10.23736/s0393-3660.18.04009-3>.

15. Bompa T. O., Haff G. G. Periodisation: theory and methodology of training. Champaign : Human Kinetics, 2009. 411 p.

16. Damilano S. Liu Hong season 2015 – Training. <http://www.marciadalmondo.com>. URL: <http://www.marciadalmondo.com/admin/pdf/allenamenti/26112015239Liu%20Hong%20-%20Season%202015.pdf>.

17. Designing a prediction model for athlete's sports performance using neural network / H. Zhao et al. *Soft Computing*. 2023. Vol. 27, no. 19. P. 14379–14395. URL: <https://doi.org/10.1007/s00500-023-09091-y>.

18. Drake A. The training methods of Olympic Champion Ivano Brugnetti and Italian race walkers. *The Coach*. 2005. Vol. 27. P. 55–61.

19. Hall S. J. Basic Biomechanics. McGraw-Hill, 2011. 538 p.

20. Hanley B. Biomechanical analysis of elite race walking : A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Leeds Metropolitan University for the degree of Doctor of Philosophy. 2014. 303 p.

21. Hanley B., Bissas A. Analysis of lower limb work-energy patterns in world-class race walkers. *Journal of Sports Sciences*. 2016. Vol. 35, no. 10. P. 960–966. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1206662>.

22. Kinetic analysis of the function of the upper body for elite race walkers during official men 20 km walking race / K. Hoga-Miura et al. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2016. Vol. 56, no. 10. P. 1147–1155.

23. McGinnis P. M. Biomechanics of Sport and Exercise. 3rd ed. Human Kinetics, 2013. 460 p.

24. Neural network modelling of diagonal stride technique of highly qualified skiers with hearing impairments / Y. Imas et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Supplement issue 2. P. 1217–1222. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2181>.

25. Reconstruction of walking motion without flight phase by using computer simulation on the world elite 20 km female race walkers during official race / K. Hoga-Miura et al. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*. 2022. Vol. 181, no. 5. URL: <https://doi.org/10.23736/s0393-3660.20.04504-0>.

26. Tucker C. B., Hanley B. Increases in speed do not change gait symmetry or variability in world-class race walkers. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38, no. 24. P. 2758–2764. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1798730>.

27. Wang J. Analysis of Sports Performance Prediction Model Based on GA-BP Neural Network Algorithm. *Computational Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 2021. P. 1–12. URL: <https://doi.org/10.1155/2021/4091821>.

References

1. Bernstein, N. A. (1991). On agility and its development. Moscow: Fizkultura i sport.
2. Bobrovnik, V. I. (2005). Technical skill improvement of highly skilled athletes in track and field jumps: monograph. Kiev: Nauk. Svit. [in Ukraine].
3. Bobrovnyk, V., & Sovenko, S. (2024). Experimental verification of multifunctional biomechanical models effectiveness regarding main elements of technical actions, applied by track and field athletes specialized in sports walking, in the process of their technical training. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 10(183), 46–60. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.10\(183\).09](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.10(183).09)
4. Bobrovnyk, V., & Sovenko, S. (2024). Modelling of the technical actions of track and field athletes specializing in race walking in the system of long-term preparation. *Sport Science Spectrum*, (1), 4–14. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-2>

5. Gamaliy, V. V. (2005). Modeling the technique of motor actions in sports (for example, walking). *Science in Olympic Sport*, (2), 108–116.
6. Gamaliy, V. (2020). Biomechanical aspects of rationalization of the movement learning process during technical training of athletes. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, (2), 36–41. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.36-41>
7. Laputin, A. N., & Bobrovnik, V. I. (1999). High technologies for the Olympic sport. Kiev: Znannia. [in Ukraine].
8. Bobrovnyk, V. I., Sovenko, S. P., & Kolot, A. V. (Eds.). (2023). Athletics: theory and methodology of training activity: textbook. Kyiv : Olympic literature.
9. Lytvynenko, Y. V. (2019). Regulation of skilled athletes posture in different conditions of statodynamic stability of the body: dissertation of Doctor of Science in Physical Education and Sports: 24.00.01. Kyiv.
10. Matveev, L. P. (1999). Fundamentals of the general theory of sports and the system of athletes preparation. Kyiv: Olympic literature. [in Ukraine].
11. Matveev, L. P. (1977). Fundamentals of sports training. Moscow: Fizkultura i sport.
12. Platonov, V. N. (2015). System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]. Kiev: Olympic Literature Publishing House. [in Ukraine].
13. Khurtyk, D., Khmel'nitska, I., & Smirnova, Z. (2019). Modeling technical actions of elite crosscountry skiers. *Science in Olympic Sport*, (2), 55–62.
14. Hoga-Miura, K., Hirokawa, R., Sugita, M., Enomoto, Y., Kadono, H., & Suzuki, Y. (2020). A three-dimensional kinematic analysis of walking speed on world elite women's 20-km walking races using an inverted pendulum model. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*, 179(1-2). <https://doi.org/10.23736/s0393-3660.18.04009-3>
15. Bompà, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodisation: theory and methodology of training. Champaign : Human Kinetics.
16. Damilano, S. (2015). Liu Hong season 2015 – Training. <http://www.marciadalmondo.com>. <http://www.marciadalmondo.com/admin/pdf/allenamenti/26112015239Liu%20Hong%20-%20Season%202015.pdf>.
17. Zhao, H., Li, W., Gan, L., & Wang, S. (2023). Designing a prediction model for athlete's sports performance using neural network. *Soft Computing*, 27(19), 14379–14395. <https://doi.org/10.1007/s00500-023-09091-y>
18. Drake, A. (2005). The training methods of Olympic Champion Ivano Brugnetti and Italian race walkers. *The Coach*, 27, 55–61.
19. Hall, S. J. (2011). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
20. Hanley, B. (2014). Biomechanical analysis of elite race walking : A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Leeds Metropolitan University for the degree of Doctor of Philosophy.
21. Hanley, B., & Bissas, A. (2016). Analysis of lower limb work-energy patterns in world-class race walkers. *Journal of Sports Sciences*, 35(10), 960–966. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1206662>
22. Hoga-Miura, K., Ae, M., Fujii, N., & Yokozawa, T. (2016). Kinetic analysis of the function of the upper body for elite race walkers during official men 20 km walking race. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(10), 1147–1155.
23. McGinnis, P. M. (2013). Biomechanics of Sport and Exercise. 3rd ed. Human Kinetics.
24. Imas, Y., Khmel'nitska, I., Khurtyk, D., Korobeynikov, G., Spivak, M., & Kovtun, V. (2018). Neural network modelling of diagonal stride technique of highly qualified skiers with hearing impairments. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(Supplement issue 2), 1217–1222. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2181>
25. Hoga-Miura, K., Hirokawa, R., Sugita, M., Enomoto, Y., Kadono, H., & Suzuki, Y. (2022). Reconstruction of walking motion without flight phase by using computer simulation on the world elite 20 km female race walkers during official race. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*, 181(5). <https://doi.org/10.23736/s0393-3660.20.04504-0>
26. Tucker, C. B., & Hanley, B. (2020). Increases in speed do not change gait symmetry or variability in world-class race walkers. *Journal of Sports Sciences*, 38(24), 2758–2764. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1798730>
27. Wang, J. (2021). Analysis of Sports Performance Prediction Model Based on GA-BP Neural Network Algorithm. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2021, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2021/4091821>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).39)
УДК 378.147:796.071.2-057.875

Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612
Соколова О.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
orcid.org/0000-0003-1062-0935
Омельяненко Г.А.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
orcid.org/0000-0002-0490-4133
Кіктенко О.О.
магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньої програми «Фізичне виховання»
orcid.org/0009-0005-5802-4990
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДОЛОГІЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ»

У статті розглядаються ключові проблеми теоретичної орієнтованості курсу, недостатньої практичної складової та обмеженого використання сучасних технологій. **Мета дослідження** – розробити підходи до вдосконалення викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» для підвищення рівня підготовки магістрів освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт до самостійної наукової діяльності у галузі фізичного виховання і спорту. **Об'єкт дослідження** – процес викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» у закладах вищої освіти. **Предмет дослідження** – методичні підходи, інструменти та технології, що використовуються у викладанні цієї дисципліни для формування науково-дослідницьких компетенцій магістрів освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Для досягнення поставленої мети використовувались **методи дослідження** аналіз літератури з питань методології наукових досліджень та інновацій у викладанні; систематизація сучасних підходів до організації наукової діяльності студентів, інноваційних технологій та їх застосування у фізичній культурі та спорті. **Результати дослідження.** У процесі дослідження виявлено, що викладання дисципліни у закладах вищої освіти здебільшого зосереджено на теоретичних аспектах, тоді як практична складова залишається недостатньо розвинутою, що обмежує здатність студентів застосовувати отримані знання на практиці та виконувати самостійні дослідницькі завдання. Запропоновано інтеграцію практико-орієнтованих підходів, впровадження інтерактивних технологій, розширення міждисциплінарного підходу, а також активне використання сучасних цифрових інструментів. Апробація цих методик показала позитивний вплив на розвиток дослідницьких компетентностей магістрів. **Висновки.** Оптимізація викладання дисципліни через посилення практичної складової, інтеграцію сучасних технологій та міждисциплінарних підходів дозволяє суттєво підвищити рівень готовності магістрів фізичної культури і спорту до наукової діяльності. Використання запропонованих методик сприяє формуванню критичного мислення, самостійності у дослідженні та впевненості у використанні сучасних наукових інструментів.

Ключові слова: методологія наукових досліджень, фізична культура і спорт, практико-орієнтоване навчання, міждисциплінарний підхід, цифрові технології, дослідницька компетентність, інтерактивні методи навчання, інноваційні підходи, професійна підготовка

Tyshchenko Valeria, Sokolova Olha, Omelianenko Halyna, Kiktenko Oleksandr Practice-oriented teaching of the discipline "Methodology and organization of scientific research in physical education and sports". The article addresses key problems of the theoretical orientation of the course, insufficient practical components, and limited use of modern technologies. **The research aims** to develop approaches to improving the teaching of the discipline "Methodology and Organization of Scientific Research in Physical Education and Sports" to enhance the level of preparation of master's students in the "Physical Education" educational-professional program (specialty 017 "Physical Culture and Sports") for independent scientific activities in the field of physical education and sports. **The object of the research** is the teaching process of the discipline "Methodology and Organization of Scientific Research in Physical Education and Sports" in higher education institutions. **The subject of the research** is the methodological approaches, tools, and technologies used in teaching this discipline to develop the research competencies of master's students in the "Physical Education" educational-professional program (specialty 017 "Physical Culture and Sports"). To achieve the set goal, **research methods** were used, including the analysis of literature on scientific research

methodology and teaching innovations, as well as the systematization of modern approaches to organizing students' scientific activities, innovative technologies, and their application in physical education and sports. **Research Results.** The study revealed that teaching the discipline in higher education institutions is predominantly focused on theoretical aspects, while the practical component remains underdeveloped. This limits students' ability to apply acquired knowledge in practice and perform independent research tasks. The integration of practice-oriented approaches, the introduction of interactive technologies, the expansion of interdisciplinary approaches, and the active use of modern digital tools were proposed. The testing of these methods demonstrated a positive impact on the development of research competencies in master's students. **Conclusions.** Optimizing the teaching of the discipline through the enhancement of practical components, the integration of modern technologies, and interdisciplinary approaches significantly improves the readiness of master's students in physical culture and sports for scientific activities. The use of the proposed methods promotes the development of critical thinking, independence in research, and confidence in utilizing modern scientific tools.

Key words: scientific research methodology, physical education and sports, practice-oriented learning, interdisciplinary approach, digital technologies, research competence, interactive teaching methods, innovative approaches, professional training.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти дисципліна «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» відіграє ключову роль у формуванні науково-дослідницьких компетентностей магістрів освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Проте, аналіз реального стану викладання показує, що курс здебільшого зосереджений на теоретичних аспектах, таких як ознайомлення зі стадіями дослідження або методами збору даних. Водночас практична складова, яка є критичною для підготовки студентів до самостійної наукової діяльності, залишається недостатньо розвинутою.

Додатково, обмежене використання сучасних цифрових технологій, інтерактивних методів навчання та міждисциплінарного підходу не дозволяє студентам ефективно опанувати сучасні наукові інструменти та методики. Означені недоліки ускладнюють реалізацію завдань, визначених освітніми стандартами, таких як формування критичного мислення, планування та проведення досліджень, підготовка наукових публікацій.

Існує нагальна потреба у вдосконаленні викладання дисципліни через інтеграцію практико-орієнтованого підходу, розширення практичних занять, використання сучасного обладнання та цифрових технологій, що сприятиме підготовці магістрів до вирішення реальних наукових завдань у галузі фізичного виховання і спорту.

Викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень» у сфері фізичної культури і спорту є ключовим елементом підготовки магістрів, оскільки формує їхні дослідницькі компетентності та готовність до наукової діяльності. Однак, аналіз наукових джерел свідчить про низку проблем у цьому процесі. Зазначене вказує на необхідність удосконалення методологічної підготовки студентів. У наших попередніх дослідженнях акцентувалася увага на ідкреслюється важливість формування у магістрантів спеціальних знань та методичних навичок науково-дослідної роботи [5, 6]. Проте, відсутність практичної складової у викладанні цієї дисципліни обмежує здатність студентів застосовувати отримані знання на практиці.

У навчально-методичному посібнику Олени Момот наголошується на необхідності комплексного підходу, який включає теоретичні знання, практичні навички та інтеграцію сучасних технологій [3]. Особливий акцент зроблено на формування в студентів здатності самостійно проводити наукові дослідження, аналізувати отримані дані та застосовувати результати у професійній діяльності, що повністю збігається з нашою метою вдосконалити викладання дисципліни через практико-орієнтований підхід. Водночас, у посібнику акцентується увага на академічній доброчесності, важливості структурування наукових робіт та впровадження сучасних методів навчання. Наведені аспекти гармонійно доповнюють наші рекомендації щодо активного використання цифрових технологій, інтерактивних методик і міждисциплінарного підходу.

Крім того, у посібнику «Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту» зазначається, що метою викладання дисципліни є розкриття закономірностей проведення наукових досліджень та формування у студентів цілісної системи знань про науково-дослідну роботу [1].

Однак, недостатня увага до практичних аспектів обмежує розвиток творчого мислення та вмінь самостійного проведення досліджень.

Науковці підкреслюють значення використання сучасних інструментів, таких як тести, статистичні методи й експериментальні дослідження, що безпосередньо пов'язано з формуванням дослідницьких компетенцій студентів. Підхід Л.П. Сергієнко гармонійно узгоджується з нашою ідеєю вдосконалення викладання дисципліни через інтеграцію інноваційних технологій та міждисциплінарного навчання [4].

Також підтверджено нашу тезу про те, що сучасні дослідження часто зосереджені на теоретичних аспектах, що обмежує їхню практичну цінність, і також стосується навчального процесу, коли викладання методології досліджень недостатньо інтегрується з реальними завданнями та викликами сфери фізичної культури і спорту [2]. Важливість вдосконалення організації наукових досліджень через більш прикладний підхід підтверджують наші пропозиції про необхідність залучення студентів до реальних дослідницьких проєктів.

Таким чином, аналіз літератури свідчить про необхідність інтеграції практико-орієнтованих підходів, впровадження інтерактивних технологій та розширення міждисциплінарного підходу у викладанні дисципліни для підвищення рівня підготовки магістрів до самостійної наукової діяльності у галузі фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження – розробити підходи до вдосконалення викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» для підвищення рівня підготовки магістрів освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт до самостійної наукової діяльності у галузі фізичного виховання і спорту.

Для досягнення поставленої мети використовувались **методи дослідження** аналіз літератури з питань методології наукових досліджень та інновацій у викладанні; систематизація сучасних підходів до організації наукової діяльності студентів, інноваційних технологій та їх застосування у фізичній культурі та спорті.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічне спостереження за навчальним процесом – за викладанням дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» часто виявляє, що більшість занять зосереджені на теоретичних аспектах, таких як ознайомлення з етапами наукового дослідження чи методами збору даних. Водночас практична складова, яка передбачає безпосереднє застосування цих методів, є недостатньо розвиненою. Означене проявляється в тому, що студенти рідко беруть участь у реальних дослідницьких проєктах, що обмежує їхні навички роботи з реальними даними, написання наукових статей або проведення експериментів.

Також більшість навчальних планів у закладах вищої освіти містять дисципліну «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» із обмеженим обсягом годин для практичних занять, що знижує можливість студентів відпрацювати навички роботи з науковими інструментами, такими як аналітичне програмне забезпечення, системи для управління проєктами чи статистичні пакети. Наприклад, багато програм передбачають лише формальне ознайомлення зі статистичними методами без практичного їх застосування.

Інші курси, такі як «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту «Теорія управління у фізичній культурі і спорті» або «Теорія управління у фізичній культурі і спорті», часто включають більшу частку практичної роботи, що дозволяє студентам безпосередньо застосовувати знання у відповідних контекстах. Порівняння цих курсів із дисципліною «Методологія і організація наукових досліджень» підкреслює недостатню інтеграцію останньої з практикою.

Аналіз практики викладання дисципліни дозволяє зробити висновок, що недостатня інтеграція із реальними проєктами та обмеження практичної складової є результатом формалізованого підходу до викладання та недостатньо розвиненої матеріально-технічної бази, що вимагає змін у навчальних програмах, спрямованих на розширення практичних занять і залучення студентів до реальних дослідницьких ініціатив.

Освітні стандарти наголошують на інтеграції сучасних технологій та міждисциплінарного підходу, а їх недостатнє застосування в реальній практиці викладання підкреслює існуючі недоліки. Так освітні стандарти для підготовки фахівців у галузі фізичного виховання та спорту передбачають активне впровадження цифрових технологій у навчальний процес, що включає використання аналітичного програмного забезпечення, інструментів для моделювання досліджень, віртуальних платформ для управління проєктами та проведення статистичного аналізу. У реальній практиці викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» такі технології інтегруються лише частково, що знижує ефективність підготовки студентів до сучасних викликів у науковій діяльності.

Державні стандарти акцентують увагу на необхідності формування у студентів комплексного бачення проблеми через залучення знань із різних галузей, таких як біомеханіка, спортивна медицина, психологія та управління. Недостатнє використання міждисциплінарного підходу у викладанні дисципліни обмежує здатність студентів аналізувати проблеми спорту та фізичного виховання з різних точок зору, що створює прогалини у підготовці до проведення якісних досліджень, які вимагають міждисциплінарного аналізу.

Освітні стандарти наголошують на необхідності забезпечення практичної спрямованості навчання. Наприклад, студенти повинні мати можливість брати участь у реальних дослідницьких проєктах, освоювати навички планування експериментів, збору й обробки даних. У реальності дисципліна часто зводиться до теоретичного викладання методів досліджень без практичного їх застосування, що суперечить вимогам стандартів.

Стандарти вищої освіти вимагають формування у студентів навичок критичного мислення, самостійного аналізу даних, роботи з великими обсягами інформації та підготовки публікацій. Недостатнє використання сучасних освітніх технологій і відсутність спеціалізованих практичних модулів обмежують здатність студентів розвивати ці компетенції в рамках навчальної програми.

Стандарти наголошують на створенні освітнього середовища, яке сприяє інноваціям і мотивує студентів до дослідницької діяльності. У реальній практиці відсутність інструментів для візуалізації результатів, інтерактивних платформ та лабораторного обладнання знижує залученість студентів до виконання творчих і дослідницьких завдань.

Отже, рекомендації стандартів вищої освіти акцентують увагу на необхідності інтеграції сучасних технологій, міждисциплінарності та практичної спрямованості навчального процесу. Недостатнє застосування цих принципів у викладанні дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» підкреслює потребу в перегляді навчальних програм, покращенні технічної бази та впровадженні сучасних методів викладання, які відповідають стандартам і забезпечують якісну підготовку студентів.

Наукові публікації вказують, що сучасна освіта у сфері фізичного виховання та спорту вимагає впровадження інноваційних підходів, таких як інтерактивні методи навчання, цифрові технології та модульні програми, що підкріплюється дослідженнями, які демонструють, що традиційні методи викладання не завжди відповідають потребам сучасних студентів і викликам ринку праці. Однак аналіз реальних навчальних процесів свідчить, що ці підходи не завжди реалізовані через обмежені ресурси або недостатню кваліфікацію викладачів.

Публікації в галузі методології викладання наголошують на важливості формування у студентів дослідницьких компетенцій. Наприклад, необхідність розвитку критичного мислення, вміння аналізувати дані, планувати та проводити дослідження. Проте в реальних умовах це часто залишається на рівні теоретичних занять, без практичного відпрацювання навичок. У статтях зазначається, що студенти повинні брати участь у реальних проєктах, але через обмежену інтеграцію таких можливостей у навчальні програми, вони отримують лише базові знання.

Наукові джерела постійно підкреслюють значення цифрових технологій у навчальному процесі, що включає програмне забезпечення для збору й аналізу даних, віртуальні лабораторії та платформи для дистанційної освіти. Утім, в публікаціях також вказується, що більшість закладів освіти стикаються з проблемами у впровадженні цих інструментів через недостатнє фінансування, технічні ресурси чи брак методичної підтримки.

Дослідники звертають увагу на те, що фізичне виховання та спорт є міждисциплінарною галуззю, яка інтегрує знання з фізіології, психології, біомеханіки, менеджменту та інших наук. Однак у реальному викладанні методології досліджень цей міждисциплінарний аспект часто ігнорується, що зменшує здатність студентів використовувати широкий спектр методів для вирішення реальних дослідницьких завдань.

Наукові публікації відзначають, що ефективне викладання методології досліджень має базуватися на практико-орієнтованому навчанні. Дослідження показують, що кейс-завдання, проєктна робота та проблемно-орієнтовані завдання сприяють кращому засвоєнню матеріалу, але в реальних умовах це часто не реалізується через надмірну теоретизацію навчального процесу.

Наукові публікації підтверджують важливість інноваційного підходу до викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті». Проте в реальній практиці викладання ці рекомендації часто не втілюються через обмеження ресурсів, недостатню кваліфікацію викладачів чи формалізованість підходів, що свідчить про необхідність системних змін, орієнтованих на інтеграцію практичних завдань, міждисциплінарності та використання сучасних технологій.

Наше дослідження ґрунтується на узагальненні цих даних і дає змогу формулювати висновки про актуальні проблеми викладання дисципліни, що підтверджується практичними спостереженнями та науково-педагогічним аналізом.

Таким чином, ми пропонуємо підходи до вдосконалення викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень» в межах освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт, що дозволить підвищити рівень їхньої професійної компетентності та адаптації до реальної наукової діяльності в галузі фізичного виховання та спорту.

1. **Інтеграція практико-орієнтованого навчання.** Створення обов'язкових дослідницьких проєктів, спрямованих на вирішення актуальних завдань у сфері фізичного виховання. Наприклад, студенти можуть розробляти програми фізичної активності для школярів різного віку з урахуванням гігієнічних норм, фізіологічних особливостей та потреб розвитку моторних навичок.

2. **Розширення міждисциплінарного підходу.** Інтеграція знань із педагогіки, методики фізичного виховання, вікової фізіології та валеології. Дослідницькі завдання можуть включати, наприклад, вивчення впливу регулярних занять ранковою гімнастикою на показники функціонального стану учнів молодших класів.

3. **Розробка інтерактивних навчальних матеріалів.** Включення у програму дисципліни кейс-завдань, пов'язаних із аналізом і розробкою фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітніх школах. Наприклад, завдання можуть передбачати створення плану уроку фізкультури для учнів із низьким рівнем фізичної підготовки.

4. **Організація лабораторних занять.** Проведення практичних занять із використанням обладнання для оцінки фізичної працездатності, таких як тонометри, пульсометри, або інших простих інструментів для моніторингу фізичного стану учнів, що дозволить студентам навчитись оцінювати стан організму і підбирати оптимальні фізичні навантаження.

5. **Використання реальних дослідницьких кейсів.** Навчальні заняття можуть базуватися на реальних ситуаціях із практики фізичного виховання. Наприклад, студенти отримують кейс із даними про рівень рухової активності учнів конкретного класу і розробляють рекомендації для покращення цієї ситуації за допомогою ігрових форм занять.

6. **Розвиток критичного мислення.** Заняття можуть передбачати аналіз існуючих підходів до організації фізичного виховання, їх переваг і недоліків, а також розробку власних рекомендацій. Наприклад, студенти аналізують ефективність впровадження коротких активних перерв під час уроків для підвищення уваги та працездатності учнів.

7. **Модернізація методів оцінювання.** Оцінювання успішності студентів може включати підготовку науково-обґрунтованих планів занять фізичною культурою, які враховують вікові та фізіологічні особливості учнів.

8. **Підготовка до публікаційної активності.** Студенти можуть отримати завдання підготувати статтю або презентацію за результатами власного дослідження в галузі фізичного виховання, з подальшим її обговоренням під час науково-практичного семінару.

9. **Інтеграція сучасних технологій.** Використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності або онлайн-платформ для створення інтерактивних занять із фізичного виховання. Наприклад, студенти розробляють цифровий інструмент для мотивації школярів до рухової активності.

10. **Розвиток індивідуальної наукової діяльності.** Впровадження індивідуальних наукових проєктів, таких як вивчення впливу ранкової зарядки на успішність учнів або оцінка ефективності фізичних вправ у процесі підготовки до ЗНО.

Визначені підходи орієнтовані на практичну спрямованість і враховують специфіку освітньо-професійної програми «Фізичне виховання», забезпечуючи підготовку висококваліфікованих магістрів.

Висновки. Дисципліна «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті» є важливою складовою підготовки магістрів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійної програми «Фізичне виховання», однак її викладання наразі зосереджено переважно на теоретичних аспектах, що обмежує практичні навички студентів.

Література

1. Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту: навч. прогн. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, О. О. Яковенко. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 38 с.
2. Михайличенко О. В. (2015). Наукові дослідження за спеціальністю «Фізична культура і спорт»: сучасність та перспективи. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 10 (54). С. 280-287.
3. Момот О. (2023). Методологія та організація наукових досліджень: навч.-метод. посіб. Полтава : ПП Астроя. 99 с.
4. Сергієнко, Л. П. (2009). До проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Методи наукових досліджень у фізичній культурі». Physical Education Theory and Methodology. № 2. С. 26-34.
5. Тищенко В.О., Соколова О.В. (2024). До питання вдосконалення викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті». Фізичне виховання та спорт. № 1. С. 113-119.
6. Тищенко В.О., Соколова О.В., Омеляненко Г.А. (2024). Науково-методичні основи викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті». Системні трансформації України та світу: історія та сучасність: колективна монографія. Харків: СГ НТМ «Новий курс». С. 5-8.

References

1. Fundamentals of scientific research in the field of physical culture and sports: teaching program / O. A. Shynkaruk, O. M. Lysenko, O. O. Yakovenko. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, publishing house "Olympic l-ra", 2017. 38 p.
2. Mykhailychenko O. V. (2015). Scientific research in the specialty "Physical culture and sports": modernity and prospects. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. No. 10 (54). P. 280-287.
3. Momot O. (2023). Methodology and organization of scientific research: teaching-methodological manual. Poltava: Astraya Publishing House. 99 p.
4. Sergienko, L. P. (2009). On the problem of planning the study of the academic discipline "Methods of scientific research in physical culture". Physical Education Theory and Methodology. No. 2. P. 26-34.
5. Tyshchenko V.O., Sokolova O.V. (2024). On the issue of improving the teaching of the discipline "Methodology and organization of scientific research in physical education and sports". Physical education and sports. No. 1. P. 113-119.
6. Tyshchenko V.O., Sokolova O.V., Omelyanenko G.A. (2024). Scientific and methodological foundations of teaching the discipline "Methodology and organization of scientific research in physical education and sports". Systemic transformations of Ukraine and the world: history and modernity: collective monograph. Kharkiv: SG NTM "New Course". P. 5-8.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).40)
УДК: 355.054(477) : 159.9

Чоботько М.А.
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровський державний
університет внутрішніх справ, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>
Чоботько І.І.
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровський державний
університет внутрішніх справ, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0003-4655-5696>

ВІД ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ДО БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ - УКРАЇНСЬКІ ЖІНКИ У ВІЙСЬКОВІЙ СФЕРІ

Стаття присвячена зростаючій ролі жінок у Збройних силах України та їхньому внеску в національну безпеку. Розглянуто ключові аспекти участі жінок у військових операціях, їхню інтеграцію в армійські структури та досягнення в подоланні гендерних стереотипів. Наведено статистичні дані, які свідчать про безпрецедентну активність жінок у військовій сфері, зокрема участь у бойових діях і лідерських позиціях. Акцентується увага на складнощах, які жінки-ветеранки долають у цивільному житті, включаючи реабілітацію та адаптацію. У матеріалі підкреслюється важливість забезпечення рівних можливостей для жінок у військовій сфері та їхній внесок у відновлення суспільства після війни. Дослідження охоплює правові, психологічні та соціальні аспекти їхньої інтеграції та адаптації після війни.

Ключові слова: ветерани, реабілітація, жінки, Збройні сили України
гендерна рівність, бойові дії.

Chobotko M.A., Chobotko I.I. From gender stereotypes to combat missions - ukrainian women in the military.
The article focuses on the growing role of women in the Armed Forces of Ukraine and their contribution to national security. The author analyses the key aspects of women's participation in military operations, their integration into army structures and achievements in overcoming gender stereotypes. The author provides statistical data that demonstrate the unprecedented activity of women in the military sphere, including participation in combat and in leadership positions. The article focuses on the difficulties faced by women veterans in civilian life, in particular, during rehabilitation and adaptation. The importance of ensuring equal

opportunities for women in the military sphere and their contribution to the reconstruction of society after the war is emphasised. The growing role of women in the Armed Forces of Ukraine in the context of modern challenges requires rethinking stereotypes, adapting military doctrines and ensuring equal conditions of service. The study covers the legal, psychological and social aspects of their integration and adaptation after the war.

Keywords: veterans, rehabilitation, women, Armed Forces of Ukraine gender equality, hostilities.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де гендерна рівність стає все більш актуальним суспільним питанням, військова сфера, що традиційно вважалася «чоловічою», переживає значні зміни. Зростаюча роль жінок у збройних силах, особливо у контексті збройного конфлікту в Україні, ставить нові виклики перед суспільством, державою та військовими структурами.

Жінки-ветеранки, які виконують ключову роль у забезпеченні національної безпеки, демонструють готовність та ефективність у виконанні бойових завдань. Водночас їхня активна участь у збройних силах вимагає переосмислення усталених стереотипів, адаптації військових доктрин, а також забезпечення рівних можливостей та умов служби.

Попри те, що кількість жінок у Збройних силах України стрімко зростає, включаючи їх присутність на керівних посадах та в зоні бойових дій, існують численні проблеми, пов'язані з інтеграцією жінок у військові структури. Це стосується як соціального визнання їхньої ролі, так і правових, психологічних та організаційних аспектів забезпечення їхньої служби.

Актуальність дослідження ролі жінок у військовій сфері зумовлена необхідністю створення умов для ефективної участі жінок у захисті країни, визнання їхнього внеску на всіх рівнях, а також впровадження заходів, які сприятимуть їхній адаптації до умов служби та післявоєнного життя.

Аналіз літературних джерел. Джерело [1; 2] звертає увагу на історичні зміни у сприйнятті ролі жінок у військовій сфері України. Відзначається активна участь жінок у збройних конфліктах із 2014 року, що значно вплинуло на формування сучасної військової доктрини. Цей процес є прикладом адаптації національної безпекової політики до викликів сучасності.

Дані [3,4] свідчать про рекордну кількість жінок у Збройних силах України: станом на вересень 2024 року нараховується 68 тисяч жінок, із яких 5000 виконують бойові завдання. Це підтверджує їхню інтеграцію у військову сферу, а також визнання їхнього внеску на офіційному рівні.

Джерело [3] висвітлює ключові аспекти гендерної рівності у Збройних силах України. Відзначено, що на керівних посадах перебуває понад 5000 жінок, що демонструє зміни у розподілі гендерних ролей у військовій сфері. Цей процес є частиною глобальної тенденції до рівних прав і можливостей.

У джерелі [4] описано, як жінки-ветеранки відіграють важливу роль у соціальній реінтеграції. Їхня активність у громадських організаціях, волонтерстві та підприємництві є доказом успішної адаптації після війни. Показано приклади їхньої діяльності, зокрема в адвокації прав ветеранів та підтримці вразливих груп.

Джерело [5] підкреслює законодавче забезпечення прав жінок-ветеранок, що визначене Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». Це включає доступ до медичного забезпечення, реабілітації та соціальних пільг, що сприяє їхній інтеграції в суспільство після служби.

У джерелі [6] аналізуються проблеми жінок, які перебували у полоні або зазнали гендерного насильства. Це важливий аспект дослідження впливу війни на жінок, оскільки вони стикаються з унікальними соціальними бар'єрами. Особливу увагу приділено підтримці ветеранками мережевої співпраці для реабілітації.

Джерело [6,7] підкреслює законодавче забезпечення прав жінок-ветеранок, що визначене Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». Це включає доступ до медичного забезпечення, реабілітації та соціальних пільг, що сприяє їхній інтеграції в суспільство після служби.

У джерелі [8] аналізуються проблеми жінок, які перебували у полоні або зазнали гендерного насильства. Аналіз джерел підтверджує вагомий роль жінок у Збройних силах України та їхній вплив на соціальні, військові та гендерні аспекти, зміни у сприйнятті гендерних ролей, законодавчі ініціативи.

Джерело [9] висвітлює ключові аспекти гендерної рівності у Збройних силах України, вагомий роль жінок у Збройних силах України та їхній вплив на соціальні, військові та гендерні аспекти, зміни у сприйнятті гендерних ролей. Це підтверджує їхню інтеграцію у військову сферу, а також визнання їхнього внеску на офіційному рівні.

У джерелі [10] аналізуються проблеми жінок, висвітлює ключові аспекти гендерної рівності. Цей процес є частиною глобальної тенденції до рівних прав і можливостей.

Аналіз джерел підтверджує вагомий роль жінок у Збройних силах України та їхній вплив на соціальні, військові та гендерні аспекти. Зміни у сприйнятті гендерних ролей, законодавчі ініціативи, а також активна участь жінок у громадському житті після війни формують нову парадигму рівності у військовій сфері.

Мета статті. Проаналізувати роль жінок у Збройних Силах України, підкреслити їхній внесок у забезпечення національної безпеки, боротьбу з гендерними стереотипами у військовій сфері та визначити виклики, з якими вони стикаються як під час служби, так і після повернення до цивільного життя.

Вклад основного матеріалу дослідження. Роль жінок у військовій сфері набуває дедалі більшого значення, і Україна є яскравим прикладом цієї тенденції. Питання гендерної рівності давно перестало бути виключно соціальною чи політичною темою — воно активно формує обличчя сучасних збройних сил. Участь жінок у військовій справі вже не обмежується тилловими функціями чи адміністративною діяльністю: українські жінки демонструють свою компетентність як на полі бою, так і на керівних посадах [5].

З понад 68 тисяч жінок, які служать у Збройних силах України станом на 2024 рік, значна частина виконує бойові завдання. Важливо підкреслити, що такі зміни — це не лише наслідок внутрішньої потреби українського суспільства, а й відображення глобальних змін у підходах до оборони. Світова спільнота вже давно визнає необхідність залучення жінок до всіх аспектів військової справи, і Україна ефективно інтегрує цей досвід [6].

Що особливо вражає, це не лише кількість жінок, залучених до бойових дій, але й їхня готовність брати відповідальність за ключові рішення та керівництво. Статистика свідчить, що понад 5 тисяч жінок обіймають керівні посади, зокрема командирів та офіцерів. Це підтверджує, що бар'єри, здавалося б, "чоловічих" професій, поступово руйнуються.

Гендерна інтеграція в армії не лише відповідає принципам рівності, а й підвищує ефективність військових структур. Жінки вносять у військову справу важливі навички, які часто залишаються недооціненими: емоційну стійкість, стратегічне мислення та здатність працювати у стресових ситуаціях [7].

Водночас суспільство має визнавати і підтримувати жінок після їхньої служби. Важливим викликом залишається адаптація до цивільного життя, особливо у контексті посттравматичного синдрому чи фізичних травм. Держава повинна активно впроваджувати програми підтримки жінок-ветеранок, включаючи реабілітацію, соціальну адаптацію та розвиток підприємництва. [8].

Зняття обмежень для жінок на обіймання бойових посад та активна участь у військових операціях — це не лише про гендерну рівність, а й про стратегічну необхідність. Жінки-військовослужбовиці є живим доказом того, що професіоналізм, відданість та патріотизм не мають статі [9, 10].

«Наші жінки стали відкриттям для світу, демонструючи, як можна змінювати стереотипи щодо служби в армії. Ми разом точно пишемо нову роль жінок, а нинішнє жіноче лідерство українок здобує сльозами і кров'ю», — заявила перша леді Олена Зеленська під час відкриття 7-го Українського жіночого конгресу в Києві [11].

Станом на 2023 рік жінки складали п'яту частину особового складу Збройних сил України, що є одним із найвищих показників серед країн-членів НАТО [12].

Командирка 6-ї Канадської бригади бойової підтримки Кріста Букерт каже, що її надихає те, як компетентність дозволяє долати традиційні стереотипи. Вона зазначила, що 52% населення України складають жінки, і для їхнього успіху як у традиційних, так і нетрадиційних сферах діяльності важливо створювати відповідні умови.

Перша леді України Олена Зеленська наголосила на видатних жінках, які стали символами сили та самопожертви: «Наша героїня – це скрипалька Ольга Рукавішнікова, яка у перший день вторгнення змінила класичний інструмент на гвинтівку. Це Ярина Черногуз – одна з топ-100 найвпливовіших жінок України за версією Forbes – яка замість філологічної кар'єри обрала берет морської піхотинки. Це поетеса Олена Герасим'юк, яка з 2017 року поїхала на війну парамедиком у складі добровольчого медичного батальйону «Госпітальєри» та рятувала поранених у найгарячіших точках на сході. Це Катерина «Пташка», чий спів у підвалах Азовсталі вселив надію у мільйони українців».

Вона також нагадала, що Олена Степанів, командувачка жіночою чотою Українських Січових Стрільців у Першій світовій війні, була першою жінкою-офіцером у Європі.

Проєкт «Невидимий Батальйон» створено у 2015 році як правозахисний рух українських жінок-військових проти російської агресії на сході України. Сьогодні він висвітлює історії тисяч жінок, які захищають Україну, і, як зазначила Олена Зеленська, кожна з них заслуговує на те, щоб бути почутою [12].

Висновки. Досвід українських жінок у Збройних силах є цінним уроком для всього світу. Їхній внесок у забезпечення національної безпеки, зміцнення соціальної стійкості та просування рівних можливостей — це приклад сили, який надихає. Війна, хоч і приносить трагедії, водночас створює умови для переосмислення ролі жінок у суспільстві, що, безумовно, є важливим кроком уперед.

Перспективи подальших досліджень порівняння методів реабілітації ветеранів серед жінок-військовослужбовиць та чоловіків.

Література

1. Вавилова Н.В. Реалізація гендерної політики у Збройних силах України // Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. 2016. № 1. С. 140–143.
2. Скільки жінок служить у ЗСУ: статистика URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20240928-skilky-zhinok-sluzhyt-u-zsu-statystyka/> (дата звернення 22.10.2024 року)
3. "International Alert" — дослідження про соціально-економічний стан ветеранів, у тому числі жінок, які брали участь у конфлікті на сході України. Це дослідження розглядає гендерні аспекти та виклики реінтеграції ветеранів після демобілізації. Джерело: [international-alert.org](https://www.international-alert.org).
4. Личковська М.Р. Причини та наслідки збільшення кількості жінок в армії у воєнний чи мирний час. Економіка і суспільство. вип.№ 12. 2017. С. 26-31.
5. Закон України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" редакція від 01.10.2024 №3551-XII. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 45, ст.425.
6. Український фонд ветеранів — участь жінок у ветеранській Росії та їх внесок у відбудову України, соціальна підтримка ветеранок: veteranfund.com.ua.
7. Чоботько М.А., Чоботько І.І. Підвищення гендерної свідомості суспільства – шлях до рівності в сфері оборони та безпеки // Вісник Національного університету оборони України, т. 79, вип. 3, 2024. - С. 148-62. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-148-162>
8. Чоботько І.І., Чоботько М.А. Гендерні відмінності співробітників національної поліції у вивченні рукопашного бою // Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави», 26 листопада 2020 р. м. Київ. - С. 345-346.
9. Чоботько І.І., Чоботько М.А. Парадигма жінок-охоронців у професійній діяльності // Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності», 11 травня 2022 р. – С. 294-297.

10. Чоботко М.А. Жінки як військовослужбовці в Україні під час воєнного стану: їх значення та гендерна рівність // Міжнародна науково-практична конференція «Сектор безпеки і оборони України на захисті національних інтересів: актуальні проблеми та завдання в умовах воєнного стану» (Хмельницьк 24 листопада 2022 року). - С.865-866.

11. Ірина Сисак. Жінки в армії, політиці і владі: як змінилася гендерна ситуація в Україні // Суспільство. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/gender-na-sytuatsiya-v-ukraini-voennoho-chasu/32696907.html> (дата звернення 27.11.2024 р.)

12. Жінки становлять п'яту частину особового складу ЗСУ – Зеленська // УКРІНФОРМ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3490546-zinki-stanovlat-patu-castinu-osobovogo-skladu-zsu-zelenska.html> (дата звернення 27.11.2024 р.)

Reference

1. Vavlyova N.V. Realizatsiia hendernoї polityky u Zbrojnykh sylakh Ukrainy // Zbirnyk naukovykh prats Tsentru voienno-stratehichnykh doslidzhen Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho. 2016. № 1. S. 140–143.

2. Skilky zhinok sluzhyt u ZSU: statystyka URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20240928-skilky-zhinok-sluzhyt-u-zsu-statystyka/> (data zvernennia 22.10.2024 roku)

3. "International Alert" — doslidzhennia pro sotsialno-ekonomichni stan veteraniv, u tomu chysli zhinok, yaki braly uchast u konflikti na skhodi Ukrainy. Tse doslidzhennia rozghliadaie henderni aspekty ta vykyky reintehratsii veteraniv pislia demobilizatsii. Dzherelo: [international-alert.org](<https://www.international-alert.org>).

4. Lychkovska M.R. Prychyny ta naslidky zbilshennia kilkosti zhinok v armii u voiennyū chy myrnyū chas. Ekonomika i suspilstvo. vyp.№ 12. 2017. S. 26-31.

5. Zakon Ukrainy "Pro status veteraniv viiny, harantii yikh sotsialnoho zakhystu" redaktsiia vid 01.10.2024 №3551-XII. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR), 1993, № 45, st.425.

6. Ukrainskyi fond veteraniv — uchast zhinok u veteranskii Rosii ta yikh vnesok u vidbudovu Ukrainy, sotsialna pidtrymka veteranok: [veteranfund.com.ua](<https://veteranfund.com.ua>).

7. Chobotko M.A., Chobotko I.I. Pidvyshchennia hendernoї svidomosti suspilstva – shliakh do rivnosti v sferi oborony ta bezpeky // Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, t. 79, vyp. 3, 2024. - S. 148-62. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-148-162>

8. Chobotko I.I., Chobotko M.A. Henderni vidminnosti spivrobotnykiv natsionalnoi polityky u vyvchenni rukopashnoho boiu // Zbirnyk tez III Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii «Suchasni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky derzhavy», 26 lystopada 2020 r. m. Kyiv. - S. 345-346.

9. Chobotko I.I., Chobotko M.A. Paradyhma zhinok-okhorontsiv u profesiinii diialnosti // Vseukrainska nauково-praktychna konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu «Fizychna kultura v universytetskii osviti: innovatsii, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti», 11 travnia 2022 r. – S. 294-297.

10. Chobotko M.A. Zhinky yak viiskovosluzhbovtsi v Ukraini pid chas voiennoho stanu: yikh znachennia ta henderna rivnist // Mizhnarodna nauково-praktychna konferentsiia «Sektor bezpeky i oborony Ukrainy na zakhysti natsionalnykh interesiv: aktualni problemy ta zavdannia v umovakh voiennoho stanu» (Khmelnitsk 24 lystopada 2022 roku). - S.865-866.

11. Iryna Sysak. Zhinky v armii, politytsi i vladi: yak zminylasia henderna sytuatsiia v Ukraini // Suspilstvo. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/gender-na-sytuatsiya-v-ukraini-voennoho-chasu/32696907.html> (data zvernennia 27.11.2024 r.)

12. Zhinky stanovliat piatu chastynu osobovoho skladu ZSU – Zelenska // UKRINFORM. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3490546-zinki-stanovlat-patu-castinu-osobovogo-skladu-zsu-zelenska.html>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).41)

Шинкарук О. А.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>*

Андрєєв А. І.

*аспірант кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0005-6205-0139>*

Анікєєв Д. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
orcid.org/0000-0001-8931-2067*

Хрипко І. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-6094-0991>*

КЛАСИФІКАЦІЯ «ЕКЗЕРГЕЙМІВ» ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ЗАСОБУ СТИМУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ: ОСНОВНІ ВИДИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА

Дослідження присвячено пошуку та обґрунтуванню підходів до стимулювання рухової активності дітей, підлітків та молоді на основі використання інноваційних засобів. Мета дослідження – проаналізувати та класифікувати

основні види екзергеймів, визначивши їхні особливості, можливості застосування та потенціал для стимулювання рухової активності.

У дослідженні були використані такі наукові методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури для визначення сучасного стану дослідження екзергеймів та їхнього впливу на рухову активність; контент-аналіз – для систематизації та класифікації екзергеймів за різними критеріями (жанр, рівень рухової активності, цільова аудиторія, технологічна основа тощо); порівняльний аналіз – для оцінки відмінностей між різними типами екзергеймів та визначення їхніх переваг і недоліків; класифікаційний метод – для побудови структурованої системи класифікації екзергеймів за основними параметрами; системний підхід – для виявлення взаємозв'язків між характеристиками екзергеймів. Екзергейми є ефективним інструментом стимулювання рухової активності, що поєднує елементи фізичних вправ із інтерактивними технологіями, забезпечуючи високий рівень мотивації та залученості користувачів. На основі здійсненого аналізу було запропоновано класифікацію екзергеймів за такими критеріями: рівень рухової активності; цільова аудиторія; технологічна платформа (консольні ігри, мобільні додатки, віртуальна реальність); мета використання (розважальна, навчальна, реабілітаційна, оздоровча). Екзергейми мають потенціал для застосування в різних сферах, включаючи освіту, реабілітацію, оздоровлення та профілактику гіподинамії, особливо серед молоді та людей із низьким рівнем рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, класифікація, «екзергеймінг», діти, підлітки, молодь

Shynkaruk O.A., Andriev A. I., Anikieiev D.M., Khrypko I.V. Classification of exergames as an innovative means of stimulating physical activity in children, adolescents, and youth: main types and characteristics

The study is focused on the search and substantiation of approaches to stimulating physical activity in children, adolescents, and youth through the use of innovative means. The aim of the study was to analyze and classify the main types of exergames, identify their features, possibilities of use, and potential for stimulating physical activity. The following methods were used in the study: analysis and generalization of scientific and methodological literature to elucidate the current state of research on exergames and their impact on physical activity; content analysis, to systematize and classify exergames according to various criteria (genre, level of physical activity, target audience, technological basis, etc.); comparative analysis, to assess the differences between various types of exergames and identify their advantages and disadvantages; classification method, to build a structured system for classifying exergames according to the main parameters; system approach, to identify relationships among the characteristics of exergames. Exergames are an effective tool for stimulating physical activity that combines elements of physical exercise with interactive technologies, providing a high level of motivation and user engagement. Based on the analysis, the author proposes a classification of exergames according to the following criteria: level of physical activity; target audience; technology platform (console games, mobile applications, virtual reality); purpose of use (entertainment, training, rehabilitation, health). Exergames have the potential to be used in various fields including education, rehabilitation, health improvement, and prevention of physical inactivity, especially among young people and people with low levels of physical activity.

Keywords: physical activity, classification, exergaming, children, adolescents, youth

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Актуальність і доцільність дослідження підвищення активної поведінки дітей, підлітків та молоді зумовлена важливістю збереження здоров'я, яке визначається багатьма факторами, зокрема їхнім способом життя, соціальним оточенням та рівнем рухової активності [2; 6]. Саме рухова активність, що включає будь-які види діяльності, які потребують енергетичних витрат, впливає практично на всі аспекти здоров'я людини [1]. В той же час згідно з дослідженням, близько 76 % сучасних підлітків ведуть малорухливий спосіб життя, який посилює негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я [3].

В умовах зростаючої цифрової залежності дітей, підлітків та молоді та їх значної гіпокінезії, переважання сидячого способу життя над активним, актуальним стає пошук інноваційних підходів для стимулювання рівня рухової активності учнівської молоді [7]. Однією з перспективних технологій є «екзергеймінг» [4; 10; 11; 13; 15; 19] – інтеграція рухової активності з відеоіграми, яка дозволяє поєднувати рухову активність із розвагами, що є природною потребою дітей, підлітків та молоді у сучасному інформаційному середовищі. Це свідчить про потребу у впровадженні нових програм, що стимулюють рухову активність серед підлітків, таких як екзергеймінг або інтерактивні спортивні ігри, які можуть бути ефективними в умовах високої популярності гаджетів серед молоді [5].

Залучення дітей, підлітків та молоді до рухової активності через екзергеймінг може сприяти формуванню здорових звичок та зниженню негативного впливу «сидячого» способу життя, пов'язаного з постійним використанням гаджетів та екранних технологій [9; 12; 14]. Крім того, «екзергеймінг» сприяє розвитку окремих сторін фізичної підготовленості, таких як координаційні здібності, витривалість, а також формує мотивацію до занять фізичними вправами, що є важливим фактором для фізичного і психічного здоров'я дітей, підлітків та молоді [13; 17; 20].

У фаховій літературі представлені окремі підходи до класифікації відеоігор. Дослідники класифікували відеоігри за функціями, формою та жанром [18]. Солоненко (1984) запропонував класифікацію відеоігор, яка включає симуляції (гра відображає реальність), абстрактні ігри (сама гра є центром інтересу) і спорт [18]. Інше дослідження класифікувало відеоігри на шість типів, а саме загально-розважальні; освітні; фантазійне насильство; людське насильство; ненасильницькі спортивні ігри; спортивне насильство [8]. Мережа Exergame, міжнародна спільнота фахівців у галузі здоров'я та фітнесу, розробників екзергеймів і дослідників, запропонувала п'ять основних типів екзергеймів [21]: тренувальні екзергейми – гравець виконує тренування відповідно до порад гри; контрольні екзергейми – гравець використовує різні частини тіла для керування грою; екзергейм-машини – гравець застосовує реальне фітнес-обладнання для участі у грі; сенсорні екзергейми – гравець повинен стрибати та бігати, щоб заробляти бали; ритмічні екзергейми – гравець виступає у ролі музиканта чи танцюриста, слідує музиці. Ця система класифікує екзергейми за вимогами до

рухів і сприйняття гравця, проте може виявитися недостатньо ефективною для впровадження екзергеймів у систему освіти дітей [21]. Інші підходи до класифікації Exergames викладені у роботі L.A Shaw зі співавторами [16] включають систематизацію за місце проведення/оточенням (домашні, у фітнес-залах з використанням тренажерного обладнання, outdoor ігри), за типом тренування (синхронний, асинхронний), за типом використання сенсорного пристрою (розпізнавання руху (веб-камера, структуроване освітлення, PMD, акселерометр, гіроскоп), розпізнавання місцезнаходження (GPS, маркери), спеціальне фітнес-обладнання (велотренажер, тредміл, веслувальний тренажер), за пристроєм відображення (монітор (VR без занурення), накладний дисплей/CAVE (імерсивний VR), дисплей мобільного телефону/планшета), за метою (підвищення рівня рухової активності, підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення техніки виконання, досягнення специфічного клінічного результату), в залежності від апаратного забезпечення (гра для консолі/ПК, мобільна гра (смартфон, планшет), спеціальне обладнання) [16].

Науковцями [15] зазначається, що не зважаючи на значні переваги використання екзергеймінгу є численні потенційно критичні виклики, серед яких: неадекватні фізичні навантаження через невідповідну інтенсивність тренувань; негативні мотиваційні, емоційні та когнітивні ефекти режиму змагання, які перешкоджають руховій активності або викликають небажані побічні ефекти. Ці недоліки можуть бути результатом не самої ексергетики, а вибору ексергеймів. Вміст і рівень складності гри можуть призвести до неправильного співставлення зі здібностями гравця, що може вплинути на використання Exergaming. Тому, доцільним є розширення існуючої класифікації, в основу систематизації якої покладено рівень рухової активності, особливості цільової аудиторії для ефективнішого підбору ігор.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета – проаналізувати та класифікувати основні види екзергеймів, визначивши їхні особливості, можливості застосування та потенціал для стимулювання рухової активності.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні були використані наукові методи, що дозволили забезпечити комплексний підхід до аналізу та класифікації екзергеймів у контексті їх використання для стимулювання рухової активності. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури для визначення сучасного стану дослідження екзергеймів та їхнього впливу на рухову активність; контент-аналіз – для систематизації та класифікації екзергеймів за різними критеріями (жанр, рівень рухової активності, цільова аудиторія, технологічна основа тощо); порівняльний аналіз – для оцінки відмінностей між різними типами екзергеймів та визначення їхніх переваг і недоліків; класифікаційний метод – для побудови структурованої системи класифікації екзергеймів за основними параметрами; системний підхід – для виявлення взаємозв'язків між характеристиками екзергеймів, їхнім впливом на мотивацію до рухової активності та потенційними результатами для здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Класифіковано основні «екзергейми», де поділ здійснено за різними критеріями. В основу класифікації покладено такі системоутворюючі чинники як тип рухової активності, технологічна платформа, ігровий жанр, соціальна взаємодія, цільова група (табл. 1). Ми вважаємо, що зазначений підхід дозволить структурувати їхню роль у стимулюванні рухової активності.

Таблиця 1

Класифікація «екзергеймів»

Критерії класифікації	Категорія «екзергеймів»	Приклади ігор	Опис
Тип рухової активності	Кардіо-ігри	Just Dance, Zumba Fitness	Ігри, що вимагають інтенсивних рухів і сприяють розвитку витривалості, спалюванню калорій
	Ігри на розвиток сили та витривалості	Ring Fit Adventure, BoxVR, Zwift, Peloton.	Ігри, спрямовані на зміцнення м'язів, розвиток сили і витривалості. Ігри, що включають тривалі кардіонавантаження, часто з використанням велотренажерів або бігових доріжок.
	Ігри на гнучкість і баланс	Wii Fit Yoga, Yoga Master	Ігри, що включають йогу та вправи для покращення гнучкості та балансу
	Ігри для розвитку швидкості реакції	Beat Saber, Fruit Ninja	Ігри, що розвивають швидкість реакції через точні рухи і швидкі рішення.
	Ігри на координацію	Reflex Ridge (Kinect Adventures), EyeToy: Play, Just Dance	Ігри, що вимагають точних рухів і координації, часто використовуються для тренування дрібної моторики.
Технологічна платформа	Консольні екзергейми	Nintendo Wii, PlayStation VR	Ігри, які використовують ігрові приставки з датчиками руху або VR-шоломами
	Мобільні екзергейми	Pokémon GO, Zombies, Run!	Ігри, що підтримуються на смартфонах і заохочують до активності на свіжому повітрі.
	VR-екзергейми	Superhot VR, Thrill of the Fight	Ігри у віртуальній реальності, що забезпечують повне занурення і вимагають активних рухів тіла.
	ПК екзергейми	VR Chat (з	Ігри для персональних комп'ютерів, що

		підтримкою VR-контролерів)	потребують спеціальних датчиків або контролерів руху.
	Екзергейми в автомобілях	Tesla Arcade (Cuphead, Beach Buggy Racing 2)	Ігри, інтегровані в автомобілі Tesla, що дозволяють використовувати кермо і педалі автомобіля як контролери для ігрового процесу під час стоянки.
	AR-фітнес ігри	Pikmin Bloom, Wanderer AR	Ігри, що використовують доповнену реальність для стимуляції фізичної активності в реальному світі, наприклад, під час прогулянок або бігу.
	Настільні ігри	Light Fight.	Використовують інтерактивні елементи на столі для стимуляції рухової активності
	Екзергейми доповненої реальності (AR)	Ingress, Harry Potter: Wizards Unite.	Використовують доповнену реальність для інтеграції фізичної активності в ігровий процес.
Ігровий жанр	Спортивні симулятори	Wii Sports, Kinect Sports	Ігри, що симулюють реальні види спорту, такі як теніс, баскетбол або бокс.
	Ритмічні ігри	Dance Dance Revolution, Beat Saber	Ігри, де гравець виконує рухи під музику або звукові ритми, сприяють кардіонавантаженню.
	Пригодницькі ігри	Ring Fit Adventure	Ігри з елементами пригод, де фізична активність є частиною проходження сюжету
	Гонки та перегони	Mario Kart Wii (з керуванням рухом)	Ігри, де гравець фізично керує транспортом, наприклад, велосипедом або автомобілем.
	Фітнес-ігри	Nike+ Kinect Training, Your Shape: Fitness Evolved.	Ігри, спеціально розроблені для тренувань з персональними інструкціями і планами тренувань.
	Рольові ігри (RPG) з фізичною активністю	Zombies, Run!, Ring Fit Adventure.	Ігри, де фізична активність впливає на прогрес в сюжеті та розвиток персонажа.
	Ігри для когнітивного тренування з фізичною активністю:	FitMind VR, NeuroFit VR.	Ігри, що поєднують фізичну активність з когнітивними завданнями для одночасного тренування тіла і мозку.
Соціальна взаємодія	Ігри для одного гравця	Superhot VR, Ring Fit Adventure	Ігри, розроблені для індивідуальної гри, де гравець самостійно виконує завдання.
	Ігри для декількох гравців	Wii Sports, Dance Central	Ігри, які можна грати разом з іншими, що сприяє соціальній взаємодії та командному духу.
	Онлайн-екзергейми	VR Chat, Rec Room	Ігри з можливістю взаємодії з іншими гравцями через Інтернет, навіть у віддаленому форматі.
	Кооперативні екзергейми:	We Fit Together, Walkr.	Ігри, де гравці працюють разом для досягнення спільних цілей, сприяють командній роботі.
	Масштабні багатокористувацькі онлайн-екзергейми	Hado (AR dodgeball), Supernatural (VR fitness MMO)	Ігри, що дозволяють взаємодіяти з великою кількістю гравців в реальному часі, виконуючи фізичні вправи або беручи участь у змаганнях.
Цільова група	Дитячі екзергейми	Nick Dance Machine, Kinect Sesame Street	Ігри, орієнтовані на дітей, з простими рухами і яскравими персонажами.
	Екзергейми для підлітків	Beat Saber, Just Dance	Ігри, що пропонують динамічний ігровий процес і цікаві виклики для підлітків.
	Екзергейми для дорослих	BoxVR, FitXR	Ігри, що пропонують тренування з більшим навантаженням та комплексними рухами
	Екзергейми для літніх людей	SilverFit, Exergame Fitness	Ігри, спрямовані на підтримання фізичної активності та координації у людей похилого віку.
	Екзергейми для літніх людей з когнітивними порушеннями	Memoride, BikeAround.	Ігри, розроблені для стимуляції рухової активності та когнітивних функцій у літніх людей з деменцією або іншими когнітивними порушеннями.

Ці ігри можна адаптувати відповідно до рівня фізичної підготовленості та інтересів дітей, підлітків та молоді, що сприятиме підвищенню мотивації до активного способу життя.

Представлена класифікація не є вичерпною, оскільки не обмежується тільки даними критеріями, в той же час вона допоможе краще зрозуміти різноманітність екзергеймів і підібрати найбільш відповідні варіанти для конкретних цілей тренувань або досліджень.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Екзергейми є ефективним інструментом стимулювання рухової активності, що поєднує елементи фізичних вправ із інтерактивними технологіями, забезпечуючи високий рівень мотивації та залученості користувачів. На основі здійсненого аналізу було запропоновано класифікацію екзергеймів за такими критеріями: рівень рухової активності; цільова аудиторія; технологічна платформа (консольні ігри, мобільні додатки, віртуальна реальність); мета використання (розважальна, навчальна, реабілітаційна, оздоровча). Екзергейми мають потенціал для застосування в різних сферах, включаючи освіту, реабілітацію, оздоровлення та профілактику гіподинамії, особливо серед дітей, підлітків та молоді із низьким рівнем рухової активності.

Результати класифікації можуть бути основою для подальших досліджень впливу екзергеймів на фізичну підготовленість, психоемоційний стан та якість життя різних груп населення. Використання екзергеймів потребує інтеграції з сучасними підходами до рухової активності, зокрема в освітніх та рекреаційних програмах, для максимізації їхнього позитивного впливу.

Література

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2
2. Андрєєва, О. В., Дудко, М., Мартин, П., Єракова, Л. А., Соболюк, С., & Князєв-Шевчук, А. (2024). Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(184)), 13-18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
3. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. 2023. 60 с.
4. Чухланцева, Н. В., & Чухланцев, А. І. (2024). Exergaming: сполучення фізичних вправ і ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 186–194.
5. Andrew, L., Barwood, D., Boston, J. *et al.* Serious games for health promotion in adolescents – a systematic scoping review. *Educ Inf Technol* **28**, 5519–5550 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11414-9>
6. Andrieieva, O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport* 2022; 22 (8):1839–47. DOI:10.7752/jpes.2022.08231
7. Andrieieva, O., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., Kovalova, N., & Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1022–1029. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3147>
8. Aygün, C., & Çakır-Atabek, H. (2023). Classification of Exergames with Different Types: Perceptual and Physiological Responses in College Students. *Applied Sciences*, 13(19), 10769. <https://doi.org/10.3390/app131910769>
9. Chen Y, Zhang Y, Guo Z, Bao D, Zhou J. Comparison between the effects of exergame intervention and traditional physical training on improving balance and fall prevention in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *J Neuroeng Rehabil*. 2021 Nov 24;18(1):164. doi: 10.1186/s12984-021-00917-0.
10. Chow DHK, Mann SKF. Exergaming and education: a relational model for games selection and evaluation. *Front Psychol*. 2023 Jul 6;14:1197403. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1197403. PMID: 37484077; PMCID: PMC10359147.
11. Chukhlantseva N., & Chukhlantsev A. Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту. *Traektoriâ Nauki*. 2017. 3(2). 4.1–4.11. doi:http://dx.doi.org/10.22178/pos.19-5
12. DeSmet, A., Van Ryckeghem, D., Compennolle, S., Baranowski, T., Thompson, D., Crombez, G., Poels, K., Van Lippevelde, W., Bastiaensens, S., Van Cleemput, K., Vandebosch, H., & De Bourdeaudhuij, I. (2014). A meta-analysis of serious digital games for healthy lifestyle promotion. *Preventive medicine*, 69, 95–107. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.08.026>
13. Marsigliante, S., My, G., Mazzotta, G., & Muscella, A. (2024). The Effects of Exergames on Physical Fitness, Body Composition and Enjoyment in Children: A Six-Month Intervention Study. *Children*, 11(10), 1172. <https://doi.org/10.3390/children11101172>
14. Ribeiro Nogueira da Gama, D., Oliveira Barros dos Santos, A., Gabriel Miranda de Oliveira, J., Brandão Pinto de Castro, J., & Gomes de Souza Vale, R. (2021). The Use of Exergames in Motor Education Processes for School-Aged Children: A Systematic Review and Epistemic Diagnosis. *IntechOpen*. doi: 10.5772/intechopen.96074
15. Rūth M., Kaspar K. (2021). Educational and social exergaming: a perspective on physical, social, and educational benefits and pitfalls of exergaming at home during the COVID-19 pandemic and afterwards. *Front. Psychol*. 12:644036. doi: 10.3389/fpsyg.2021.644036
16. Shaw, L. A., Wunsche, B. C., Lutteroth, C., Marks, S., Buckley, J., & Corballis, P. (2015). Development and evaluation of an exercycle game using immersive technologies. In A. Maeder, & J. Warren (Eds.), *Proceedings of the 8th Australasian Workshop on Health Informatics and Knowledge Management (HIKM), 2015: Volume 164* (pp. 75-85). (Conferences in Research and Practice in Information Technology; Vol. 164). Australian Computer Society.
17. Sheehan D, Katz L (2010) Using interactive fitness and exergames to develop physical literacy. *Phys Health Educ J* 76(1):12–19.
18. Solomon E. (1984). *Games programming*. New York: Cambridge University Press.

19. Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for Physical Education Courses: Physical, Social, and Cognitive Benefits. *Child development perspectives*, 5(2), 93–98. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00162.x>
20. Street TD, Lacey SJ, Langdon RR (2017) Gaming your way to health: a systematic review of exergaming programs to increase health and exercise behaviors in adults. *Games Health J* 6(3):136–146. <https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0102>
21. The Exergame Network (2012). Exergaming methods. Available at: <http://exergaming.pbworks.com/w/page/12085430/FrontPage>

Reference

1. Andryeyeva O, Dutchak M, Blahiy O. Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreasiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2
2. Andryeyeva, O. V., Dudko, M., Martyn, P., Yerakova, L. A., Sobotyuk, S., & Knyazyev-Shevchuk, A. (2024). Riven' rukhovoyi aktyvnosti, samoostinky fizychnoyi pidhotovlenosti ta fizychnoyi pratsezdatnosti uchniv'skoyi molodi u suchasnomu vymiri. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15*, (11(184)), 13-18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
3. Riven' zaluchenosti ditey ta molodi do rukhovoyi i fizychnoyi aktyvnosti ta vplyv sportu na fizyчне i mental'ne zdorov'ya: Zvit za rezul'tatamy doslidzhennya. 2023. 60 s.
4. Chukhlantseva, N. V., & Chukhlantsev, A. I. (2024). Exergaming: spoluchennya fizychnykh vprav i ihor. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naselennya*, 186–194.
5. Andrew, L., Barwood, D., Boston, J. *et al.* Serious games for health promotion in adolescents – a systematic scoping review. *Educ Inf Technol* 28, 5519–5550 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11414-9>
6. Andrieyeva, O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport* 2022; 22 (8):1839–47. DOI:10.7752/jpes.2022.08231
7. Andrieyeva, O., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., Kovalova, N., & Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1022–1029. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3147>
8. Aygün, C., & Çakır-Atabek, H. (2023). Classification of Exergames with Different Types: Perceptual and Physiological Responses in College Students. *Applied Sciences*, 13(19), 10769. <https://doi.org/10.3390/app131910769>
9. Chen Y, Zhang Y, Guo Z, Bao D, Zhou J. Comparison between the effects of exergame intervention and traditional physical training on improving balance and fall prevention in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *J Neuroeng Rehabil*. 2021 Nov 24;18(1):164. doi: 10.1186/s12984-021-00917-0.
10. Chow DHK, Mann SKF. Exergaming and education: a relational model for games selection and evaluation. *Front Psychol*. 2023 Jul 6;14:1197403. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1197403. PMID: 37484077; PMCID: PMC10359147.
11. Chukhlantseva N., & Chukhlantsev A. Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту. *Traektoriâ Nauki*. 2017. 3(2). 4.1–4.11. doi:<http://dx.doi.org/10.22178/pos.19-5>
12. DeSmet, A., Van Ryckeghem, D., Compernelle, S., Baranowski, T., Thompson, D., Crombez, G., Poels, K., Van Lippevelde, W., Bastiaensens, S., Van Cleemput, K., Vandebosch, H., & De Bourdeaudhuij, I. (2014). A meta-analysis of serious digital games for healthy lifestyle promotion. *Preventive medicine*, 69, 95–107. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.08.026>
13. Marsigliante, S., My, G., Mazzotta, G., & Muscella, A. (2024). The Effects of Exergames on Physical Fitness, Body Composition and Enjoyment in Children: A Six-Month Intervention Study. *Children*, 11(10), 1172. <https://doi.org/10.3390/children11101172>
14. Ribeiro Nogueira da Gama, D., Oliveira Barros dos Santos, A., Gabriel Miranda de Oliveira, J., Brandão Pinto de Castro, J., & Gomes de Souza Vale, R. (2021). The Use of Exergames in Motor Education Processes for School-Aged Children: A Systematic Review and Epistemic Diagnosis. *IntechOpen*. doi: 10.5772/intechopen.96074
15. Rùth M., Kaspar K. (2021). Educational and social exergaming: a perspective on physical, social, and educational benefits and pitfalls of exergaming at home during the COVID-19 pandemic and afterwards. *Front. Psychol*. 12:644036. doi: 10.3389/fpsyg.2021.644036
16. Shaw, L. A., Wünsche, B. C., Lutteroth, C., Marks, S., Buckley, J., & Corballis, P. (2015). Development and evaluation of an exercycle game using immersive technologies. In A. Maeder, & J. Warren (Eds.), *Proceedings of the 8th Australasian Workshop on Health Informatics and Knowledge Management (HIKM), 2015: Volume 164* (pp. 75-85). (Conferences in Research and Practice in Information Technology; Vol. 164). Australian Computer Society.
17. Sheehan D, Katz L (2010) Using interactive fitness and exergames to develop physical literacy. *Phys Health Educ J* 76(1):12–19.
18. Solomon E. (1984). *Games programming*. New York: Cambridge University Press.
19. Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for Physical Education Courses: Physical, Social, and Cognitive Benefits. *Child development perspectives*, 5(2), 93–98. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00162.x>
20. Street TD, Lacey SJ, Langdon RR (2017) Gaming your way to health: a systematic review of exergaming programs to increase health and exercise behaviors in adults. *Games Health J* 6(3):136–146. <https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0102>
21. The Exergame Network (2012). Exergaming methods. Available at: <http://exergaming.pbworks.com/w/page/12085430/FrontPage>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).42)
УДК 796.9:659.3-316.72

Яковенко О.О.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>
Шинкарук О.А.,
д.фіз.вих., професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>
Лут І.А.,
викладач кафедри іберспорту та інформаційних технологій,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Куликов А.К.,
аспірант,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0003-6428-9990>

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ З КІБЕРСПОРТУ ДЛЯ ЖІНОЧИХ КОМАНД

Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Лут І.А., Куликов А.К. Проблеми організації змагань з кіберспорту для жіночих команд. Досліджено проблеми організації змагань із кіберспорту для жіночих команд, що набуває дедалі більшої актуальності у сучасному спортивному середовищі. Окреслено специфічні виклики, з якими стикаються жінки у кіберспорті, включаючи гендерні стереотипи, недостатню медійну підтримку, фінансові обмеження та токсичну поведінку в ігровому середовищі. Проведений аналіз сучасних тенденцій у кіберспорті вказує на важливість створення окремих жіночих турнірів для формування інклюзивного простору, який сприяє зниженню бар'єрів для участі, підтримці новачків та професіоналізації гравчинь.

Запропоновано комплексний підхід до організації жіночих змагань, що включає технічну, фінансову та психологічну підтримку, активне висвітлення турнірів у медіа та залучення спонсорів. Підтверджено, що вдосконалення організаційних процесів, створення безпечного середовища та забезпечення рівності можливостей для всіх учасниць сприятимуть сталому розвитку жіночого кіберспорту. Запропоновані рекомендації та стратегії можуть бути використані для розробки ефективних механізмів інтеграції жінок у кіберспортивну індустрію на професійному рівні, формуючи інклюзивну та рівноправну екосистему.

Ключові слова: кіберспорт, змагальна діяльність, гендер, жіночі команди.

Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Pinchuk V.M., Kuzmenko D.S. Problems of organizing cybersport competitions for female teams

The problems of organizing esports competitions for women's teams, which are becoming increasingly important in the modern sports environment, are investigated. The specific challenges faced by women in esports are outlined, including gender stereotypes, insufficient media support, financial constraints, and toxic behavior in the gaming environment. The analysis of current trends in esports indicates the importance of creating separate women's tournaments to create an inclusive space that helps to reduce barriers to participation, support newcomers, and professionalize women players.

A comprehensive approach to organizing women's competitions is proposed, including technical, financial, and psychological support, active media coverage of tournaments, and the involvement of sponsors. The author emphasizes the need for long-term investment in developing women's teams, such as providing training resources, scholarships, contracts with sponsors, and mentoring programs. Particular attention is paid to the role of media content that contributes to destroying gender stereotypes, raising the prestige of women's esports, and attracting new participants.

It is confirmed that improving organizational processes, creating a safe environment, and ensuring equal opportunities for all participants will contribute to the sustainable development of women's esports. The proposed recommendations and strategies can be used to develop effective mechanisms for integrating women into the esports industry at the professional level, forming an inclusive and equal ecosystem.

Keywords: esports, competitive activity, gender, women's teams.

Постановка проблеми. Кіберспорт став однією з найпопулярніших і швидко розвиваються сфер у світі, залучаючи тисячі гравців, глядачів та організаторів. Однак, незважаючи на загальне зростання популярності цього виду спорту, організація змагань для жіночих команд залишається проблемною через низку соціальних, культурних і інфраструктурних бар'єрів. Проблеми гендерної нерівності, недостатня підтримка жіночих команд з боку спонсорів та обмежені можливості для участі в міжнародних турнірах є лише частиною викликів, з якими стикаються жінки в кіберспорті.

Кіберспорт є потужним інструментом соціалізації та самореалізації, але через упередження та брак інклюзивності жінки залишаються менш залученими до цієї сфери. Для подолання цього бар'єру важливо розглянути, як саме формується суспільне сприйняття жіночого кіберспорту та які стратегії можуть сприяти збільшенню жіночої участі.

Вивчення цих аспектів допоможе не лише зрозуміти специфіку проблем, з якими стикаються жінки-кіберспортсменки, але й знайти способи створення сприятливих умов для їхньої активної участі та розвитку.

Організація змагань для жіночих команд потребує розробки особливих структур і форматів, які б враховували специфіку участі жінок у кіберспорті. Важливо також створити інфраструктуру, яка підтримувала б розвиток жіночих команд, забезпечувала рівні можливості для тренувань, виступів і фінансової підтримки. Тому дослідження цих проблем є необхідним для покращення умов та розвитку кіберспорту для жінок, сприяючи їхній більшій інтеграції в цей швидко зростаючий сектор.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема сприйняття жіночого кіберспорту пов'язана з комплексом соціальних, культурних та економічних чинників, які формують гендерну нерівність у кіберспортивній галузі [2, 6]. Попри стрімке зростання інтересу до кіберспорту серед жінок, їхня участь та досягнення часто недооцінюються як громадськістю, так і самою кіберспортивною спільнотою. Багато жінок-кіберспортсменок стикаються з бар'єрами, пов'язаними із суспільними стереотипами, згідно з якими кіберспорт вважається переважно «чоловічою» сферою [5; 7]. Це породжує низку упереджень, через які жінки мають обмежений доступ до ресурсів, менше можливостей для розвитку професійних навичок та недостатню медійну підтримку. Крім того, у кіберспортивній спільноті досі існує проблема сексизму та токсичної поведінки, через що жінки часто зазнають дискримінації і психологічного тиску [2; 3; 8]. Усі ці чинники ускладнюють популяризацію кіберспорту серед жінок, оскільки нове покоління потенційних гравчинь не бачить належних моделей для наслідування, а негативний досвід може відлякувати їх від спроб розвиватися у цій сфері.

Кількість жінок-учасниць у кіберспорті зростає, хоча в порівнянні з чоловіками жіноча спільнота є значно меншою. Точні статистичні дані щодо загальної кількості жінок-кіберспортсменок важко визначити, але за різними оцінками, жінки складають близько 30% від усіх учасників кіберспортивних змагань у світі [6; 9]. Проте жінки зазвичай більше представлені в певних жанрах ігор, таких як "The Sims" або "Animal Crossing", а також стали помітнішими у нових або більш інклюзивних іграх, наприклад, "Valorant" та "League of Legends" [7; 9].

Крім того, жінки здобувають великі успіхи не лише як гравці, але й у ролі стрімерів, коментаторів, тренерів та менеджерів. Ініціативи на кшталт "Girls Who Game" і організації, як "Women in Games International" [6], активно підтримують та заохочують участь жінок у кіберспорті, що допомагає створювати сприятливу атмосферу для подальшого розвитку цього руху, хоча проблеми, такі як онлайн-харрасмент та недостатнє представництво, все ще залишаються актуальними

Мета дослідження - визначення сучасних проблем жіночого кіберспорту, аналіз існуючих перешкод на шляху популяризації кіберспорту серед жінок та визначення ефективних підходів для зменшення гендерної нерівності у цій сфері.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному кіберспорті питання організації змагань для жінок викликає значний інтерес у науковців та організаторів галузі. Попри схожість загальних принципів проведення кіберспортивних заходів, організація турнірів для жінок має свої специфічні особливості. Вони зумовлені гендерними характеристиками аудиторії, впливом соціальних стереотипів, різницею у спонсорській підтримці та рівнем медійної уваги. Організація окремих турнірів для жінок сприяє створенню інклюзивного середовища, що сприяє зменшенню бар'єрів для участі, розвитку навичок і популяризації жіночого кіберспорту [1; 8].

Завдяки спеціалізованим лігам і турнірам забезпечуються рівні можливості для спортсменок, що дозволяє підвищити їхню залученість до кіберспорту. Аналіз гендерних відмінностей у проведенні змагань допомагає виявити ключові аспекти, які впливають на популярність жіночого кіберспорту та формують умови для його подальшого зростання. Значущою відмінністю у впливі кіберспортивних організацій на чоловічий і жіночий сегменти є необхідність долати бар'єри, пов'язані з гендерними стереотипами та доступністю інфраструктури.

Для розуміння основних проблем було проведено аналіз наукових джерел [4; 5; 7], а також даних попередніх досліджень у сфері кіберспорту. Це дозволило визначити ключові чинники, які впливають на розвиток жіночого кіберспорту та шляхи вдосконалення його організації (рис. 1).

Рис. 1. Ключові проблеми та аспекти впливу на розвиток жіночого та чоловічого кіберспорту

Вплив на розвиток чоловічого та жіночого кіберспорту має свої відмінності, обумовлені соціальними, медійними та економічними аспектами. У чоловічому кіберспорті розвиток значно пришвидшується завдяки потужному спонсорському фінансуванню, широкому медійному висвітленню та меншому впливу стереотипів щодо гендеру. Змагання чоловічих команд здебільшого приваблюють значну аудиторію, що створює сприятливі умови для інвестицій та підвищує їхню конкурентоспроможність.

Натомість жіночий кіберспорт часто стикається з певними обмеженнями, такими як упередженість, недостатня медійна підтримка і менший інтерес з боку спонсорів. Це уповільнює його розвиток, зменшуючи можливості для залучення нових учасниць та створення стабільних жіночих команд. Однак, коли жіночі змагання отримують підтримку великих організацій та ширше висвітлення, це має позитивний вплив: залучається більша аудиторія, зростає спонсорська зацікавленість, а жіночий кіберспорт отримує перспективи для розвитку на рівні зі своїм чоловічим аналогом [1; 6; 9].

Для жіночого кіберспорту організації зосереджуються на подоланні бар'єрів і розширенні доступу до можливостей. Чоловічий кіберспорт більше акцентується на посиленні конкуренції та розвитку високих стандартів. Обидва напрями розвиваються з урахуванням специфічних потреб аудиторії, що сприяє створенню інклюзивної кіберспортивної спільноти.

Процес популяризації кіберспорту серед жінок стикається з низкою перешкод, що відображаються в різних аспектах індустрії (рис. 2).

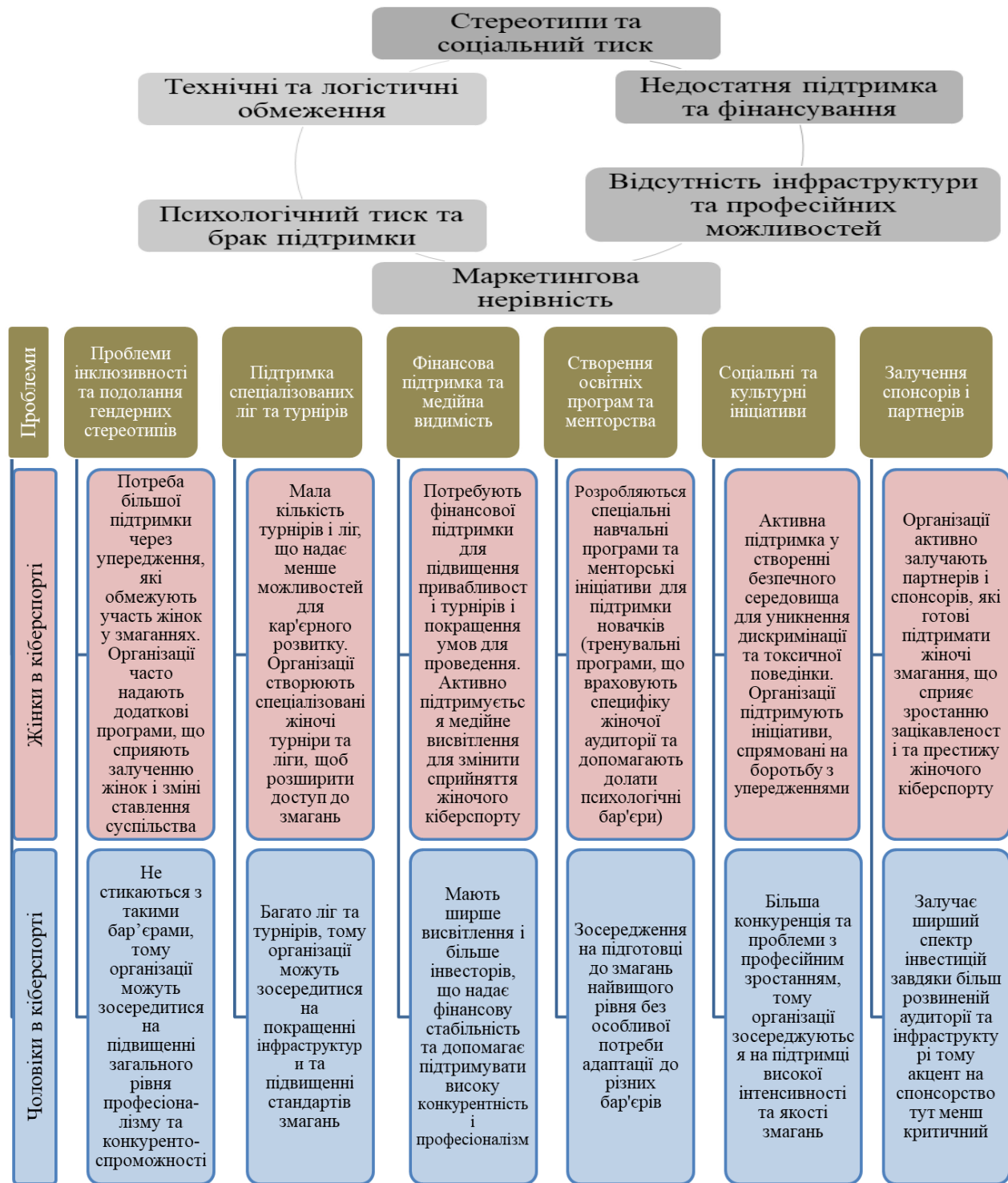


Рис. 2. Перешкоди на шляху популяризації кіберспорту серед жінок

Незважаючи на зростаючу популярність кіберспорту, участь жінок у цій сфері залишається недостатньою через: соціальні стереотипи та тиск (культурні упередження, онлайн-харрасмент); технічні обмеження (рівень доступу до технологій, менший обсяг практики); маркетингова нерівність (слабка медійна підтримка, брак брендированих контрактів, відсутність рівноправного висвітлення в медіа); слабка підтримка та фінансування (обмежені ресурси, менше кар'єрних можливостей); відсутність інфраструктури та професійних можливостей (мало жіночих ліг та команд, обмежений доступ до тренерів і менторів); психологічний тиск та брак підтримки (відсутність рольових моделей, страх перед критикою).

На сучасному етапі розвитку кіберспорту значна увага приділяється організації окремих жіночих турнірів, спрямованих на забезпечення рівних умов, підтримку початківців та підвищення рівня участі жінок у професійних змаганнях. Однак такі заходи часто потребують спеціальних підходів до висвітлення та просування, адже недостатня медійна підтримка успішності спортсменок значно гальмує розвиток жіночого кіберспорту [4; 6]. Відсутність адекватного інформаційного супроводу сприяє збереженню негативних гендерних стереотипів, що обмежують участь жінок у цій сфері.

Ключову роль у вирішенні цієї проблеми відіграють соціальні мережі, стрімінгові платформи, інфлюенсери та спеціалізовані медіа, що висвітлюють події у кіберспорті. Збільшення медійності жіночих турнірів сприятиме подоланню гендерних упереджень, покращенню психологічного клімату в командах та формуванню довіри серед учасників і глядачів.

Не менш важливим є забезпечення якісним обладнанням та комфортними умовами для гри. Належна організація інвентарю та місця проведення турнірів дозволяє спортсменкам змагатися на рівних умовах із чоловіками. Це створює можливості для підвищення результативності виступів, а також підтримує професійний розвиток жінок у кіберспорті.

Враховання зазначених факторів дозволяє організаторам створити інклюзивне середовище, сприяти залученню нових талантів, зменшити психологічні бар'єри та популяризувати жіночі змагання у кіберспорті. На основі проведеного аналізу запропоновано організаційний підхід до проведення жіночих турнірів (рис. 3), що включає кілька етапів, кожен із яких спрямований на подолання основних перешкод та сприяння сталому розвитку цієї сфери.

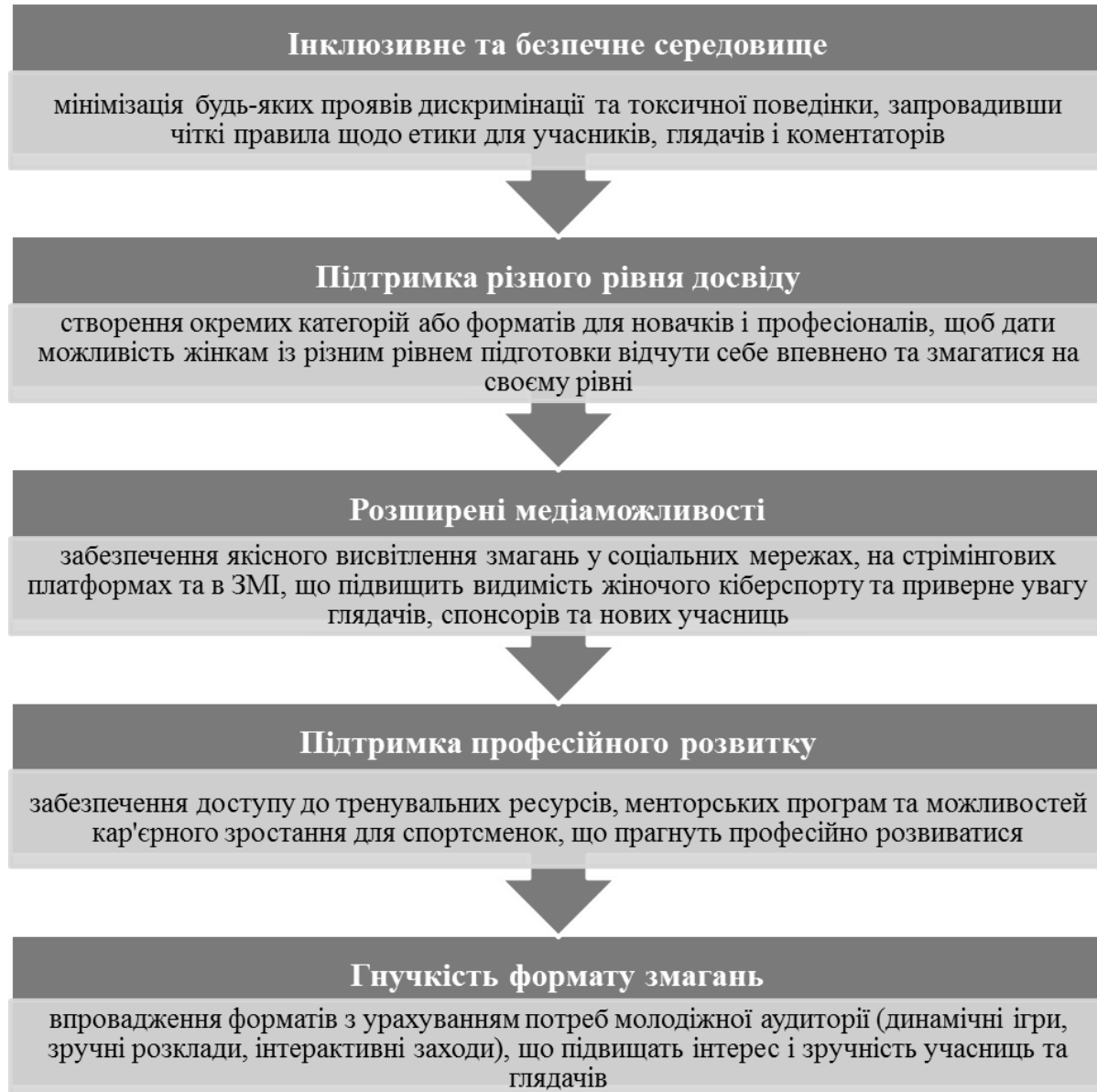


Рис. 3.3. Підхід до організації жіночих турнірів в кіберспорті

Запропонований підхід спрямований на створення позитивного й комфортного середовища для учасниць кіберспортивних змагань, забезпечуючи водночас підвищений інтерес аудиторії та стійкий розвиток жіночого кіберспорту. Унікальність такого підходу полягає у врахуванні специфічних потреб учасниць та подоланні викликів, пов'язаних із гендерними особливостями. Основна мета полягає у формуванні рівних, професійних і зручних умов, які враховують технічну підтримку, фінансування, медійне висвітлення й психологічний комфорт.

Для успішного розвитку жіночого кіберспорту важливо впроваджувати організаційні рішення, що охоплюють не лише технічні й фінансові аспекти, а й сприяють формуванню рівних можливостей та інклюзивності. Ключовими елементами є розширення медійного покриття, залучення спонсорів, розвиток інфраструктури та впровадження програм підтримки для новачків і професіоналів. Значна увага приділяється створенню умов, які мінімізують ризики токсичної поведінки та забезпечують психологічну підтримку, що сприяє залученню нових учасниць і покращенню іміджу жіночого кіберспорту.

Довгостроковий розвиток передбачає інвестиції в тренувальні ресурси, стипендії, спонсорські контракти, а також програми наставництва для підтримки професійного росту гравчинь. Активне висвітлення успіхів жіночих команд у медіа допоможе змінити існуючі стереотипи, сприятиме формуванню позитивного іміджу та залученню нових учасниць.

Висновки. Успішна реалізація організаційних заходів з проведення кіберспортивних змагань для жінок потребує врахування низки аспектів, включаючи створення комфортного середовища, розширення медійного покриття, підтримку новачків і професіоналів, а також руйнування стереотипів через активне висвітлення досягнень жінок у кіберспорті. Інвестиції в тренувальні програми, спонсорську підтримку й довгостроковий розвиток команд сприяють підвищенню престижу жіночого кіберспорту та залученню більшої кількості учасниць. Таким чином, цілеспрямовані зусилля у розвитку цієї галузі здатні не лише збільшити рівень участі жінок, але й зробити кіберспорт більш інклюзивним та популярним серед широкої аудиторії, формуючи позитивний імідж індустрії та сприяючи її сталому розвитку.

Література

- 1.Анохін Е, Шинкарук О. (2022). Вплив глядацької аудиторії на змагальний результат в кіберспорті. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, вересень 2022 року [Електронний ресурс].* Київ, 153–154
- 2.Білецький А. А. (2020). Гендерна рівність у кіберспорті: теорія і практика. *Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України*, 12(3), 45–52.
- 3.Жінки в гейм-індустрії: цікаві факти та статистика <https://nachasi.com/videogames/2021/08/16/zhinky-v-gejm-industriyitsikavi-fakty-ta-statystyka-2/>.
- 4.Яковенко О., Куликов А. (2024). Особливості організації спортивно-масових заходів у кіберспорті. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс],* К., 53-55
- 5.Esports: Where are all the women? <https://www.bryterglobal.com/blog/esports-where-are-all-the-women>.
- 6.EsportsCharts: Women's esports audience analysis (2022). *Esports Research Review*
- 7.Female Esports Viewership Recap (2022). <https://escharts.com/news/femaleesports-2022-recap>.
- 8.Kihl L. A., Skinner J., Engelberg T. (2021). Examining gender equity in esports. *Sport Management Review*, 24(2), 123–139.
- 9.Newzoo Global Esports & Live Streaming Market Report. Available online: <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoos-global-esportslivestreaming-market-report-2021-free-version/>.

Reference

- 1.Anokhin E, Shynkaruk O. (2022). Vplyv hliadatskoi audytorii na zmahalnyi rezultat v kibersporti. Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, veresen 2022 roku [Elektronnyi resurs]. Kyiv, 153–154
- 2.Biletskyi A. A. (2020). Henderna rivnist u kibersporti: teoriia i praktyka. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, 12(3), 45–52.
- 3.Zhinky v heim-industrii: tsikavi fakty ta statystyka <https://nachasi.com/videogames/2021/08/16/zhinky-v-gejm-industriyitsikavi-fakty-ta-statystyka-2/>.
- 4.lakovenko O., Kulykov A. (2024). Osoblyvosti orhanizatsii sportyvno-masovykh zakhodiv u kibersporti. Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnyk tez dopovidei XVII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 7 travnia 2024 roku [Elektronnyi resurs], K., 53-55
- 5.Esports: Where are all the women? <https://www.bryterglobal.com/blog/esports-where-are-all-the-women>.
- 6.EsportsCharts: Womens esports audience analysis (2022). *Esports Research Review*
- 7.Female Esports Viewership Recap (2022). <https://escharts.com/news/femaleesports-2022-recap>.
- 8.Kihl L. A., Skinner J., Engelberg T. (2021). Examining gender equity in esports. *Sport Management Review*, 24(2), 123–139.
- 9.Newzoo Global Esports & Live Streaming Market Report. Available online: <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoos-global-esportslivestreaming-market-report-2021-free-version/>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).43)
УДК 159.947:796.01

Яковенко О.О.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>
Шинкарук О.А.,
д.фіз.вих., професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>
Бишевец Н.Г.,
к.п.н., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>
Строганов С.В.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-1968-7872>

КІБЕРСПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ СТАНІВ

Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Бишевец Н.Г., Строганов С.В. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів. Досліджено можливості кіберспорту як засобу подолання стресу та поліпшення психологічного стану. Проаналізовано механізми, за допомогою яких відеоігри та кіберспортивні активності сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та розвитку стресостійкості. Кіберспорт розглядається як інструмент релаксації та когнітивної стимуляції, що допомагає в ефективному керуванні стресом через відволікання уваги та залучення до ігрових завдань. Особлива увага приділяється ролі соціальної взаємодії у командних іграх, яка сприяє розвитку почуття підтримки та соціальної інтеграції. Висвітлено практичні аспекти застосування кіберспорту в програмах реабілітації та управління стресом.

Розглянуто потенціал кіберспорту як інноваційного засобу реабілітації військовослужбовців, які зазнали стресу та стрес-асоційованих розладів. Проаналізовано взаємозв'язок між ігровою діяльністю та психологічною адаптацією, а також обґрунтовано ефективність кіберспорту для подолання наслідків бойового стресу. Кіберспорт запропоновано як спосіб психологічної підтримки, що сприяє соціальній інтеграції та покращенню емоційного стану ветеранів, зменшуючи рівень тривоги, депресії та ПТСР.

Ключові слова: кіберспорт, комп'ютерні ігри, реабілітація військовослужбовців, стрес, ветерани війни, стрес-асоційовані розлади.

Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Byshevets N.G., Stroganov S.V. Esports as a rehabilitation tool for military personnel: overcoming stress and stress-related conditions. The potential of esports as a rehabilitative tool for military personnel, particularly in the context of stress and stress-related conditions, is a promising avenue for further investigation. This study examines the potential of esports to reduce stress and enhance psychological well-being. This study examines the mechanisms through which video games and esports activities contribute to reducing anxiety, increasing emotional stability, and developing stress resistance. Esports is conceptualized as a relaxation and cognitive stimulation tool, which helps in effective stress management through distraction and engagement in-game tasks. Particular attention is paid to the role of social interaction in team games, which contributes to the development of a sense of support and social integration. The practical aspects of using esports in rehabilitation and stress management programs are highlighted.

This study considers the potential of esports as an innovative means of rehabilitation for military personnel who have experienced stress and stress-related disorders. The relationship between gaming activities and psychological adaptation is analyzed, and the effectiveness of esports in overcoming the effects of combat stress is substantiated. Esports is proposed as a way of psychological support that promotes social integration and improves the emotional state of veterans, reducing the level of anxiety, depression, and PTSD.

Esports are positioned as an emerging pathway for veterans to transition into civilian life, with opportunities for professional development in the gaming industry, from content creation to esports coaching. This dual function—as therapy and career catalyst—makes esports a uniquely versatile resource. This study concludes by emphasizing the need for interdisciplinary collaboration to expand research into esports' rehabilitative potential, particularly in anxiety and social reintegration challenges.

Keywords: esports, computer games, rehabilitation of military personnel, stress, military veterans, stress-related disorders.

Постановка проблеми. Кіберспорт демонструє великий потенціал як інноваційний засіб реабілітації військовослужбовців, які постраждали від стресу та стрес-асоційованих розладів. Його інтерактивний, динамічний і соціальний характер створює сприятливі умови для психоемоційного відновлення. Військовослужбовці, які повертаються з бойових дій, часто стикаються із серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, а також труднощі із соціальною адаптацією [9; 10; 15]. Проте сьогодні спостерігається децю

низька ефективність традиційних методів реабілітації, оскільки багато програм, заснованих на терапії, виявляються недостатньо дієвими або доступними через стигматизацію психологічної допомоги серед військових. Це призводить до того, що ветерани не звертаються за допомогою або навіть не завершують терапію [6-8]. Повернення до цивільного життя у більшості військових супроводжується відчуттям ізоляції, особливо якщо ветерани не мають можливості інтегруватися в нове середовище, в наслідок чого збільшується ризик суїцидальних думок [2; 4; 15]. Хоча сучасні технології, такі як відеоігри, починають визнаватися корисними для реабілітації, їхній потенціал досі залишається недостатньо дослідженим і впровадженим у програму психологічної підтримки військовослужбовців. Традиційні підходи не завжди враховують особисті уподобання ветеранів. Багато військових, особливо молодшого покоління, цікавляться відеоіграми, але цей інтерес рідко використовується як основа реабілітації, саме тому кіберспорт та ігрова діяльність можуть стати важливим інструментом для комплексного вирішення зазначених викликів, об'єднуючи елементи емоційної, когнітивної та соціальної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При дослідженні рівню стресу та тривожності у військовослужбовців ряд авторів [1; 2; 5; 6; 10-12; 15] відзначає значне зниження зазначених показників за рахунок застосування різних комп'ютерних та відеоігор. Різні дослідження [7; 9; 10] показують, що учасники, які брали участь у кіберспортивних заходах, демонстрували зниження рівня стресу, тривожності та депресії порівняно з тими, хто не використовував кіберспорт як частину реабілітаційної програми. Загалом у військовослужбовців, залучених до регулярних кіберспортивних тренувань, демонструються покращення уваги, швидкості реакції, пам'яті та здатності до швидкого прийняття рішень, що сприяє підвищенню психологічної стійкості [5; 7]. При цьому показано, що залучення до кіберспортивної спільноти може стимулювати бажання військовослужбовців спілкуватися з іншими ветеранами та цивільними, що сприяє їхній соціальній інтеграції та зменшенню ізоляції [8].

Деякі науковці [3; 6; 11] відмічають, що кіберспорт може допомогти знизити симптоми ПТСР через залучення до гри, що відволікає від негативних думок і сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду. Також вимагає концентрації, управління емоціями та витримки, що також може сприяти покращенню емоційної стійкості та самоконтролю.

Впровадження кіберспорту в реабілітаційні програми для військовослужбовців є сьогодні перспективним напрямком, оскільки кіберспорт здатний ефективно підтримати психологічне здоров'я ветеранів та надати додаткові можливості швидкої та легкої адаптації до цивільного життя після військової служби. За рахунок активного впровадження різних кіберспортивних практик у програми психологічної реабілітації військовослужбовців, включаючи оптимальні формати занять та тренувань, які найкраще впливають на зниження стресу та покращення адаптації також можна сприяти ефективнішій та швидкій адаптації та інтеграції до побутових чинників.

Мета дослідження - на основі літературних даних визначити вплив ігрової діяльності на психологічну адаптацію військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кіберспорт може стати потужним інструментом реабілітації для військовослужбовців, які пережили стресові ситуації, травми або стрес-асоційовані стани, оскільки вони часто стикаються із серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, а також труднощі із соціальною адаптацією [2]. Згідно із даними Департаменту у справах ветеранів США, від 11% до 20% ветеранів, які брали участь у сучасних військових конфліктах, діагностується ПТСР [10]. Проте кіберспорт, як інструмент реабілітації, за рахунок ефекту повного занурення в ігрову ситуацію, дозволяє забезпечити значне зниження рівню стресу, оскільки кіберспорт дозволяє військовослужбовцям повністю зануритися в віртуальний світ, відволікаючись від болісних спогадів чи стресових ситуацій. В різних комп'ютерних дисциплінах гравці отримують можливість "відволіктися" та фокусуватися на виконанні завдань, що створює позитивний вплив на психологічний стан.

Також, за даними різних джерел [1; 4; 9; 12; 15], використання комп'ютерних ігор сприяє покращенню когнітивних навичок, оскільки вони вимагають швидкої реакції, стратегічного мислення та уваги до деталей, оскільки це стимулює мозок, покращує концентрацію, пам'ять і багатозадачність, що може бути корисним у реабілітаційному процесі. Також в кіберспорті передбачено командну взаємодію, що сприяє розвитку соціальних зв'язків. Для військовослужбовців, які часто стикаються з ізоляцією після повернення з війни, це може стати способом повернутися до спілкування, знайти нових друзів або навіть "бойових побратимів" у цифровому форматі, тобто сприяє їх соціалізації. Загалом можна стверджувати, що змагальний характер кіберспорту сприяє формуванню цілей і мотивації до досягнення успіху. Це особливо важливо для тих, хто шукає нові шляхи соціалізації після завершення служби. Турніри, рейтинги та персональний ріст як гравця - стимулюють необхідний розвиток внутрішньої мотивації.

В загальному ефекті участь в кіберспортивних змаганнях розвиває навички управління емоціями. Саме при командній взаємодії військові вчаться контролювати стрес, приймати швидкі рішення під тиском і справлятися з поразками та позитивними емоціями, що сприяє адаптації до повсякденного життя. Проте сьогодні існує багато різних форматів кіберспортивної реабілітації: комп'ютерні ігри, що можуть містити елементи терапії, (медитацію, дихальні вправи чи релаксаційні техніки, вбудовані у геймплей), класичні кіберспортивні дисципліни, ігри для мобільних телефонів, ігрові консолі з сенсорами руху, які дозволяють контролювати ігровий процес або тренування без фізичних контролерів, використовуючи лише рухи тіла, та VR-досвід, що дозволяє створювати контрольоване середовище, яке сприяє відновленню емоційного, когнітивного та фізичного стану [1, 3, 4].

Ефективність кіберспорту як засобу реабілітації при боротьбі зі стресом полягає в тому, що гравець занурюється у віртуальний світ, де може відчувати певний контроль над ситуацією. Це особливо важливо для військових, які часто відчувають емоційний дискомфорт через неспроможність контролювати наслідки травматичних подій. У кіберспорті вони зосереджуються на досягненні конкретних завдань у грі, тимчасово забуваючи про свої психологічні травми та події які їх там спіткали.

В той же час, кіберспортивні дисципліни, такі як Counter-Strike, Dota2 чи League of Legends, вимагають координації рук та очей, аналізу ситуацій, планування стратегій та прийняття миттєвих рішень. Всі ці аспекти не тільки покращують когнітивні здібності, а й можуть допомогти відновити моторні навички у тих, хто зазнав травм. За рахунок командної роботи, для багатьох ветеранів, які почуваються ізольованими після служби, онлайн-геймінг стає способом відновити соціальні зв'язки, тому що вони можуть грати з іншими ветеранами, формуючи "команди побратимів", що в свою чергу не лише покращує комунікацію, але й сприяє формуванню нової спільноти (як геймінгової, так і соціальної). Чітка система досягнень в кіберспорті (перемоги в матчах, участь у турнірах, зростання рейтингу) також дозволяє військовим додатково розвивати внутрішню мотивацію, шляхом вирішення поставлених завдань і досягненню запланованих результатів, оскільки вони звикли до досягнення поставлених командуванням цілей під час служби. Так участь у кіберспортивному турнірі може стати джерелом гордості та самореалізації для ветеранів.

В даних літератури [2, 5, 10, 15] показано, що шутери від першої особи покращують реакцію, спрямовуючи енергію на конкретні завдання, а стратегії в реальному часі (RTS) допомагають військовим концентруватися на плануванні і виконанні завдань, що створює ефект "поглибленої уваги". Гравці мають змогу працювати в команді, спілкуватися через голосові чати та підтримувати одне одного, а соціальна взаємодія у спільнотах кіберспорту знижує рівень самотності та депресії, де військовослужбовці, які зазнали ПТСР, можуть навчитися ефективніше справлятися з емоційними сплесками та стресовими ситуаціями, оскільки ігровий процес, окрім всього, сприяє самоконтролю, де для досягнення результатів у кіберспорті важливі холоднокровність та терпіння. Також підтверджено [9, 10], що ігри з інтенсивною динамікою вимагають швидкої реакції, за рахунок чого покращується координація рук і очей, стратегічне мислення, пам'ять і концентрацію.

Є окремі віртуальні реабілітаційні програми з використанням VR-технологій [1, 4], що можуть імітувати спокійні середовища або пропонувати техніки медитації, які навчають дихальним вправам чи релаксації, або дозволяють комбінувати досвід віртуальної реальності з фізичними вправами, що також можуть значно допомогти в боротьбі з тривожністю.

Аналізуючи програми реабілітації для ветеранів у США було встановлено, що багато з них уже включають кіберспорт як частину терапії. Наприклад, організація Stack Up [9] підтримує військових через відеоігри та створює спеціальні геймерські платформи для ветеранів. У таких програмах основна увага приділяється не лише грі, а й створенню безпечного середовища для спілкування та терапії. Українські науковці також починають розвивати подібні програми, орієнтовані на підтримку ветеранів російсько-української війни, використовуючи ігри та інші засоби гейм-індустрії як спосіб реабілітації, психологічної підтримки та соціальної інтеграції [2, 3, 15].

В нашому дослідженні ми проаналізували результати використання засобів психологічної реабілітації з використанням засобів кіберспорту у двох найвідоміших програмах США: Stack Up та Operation Supply Drop [7, 9]. Stack Up підтримує ветеранів, надаючи доступ до відеоігор для подолання ПТСР, зменшення тривожності та підвищення соціальної інтеграції. Зокрема, ініціативи як *Supply Crates* та *Overwatch Program* забезпечують ветеранам ігрове обладнання та підтримку через геймінг-спільноти. Operation Supply Drop спрямовує відеоігри на реабілітацію військових через інтерактивні заняття, що сприяють відновленню моторних навичок і розвитку комунікації в команді. Також оперуючи результатами досліджень Департаменту у справах ветеранів США (VA) [10] нами було узагальнено ефективність впливу різних видів реабілітації на основні психологічних показників (рис. 1). В одному з досліджень, проведеному серед ветеранів, що страждають на ПТСР, використання відеоігор продемонструвало значне покращення в управлінні емоціями, відволіканні від травматичних спогадів і розвитку позитивної соціальної взаємодії. Більшість учасників відзначили зменшення симптомів ПТСР після структурованих ігрових сесій [5, 6, 9, 10].

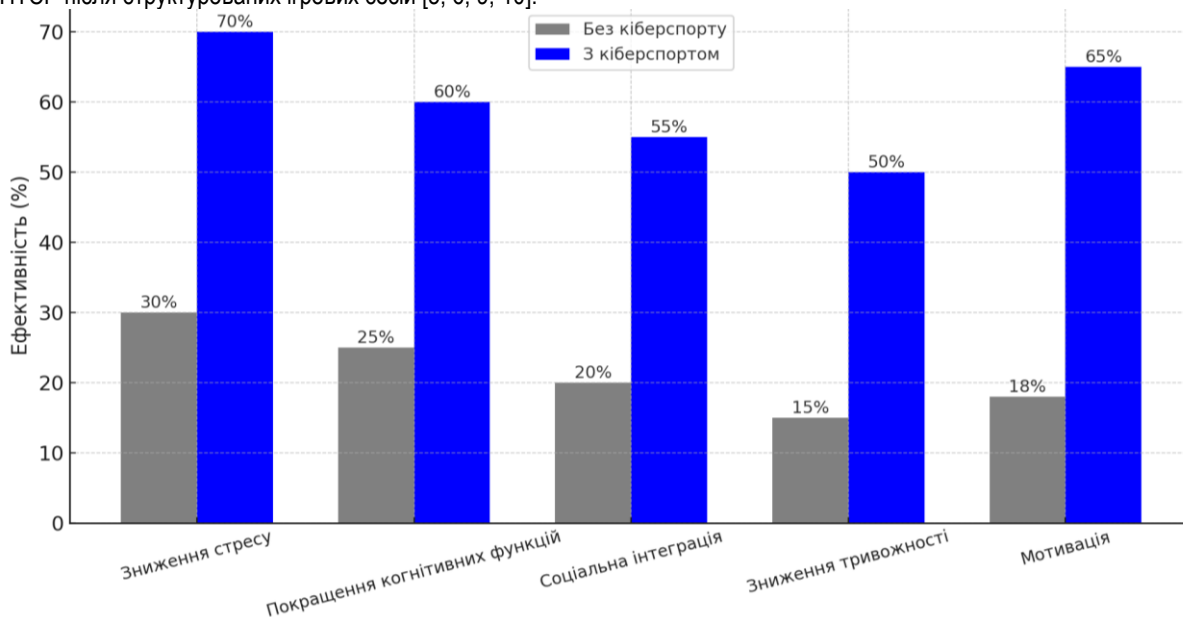


Рис. 1. Ефективність використання кіберспортивних засобів психологічної реабілітації в порівнянні з класичними засобами

Проведене порівняння ефективності реабілітації військовослужбовців із використанням кіберспорту та без нього демонструє, що ветерани, які були залучені до кіберспортивної діяльності, демонструють значно кращі результати за

різними показниками. Так, за показником зниження стресу, ветерани, що займалися з використанням засобів кіберспорту, продемонстрували кращі результати, на відміну від тих, хто не використовував такі підходи - серед тих хто займався кіберспортом спостерігалось покращення за цим показником у 70% ветеранів, а серед тих хто займався за звичайними програмами - лише у 30% ветеранів. За показником покращення когнітивних функцій - у 60% ветеранів, які займалися кіберспортом, відмічається покращення результатів, ніж у тих, хто не грав в комп'ютерні ігри (25%). За показниками зниження тривожності та мотивації - 50% та 65% військової відповідно також показали вищу ефективність реабілітації з застосуванням кіберспорту, проти 15% та 18% відповідно, для тих хто не використовував кіберспорт в жодних проявах. За показником соціальної інтеграції 55% військових, які застосовували кіберспорт та лише 20%, що ні, продемонстрували покращення цього показника [5, 6, 9, 10]. Такі дані свідчать про великий потенціал кіберспорту як ефективного інструменту реабілітації для військовослужбовців за різними психологічними показниками та соціальною адаптацією та інтеграцією.

Також було проаналізовано ефективність різних терапевтичних підходів у зниженні симптомів ПТСР серед ветеранів за даними представленими в різних програмах по роботі з ветеранами, які застосовують різні засоби кіберспорту (рис. 2) [5, 6, 9, 10, 13, 14, 16].

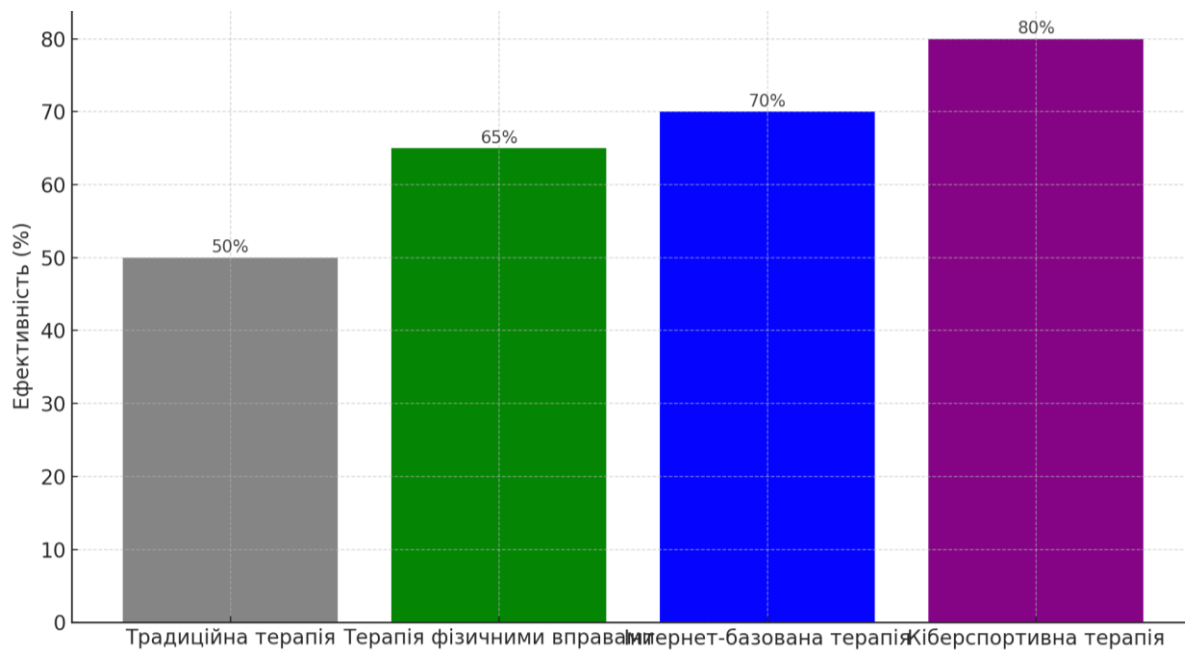


Рис. 2. Ефективність різних видів терапії для зниження стресу у ветеранів

Отримані результати показали що для подолання стресу у ветеранів війни засоби традиційної терапії (психологічна терапія) демонструють 50% ефективності, фізичні вправи дають 65% ефективності (за даними досліджень фізичних програм для ветеранів [6]); інтернет-базована терапія (ІВІ, форма психологічної допомоги, яка надається через інтернет-платформи) - 70% ефективності, особливо за умов використання когнітивно-поведінкової терапії з підтримкою однолітків [13]; кіберспортивна терапія дозволила досягти 80% ефективності, з урахуванням інтерактивного залучення, соціальної підтримки та психологічної адаптації [14; 16].

Такі показники підтверджують попередні дані, що кіберспортивна діяльність має найбільший потенціал завдяки унікальному поєднанню когнітивної стимуляції, соціалізації та доступності.

На основі отриманих результатів, можна стверджувати, що відеоігри створюють "контрольований простір", де гравець може пережити напруження в безпечному середовищі. За даними дослідження Департаменту у справах ветеранів США (VA), ветерани, які грали у відеоігри, відзначали покращення настрою та зменшення симптомів депресії й тривожності. Ігри допомагають фокусувати увагу на теперішньому моменті, що подібне до технік уважності [6; 7; 10].

Кіберспорт сприяє формуванню соціальних зв'язків через командні ігри, які дозволяють ветеранам взаємодіяти в командах, формуючи відчуття приналежності. Наприклад, організація *Stack Up* створила спільноти, де ветерани отримують підтримку, розвивають комунікацію та знаходять нових друзів [9]. Згідно з програмою *Stack Up*, ветерани, які брали участь у кіберспортивних ініціативах, повідомляли про зниження суїцидальних думок та загального рівня тривоги на 50-60% [8]. В дослідженні VA, більшість учасників (80%) відзначили, що ігри дозволяють їм відволіктися від травматичних думок, а 70% відчували покращення емоційного стану [8-10].

Ігри, які вимагають швидкої реакції та стратегічного мислення, допомагають ветеранам відновлювати когнітивні функції, що постраждали через бойовий стрес. В деяких дослідженнях зазначається, що завдяки ігровим активностям ветерани можуть покращити багатозадачність, реакцію на стресові ситуації та увагу [9].

Висновки. Кіберспорт — це ефективний засіб для реабілітації військовослужбовців, оскільки він поєднує терапевтичні, соціальні та когнітивні переваги. Він допомагає ветеранам знайти нову мету в житті, подолати емоційні бар'єри та адаптуватися до мирного життя. Цей інструмент може стати ключовим компонентом реабілітаційних програм для ветеранів. Інтеграція кіберспорту в програми підтримки ветеранів — це крок у напрямку інноваційного підходу до їхньої

адаптації та відновлення, оскільки геймінг може бути доступним і недорогим методом підтримки для великої кількості людей, що робить його ідеальним для програм реабілітації військових або ветеранів.

Література

1. Бродюк, С. В. (2023). Використання засобів віртуальної реальності для реабілітації ветеранів. *Медіаосвіта*. Отримано з <https://mediaosvita.org.ua>
2. Верстка СМ. (2023). Використання кіберспорту для реабілітації військових. *Semanticscholar.org*. Отримано з <https://pdfs.semanticscholar.org>
3. Ігри героїв. (2023). Спортивна реабілітація українських ветеранів. *GOH.com.ua*. Отримано з <https://www.goh.com.ua>
4. Freeman, D., Parsons, T., Botella, C., et al. (2017). Створення віртуальних середовищ для терапії стрес-асоційованих розладів. Отримано з <https://mediaosvita.org.ua>
5. American Legion. (2021, November 30). *Video gaming as healing for veterans*. Retrieved from <https://www.legion.org>
6. Colder Carras, M., Wells, K., & Gillespie, C. (2018). Video games as a recovery tool for veterans with PTSD. *Social Science & Medicine*, 215, 92-102. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
7. Flash Jungle. (2021). Supporting veteran gamers: Promoting well-being and community in the gaming world. Retrieved from <https://www.flash-jungle.com>
8. Stack Up. (2023). *Combating veteran suicide through gaming*. Retrieved from <https://stackup.org>
9. Stack Up. (2023). *Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program*. Retrieved from <https://stackup.org>
10. U.S. Department of Veterans Affairs. (2019). Study: Video games can help veterans recover from mental health challenges. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
11. Veterans Gaming Initiative. (2022). How esports and video games aid in PTSD recovery. *Journal of Military Medicine*, 187(1), 75–84. Retrieved from <https://www.jmilmed.org>
12. Wounded Warrior Project. (2023). *Gaming initiatives for military rehabilitation*. Retrieved from <https://www.woundedwarriorproject.org>
13. Yang Zhou, Zhenggang Bai, Wei Wu, Zijia Fan, Cuiying Wu, Longyi Li & Siyu Li (2021). Impacts of Internet-Based Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology for Clinical Settings. Front. Psychol.*, Volume 12. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>
14. James W. Whitworth & Joseph T. Ciccolo (2016). Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review. *Military Medicine. Volume 181. Issue 9. 953–960*. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00488>
15. Шинкарук, О., Давидов, Д., Дутчак, М., & Яковенко, О. (2024). Стрес-асоційовані стани у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх подолання засобами кіберспорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 221-233.
16. Jack Resnik, MPH, Christopher J Miller, PhD, Clara E Roth, BA, Katharine Burns, BS & Michelle J Bovin, PhD (2024). A Systematic Review of the Department of Veterans Affairs. Mental Health-Care Access Interventions for Veterans With PTSD. *Military Medicine. Volume 189, Issue 5-6. May/June 2024. 1303–1311*. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad376>

Reference

1. Brodiuk, S. V. (2023). Vykorystannia zasobiv virtualnoi realnosti dlia reabilitatsii veteraniv. *Mediaosvita*. Retrieved from <https://mediaosvita.org.ua>
2. Verstka SM. (2023). Vykorystannia kibersportu dlia reabilitatsii viiskovykh. *Semanticscholar.org*. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org>
3. Ihry heroiv. (2023). Sportyvna reabilitatsiia ukrainskykh veteraniv. *GOH.com.ua*. Retrieved from <https://www.goh.com.ua>
4. Freeman, D., Parsons, T., Botella, C., et al. (2017). Stvorennia virtualnykh seredovysch dlia terapii stres-asotsiiovanykh rozladiv. Retrieved from <https://mediaosvita.org.ua>
5. American Legion. (2021, November 30). *Video gaming as healing for veterans*. Retrieved from <https://www.legion.org>
6. Colder Carras, M., Wells, K., & Gillespie, C. (2018). Video games as a recovery tool for veterans with PTSD. *Social Science & Medicine*, 215, 92-102. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
7. Flash Jungle. (2021). Supporting veteran gamers: Promoting well-being and community in the gaming world. Retrieved from <https://www.flash-jungle.com>
8. Stack Up. (2023). *Combating veteran suicide through gaming*. Retrieved from <https://stackup.org>
9. Stack Up. (2023). *Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program*. Retrieved from <https://stackup.org>
10. U.S. Department of Veterans Affairs. (2019). Study: Video games can help veterans recover from mental health challenges. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
11. Veterans Gaming Initiative. (2022). How esports and video games aid in PTSD recovery. *Journal of Military Medicine*, 187(1), 75–84. Retrieved from <https://www.jmilmed.org>
12. Wounded Warrior Project. (2023). *Gaming initiatives for military rehabilitation*. Retrieved from <https://www.woundedwarriorproject.org>
13. Yang Zhou, Zhenggang Bai, Wei Wu, Zijia Fan, Cuiying Wu, Longyi Li & Siyu Li (2021). Impacts of Internet-Based Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology for Clinical Settings. Front. Psychol.*, Volume 12. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>

14. James W. Whitworth & Joseph T. Ciccolo (2016). Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review. *Military Medicine*. Volume 181. Issue 9. 953–960. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00488>
15. Shynkaruk, O., Davydov, D., Dutchak, M., & Yakovenko, O. (2024). Stres-asotsiovani stany u viiskovosluzhbovtiv ta obgruntuvannia shliakhiv yikh podolannia zasobamy kibersportu. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*, (1), 221-233.
16. Jack Resnik, MPH, Christopher J Miller, PhD, Clara E Roth, BA, Katharine Burns, BS & Michelle J Bovin, PhD (2024). A Systematic Review of the Department of Veterans Affairs. Mental Health-Care Access Interventions for Veterans With PTSD. *Military Medicine*. Volume 189, Issue 5-6. May/June 2024. 1303–1311. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad376>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).44)

Яковенко А.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>

Сидорчук Т.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Афанасьєв С.М.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0001-7739-3461>

Микитчик О.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Москаленко Д.О.
викладач
НТУ «Дніпровська політехніка», м. Дніпро
<https://orcid.org/0009-0008-1396-2088>

Лопуга А.В.
старший викладач,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
<https://orcid.org/0000-0002-8335-487X>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

Анотація. Актуальність проблеми зумовлюється необхідністю аналізу передового досвіду організації процесу дошкільного фізичного виховання у різних країнах світу. **Мета дослідження** – узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей та спрямованості фізичного виховання в системі дошкільної освіти в зарубіжних країнах. **Матеріал і методи.** Дослідження проводились протягом 2024 року згідно тематичного плану НДР ПДАФКіС на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320). **Методи:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. **Результати.** Наведено аналіз особливостей дошкільної освіти та спрямованості фізичного виховання в системі дошкільної освіти в Європі (у Великій Британії, Італії, Латвії та Угорщини, Скандинавських країнах) та у країнах Азії. **Висновки.** У європейських країнах відсутнє поняття «дошкільна освіта», натомість є поняття «рання освіта та догляд», які мають свої особливості відповідно до вікового аспекту. Більшість країн встановлюють обов'язковість відвідування закладу дошкільної освіти щонайменше один рік перед школою. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти відіграє важливу роль та переважно спрямовано на прищеплення любові до фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: зарубіжні країни, досвід, фізичне виховання, дошкільники.

Yakovenko A., Sydorochuk T., Afanasyev S., Mykytchuk O., Moskalenko D., Lopuga A. Physical education in preschool education system in foreign countries

The urgency of the problem is determined by the need to analyze best practices in organizing the process of preschool physical education in different countries of the world. The **purpose of the study** is to summarize data from scientific and methodological literature on the features and orientation of physical education in the preschool education system in foreign countries. **Material and methods.** The research was conducted during 2024 according to the thematic plan of the research of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport for 2021-2025 on the topic «Scientific substantiation of health and recreation technologies in physical education of various population groups» (state registration number 0121U108320). **Methods:** analysis and generalization of data from scientific and methodological literature. **Results.** The article analyzes the features of preschool education and the focus of physical education in preschool education system in Europe (Great Britain, Italy, Latvia, Hungary, Scandinavian countries) and in Asian countries. **Conclusions.** In European countries, there is no concept of «preschool

education», instead there is the concept of «early education and care». They have their own characteristics according to the age aspect. Most countries establish the obligation to attend a preschool education institution for at least one year before school. Physical education in the preschool education system plays an important role and is mainly aimed at instilling passion for physical education and sports.

Key words: foreign countries, experience, physical education, preschoolers.

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. В умовах реалізації освітньої реформи «Нова українська школа» важливим кроком є забезпечення наступності між ланками освіти, починаючи з дошкільної. Гармонійний розвиток дитини у період дошкільного дитинства та початку шкільного життя є основою подальшого її успіху в умовах безперервної освіти впродовж дорослого життя [8, 12].

Великий педагогічний потенціал міститься в зарубіжних системах освіти, які мають свою історію, традиції. Їх вивчення може сприяти вирішенню проблем, пов'язаних з організацією та розвитком дошкільної освіти в Україні [9].

Удосконалення програм дошкільної освіти передбачає постійний пошук нових науково аргументованих шляхів їх побудови, тому дослідження науковців, присвячені особливостям організації дошкільної освіти і, зокрема, фізичного виховання, становлять значний інтерес для української і світової педагогіки. Акумуляція знань з різних аспектів організації фізичного виховання дітей дошкільного віку в інших країнах сприятиме створенню найбільш ефективної вітчизняної моделі з урахуванням національних особливостей [10, 12].

Мета дослідження – узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей та спрямованості фізичного виховання в системі дошкільної освіти в зарубіжних країнах.

Матеріал і методи. Дослідження проводились протягом 2024 року згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

У роботі застосовувався аналіз літературних джерел, узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел засвідчив, що у європейських країнах відсутнє поняття «дошкільна освіта». Замість нього є поняття «догляд за дітьми до 3 років» та «рання освіта від трьох (чотирьох) років». У той же час більшість країн встановлюють обов'язковим відвідування закладу дошкільної освіти протягом одного-двох років перед школою [10]. Так, наприклад, дошкільна освіта у Великій Британії не обов'язкова і розрахована на дітей віком від 2 до 5 років. У країні відсутні державні дитячі садки. Організація дошкільного освітнього середовища зазвичай реалізується через різноманітні типи дошкільних навчальних закладів – дитячі садки і дошкільні центри, які фінансуються державою. Їхнє завдання – розширити кругозір дитини, сформувати навички спілкування, прискорити соціалізацію та підготувати до школи. У дитячих садках велика увага приділяється організації предметно-ігрового простору, який би відображав зміст освіти в усіх напрямках навчання і розвитку і надавав дитині можливість самостійно і вільно вибирати цікавий для себе вид діяльності. Всі ігрові зони організуються так, щоб в них можна було проводити заняття в невеликих підгрупах, до яких діти мають вільний доступ. Дітей навчають правилам поведінки і спільної гри, формуючи вміння домовлятися, ділитися, поступатися чергою, не шуміти [8]. Дошкільні центри (ігрові групи) є найпоширенішим типом дошкільних закладів, які об'єднані в Асоціацію, та отримують фінансування частково від держави, благодійних внесків і, в значній мірі, від батьків. Понад третина дітей віком 2-3 роки складає колектив вихованців. Наповненість групи 6-40 осіб. Заклади працюють 2-3 години два-п'ять днів на тиждень. Керівники ігрових груп, часто це матері вихованців групи, які проходять спеціальну психолого-педагогічну підготовку [7]. Для прикладу, у Шотландії дитина відвідує дошкільний заклад освіти за бажанням. Дошкільна освіта та догляд за дітьми є безоплатними для батьків та фінансуються урядом. Батьки можуть отримати фінансову допомогу від уряду на догляд за дитиною, якщо догляд надається особами та організаціями, які зареєстровані в Інспекції з опіки. До системи дошкільних закладів належать ясла, ігрові групи, няні, позашкільні заклади. Діти у віці від 4,5 до 5,5 років обов'язково повинні відвідувати початкову школу першого ступеня, де вони навчаються за шотландською навчальною програмою для дітей і молоді віком від 3-х років [11; 13]. Дана програма розроблена з метою надання учням знань, навичок та якостей, необхідних для життя.

Фізичне виховання в системі дошкільної освіти Великої Британії передбачає надання можливостей дошкільникам розвивати їх координацію та відчуття контролю і руху, бути активними та розуміти важливість фізичної діяльності та здорового харчування [17]. Основними видами діяльності дошкільнят є гімнастика, танці та рухливі ігри [9].

Дошкільна освіта в Італії надається дітям віком від трьох до шести років у дошкільних дитячих закладах. У віці з шести місяців (іноді з трьох місяців) до 3-х років дитина може відвідувати ясла. Варіанти догляду за дітьми в Італії відрізняються залежно від віку дитини та потреб батьків. Дошкільні установи в Італії поділяються на два типи: державні та приватні. Однак оплата не залежить від того, в який дитячий садок ходить дитина. Наповненість груп у державних дитячих садках складає 15-30 осіб у групі. Відвідувати ясла та дитячі садки діти можуть з вересня по червень. Влітку для малюків діють спеціальні центри [12]. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти Італії зосереджено на розвитку соціальних навичок, креативності та моторики. Основним видом діяльності є ігрове навчальне середовище. Спрямованість фізичного виховання залежно від форми догляду за дітьми в Італії: у Scuola dell'Infanzia – створення безпечного та сприятливого середовища для навчання дітей і розвитку соціальних навичок за допомогою ігрових занять; у Nido – стимулююче середовище.

У Скандинавських країнах діти з одного року вже відвідують державний садок. Так, наприклад, у Швеції у процесі дошкільного фізичного виховання акцентується увага на загальному розвитку дітей. Особлива увага приділяється колективізації дітей, а також прищепленню поваги до всіх оточуючих. Всі діти багато часу проводять на свіжому повітрі, незалежно від погодних умов. Подібна дошкільна освіта і в Норвегії [1]. Дошкільне виховання Фінляндії підтримує засади фізичного, психологічного, соціального здоров'я та розвитку дитини. У Фінляндії існують такі типи дошкільних закладів:

народні дитячі садки (відкриті дитячі садки, пересувні дитячі садки (на зразок сезонних), дошкільні заклади для дітей із проблемами фізичного і психічного розвитку), сімейні дитячі садки, відкриті дитячі садки (за типом ігрових майданчиків, куди приводять дітей для прогулянок, спільних ігор з однолітками) та дошкільні дитячі будинки. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти Фінляндії базується на ігровій діяльності та передбачає такі види, як гімнастика, вправи під музику, рухливі і спортивні ігри, катання на лижах, ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування [4, 9]. У Данії найпоширенішими типами закладів суспільного дошкільного виховання є денні ясла, садки, ясла-садки, ігрові майданчики та цілодобові дошкільні заклади, призначені для виховання і лікування дітей із проблемами фізичного та психічного розвитку, надання їм психолого-педагогічної допомоги і здійснення корекції вад. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти Данії спрямоване має природний, спонтанний характер. У цій країні широко використовується виконання різних фізичних вправ під музичний супровід [9].

У країнах Азії дуже розвинена система дошкільної освіти. Так, наприклад, у Японії існують ясла для малюків від народження та дитячі садки. Віддати дитину віком від 3-х років в садок можна не на повний день, а на кілька годин. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти Японії забезпечується широко розвинутою системою функціонування численних гуртків і спортивних секцій, спрямованих на виявлення талантів і здібностей у кожної дитини. Також спостерігається серйозне ставлення до стану здоров'я всіх дітей [1; 16]. Основними цілями дошкільного фізичного виховання є створення умов для вільного повноцінного становлення особистості, розвиток індивідуальних здібностей, бережливе ставлення до кожної дитини, формування її неповторності, підготовка дітей до життя та діяльності в колективі як формі суспільного буття [15].

У Китаї існують такі форми дошкільної освіти: дитячі садки, центри пренатальної освіти, дитячі ясла, комбіновані дитсадки, передшкільні групи. Дитячі садки поділяються на державні, відомчі та приватні [5]. Заклади дошкільної освіти Китаю налічують понад 250-270 вихованців та 60 педагогів та обслуговуючого персоналу, наповненість груп переважно денного перебування – 25-26 дітей. Крім того 5% груп дошкільних закладів – це цілодобові, з яких батьки забирають дітей у середу і суботу.

Фізичне виховання в системі дошкільної освіти Китаю вирішує наступні завдання: сприяння оптимальному фізичному розвитку; формування дисциплінованості, справедливості, відповідальності, чесності тощо; розвиток основних рухових навичок і поняття про правила безпеки; формування інтересу і любові до спорту. Основні види фізичної активності – рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання [9]. Використання фізичних вправ в житті китайських дітей починається майже з народження. Діти дошкільного віку одночасно навчаються читати та займатися спортом, правильно виконувати фізичні вправи. Кожен ранок в дошкільних закладах Китаю починається з ранкової гігієнічної гімнастики. Основним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку в Китаї є використання великої кількості різноманітних рухливих ігор різної спрямованості [10].

Системи дошкільної освіти в Латвії та Угорщини спрямовані на підготовку дітей до подальшого навчання в школах – це є частиною загальної освітньої системи [1; 6]. Дітей готують до школи у дошкільних закладах освіти та групах, організованих при школах. Дошкільну освіту дитина може отримувати також у сім'ї. Якщо сім'я виховує дитину в домашніх умовах, вона може отримувати науково-методичне забезпечення в консультативних центрах [14]. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти здебільшого відбувається у вигляді ігрової діяльності. Вихователі дитячих дошкільних закладів несуть відповідальність за мікроклімат у групі, місце та час для проведення рухливих ігор, рольових ігор тощо [1].

Висновки. Узагальнення даних літературних джерел дозволило з'ясувати, що у європейських країнах відсутнє зрозуміле для нас поняття «дошкільна освіта», натомість є поняття «рання освіта та догляд», які мають свої особливості відповідно до вікового аспекту. Більшість країн встановлюють обов'язковість відвідування закладу дошкільної освіти щонайменше один рік перед школою. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти відіграє важливу роль та переважно спрямовано на прищеплення любові до фізичного виховання і спорту. Так, у Великій Британії пріоритетом у вихованні є спорт, вивчення мови та манери. У скандинавських країнах дітям прищеплюють любов до фізичного виховання та спорту, але не вимагають медалі на змаганнях. Натомість, азійська культура формує дітей у суворості та дисципліні.

Література

1. Головні особливості дошкільних освітніх систем світу. URL: Системи дошкільної освіти за кордоном: країни та особливості – Відпочинок та цікаві факти
2. Дитяча освіта в Італії URL: Дитяча освіта в Італії – Next Expat
3. Дошкільна освіта в країнах Європи: чим схожа та чим відмінна від України. URL: Дошкільна освіта в країнах Європи: чим схожа та чим відмінна від України | Нова українська школа
4. Дошкільна освіта за кордоном URL: Дошкільна освіта за кордоном - Studentam.net.ua
5. Дошкільна освіта за кордоном. Про дошкільне виховання у Китаї. URL: Про дошкільне виховання у Китаї
6. Дошкільна освіта Угорщини URL: Дитячі садочки в Угорщині | Діти in UA
7. Козак Л. Сучасна дошкільна освіта: європейський досвід. Освітологічний дискурс, 2017, № 3-4 (18-19), С. 235-251.
8. Козубовська І.В., Милян Ж.І. Організація предметно-ігрового простору в дошкільних закладах Великої Британії. Pedagogical sciences innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them. С. 349-351 URL: 349-351.pdf
9. Красов О.І., Кусай М.В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. *Young Scientist*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 201-207 URL: 48.pdf
10. Кузнецова Л., Долженко Л., Трачук С., Сяньюй Л. Аспекти функціонування системи фізичного виховання в закладах освіти Китайської Народної Республіки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. 9(182). С. 153-156. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27)

11. Особливості дошкільної освіти в країнах Європи – основні відмінності з Україною URL: Особливості дошкільної освіти в країнах Європи – основні відмінності з Україною | Офіційний веб-сайт Служби освітнього омбудсмена України
12. Особливості навчання в Італії URL: Особливості навчання в Італії - Learning.ua
13. Про систему освіти в Шотландії: початкові школи. URL: Guide-for-Parents-Primary-Schools-Scottish-Ed_uk-UA_Ukrainian.pdf
14. Система освіти Латвії. URL: Система освіти Латвії | Шкільне життя
15. Тарасова ЛГ. Гуманістичні тенденції дошкільної освіти в Японії: теоретико-методологічне дослідження Авторське резюме. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 2014. 18(1). С. 34-39. <https://doi.org/10.15421/1715006>
16. Ударцева Н. Японська система виховання й догляду за малюками... 2019 URL: firststep.com.ua/article/zarubiznii-dosvid-vihovanna-ditini-doskilne-vihovanna-v-aponii
17. Early years foundation stage (2015) Department for Education: Guide for the 2015 assessments – version 1.0

References

1. The main features of preschool educational systems in the world. URL: Системи дошкільної освіти за кордоном: країни та особливості – Відпочинок та цікаві факти
2. Children's education in Italy URL: Дитяча освіта в Італії – Next Expat
3. Preschool education in European countries: how it is similar and how it differs from Ukraine. URL: Дошкільна освіта в країнах Європи: чим схожа та чим відмінна від України | Нова українська школа
4. Preschool education abroad URL: Дошкільна освіта за кордоном - Studentam.net.ua
5. Preschool education abroad. About preschool education in China. URL: Про дошкільне виховання у Китаї
6. Preschool education in Hungary URL: Дитячі садочки в Угорщині | Діти in UA
7. Kozak L. Modern preschool education: European experience. *Educational discourse*, 2017, №. 3-4 (18-19), P. 235-251
8. Kozubovska I.V., Mylyan Z.I. Organization of subject-play space in preschool institutions of Great Britain. *Pedagogical sciences innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them*. P. 349-351 URL: 349-351.pdf
9. Krasov O.I., Kusai M.V. Organization of physical education and health work with children aged 3-6 years in preschools abroad. *Young Scientist*. 2019. № 4.1 (68.1). P. 201-2007 URL: 48.pdf
10. Kuznetsova, L. I., Dolzhenko, L. P., Trachuk, S., & Xiangyu, L. (2024). Aspects of the functioning of the physical education system in educational institutions of the People's Republic of China. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University*, (9(182), 153-156. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27)
11. Peculiarities of preschool education in European countries - the main differences with Ukraine URL: Особливості дошкільної освіти в країнах Європи – основні відмінності з Україною | Офіційний веб-сайт Служби освітнього омбудсмена України
12. Peculiarities of studying in Italy URL: Особливості навчання в Італії - Learning.ua
13. About the education system in Scotland: primary schools. URL: Guide-for-Parents-Primary-Schools-Scottish-Ed_uk-UA_Ukrainian.pdf
14. Education system of Latvia. URL: Система освіти Латвії | Шкільне життя
15. Tarabasova L.G. (2014). Humanist trends preschool education in Japan: theoretical and methodological research. *Scientific and Theoretical Almanac Grani*, 18(1), 34-39. <https://doi.org/10.15421/1715006>
16. Udartseva N. The Japanese system of raising and caring for babies...2019 URL: firststep.com.ua/article/zarubiznii-dosvid-vihovanna-ditini-doskilne-vihovanna-v-aponii
17. Early years foundation stage (2015) Department for Education: Guide for the 2015 assessments – version 1.0

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).45)
УДК 796.9:070:316.774-055.2

Яковенко О.О.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>
Шинкарук О.А.,
д.фіз.вих., професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>
Строганов С.В.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-1968-7872>
Петрик О.О.,
PhD (журналістика), викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний
університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0003-3387-8410>
Голованова Н.Л.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-8837-7501>

РОЛЬ МЕДІА У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЖІНОЧОГО КІБЕРСПОРТУ

Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Строганов С.В., Петрик О.О., Голованова Н.Л. Роль медіа у популяризації жіночого кіберспорту. У дослідженні висвітлено особливості медіапідтримки жіночих кіберспортивних змагань. Проаналізовано динаміку глядацької аудиторії на основі даних таких платформ, як YouTube Gaming, Twitch, Instagram та ін. Показано, як активна взаємодія зі спільнотами, залучення інфлюенсерів і візуалізація контенту сприяють підвищенню інтересу до жіночих змагань. Представлено кількісні показники зростання глядацької активності та охоплення жіночих турнірів. Розглянуто переваги використання медіа для подолання бар'єрів у сфері жіночого кіберспорту, включаючи формування позитивного іміджу, розширення кар'єрних можливостей для жінок і забезпечення інклюзивності. Доведено, що якісна медіапідтримка може стати важливим чинником у подоланні соціокультурних бар'єрів, сприяючи залученню жінок до кіберспорту, підвищенню їхньої професійної активності та створенню умов для рівноправного розвитку цієї галузі. Показано, що ефективна медіастратегія сприяє підвищенню популярності та соціальну значущість.

Ключові слова: жіночий кіберспорт, популяризація, стрімінгові платформи, соціальні мережі, медіа підтримка, глядацька аудиторія.

Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Stroganov S.V., Petryk O.O., Golovanova N.L. The Role of Media in Popularizing Women's Esports. The role of media in popularizing women's esports has gained increasing scholarly attention as the industry continues to grow in scale and influence. This article explores the multifaceted role of media in fostering the development and visibility of women's esports, addressing the unique challenges faced by female players, teams, and tournaments. It comprehensively analyzes the interplay between traditional media, streaming platforms, social networks, and community-driven initiatives, identifying their contributions to increasing audience engagement and challenging gender stereotypes.

Key elements include the growing presence of women's esports on streaming platforms such as Twitch and YouTube Gaming, which facilitate direct interaction between players and audiences, enhancing viewer loyalty and promoting inclusivity. The analysis highlights the dynamic nature of media engagement, emphasizing the power of visual platforms like Instagram for sharing tournament highlights, and the conversational appeal of Reddit, which enables in-depth discussions about matches and teams. These platforms are crucial tools for expanding visibility and creating a positive image of women's participation in esports.

The role of influencers and content creators is particularly significant, as they help bridge the gap between professional players and the general public. Influencers amplify the reach of women's tournaments by integrating narratives of resilience and success into their content, thus reshaping public perceptions and sparking interest in female-led teams. This article also examines how collaborative efforts among players, organizers, and media outlets contribute to a supportive ecosystem for women's esports. Media can address existing barriers and attract a more diverse audience by creating communities around tournaments, promoting relatable player stories, and focusing on inclusivity.

The findings suggest that the strategic use of media in promoting women's esports has the potential to redefine the esports landscape. With a focus on inclusivity, equal representation, and community-building, media can be a powerful catalyst for breaking down barriers and ensuring sustainable growth for women in esports.

Keywords: women's esports, popularization, streaming platforms, social media, media support, viewership.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток кіберспортивної галузі спричинений впливом соціальних мереж та різних стрімінгових платформ, де медіа відіграють ключову роль у формуванні образу спортсменів, висвітленні змагань та

впливі на сприйняття глядачами кіберспорту загалом. Особливо важливо розглянути роль медіа у підтримці та популяризації жіночого кіберспорту, оскільки цей напрямок стикається з численними викликами, зокрема, стереотипами, браком висвітлення та обмеженими можливостями для жінок порівняно з чоловіками у сфері кіберспорту.

Сьогодні соціальні мережі, стримінгові платформи, новинні ресурси та рекламні кампанії мають значний потенціал впливати на масову аудиторію, зокрема на сприйняття жінок у кіберспорті. Висвітлення жіночих команд, створення контенту про видатних спортсменок та організація окремих турнірів для жінок не лише сприяють популяризації жіночого кіберспорту, але й стимулюють більше жінок до участі в ньому, руйнуючи гендерні бар'єри та надаючи нові можливості для розвитку [2; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з дослідженням компанії Newzoo, у 2020 році трансляції змагань з 25 топових кіберспортивних дисциплін зібрали понад 1,2 мільярда годин переглядів. Найпопулярнішими іграми стали: League of Legends - 348,8 мільйона годин переглядів; Counter-Strike: Global Offensive - 250 мільйонів годин; Dota 2: 198,9 мільйона годин; інші дисципліни, такі як Overwatch, Hearthstone, Rainbow Six, PUBG Mobile, Fortnite та FIFA, також мали значні показники переглядів [9].

У 2017 році глобальні кіберспортивні події в сукупності зібрали 966 мільйонів годин перегляду на різних платформах. До 2021 року ця цифра сягнула піку понад 3 мільярдів годин перегляду, що свідчить про більш ніж триразове зростання цього показника всього за чотири роки. Хоча у 2022 році відбулося незначне зниження до 2,8 млрд годин, це все одно є суттєвим покращенням порівняно з 2017 роком [3; 5; 8]. Мобільний кіберспорт зробив значний внесок у це зростання. Спочатку складаючи лише 0,5% від загальної кількості переглянутих годин у 2017 році, мобільні ігри, такі як PUBG Mobile і Free Fire, різко зросли в популярності, і до 2021 року на них припадало 28,3% від загальної кількості годин, переглянутих у 2021 році [6; 9].

Проте пандемія COVID-19 відіграла вирішальну роль у збільшенні глядацької аудиторії в Інтернеті, оскільки багато традиційних спортивних та офлайн-заходів були скасовані або обмежені, що спонукало аудиторію до цифрових розваг. Зростання популярності кіберспорту в світі не було рівномірним у різних регіонах. Наприклад, заборона певних ігор у таких країнах, як Індія, тимчасово вплинула на загальну кількість глядачів

Ці тенденції підкреслюють динамічний характер кіберспорту та роль різних стримінгових платформ, як Twitch, YouTube Gaming, Facebook Gaming, у формуванні його глобальної аудиторії [1].

Мета дослідження - аналіз медійного впливу на розвиток жіночого кіберспорту

Виклад основного матеріалу дослідження. Одними з основних каналів трафіку для трансляцій подій в кіберспорті є платформи, де геймери та фанати проводять найбільше часу:

- Twitch — платформа, яка є центром стримінгу для кіберспортивних турнірів, геймерів та команд. Це одна з найбільших платформ для залучення аудиторії, де можна проводити прямі трансляції, організовувати акції та розігрувати бонуси.

- Facebook Gaming — це платформа для стримінгу відеоігор, створена компанією Meta (раніше Facebook), яка дозволяє гравцям, стримерам та глядачам ділитися ігровим контентом, брати участь у прямих трансляціях і взаємодіяти з іншими через коментарі та спільноти.

- YouTube Gaming — ще одна популярна платформа серед геймерів. Завдяки великій кількості геймерських каналів та постійній інтеграції з основним YouTube, YouTube Gaming дає можливість брендам проводити ефективні рекламні кампанії.

- Discord — ця платформа є основою для спілкування та організації геймерських спільнот, що також стає відмінним майданчиком для реклами, включаючи спеціалізовані сервери для кіберспортивних команд або ігор.

Використання цих платформ дає змогу не лише залучати нових користувачів, а й встановлювати більш тісний зв'язок з аудиторією, що безпосередньо підвищує ефективність рекламних кампаній.

Ми проаналізували найпопулярнішу стримінгову платформу для вивчення динаміки популярності кіберспорту та глядацької аудиторії (рис. 1). Ця діаграма показує зміну глядачів Twitch майже за період від 2017 до 2023 року [13]. Результати демонструють позитивну динаміку в обсягах переглядів та участі глядачів у кіберспортивних подіях.

Такий приріст глядацької аудиторії свідчить про кілька важливих тенденцій. По-перше, підвищення якості контенту, яке включає вдосконалення трансляцій, інтеграцію доповненої реальності, покращення взаємодії між аудиторією та стримерами. По-друге, зростання інтересу до кіберспортивних подій, обумовлене масштабною популяризацією цього виду діяльності у соціальних мережах, через залучення відомих інфлюенсерів і кампаній зі створення спільнот навколо окремих дисциплін. Ключовим фактором такого зростання є активне просування змагань, зокрема жіночих турнірів, які отримують дедалі більше уваги завдяки спеціальним медійним кампаніям. Це включає збільшення висвітлення матчів, інтерв'ю зі спортсменками та інтеграцію інтерактивних форматів спілкування з глядачами.

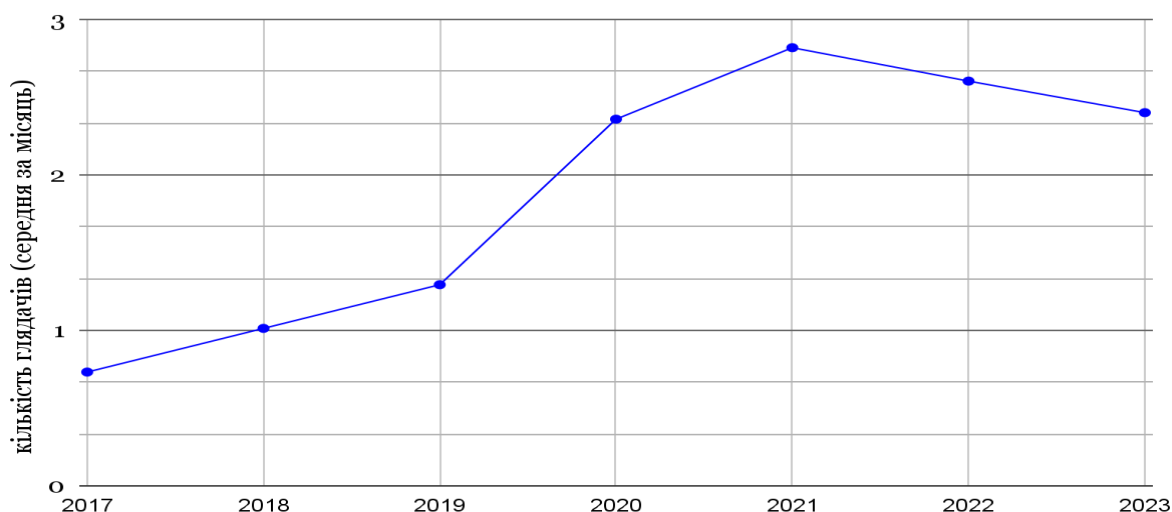


Рис. 1. Динаміка активної глядацької аудиторії кіберспортивних подій на Twitch (2017-2023 рр.)

YouTube Gaming також демонструє стабільне зростання показників глядацької аудиторії кіберспортивних трансляцій (рис. 2). У 2024 році платформа досягла значного успіху, досягнувши 16,03 мільйона пікових одночасних глядачів, завдяки таким великим подіям, як чемпіонат світу з League of Legends та фінал MPL Indonesia. На ігровий сегмент припало приблизно 13,83% від загальних 12,64 млрд годин, переглянутих на YouTube за цей період [10; 11], що свідчить про значний внесок кіберспорту в загальну популярність платформи. Таке зростання демонструє зростаючу роль таких платформ, як YouTube, у просуванні та залученні кіберспортивної аудиторії в усьому світі. Наприклад, багато топ-каналів за цей час були присвячені трансляціям кіберспортивних змагань, що свідчить про їхній вирішальний вплив на залучення глядачів.

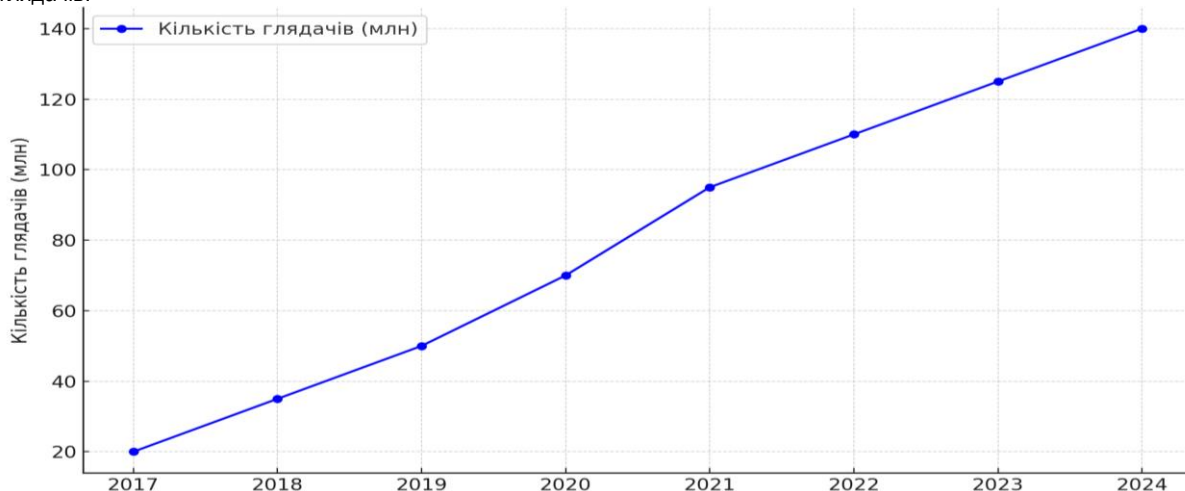


Рис. 2. Динаміка активної глядацької аудиторії кіберспортивних подій на YouTube Gaming (2017-2024 рр.)

На платформі Facebook Gaming також спостерігається значний приріст переглядів кіберспортивного контенту, особливо під час пандемії. У першому кварталі 2021 року кількість одночасних глядачів досягла піку в 586 тисяч, проте згодом почала зменшуватися. Наприклад, у третьому кварталі 2022 року середня кількість глядачів складала лише 173 тисячі, що свідчить про зниження на 70% порівняно з попереднім роком. Загалом, після значного зростання під час пандемії, інтерес до платформи поступово зменшувався, що відображено у зниженні кількості унікальних каналів та обсягу переглядів [3; 6; 12]. Попри це, Facebook Gaming все ще забезпечує значну аудиторію, включаючи користувачів з різних країн. Глядачі, переважно з Азії, демонструють велику активність, а найпопулярніші стрімери отримали мільйони годин переглядів. Також платформа має потенціал для отримання доходів, забезпечуючи стрімерам відносно вигідні умови у порівнянні з конкурентами, такими як Twitch і YouTube Gaming.

Для визначення динаміки ключових показників медійного висвітлення кіберспорту, зокрема жіночих змагань, у період із 2017 до 2023 року нами були проаналізовані дані таких аналітичних платформ як: Newzoo, Streamlabs, Esports Charts [8-11]. Основний акцент зроблено на кількісних показниках, таких як загальна кількість трансляцій, обсяг переглядів стрімів та кількість годин перегляду жіночих змагань (табл 1).

Таблиця 1

Аналіз кіберспортивних трансляцій за 2017-2023 роки

Показник	2017	2019	2021	2023

Загальна кількість трансляцій кіберспорту (годин, млн)	4,5	6,2	7,8	9,1
Перегляди стрімів кіберспорту (годин, млрд)	2,1	4,5	8,8	12,5
Час перегляду жіночих змагань (годин, млн)	0,15	0,9	2,5	3,8
Частка жіночих змагань у загальному обсязі (%)	3	5	8	11

Було встановлено, що загальна кількість трансляцій кіберспорту стабільно зростала, відображаючи підвищення популярності галузі серед аудиторії. Так за кількістю годин переглядів встановлено, що суттєво зросли перегляди стрімів - з 2,1 мільярда годин у 2017 році до 12,5 мільярда у 2023 році, що свідчить про розширення глядацької бази та медіаприсутності.

В той же час, жіночі змагання також демонструють зростання як у годинах перегляду (з 0,15 до 3,8 мільйона годин), так і в частці від загального обсягу висвітлення (з 3% у 2017 році до 11% у 2023 році). Проте в порівнянні з висвітленням чоловічих подій жіночі кіберспортивні турніри мають значно менше охоплення глядацької аудиторії, що може бути пов'язано з гендерними стереотипами, дискримінацією, тощо. Такі результати вказують на необхідність подальшої популяризації та інвестицій у цю сферу. Хоча, за даними таблиці 1, можна стверджувати про поступову, але впевнену інтеграцію жіночого кіберспорту в загальний медіапростір. Ці дані показують загальне зростання популярності жіночого кіберспорту, хоча певні аспекти, зокрема медіависвітлення і підтримка жіночих турнірів, ще потребують подальшого розвитку для досягнення повної рівності в цій галузі.

Активне використання соціальних мереж, таких наприклад як Instagram для візуального контенту і Reddit для обговорення матчів, а не лише стрімінгових платформ, також сприяє збільшенню залученості аудиторії. Залучення інфлюенсерів та створення спільнот довкола турнірів, зокрема жіночих, має потенціал для популяризації цього сегмента кіберспорту. Серед найпопулярніших соціальних мереж можна виділити: Twitter, Instagram, Facebook; серед новинних сайтів: Esports Insider, The Esports Observer, NewZoo, EsportsCharts та інші.

Так ааліз активності користувачів щодо висвітлення жіночого кіберспорту в соціальних мережах [6; 8; 9] показав рівень взаємодії з постами на трьох основних платформах — Twitter, Instagram та YouTube — і дав уявлення про те, які формати медіа більш ефективні для популяризації жіночого кіберспорту (табл. 2). Отримані дані свідчать про те, що Instagram має найвищий рівень залучення в лайках. Тут каруселі з кількома зображеннями та короткими підписами про досягнення гравчинь або важливі моменти змагань зазвичай залучають на 45% більше взаємодії порівняно з окремими фото або лише текстовими дописами. Twitter більш ефективний для обговорень завдяки коментарям і ретвітам. Найпопулярнішим форматом постів у цьому додатку є короткі відео (50-60 секунд) та інфографіка, які набирають в середньому на 35% більше взаємодії, ніж текстові твіти. YouTube добре підходить для довших відео та детальніших форматів, зокрема інтерв'ю та оглядів, що активно взаємодіють із аудиторією, зацікавленою у тривалому перегляді контенту про жіночий кіберспорт. На цьому сервісі інтерв'ю з гравчинями та огляди матчів жіночих команд отримують на 25% більше переглядів ніж всі інші.

Таблиця 2

Активності користувачів щодо висвітлення жіночого кіберспорту в соціальних мережах

Соцмережа	Кількість постів за тиждень (відео за місяць для YouTube)	Середня кількість лайків на пост (на відео для YouTube)	Середня кількість репостів (переглядів на відео для YouTube)	Середня кількість коментарів на пост (на відео для YouTube)	Найпопулярніший формат
YouTube	45	1500	35000	200	Інтерв'ю з гравчинями та огляди матчів жіночих команд
Twitter	320	450	150	75	Короткі відео (50-60 секунд) та інфографіка

Instagram	280	1200	200	100	Каруселі з кількома зображеннями та короткими підписами про досягнення гравців або важливі моменти змагань
-----------	-----	------	-----	-----	--

Висновки. Аналіз медійного впливу на розвиток жіночого кіберспорту показує, що висвітлення у медіа відіграє важливу роль не лише у популяризації, а й у стимулюванні комерційної підтримки. Стрімінгові платформи відіграють ключову роль у популяризації кіберспорту, пропонуючи інтерактивний формат взаємодії з глядачами. Отримані дані свідчать про важливість стратегії збільшення висвітлення жіночих змагань та інтеграції різних медійних підходів для зміцнення позицій жіночого кіберспорту та подолання існуючих стереотипів. Висока динаміка зростання аудиторії підтверджує, що стрімінгові платформи є основним двигуном цього процесу.

Література

1. Шинкарук, О., Ярмоленко, М., Юхно, Ю., & Лениченко, В. (2024). Стрімінгові платформи як інструмент популяризації та розвитку кіберспорту. *Sport Science Spectrum*, 1, 41-49. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-7>
2. Яковенко О., Куликов А. (2024). Особливості організації спортивно-масових заходів у кіберспорті. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]*, К., 53-55
3. Anokhin E, Shynkaruk O. (2022). Vplyv hliadatskoi audytorii na zmahalnyi rezultat v kibersportii. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, veresen 2022 roku [Elektronnyi resurs]*. Kyiv, 153–154
4. Bryce, J., & Rutter, J. (2003). Gender Dynamics and the Social and Spatial Organization of Computer Gaming. *Leisure Studies*, 22(1), 1-15.
5. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
6. Johnson, M. R., & Woodcock, J. (2019). The Impacts of Streaming and Online Broadcasting on eSports. *Media, Culture & Society*, 41(5), 666-686.
7. Kihl L. A., Skinner J., Engelberg T. (2021). Examining gender equity in esports. *Sport Management Review*, 24(2), 123–139.
8. Esports Charts (10.10.24). *Best Esports Players*. <https://escharts.com/>
9. Newzoo (13.10.24). *The leading PC & console games data platform*. <https://newzoo.com/resources?type=rankings&tag=all>
10. Streamcharts (11.10.24). *Q1 2024 Global Live Streaming Landscape — Nimo TV climbs up, smaller sites benefit from Twitch regional issues*. <https://streamcharts.com/news/q1-2024-global-live-streaming-landscape>
11. Streamcharts (11.10.24). *Live streaming news for Twitch, YouTube Gaming, Kick and others*. <https://streamcharts.com/news>
12. Esports Earnings (10.10.24). *Esports Earnings: Prize Money / Results / History / Statistics*. <https://www.esportsearnings.com/>
13. Twitch (13.10.24). *Twitch*. <https://www.twitch.tv/>

Reference

1. Shynkaruk, O., Yarmolenko, M., Yukhno, Yu., & Lenychenko, V. (2024). Striminhovi platformy yak instrument populiaryzatsii ta rozvytku kibersportu. *Sport Science Spectrum*, 1, 41-49. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-7>
2. Yakovenko O., Kulykov A. (2024). Osoblyvosti orhanizatsii sportyvno-masovykh zakhodiv u kibersportii. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XVII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 7 travnia 2024 roku [Elektronnyi resurs]*, К., 53-55
3. Anokhin E, Shynkaruk O. (2022). Vplyv hliadatskoi audytorii na zmahalnyi rezultat v kibersportii. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, veresen 2022 roku [Elektronnyi resurs]*. Kyiv, 153–154
4. Bryce, J., & Rutter, J. (2003). Gender Dynamics and the Social and Spatial Organization of Computer Gaming. *Leisure Studies*, 22(1), 1-15.
5. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
6. Johnson, M. R., & Woodcock, J. (2019). The Impacts of Streaming and Online Broadcasting on eSports. *Media, Culture & Society*, 41(5), 666-686.
7. Kihl L. A., Skinner J., Engelberg T. (2021). Examining gender equity in esports. *Sport Management Review*, 24(2), 123–139.
8. Esports Charts (10.10.24). *Best Esports Players*. <https://escharts.com/>
9. Newzoo (13.10.24). *The leading PC & console games data platform*. <https://newzoo.com/resources?type=rankings&tag=all>
10. Streamcharts (11.10.24). *Q1 2024 Global Live Streaming Landscape — Nimo TV climbs up, smaller sites benefit from Twitch regional issues*. <https://streamcharts.com/news/q1-2024-global-live-streaming-landscape>

11. Streamscharts (11.10.24). *Live streaming news for Twitch, YouTube Gaming, Kick and others.*
<https://streamscharts.com/news>
12. Esports Earnings (10.10.24). *Esports Earnings: Prize Money / Results / History / Statistics.*
<https://www.esportsearnings.com/>
13. Twitch (13.10.24). *Twitch.* <https://www.twitch.tv/>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).46)
УДК 796.9+316.77+ 654.1

Яковенко О.О.,
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>

Шинкарук О.А.,
д.фіз.вих., професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет
фізичного виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>

Пінчук В.М.,
викладач кафедри іберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-0646-1580>

Кузьменко Д.С.,
викладач кафедри іберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0008-6391-763X>

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КІБЕРСПОРТІ ТА ВИЗНАЧЕННЯ НАПРЯМКІВ ЙОГО РОЗВИТКУ

Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Пінчук В.М., Кузьменко Д.С. Аналіз змагальної діяльності в кіберспорті та визначення напрямків його розвитку. Досліджено феномен кіберспорту як однієї з найбільш динамічних і перспективних галузей сучасної спортивної індустрії. Розглянуто особливості змагальної діяльності, що охоплюють колективну взаємодію, відсутність фізичного контакту та технічну залежність. Проаналізовано популярність кіберспортивних дисциплін. Встановлено певні тенденції розвитку кіберспорту. Проаналізовано кількісні показники, такі як кількість гравців, турнірів та переглядів, що дозволяє визначити найпопулярніші дисципліни (наприклад, Counter-Strike: Global Offensive, League of Legends, Dota 2) та напрями їх розвитку. Виокремлено жанрове різноманіття, інтеграція технологій і залучення аудиторії через стримінгові платформи як ключові фактори подальшого зростання галузі. Підтверджено глобальний характер кіберспорту, його економічну значущість та соціально-культурний вплив. Сформульовані рекомендації щодо популяризації дисциплін, що сприятиме сталому розвитку цієї галузі.

Ключові слова: кіберспорт, змагальна діяльність, популярність дисциплін, розвиток кіберспортивної індустрії, ринок кіберспорту

Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Pinchuk V.M., Kuzmenko D.S. Analysis of competitive activity in e-sports and determination of directions of its development. The research also analyzes the popularity of specific esports disciplines, identifying key trends such as the rise of team-based strategy games like League of Legends and Dota 2, as well as tactical shooters like Counter-Strike: Global Offensive. A detailed evaluation of quantitative indicators such as the number of active players, tournaments, and viewership on platforms like Twitch provides insights into which esports are most popular and why. For instance, Counter-Strike: Global Offensive continues to dominate in terms of player participation, while League of Legends holds a significant lead in terms of global viewership. These disciplines show strong growth patterns, reinforced by the support of professional tournaments, high-profile sponsorships, and the extensive fanbase these games maintain.

The paper highlights genre diversity as a significant driver of esports' growth, showcasing the distinct appeal of multiplayer online battle arena (MOBA) games, first-person shooters (FPS), and card games. This genre variety not only attracts different player types but also enhances the overall viewer experience. Streaming platforms such as Twitch are identified as essential tools for the expansion of esports, offering a means of engaging global audiences through live broadcasts, real-time interactions, and fan-centric content.

The study confirms the global reach of esports, underscoring its significant economic impact and its growing cultural influence, particularly among younger generations. Esports is not just a form of entertainment but also a vehicle for technological innovation, social interaction, and professional development, offering opportunities for players, coaches, analysts, and various professionals within the industry. The findings further highlight how esports has become a critical part of digital culture, with countries like South Korea, China, and the United States leading the way in the formalization and institutionalization of competitive gaming.

Finally, the research provides recommendations for the sustainable development of esports, emphasizing the need for continued genre diversification, the strengthening of technological infrastructures, and the expansion of viewer engagement through interactive and immersive experiences. This will ensure that the esports ecosystem remains robust, attracting new

participants and maintaining the interest of both players and fans in the long term. The paper also proposes strategies for improving the accessibility of esports in emerging markets, where the necessary technological and financial resources are still developing. By addressing these factors, esports can continue to grow and solidify its position as a mainstream, globally recognized form of entertainment.

Keywords: esports, competitive activity, popularity of disciplines, development of the esports industry, esports market.

Постановка проблеми. Сьогодні кіберспорт є однією з найдинамічніших галузей спортивної індустрії. В основі його популярності лежить унікальне поєднання технологій, стратегічного мислення, командної взаємодії та видовищності. Щорічний приріст кількості гравців, команд, турнірів та уболівальників свідчить про стійкий розвиток цього виду спортивної діяльності. Аналіз змагальної діяльності в кіберспорті є важливим інструментом для розуміння тенденцій, оцінки ефективності команд і гравців, а також планування майбутніх напрямків розвитку галузі. Систематичний підхід до вивчення таких аспектів, як структура змагань, підготовка гравців, психологічні та фізичні чинники, дозволяє виявляти сильні та слабкі сторони сучасного кіберспорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За результатами досліджень, змагальна діяльність у кіберспорті має низку специфічних характеристик. Вона передбачає колективну взаємодію у віртуальному середовищі, виключає фізичний контакт між учасниками, проводиться в реальному часі та значною мірою залежить від технічних чинників, таких як якість інтернет-з'єднання та обладнання. Однією з ключових складових кіберспорту є добре організована турнірна система, що включає різні формати, зокрема кругову, плей-офф і швейцарську системи, які забезпечують справедливість і конкурентність змагань [1; 4; 9]. Кіберспорт демонструє стабільне зростання, що виражається в збільшенні кількості змагань, розміру призових фондів, а також кількості учасників і глядачів. Особливо інтенсивний розвиток спостерігається в Азії, де кіберспорт отримує підтримку на державному рівні, спирається на розвинену інфраструктуру та інтегрується в культурний контекст регіону, що сприяє його популяризації та стрімкому розширенню [3; 7].

Організація кіберспортивних змагань високого рівня потребує залучення кваліфікованих фахівців, серед яких аналітики, коментатори та технічний персонал. У багатьох країнах, що розвиваються, питання дефіциту таких кадрів залишається гострим і вимагає стратегічного вирішення. Водночас дослідження відзначають значний вплив кіберспорту на культуру молоді, особливо в регіонах із розвинутою інтернет-інфраструктурою [2, 8, 9]. Лідерами у розвитку цієї індустрії виступають країни Азії, зокрема Південна Корея та Китай, що завдяки активній державній підтримці та популяризації кіберспорту як суспільно значущого явища закріпили свої позиції в цій сфері. Результати попередніх досліджень [1, 6, 8] показують, що кіберспорт є не лише розважальним, але і економічно значущим явищем, що сприяє глобальній інтеграції, розвитку технологій та нових форматів спортивних змагань.

Мета дослідження - визначити популярність кіберспорту в світі та найпопулярніші кіберспортивні дисципліни, що дозволить встановити основні напрямки розвитку цього виду спорту.

Вклад основного матеріалу дослідження. Для аналізу динаміки популярності кіберспорту було здійснено дослідження ринку кіберспортивної індустрії [5] за останні п'ять років (рис. 1). У рамках дослідження розглядалися два ключові індикатори: кількість гравців, які брали участь в офіційних міжнародних змаганнях, та кількість проведених турнірів у різних кіберспортивних дисциплінах.

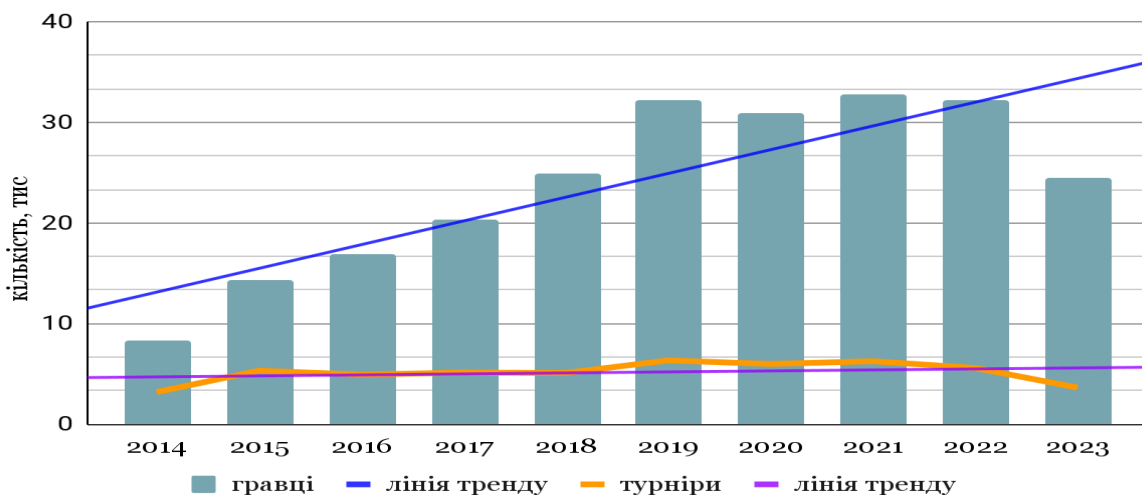


Рис. 1. Кількість гравців та кількість проведених турнірів за останні 5 років за всіма кіберспортивними дисциплінами

Як показано на рисунку 1, кількість гравців і турнірів за останні 10 років стабільно зростає, за виключенням декількох етапів, на які вплинули певні зовнішні фактори, як от наприклад пандемія, спричинена поширенням вірусу CoVid-19. У зв'язку з таким стрімким розвитком кіберспорту як індустрії, лінія тренду підтверджує перспективу подальшого розвитку цього виду спорту за рахунок збільшення геймерської аудиторії та кількості впроваджуваних турнірів. Кількість професійних кіберспортсменів значно зросла за останні 10 років у зв'язку зі стрімким розвитком кіберспорту як індустрії. Наприклад, у 2020 році було зареєстровано понад 30000 професійних гравців, які брали участь у міжнародних турнірах із

таких дисциплін, як "Dota 2", "League of Legends" і "CS:GO". За даними на 2021 рік, ця цифра зросла через збільшення кількості турнірів та дисциплін, що активно розвиваються у кіберспорті.

Кіберспортивна індустрія демонструє динамічне зростання у всьому світі (рис. 2), що робить її однією з найбільш перспективних сфер сучасної економіки. Найбільш стрімке зростання спостерігається в Азіатсько-Тихоокеанському регіоні, який є лідером за кількістю гравців, турнірів і розміром призових фондів. Зокрема, у таких країнах, як Китай, США та Південна Корея, є найбільші спільноти професійних гравців, які активно підтримуються місцевими федераціями кіберспорту.



Рис. 2. Кількість професійних геймерів та їх розподіл у світі

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що індустрія кіберспорту більш характерна для розвинених країн, ніж для країн, що розвиваються. Це пояснюється тим, що для участі в кіберспортивній діяльності на різних рівнях необхідні значні фінансові ресурси. Вони потрібні для закупівлі спеціалізованого обладнання, забезпечення доступу до високошвидкісного Інтернету, а також для фінансування відряджень на міжнародні турніри.

Як наслідок, видно, що індустрія кіберспорту більш типова для розвинених країн, включаючи і Україну, ніж для країн, що розвиваються, враховуючи інвестиції, необхідні для зростання цієї галузі. Крім того, учасникам цієї індустрії потрібна певна сума грошей для гри, що можливо лише для населення, яке проживає в розвинених країнах, на відміну від країн, що розвиваються, де основна частка бюджету йде на базові потреби.

Для визначення найпопулярніших кіберспортивних дисциплін було проаналізовано всі дисципліни, та визначено ті, в яких приймає участь на змаганнях найбільша кількість геймерів станом на 2023 рік (рис.2) [5]. Також були проаналізовані дані переглядів змагань з різних дисциплін на платформі Twitch (рис.3) [10].

Аналіз даних про кількість гравців за кіберспортивними дисциплінами показав, що найбільш популярною є Counter-Strike:Global Offensive. Ця дисципліна має найбільшу кількість учасників – 15 315 гравців, що становить близько 28% від загальної кількості представлених в аналізі дисциплін. Це свідчить про високу популярність гри завдяки її багаторічній історії, простим правилам та широкій глядацькій аудиторії. Другу і третю позиції займають League of Legends (8600 гравців) і Fortnite (5828 гравців), що разом складає близько 26% від загальної кількості. League of Legends є одним із провідних командних кіберспортивних напрямків завдяки сильній турнірній підтримці, а Fortnite демонструє стабільну популярність серед молоді завдяки інтерактивному ігровому середовищу. Rocket League, Hearthstone, і StarCraft II мають менше гравців (від 2000 до 3000), проте залишаються важливими для певних спільнот завдяки унікальності свого ігрового процесу.

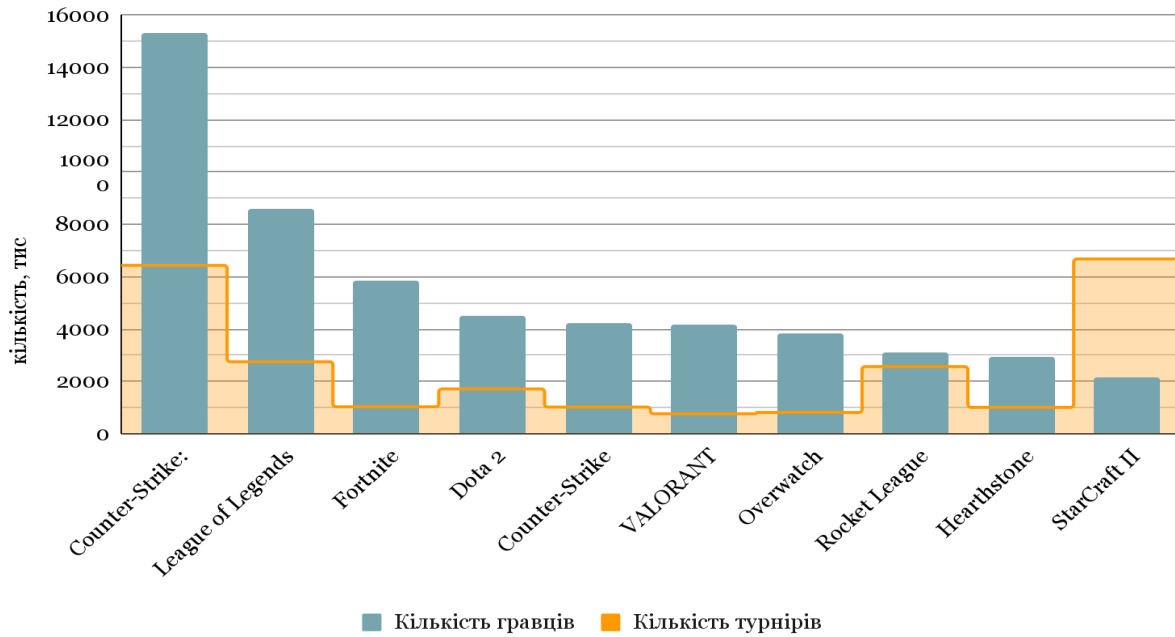


Рис. 2. Топ-10 кіберспортивних дисциплін, за кількістю гравців на змаганнях

Можна стверджувати, що кіберспорт охоплює різноманітні ігрові жанри, причому основний акцент робиться на командних іграх із стратегічним або тактичним ухилом. Підтверджено, що дисципліни жанру MOBA (League of Legends, Dota 2) та FPS (Counter-Strike: Global Offensive, VALORANT, Overwatch) домінують серед дисциплін, що підтверджує їхню ключову роль у кіберспортивній індустрії. Разом вони охоплюють більшість активних гравців.

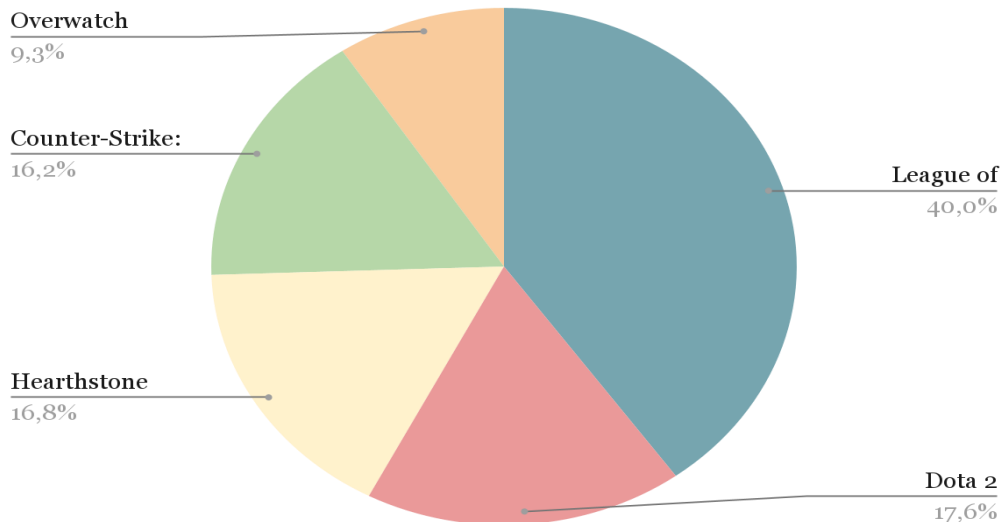


Рис. 3. Найпопулярніші кіберспортивні дисципліни, за результатами переглядів на Twitch.tv у 2023 році

Аналіз даних переглядів подій на платформі Twitch дозволив визначити основні тренди у вподобаннях аудиторії серед кіберспортивних дисциплін, де League of Legends займає перше місце з часткою переглядів 35,82%. Значний відрив від інших ігор підкреслює глобальну популярність League of Legends, зумовлену високим рівнем організації турнірів, інтригуючим геймплеем і активною підтримкою спільноти. Наступними за популярністю йдуть Dota 2 (15,77%) і Hearthstone (15,08%). Хоча обидві дисципліни мають майже однакові показники, вони відрізняються аудиторією: Dota 2 приваблює шанувальників стратегій у реальному часі, тоді як Hearthstone є нішевою грою, орієнтованою на карткові стратегії. Із показником 14,5% CS:GO підтверджує свою популярність серед глядачів завдяки динамічному геймплею та регулярному проведенню великих турнірів. Замикає п'ятірку Overwatch із часткою 9,32%. Незважаючи на нижчий рівень переглядів порівняно з іншими дисциплінами, гра залишається вагомим учасником кіберспортивної екосистеми завдяки своїм унікальним механікам і візуальній привабливості.

Ці результати підтверджують дані стосовно популярності дисциплін за кількістю учасників та турнірів. Переваги глядачів розподіляються між кількома жанрами, від командних стратегій (League of Legends, Dota 2) до тактичних шутерів (CS:GO, Overwatch) та карткових ігор (Hearthstone), що демонструє різноманітність у вподобаннях кіберспортивної аудиторії.

На основі проаналізованих даних про популярність кіберспортивних дисциплін серед гравців і глядачів, можна визначити такі основні напрямки розвитку кіберспорту:

- Розширення жанрового різноманіття. Популярність дисциплін із різних жанрів, таких як MOBA (League of Legends, Dota 2), FPS (CS:GO, Overwatch), та карткових стратегій (Hearthstone), вказує на потребу підтримки і розвитку різножанрових кіберспортивних подій. Розвиток нішевих ігор (наприклад, Rocket League, StarCraft II) сприятиме залученню ширшої аудиторії.

- Збільшення залученості глядачів. Завдяки домінуванню таких платформ, як Twitch, популяризація дисциплін через стримінгові сервіси стає ключовим напрямком для залучення нової аудиторії. Розробка інтерактивного контенту та організація фанатських подій може значно посилити лояльність глядачів.

Висновки. Отримані дані свідчать про постійне зростання популярності кіберспорту, який охоплює широкий спектр кіберспортивних дисциплін і залучає дедалі більше учасників і глядачів. Встановлено, що найпопулярнішою грою серед геймерів та глядачів є LOL, Dota2 та CS:GO. Розширення жанрового різноманіття та збільшення залученості глядачів допоможуть кіберспорту продовжити своє зростання, зміцнити позиції як повноцінного спортивного напрямку та забезпечити сталий інтерес з боку гравців і глядачів.

Література

1. Анохін Е. Система проведення змагань у кіберспорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 3: 3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.3–7
2. Бишевец Н., Яковенко О., & Юхно Ю. (2022). Особливості контингенту осіб, задіяного в кіберспортивній діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3(148), 30-33.
3. Вишневецька, В., Гордєєва, М., & Бортник, М. (2023). Ефективність змагальної діяльності в кіберспорті та чинники, що на неї впливають. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 4(163), 62-67. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).12)
4. Яковенко, О., Юхно, Ю., Бишевец, Н., Завальнюк, В., & Куликов, А. (2024). Особливості тренувальної та змагальної діяльності в кіберспорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(178), 227-231. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).45)
5. Analytic esports earnings - access mode: <https://www.esportsearnings.com/>
6. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is Esports and Why Do People Watch It? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
7. Newzoo (2022). Esports Market Trends and Viewer Analysis. [BCG Report](<https://www.bcg.com>).
8. Reitman, J., et al. (2020). E-sports Research: A Literature Review and Analysis. *Journal of Sport and Social Issues*, 44(6), 513-532.
9. Yakovenko O., Shynkaruk O., Bishevets N., & Pinchuk V. (2023). The efficiency of organization and running of competitions in esports. *Mat. VI Vseukrainska elektronna konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu «Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii»*, 31 travnia 2023 roku, Kyiv, 114-116.

Reference

1. Anokhin E. Systema provedennia zmahania u kibersportii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2021; 3: 3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.3–7
2. Byshevets N., Yakovenko O., & Yukhno Yu. (2022). Osoblyvosti kontynhentu osib, zadiiianoho v kibersportyvni diialnosti. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 3(148), 30-33.
3. Vyshnevetska, V., Hordieieva, M., & Bortnik, M. (2023). Efektyvnist zmahalnoi diialnosti v kibersportii ta chynnyky, shcho na nei vplyvaiut. *Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, 4(163), 62-67. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).12)
4. Yakovenko, O., Yukhno, Yu., Byshevets, N., Zavalniuk, V., & Kulykov, A. (2024). Osoblyvosti trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti v kibersportii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5(178), 227-231. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).45)
5. Analytic esports earnings - access mode: <https://www.esportsearnings.com/>
6. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is Esports and Why Do People Watch It? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
7. Newzoo (2022). Esports Market Trends and Viewer Analysis. [BCG Report](<https://www.bcg.com>).
8. Reitman, J., et al. (2020). E-sports Research: A Literature Review and Analysis. *Journal of Sport and Social Issues*, 44(6), 513-532.
9. Yakovenko O., Shynkaruk O., Bishevets N., & Pinchuk V. (2023). The efficiency of organization and running of competitions in esports. *Mat. VI Vseukrainska elektronna konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu «Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii»*, 31 travnia 2023 roku, Kyiv, 114-116.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).47)
УДК 911.3(477.85):330.15]:61583

Янчук М.Ю.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри терапії, реабілітації та здоров'язберезувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0001-7653-2802>

Зінченко Н.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спортивної медицини та ерготерапії
Івано-Франківського національного медичного університету
<https://orcid.org/0000-0001-9588-9735>

Зендик О.В.

викладач кафедри терапії, реабілітації та здоров'язберезувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-7071-8320>

Стримбу Є.М.

студентка III курсу,
кафедри терапії, реабілітації та здоров'язберезувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0009-0008-9938-8098>

ЛІКУВАЛЬНО-РЕКРЕАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИРОДНИХ РЕСУРСІВ

У статті проаналізовано сучасний стан природно лікувального і рекреаційного потенціалу територій адміністративних районів Чернівецької області. На території Чернівецької області розвідано 80 проявів природних мінеральних вод різного хімічного складу та мінералізації. До Державного кадастру природних лікувальних ресурсів України внесені дані про дванадцять видів природних мінеральних вод Чернівецька область налічує можливості для розвитку санітарно-курортного та реабілітаційного лікування. В сучасних умовах війни реабілітація – це пріоритет для військовослужбовців, також у ній є потреба і для цивільного населення. З початком повномасштабного вторгнення, ця потреба загострилась особливо для військових, тому у серпні 2024 року при Чернівецькому обласному медичному діагностично-реабілітаційному центрі ОКНП відкрили бальнеологічне відділення, яке надає послуги як військовим так і цивільним громадянам. У даний час водолікування використовується з лікувальною, профілактичною метою та у цілях медичної реабілітації. Головним чинником цього методу є температурний, механічний, фізико-хімічний та психотерапевтичний вплив на людину. Водолікування представлене гідротерапією з використанням прісної води у чистому вигляді з додаванням різних речовин (ефірні масла, сухі водорості, солі, привозні лікувальні грязі, лікарські препарати) і бальнеотерапією з використанням природних мінеральних вод. Вплив на організм людини різних хімічних інгредієнтів, для кожного типу мінеральних вод є специфічною. Ефективність бальнеолікування залежить від кваліфікації лікаря, правильності побудови плану лікування, особливостей та стадій хвороби, реактивності організму пацієнта. Окрім водних процедур, відкрився бювет з мінеральною водою. Ця вода містить підвищену кількість біологічно активних мінералів, які можуть мати особливі фізико-хімічні властивості, що впливають на організм людини. До складу мінеральної води входять речовини, аналогічні тим, що присутні в організмі людини, а її лікувальний ефект полягає у відновленні балансу цих елементів у тілі.

Ключові слова: рекреація, оздоровлення, водолікування, бальнеологія.

Maksym Yachniuk, Nataliia Zinchenko, Olena Zandyk, Yelizavieta Strymbu. Therapeutic and recreational opportunities of the chernivtsi region using natural resources . The article analyzes the current state of the natural therapeutic and recreational potential of the territories of administrative districts of the Chernivtsi region. On the territory of the Chernivtsi region, 80 manifestations of natural mineral waters of different chemical composition and mineralization have been explored. The State Cadastre of Natural Medicinal Resources of Ukraine includes data on twelve types of natural mineral waters. Chernivtsi region has opportunities for the development of sanatorium and rehabilitation treatment. In today's war conditions, rehabilitation is a priority for military personnel, and civilians also need it. With the beginning of the full-scale invasion, this need has become even more acute for the military, so in August 2024, a balneological department was opened at the Chernivtsi Regional Medical Diagnostic and Rehabilitation Center of the National Defense Forces of Ukraine, which provides services to both military and civilians. Currently, hydrotherapy is used for therapeutic, preventive and medical rehabilitation purposes. The main factor of this method is the temperature, mechanical, physical, chemical and psychotherapeutic effect on a person. Hydrotherapy is represented by hydrotherapy using fresh water in its pure form with the addition of various substances (essential oils, dry algae, salts, imported therapeutic mud, medicines) and balneotherapy using natural mineral waters. The effect of various chemical ingredients on the human body is specific to each type of mineral water. The effectiveness of balneotherapy depends on the doctor's qualifications, the correctness of the treatment plan, the characteristics and stages of the disease, and the patient's body reactivity. In addition to

water treatments, a mineral water pump room was opened. This water contains an increased amount of biologically active minerals that may have special physical and chemical properties that affect the human body. Mineral water contains substances similar to those present in the human body, and its therapeutic effect is to restore the balance of these elements in the body.

Keywords: recreation, health improvement, hydrotherapy, balneology.

Актуальність обумовлена сучасним станом рекреаційного потенціалу регіонів Чернівецької області який характеризується наступними природними лікувальними ресурсами: мінеральні води, природні об'єкти і комплекси зі сприятливими для лікування, оздоровлення та медичної реабілітації кліматичними умовами.

Мета дослідження: оцінити стан природного лікувального та рекреаційного потенціалу Чернівецької області, зокрема ефективність та можливості використання мінеральних вод для реабілітації та санаторно-курортного лікування населення, особливо військовослужбовців та цивільних громадян в умовах війни.

Мета і завдання дослідження:

- дослідити роль бальнеологічного відділення Чернівецького обласного медичного діагностично-реабілітаційного центру у реабілітації військовослужбовців та цивільного населення;
- вивчити можливості використання природних мінеральних вод та гідротерапії у лікувально-профілактичній та реабілітаційній роботі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформацій мережі Internet даних інформаційної бази Чернівецької області у реалізації проектів і програм розвитку оздоровчих і рекреаційних зон.

Результати да дискусії. Кожна природна територія – це унікальне ландшафтне, геологічне, економіко-географічне утворення, що виступає в якості основної самостійної структурної одиниці рекреаційної галузі регіону та є потенціалом розвитку оздоровлення.

До природних лікувальних ресурсів відносять: мінеральні і термальні води; лікувальні грязі та озокерит; бішофіт; ропу лиманів та озер; морську воду; природні об'єкти і комплекси із сприятливими для лікування кліматичними умовами, що придатні для використання з метою лікування, медичної реабілітації та профілактики захворювань.

За походженням природно-лікувальні ресурси розподіляються на ті що існують у вигляді конкретних родовищ – мінеральні води, лікувальні грязі (пелоїди), озокерит, бішофіт. Їх застосовують у лікувальній практиці, за виключенням деяких видів мінеральних вод. До іншої категорії відносяться природні об'єкти і комплекси із сприятливими для лікування кліматичними умовами. Для цієї групи характерним є те, що лікувальна дія природного об'єкту обумовлена комплексним впливом різноманітних природних чинників (клімат, особливості ландшафтних умов, сонячної радіація).

На території Чернівецької області розвідано 80 проявів природних мінеральних вод різного хімічного складу та мінералізації. До Державного кадастру природних лікувальних ресурсів України внесені дані про дванадцять видів природних мінеральних вод (з яких: природні лікувальні води – два види; природні лікувально-столові води – чотири; природні столові води – шість).

Важливим видом природних лікувальних ресурсів Чернівецької області які мають важливе значення для розвитку рекреаційної галузі, є природні об'єкти і комплекси із сприятливими для лікування кліматичними та ландшафтними умовами [4]. Наявність в області рекреаційних і природних лікувальних ресурсів – численних джерел мінеральної води, є матеріальною передумовою формування розвинутого рекреаційно-оздоровчого комплексу.

С 2009 року розпочав свою роботу природно-оздоровчий комплекс «Буковинська Черешенька», який знаходиться на південно-східному схилі Прикарпаття (Чернівецької області) Це курортна зона біля передгір'я живописних Карпат, на території якої зростає буковий і хвойний ліс. Чисте гірське повітря, джерельна вода утихомирювальна тиша, а також басейн з соляної ропи, яка використовується для лікування різних захворювань. Це відмінне місце для відновлення рухової активності, дрібної моторики і поліпшення загального самопочуття організму. Для оздоровлення в санаторії пропонують на вибір три програми: «загальне оздоровлення», «сокове чищення», «школа харчового перевантаження».

Перед початком програми оздоровлення обов'язкова консультація лікаря – терапевта.

Консультації складається з бесіди лікаря та пацієнта, вимірювання, оцінка та контроль антропометричних показників тіла. За один курс лікування оздоровчий центр приймає до ста пацієнтів.

Одинадцяти денний курс природних методів оздоровлення спрямований на нормалізацію обміну речовин, роботи імунної системи, покращення діяльності системи очищення організму, поліпшення кровообігу, що веде до вираженого уповільнення процесів старіння та значного прояву таких захворювань як цукровий діабет другого типу, надмірна вага, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, алергії, дихальної системи, захворювання опорно-рухового апарату. Це програма та зміст загального оздоровлення. Під час курсу оздоровлення проводяться лікарські заняття з не медикаментозного лікування та профілактика захворювань. Харчування з програми «Загальне оздоровлення» – триразове вегетаріанське [1].

Програма «Сокове чищення», також розрахована на одинадцяти денний курс з використанням природних методів оздоровлення з акцентом на харчуванні, рекомендується при переході на здороЗий стиль харчування, підвищеному апетиті, надмірній вазі, алергічних захворюваннях, синдромі хронічної втоми, частих головних болях, частих запорах. Очікувані ефекти програми нормалізація апетиту, покращення роботи травної системи, покращення роботи імунної системи, покращення обміну речовин, покращення настрою, збільшення фізичної витривалості. Харчування з програми «Сокове чищення»: три дні триразове вегетаріанське, п'ять днів «рідке харчування».

«Школа харчового перевантаження» також складається з одинадцяти денного курсу природних методів оздоровлення та навчання методики голодування. Навчання складається з методики одноденного, три або семи денного голодування та направлено на зниження маси тіла, зміцнення серцево-судинного ризику, зменшення запальних процесів

та алергічних проявів. У програмі «Школа харчового перезавантаження» лікування та харчування проходить в залежно від обраного варіанта голодування.

Програма відновлення фізичної тренуваності складається з ранкової зарядки, кардіотренування, заняття на тренажерах, гімнастика для оздоровлення хребта, прогулянки в горах.

До курсу природних методів оздоровлення включається щоденний масаж, щоденне відвідування гідрокомплексу (басейна, джакузі з гідромасажем і сауни), фітотерапія, гідротерапія, теплолікування, глинолікування).

Підземну воду джерела с. Черешенька (розсіл) застосовують у вигляді розведення іншою підземною водою (зменшуючи загальну мінералізацію у 3-5 разів) зовнішньо. Окрім домінуючих хлоридів та натрію в воді присутні бор, йод та бром у концентраціях, які перевищують бальнеологічну норму. Ванни з цією водою регулюють вплив на функціональний стан центральної нервової системи. Іони хлору та натрію проникають через шкіру та створюють « соляний плащ», який довго зберігається після ванн і подразнює шкіряні рецептори. Також розведений розсіл можна використовувати для лікування астеноневротичних станів, нейроциркуляторних дистоній. Хлоридно-натрієві води при курсовому лікуванні чинять стимулюючу дію на хворих з пониженим артеріальним тиском. Ванни з цією водою підвищують активність ендокринного апарату, покращується трофіка тканини. Позитивний ефект від прийому ропних ванн це в першу чергу поліпшення координації тіла і рухів (пов'язаних з викривленням хребта), прискорення обміну речовин, зняття напруги в м'язах (при м'язовій дистонії), швидкому відновленні тканин і загоєні рубців. Крім механічного впливу на шкіру процедури у воді з ропою надають позитивний ефект і внутрішні органи. Відбувається відтік крові та лімфи до серця від периферії, покращуючи його роботу. До того у вод відсутній вплив гравітації на хребет, знімається навантаження та напруга з усього тіла.

Окрім ванн розсіл та його розведення використовують в лікувальному басейні, де поєднуються зовнішні процедури з кінезіотерапією, яку показано при захворюваннях опорно-рухового апарату, зокрема, травматичній хворобі спинного мозку для лікування та реабілітації. Відвідувати басейн з соляною ропою можливе як за призначенням лікаря так і за власним бажанням. Басейн наповнений лікувальною ропою підігрітою до температури 32-33°C. До складу ропи входять корисні мікроелементи, гормони і ферменти що активізують діяльність клітин, оздоровлюють органи і тканини людини. Пари які виділяються з тепло басейну так само корисні, як і сама ропа. Дихати такими парами рекомендують не тільки при захворюваннях дихальних шляхів, а і для здорової людини з метою профілактики.

Показання для прийому різних ванн з ропою при порушеннях периферичної та центральної нервової системи, патології опорно-рухового апарату також при захворюваннях серцево-судинної системи, шкіряних захворюваннях, трофічних варикозах.

Крім механічного впливу на шкіру, процедури у воді з ропою надають позитивний ефект і внутрішнім органам.

Розклад дня для пацієнтів оздоровчого комплексу включає ранкові прогулянки, оздоровчі процедури, гімнастику для хребта та медичні лекції у першій половині дня.

Друга половина дня (після обіду) складається з оздоровчих процедур, процедур для покращення зору, самостійних прогулянок, кулінарного класу та медичних лекцій.

По закінченню курсу оздоровлення кожний клієнт отримує індивідуальні лікарські рекомендації для продовження оздоровлення вдома.

Водолікування – метод застосування цілющих властивостей води для підтримки організму відмінній формі. У даний час водолікування використовується з лікувальною, профілактичною метою та у цілях медичної реабілітації. Головним чинником цього методу є температурний, механічний, фізико-хімічний та психотерапевтичний вплив на людину. Водолікування представлене гідротерапією з використанням прісної води у чистому вигляді з додаванням різних речовин (ефірні масла, сухі водорості, солі, привозні лікувальні грязі, лікарські препарати) і бальнеотерапією з використанням природних мінеральних вод.

Бальнеотерапія охоплює методи профілактики та лікування порушень функцій організму а також відновлення вже порушених функцій за допомогою використання природних та штучно виготовлених мінеральних вод. Також для профілактики та лікування різних захворювань з метою медичної реабілітації. До основних методів бальнеотерапії належать: інгаляції, зрошення та промивання, застосування мінеральної води для внутрішньо полосних процедур, купання в басейнах та лікувальних ванн с застосування мінеральних вод.

Природні мінеральні води чинять лікувальну дію на організм людини, що зумовлено підвищеним вмістом корисних біологічно активних компонентів, їх іонним чи газовим складом, або загальним іонно-солевим складом води. До переваг застосування природних мінеральних вод відносять: практичну відсутність протипоказань, алергічних реакцій; можливість тривалого застосування, у тому числі, в амбулаторних умовах з використанням фасованих мінеральних вод.

Залежно від біологічної дії, мінералізації, наявності специфічних (біологічно активних) компонентів, бальнеологічного застосування, природні мінеральні води поділяються на столові, лікувально-столові, лікувальні. Основними бальнеологічними показниками мінеральної води є: загальна мінералізація. При зовнішньому застосуванні мінеральної води здійснюють на шкірні рецептори тепловий, хімічний, радіаційний та інші ефекти, впливають на терморегуляційні процеси організму, підвищуючи або знижуючи теплообмін і рівень окисно – відновних процесів [2].

Найбільш популярними видами ванн в бальнеотерапії є газові (вуглекислі, сірководневі, азотні) сольові мінеральні (хлоридні ванни – натрієві, йодо-бромні), скипідарні, ароматні, радонові. Проведення даних процедур (переважно із застосуванням природних мінеральних вод) проводиться у спеціальній медичній установі.

Бальнеологічне відділення це лікування яке базується на прийомі особливих мінеральних вод, що володіють терапевтичним впливом на людський організм.

У Чернівецькій області є можливості для розвитку санітарно-курортного та реабілітаційного лікування. Реабілітація у воєнний період – це пріоритет. У цьому є потреба як для військових, так і для цивільних з початком

повномасштабного вторгнення, ця потреба загострилась (необхідність реабілітації військових), тому у серпні 2024 року при Чернівецькому обласному медичному діагностично-реабілітаційному центрі ОКНП відкрили бальнеологічне відділення, яке надає послуги як військовим так і цивільним. Цей об'єкт називають «санаторієм» у місті, адже всі процедури та лікувальні ванни можна приймати у межах міста не виїжджати на курорт.

На базі цього відділення проходять реабілітацію та відновлювальне лікування, хворі з патологію опорно-рухового апарату, реабілітації після травм та оперативного втручання(заміна суглобів) У центрі працює команда з різних фахівців, які розробляють для пацієнтів індивідуальний план реабілітації та лікування враховуючи діагноз, та хімічний, температурний та механічний характер води. Лікарі розробляють індивідуальну програму реабілітації – комплекс оптимальних видів , форм, обсягів, термінів реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію порушених або втрачених функцій організму.

Після кваліфікованої консультації фахівців пацієнту окрім бальнеологічних послуг, також пропонують всі види фізіотерапевтичного лікування, ударно – хвильову терапію, пресотерапія, озокеритна – аплікаційну терапію.

Для лікувальних процедур воду привозять спеціальним транспортом з Брусницького родовища (що за складом нагадує «Миргородську» – хлоридно-натрієву та «Єсентуки - 4» - гідрокарбонатно – хлоридно-натрієву, та сірково – мінеральну воду типу «Мацеста». Брусницька вода – лікувально-столова, гідрокарбонатно – хлоридно натрієва, мало мінералізована, слабо лужна вода з природним вмістом йоду, що корисно для населення нашої області, оскільки ми проживаємо у зоні з не достатком йоду.

Також для лікувальних процедур використовують «Герцаєвську джерельну», яку привозять з села Хряцька. «Герцаївська джерельна» вода відноситься до лікувально-столових(мало мінералізована гідрокарбонатна хлоридно-натрієва без специфічних компонентів та властивостей). За рахунок переважаючих хлоридів мінеральна вода активує процеси метаболізму в організмі людини, підвищує синтез панкреатичної амілази, посилює перистальтику шлунково-кишкового тракту, підтримує водно-сольовий баланс організму і нормалізує рН крові.

Вплив на організм людини різних хімічних інгредієнтів, для кожного типу мінеральних вод є специфічною. Ефективність бальнеолікування залежить від кваліфікації лікаря, правильності побудови плану лікування, особливостей та стадій хвороби, реактивності організму пацієнта [2].

Крім водних процедур відкрили бювет з мінеральними водами. Мінеральні води з підвищеним вмістом біологічно активних мінеральних складників, що можуть мати специфічні фізико-хімічні властивості, що визначають вплив мінеральних вод на організм людини. У складі мінеральних вод наявні речовини, які також присутні і в організмі людини. Лікувальний вплив мінеральної води полягає у відновленні рівноваги цих речовин в людському організмі.

Для внутрішнього застосування використовуються слабо мінералізовані мінеральні води (до 1 г/л) з наявністю біологічно активних компонентів та сполук в концентраціях, не нижчих від бальнеологічних норм, прийнятих для мінеральних вод, мало мінералізовані (1-5 г/л) та середньо-мінералізовані мінеральні води (5-10 г/л) [3].

Висновки. Чернівецька область має досить високий рекреаційно-лікувальний потенціал з широким використанням природно лікувальних можливостей. Родовища мінеральних вод, що знаходяться на території області позитивно впливають на динаміку розвитку оздоровчо-рекреаційної інфраструктури.

Література.

1. Закон України про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні. Абзац дванадцятий статті 1 виключено на підставі Закону № 1053-IX від 03.12.2020 - вводить в дію з 30.06.2021
2. Кравець О.М., Рябев А.А. Курортологія підручник - Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2017. 60 с.- ISBN 978-966-695-421-6
3. Чернівецька область: природні лікувальні ресурси та рекреаційний потенціал розвитку [колективна монографія]. – Одеса: ДУ «Укр. НДІ МР та К МОЗ України», 2022. – 106 с. ISBN 978-617-637-221-9
4. <https://acc.cv.ua/news/chernivtsi/sanatoriy-u-misti-v-chernivcyah-vidkrili-balneologichne-viddilennya-dlya-reabilitaciyi-102608>.

Reference.

1. Zakon Ukrainy pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini. 2020. Abzats dvanadtsiatyi statti 1 vykliucheno na pidstavi Zakonu № 1053-IX vid 03.12.2020 - vvodytsia v diiu z 30.06.2021.
2. Kravets O.M., Riabiev A.A. 2017. Kurortolohiia pidruchnyk. Kharkiv. KhNUMH im. O.M. Beketova. 60 p. ISBN 978-966-695-421-6
3. Chernivetska oblast: pryrodni likuvalni resursy ta rekreatsiinyi potentsial rozvytku [kolektyvna monohrafiia]. 2022. Odesa: DU «Ukr. NDI MR ta K MOZ Ukrainy». 106 p. ISBN 978-617-637-221-9
4. <https://acc.cv.ua/news/chernivtsi/sanatoriy-u-misti-v-chernivcyah-vidkrili-balneologichne-viddilennya-dlya-reabilitaciyi-102608>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).48)

Khimich Igor

**Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the department of health and sports technologies,
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid:0000-0002-6094-9088**

Parakhonko Vadym

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid:0000-0001-7816-5014**

ENERGY EXCHANGE PROCESSES IN THE GROWING ORGANISM OF FIRST- AND SECOND-YEAR STUDENTS

Studying at a university is a complex and lengthy process that requires a lot of effort from all body systems. The first year is a special period: former schoolchildren, accustomed to a certain system, entering a university, face new forms and methods of teaching, new emotional experiences, their work and rest, sleep, and nutrition regimes change. There is a need to adapt to a new team, new teachers. At the same time, the functional abilities of the body of first-year students are reduced, since most of them had to pass important exams and did not have enough summer rest.

One of the most important problems of education in a modern university is the adaptation of students to the academic load. A multi-level functional system of adaptation is formed by the interaction and mutual influence of physiological and psychological components of adaptive reactions. The contribution of each of these components is determined by the ratio of two goals of adaptation - maintaining homeostasis and performing activity tasks. It is known that during the period of study at a university, students are exposed to a number of both non-specific (climatic-geographical, environmental) and specific factors (age, physiological and psychological characteristics, emotional overload, sedentary lifestyle): adaptation to a set of new factors is accompanied by significant stress on the compensatory-adaptive systems of the students' body. These issues are most relevant for maintaining the health of students, as the most active creative part of the nation. Students are a reserve of highly qualified specialists for various sectors of the national economy, determining the labor and intellectual potential of the country, reproduction and health of the future generation in the coming years. The process of adaptation to studying at a university is a very complex, multifaceted phenomenon. The period of acute adaptation, according to many researchers, falls on the first and second years of university. Its duration is determined by the individual characteristics of the student, including abilities, mental attitudes, financial security and, of course, health. The degree of expenditure of physiological and mental resources of the human body to perform specific work, balancing with the external environment is described by the parameters of the current functional state.

Key words: students, energy exchange, metabolism, educational load, mental processes, influence.

Хімич Ігор, Парахонько Вадим. Процеси енергообміну в організмі студентів першого і другого курсів.

Навчання у ВНЗ - це складний і тривалий процес, який вимагає великих зусиль від усіх систем організму. Перший рік – це особливий період: колишні школярі, які звикли до певної системи, вступаючи до ВНЗ, стикаються з новими формами і методами навчання, з новими емоційними переживаннями, змінюється режим праці та відпочинку, сну, харчування. Потрібно адаптуватися до нового колективу, нових викладачів. Водночас знижуються функціональні можливості організму першокурсників, оскільки більшість із них мали здавати важливі іспити та не мали достатнього літнього відпочинку.

Однією з найважливіших проблем навчання в сучасному університеті є адаптація студентів до навчального навантаження. Багаторівнева функціональна система адаптації формується взаємодією і взаємовпливом фізіологічних і психологічних компонентів пристосувальних реакцій. Внесок кожного з цих компонентів визначається співвідношенням двох цілей адаптації - підтримання гомеостазу і виконання завдань діяльності. Відомо, що в період навчання у ВНЗ студенти піддаються дії ряду як неспецифічних (клімато-географічних, екологічних), так і специфічних факторів (вікові, фізіологічні та психологічні особливості, емоційні перевантаження, малорухливий спосіб життя): адаптація. До комплексу нових факторів супроводжується значним навантаженням на компенсаторно-приспосувальні системи організму студентів. Ці питання є найбільш актуальними для збереження здоров'я студентів, як найактивнішої творчої частини нації. Студентство є резервом висококваліфікованих спеціалістів для різних галузей народного господарства, що визначає трудовий та інтелектуальний потенціал країни, відтворення та здоров'я майбутнього покоління в найближчі роки. Процес адаптації до навчання у ВНЗ – явище дуже складне, багатогранне. Період гострої адаптації, на думку багатьох дослідників, припадає на перший і другий курси університету. Його тривалість визначається індивідуальними особливостями учня, включаючи здібності, психічні установки, фінансову забезпеченість і, звичайно, здоров'я. Ступінь витрат фізіологічних і психічних ресурсів організму людини на виконання певної роботи, балансування із зовнішнім середовищем описується параметрами поточного функціонального стану. Проблема навчальної адаптації студентів є актуальною як з точки зору стану їх здоров'я, так і в аспекті вдосконалення навчального процесу. Ефективна постановка навчального процесу потребує вдосконалення системи організаційних та педагогічних заходів, які мають базуватись на даних динаміки працездатності студентів.

Ключові слова: студенти, енергетичний обмін, обмін речовин, навчальне навантаження, психічні процеси, вплив.

Formulation of the problem. In connection with the above, it is relevant to study the physiological mechanisms of resistance and predisposition of students' bodies to the negative consequences of emotional overload, identify those factors of the

educational process that lead to a decrease in the functional reserves of the body and develop criteria for assessing and predicting the physiological cost of adaptation.

An integral part of metabolism is energy exchange. Relation the amount of energy that enters the body with food and the amount of energy spent by the body is called energy balance. With excessive nutrition, there is an accumulation of energy reserves (an increase in body weight) - a positive energy balance; in conditions of insufficient nutrition, a decrease in energy in the body (decrease in body weight) is observed - a negative energy balance.

Analysis of literary sources. The processes of energy exchange and the impact on the general health of students were studied by such authors as: Grzegotskyi M.R., Filimonov V.I., Petryshyn Yu.S. [1], Sukhomlynova I.E., Kush O.G., Bessarab G.I., Morozova O.G., Tikhonovska M.A., Yeromina A.K., Zhernova N.P., Voteva V.E. [2], V.P. Ivashchenko, O.P. Bezcopylnyi [3].

A person's need for energy depends on a person's constitution, weight, height, age, type of activity, and other factors. Under all other conditions, reducing the caloric content of the diet should be carried out mainly at the expense of products rich in carbohydrates (sweets, bread, flour products, potatoes, etc.). No less effective method of reducing excess body weight is to increase energy expenditure due to physical exercises. In order to lose fat reserves, the cost of the food ration should be less than the energy expenditure. At rest and during light work, 50% of the energy supply is provided by carbohydrates. When performed maximally during intense physical work, almost all energy comes from carbohydrates. Long-term performance of strenuous muscle work leads to the exhaustion of carbohydrate reserves and the onset of fatigue; when the functioning of organs and systems is ensured mainly due to the energy of fats, a lot of harmful substances accumulate in the body, in particular acetone. This leads to a decrease in physical performance and poisoning by products of fat metabolism. The most effective energy supply is muscle activities are created under the condition of simultaneous oxidation of both fats and carbohydrates. Significant ergothermic effects on an unprepared body can cause negative consequences - a slow increase in the functional effects of training, deterioration of health. An increase or decrease in body temperature beyond biological limits leads to disturbances in the normal course of the main physiological processes in the body and death. Features of heat exchange during exercise. The temperature factor should be taken into account in the practice of health training for prevention of negative effects of its excessive values on the body, to optimize the training process and temperature control of the state of physical fitness of students. The temperature stimulus is widely used as a means of increasing the body's natural resistance. This is especially relevant in conditions of a significant decrease in energy expenditure for physical work, an increase in emotional stress, pollution of water, air and food products with chemical substances plant protection and industrial waste [3].

To ensure good health and well-being, an adult must spend 1200-2000 kcal on muscle activity during the day. This includes industrial, household and specially selected physical exercises. It is quite difficult to select from the total volume the part that should be allocated to physical training. However, there are such generalized data, and they should be used in the practice of physical education. It is believed that an adult should spend 1000-2000 kcal of energy during the week or 150-300 kcal during the day for health-improving physical exercises. Lower energy expenditure causes the development of detraining with a decrease in the body's reserve capabilities. Only physically fit young and middle-aged people can consume more than 500,000 kcal per day without harm to health. With a daily energy consumption of 10,000 kcal, a person is unable to absorb the food necessary to compensate for the spent energy and loses about 500 g of body weight during the day. Of course, highly qualified athletes sometimes perform greater loads, but they are usually associated with the use of various means that accelerate the course of recovery processes. People who regularly participate in health groups and spend an average of 300 kcal of energy per day on health training, according to the general state of health and volume of physiological reserves have significant advantages compared to those who neglect physical activity [1].

The exchange of substances and energy is closely related to the entry into the body of various substances with their complex chemical transformations, which are accompanied by the formation of a considerable number of unnecessary, and sometimes harmful to the body, intermediate and final products of metabolism. To maintain normal vital activity in the body, they constantly pass processes of removal of slags - unnecessary and poisonous substances of metabolism. This function is performed by various organs united into a single system of excretory organs. Carbon dioxide is removed from the body through the lungs; substances insoluble in water are excreted through the intestines. Excess water from salts dissolved in it and toxic products of protein metabolism are excreted by the kidneys and sweat glands of the skin.

Kidneys are especially important for maintaining the stability of the chemical composition of the body's internal environment. Other important excretory organs are sweat glands. They are unevenly distributed on the surface of the skin. The activities of the kidneys and sweat glands are interconnected, and they can partially replace (complement) each other's work. Sweating is important for body thermoregulation. In depending on the ambient temperature and the intensity of motor activity, sweat secretion can vary from 0.5 to 3 liters or more per day. With the release of 1 ml of sweat, the body loses 0.58 kcal of energy. A lot of sweat is released during intense muscle work and physical exercises. Accordingly, the qualitative composition of sweat, with which lactic acid, urea and ammonia are excreted from the body during strenuous work, can also change [2].

Functional effects of adaptation of neurohumoral systems regulation of physical activity. The release of energy for muscle work is carried out in the cells of the body as a result of the course of oxidative processes. Therefore, the body's need for oxygen during physical activity increases sharply. Simultaneously with the increase in the transfer of oxygen from the blood to the muscles and from the working muscles to the blood, carbon dioxide and other products pass exchange, an excessive amount of which leads to a violation of constancy internal environment of the body. These changes in homeostasis are immediate are perceived by the nervous system, which mobilizes the activity of the necessary organs and systems to maintain the disturbed balance of the internal environment. First of all, the activity of the body's oxygen-supplying systems - the respiratory, cardiovascular and blood systems - is enhanced, and subsequently the mechanisms of thermoregulation, excretion, etc. are activated. With each new one training these adaptive mechanisms more and more are being improved, the volume of functional reserves is growing oxygen-providing and other systems of the body. Such orientation of changes in functions, of course, has an adaptive nature, it helps a

trained person to effectively adapt not only to heavy physical exertion, but also to the action of other factors (stimuli) - overheating, hypothermia, changes in atmospheric pressure, humidity air etc. The basis of the body's effective adaptation to increased physical exertion is the changes occurring in the central nervous system and endocrine glands, which regulate the activity of other organs and systems. Humoral and nervous regulation of functions provides maintenance the minimum level of vital activity of the body's organs and systems at rest, a change in the activity of the vegetative systems during work, aimed at providing the body with energy and maintaining homeostasis [3].

Peculiarities of humoral regulation of human activity. Humoral regulation of functions is provided by a non-specific chemical (properly humoral regulation) and hormonal way. Chemical regulators of functions that can affect the speed and nature of metabolic processes can be substances that enter the body together with food, when breathing, through the skin, or are formed in the process of metabolism (carbonic acid, urea, ammonia, etc.). Some specific metabolic products are formed in cells. These include the mediator's acetylcholine, adrenaline, etc. Hormonal regulation of functions is more specific, it is implemented with the help of hormones produced in endocrine glands. Special importance for energy supply of muscle activity and maintenance of the body's homeostasis belongs to the adaptogenic hormones (noradrenaline and adrenaline) of the adrenal glands. The synthesis of these hormones by the adrenal glands at rest is minimal, during physical exertion and emotional excitement it increases significantly. This ensures the acceleration and strengthening of the work of the heart and lungs, contributes to the rational redistribution of blood in the body, the breakdown of glycogen in the liver and the influx of glucose into the blood. Adrenaline and norepinephrine can increase muscle activity enzymes, thereby increasing the anaerobic breakdown of glycogen and accelerating the breakdown of fats and their use for the specific needs of muscles. Adrenaline is also a hyperglycemic hormone [2]. Its activity depends on the functional state of the cerebral cortex and the concentration of glucose in the blood. Before the competition (in the pre-start state), the adrenaline content in the blood increases with long-term work in the zone of moderate power (marathon distances) excretion of this hormone with urine increases.

Nervous regulation of functions under conditions of physical exertion. The nervous system, the main functions of which are fast, accurate transmission of information and integration, ensures the relationship between organs and organ systems, the functioning of the body as a whole, its interaction with the external environment. It regulates and coordinates the activity of the entire organism as a whole system to the constantly changing conditions of the external and internal environments. With the help of the nervous system, reception and analysis of various signals from the environment is carried out environment and internal organs, corresponding reactions to these signals are formed. The performance of mental functions, awareness of the signals of the surrounding world, their memorization, decision-making and organization of purposeful behavior, abstract thinking and speech are related to the activity of the higher departments of the nervous system. All these complex functions are performed by a huge number of nerve cells (neurons), united in the most complex neural circuits and centers [1]. Humoral and nervous regulation of functions ensures the maintenance of the minimum level of vital activity of organs and systems of the body in a state of rest, changes in the activity of the vegetative systems during work, aimed at providing the cells of the body with energy and preserving constancy of the internal environment. A brain trained for muscle activity is larger in mass compared to an untrained one, and its nerve cells have more a branched network of dendrites, it has increased buffering properties and higher activity of oxidative enzymes. In trained by 10-15% more strength, mobility and balance of excitation and inhibition processes. Sympathetic and parasympathetic divisions of the autonomic nervous system they innervate the same organs and act as antagonists - sympathetic nerves provide energy consumption by the body - energotropic effect, and parasympathetic - its accumulation and preservation - trophotropic effect. At rest and after physical exertion, the parasympathetic nervous system ensures the efficiency of recovery processes. In development training, especially in the first stages of training, an important role belongs to the adaptive and trophic function of the sympathetic nervous system, which ensures adaptation of the intensity of exchange processes in tissues to the functional needs of the body. With the growth of sports qualifications, the influence of the sympathetic nervous system on the development of training decreases. This is evidenced by the fact that the body's sensitivity to adrenaline decreases.

Conclusive.

The educational process of the university causes a significant increase in the functional stress of the first-year students. The adaptation of the students' body to the educational process is accompanied by stress of the cardiovascular, central nervous systems, neuromuscular apparatus, against the background of activation of attention functions. This is due to the specifics of the educational process in these specialties, as well as the level of pre-university preparedness of students. In addition, the process of adaptation to the academic load depends on the students' previous place of residence.

In general, the central nervous system is activated by light physical work and oppressed by heavy. However, even with maximum physical strength loads of changes in cerebral blood flow compared to other organs are insignificant. At the same time, the blood circulation of actively functioning parts of the brain increases most intensively. When performing maximally intense work, the processes of obtaining and processing information can be disturbed so clearly that the athlete loses orientation in space, makes mistakes in solving simple tactical tasks. When work is continued due to volitional efforts, hypoxia of the higher parts of the brain occurs with loss of consciousness - subconscious exclusion organism, aimed at stopping the activity. Thus, adaptation of the body to the action of various stimuli the external environment is carried out by the body through various links. Hormonal status here is a prerequisite for the subsequent inclusion of specialized response mechanisms by the nervous system.

The studied data indicate the severity of the influence of the educational process of the university on the functional stress of the students' organism. The developed methodological approach and quantitative gradation based on the developed mathematical model allows us to evaluate and predict the level of students' performance, both at the time of the examination and at expected (possible) values.

At present, despite a significant number of works devoted to the study of the functional state of the body of university students, the issues of student adaptation to the educational process, the importance of individual typological features in the development of adaptive reactions that limit the functional state of the body of students in the initial period of study remain open.

The human body is a dynamic system that continuously adapts to living conditions by changing the level of functioning of individual systems and the corresponding stress of regulatory mechanisms. When studying the functional state, preference should be given to complex research methods, since they allow us to fairly accurately assess the potential capabilities of the body and diagnose early changes in the functional state under the influence of various loads.

Reference

1. Grzegotskyi M.R., Filimonov V.I., Petryshyn Yu.S. 2005. Human physiology [for students of higher educational institutions and pharmaceutical faculties of higher medical institutions of education III - IV levels of accreditation] – K., Book plus - 495 p.
2. Sukhomlynova I.E., Kush O.G., Bessarab G.I., Morozova O.G., Tikhonovska M.A., Yeromina A.K., Zhernova N.P., Votava V.E. 2014. ENERGY EXCHANGE AND PHYSIOLOGICAL BASIS OF NUTRITION. A guide for students. Zaporizhzhia, ZDMU -81 p.
3. Ivashchenko V.P., Bezkopynyi O.P. 2006. Theory and methods of physical education. Textbook part 1 - Cherkasy publishing house – 420 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).49](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).49)

Mykhailenko V.

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid 0000-0002-1001-1999**

Zhurav'ov S.

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid 0000-0002-0194-6397**

Khoruzheva L.

**Senior Lecturer, Department of Ukrainian and Foreign Languages, National University of Ukraine on Physical
Education and Sport
orcid 0009-0008-2392-0201**

Yunak V.

**Senior Lecturer, Department of Ukrainian and Foreign Languages, National University of Ukraine on Physical
Education and Sport
orcid 0009-0008-4544-0305**

Dotsenko L.Z.

**Senior Lecturer, Department of Ukrainian and Foreign Languages, National University of Ukraine on Physical
Education and Sport
orcid 0000-0002-2127-0582**

PREPARATION AND HOLDING OF MASS SPORTS EVENTS AT THE UNIVERSITY AMONG STUDENTS OF ALL FACULTIES

Much has been done to develop the system of events in recent years. Nevertheless, it is necessary to return once again to the problem of using events as a tool, a method of managing the sports movement. However, it should be noted that in sports management the role of general laws and methods based on them is great: administrative and legal; economic; ideological. The essence of managing the sports movement with the help of a system of events is that: changes in the system of events have the property of causing a corresponding restructuring in the social institution of physical culture and sports itself; the level of sports results and the nature of their change lead to the need to make appropriate adjustments to the activities of sports organizations.

The system of events as a management method functions at all levels, from management on a national scale to management in a work collective, the educational and training process. Analysis of the system of events indicates both the highest stability in the principles of their implementation, and in the constant changes of the system itself. The main organizational principle of the system is the phased implementation of events, starting from physical education and sports clubs of enterprises, organizations, educational institutions to republican events and year-round Universiades and Spartakiads. The system of events is implemented based on the following principles: stability of event calendars at all levels, their organization, allowing to create conditions for systematic continuous training of athletes throughout the year; phased formation of the event calendar, creating prerequisites for mastering increased (in volume and intensity) loads; strict adherence to age continuity in planning competitive loads, from beginners to top-level athletes.

Key words: sport, system, measures, students, competition, influence, state, physical culture.

Михайленко В.М., Журавльов С.О., Хоружева Л.Є., Юнак В.Г., Доценко Л.З. Підготовка та проведення спортивно-масових заходів в університеті серед студентів всіх факультетів. За останні роки багато зроблено для розвитку системи заходів проведення змагань. Тим не менш, необхідно ще раз повернутися до проблеми використання змагань як інструменту, методу управління спортивним рухом. Проте слід зазначити, що в спортивному менеджменті велика роль загальних закономірностей і заснованих на них методів: адміністративно-правовий; економічний; ідеологічний. Сутність управління спортивним рухом за допомогою системи заходів полягає в тому, що зміни в системі заходів мають властивість викликати відповідну перебудову в самому соціальному

інституті фізичної культури і спорту; рівень спортивних результатів і характер їх зміни призводять до необхідності внесення відповідних коректив у діяльність спортивних організацій.

Система спортивних заходів як метод управління функціонує на всіх рівнях, від управління загальнодержавного масштабу до управління в навчально-виховному процесі. Аналіз системи подій свідчить як про найвищу стабільність у принципах їх реалізації, так і про постійні зміни самої системи. Основним організаційним принципом системи є поетапність проведення заходів, від рівня фізкультурно-спортивних секцій університету до збірних команд представляючих університет на державному рівні. Система спортивних заходів реалізується на основі таких принципів: стабільність календарів заходів на всіх рівнях, їх організація, що дозволяє створити умови для системної безперервної підготовки спортсменів протягом року; поетапне формування календаря подій, створення передумов для опанування підвищених (за обсягом та інтенсивністю) навантажень; суворе дотримання вікової послідовності при плануванні змагальних навантажень від новачків до спортсменів вищого рівня.

Ключові слова: спорт, система, заходи, студенти, змагання, вплив, стан, фізична культура.

Formulation of the problem.

Events are of crucial importance in involving various categories of citizens in systematic physical education and sports, which is an effective means of physical perfection and health promotion, as well as an important condition for training qualified athletes and improving their skills. Systematic holding of events serves the purposes of promoting sports achievements, cultural recreation of citizens and has great educational value for participants and spectators.

In this regard, the primary role is given to the correct preparation, organization and high quality of events and refereeing, which depends on the organization of the work of the panel of judges, the selection and training of judges.

When preparing events, it is necessary to create all the conditions for their successful implementation, while ensuring complete, timely and accurate information about the progress of the events for participants, spectators, coaches, teachers, as well as order and safety for all those present at the sporting event.

Analysis of literary sources. Such authors thoroughly studied the issue of organizing mass sports events in their time: O.M. Lytvynenko [1], A.O. Tvelina, V.V. Tsybulska, G.V. Bezverhnyia [2], D. Skalski [3], O. Sabirov, S. Abramov [4].

An important condition for holding events at the proper level is the staffing of the panel of judges and the creation of conditions for its productive work. In this regard, the organization holding the event, when appointing the chief judge, must be sure to familiarize with the full composition of the panel of judges. In order to avoid possible violations, it is advisable to coordinate the composition of the panel of judges with the higher organization (federation) for the sport. This approach will help to avoid serious violations in the conduct of the event.

Events of any scale should not be held formally, they should be a continuation of the educational and training process. Simplification of the conduct of events, negligence in relation to the participants of the events do not attract people to physical education and sports, but, on the contrary, are anti-propaganda.

Events. By the nature of the event, the events may be: individual, in which the places taken by individual participants are determined by gender, age, and sports qualification; individual-team, in which in addition to the individual championship, the places taken by the participating teams are determined; team, in which only the places taken by the participating teams are determined. Events may be held in the form of Spartakiads and sports games (team competitions), championships, championships by age groups, cup draws, tournaments, match and friendly meetings [1].

Events are held in accordance with annual calendar plans approved by the host organizations within the limits of the funds allocated for these purposes, allocated from state and other sources for specific needs and purposes.

Planning and preparation of events. When holding events of any level, it is necessary to distinguish three main stages of work: preparatory; the actual holding of the event; report on the work done. The preparatory stage includes: development of the event regulations; determination of the drawing system; preparation of the cost estimate; appointment of the panel of judges; preparation of competition venues.

Regulations for holding an event. Based on the calendar plan of events, the holding organizations approve the relevant regulations, which represent a set of laws on the basis of which the preparation and direct holding of the event is carried out. The regulations define not only the essence, content and procedure of competitive activity, but also regulate the relations between the organizers, judges and participants. The regulations are drawn up as clear and concise as possible, with clearly formulated tasks and contain specific instructions. The regulations include the following sections. The name contains information about the type of event, content, affiliation with the organization, about the participants. Purpose and tasks. The main goals of the event and the tasks that reveal their implementation are indicated. This section is one of the main ones, since based on the set goals, the program of events, the conditions of the event, the requirements for participants and judges, material and financial support, and environmental requirements are determined. Management of the event. This section contains the full names (including the organizational and legal form) of the event organizers - legal entities; distribution of rights and responsibilities between the organizers in relation to the event. The direct holding of the events is assigned to the panel of judges [3].

Participating organizations and participants. In this section, it is necessary to specify the conditions for admission to participation in the events, the number and composition of teams, as well as the requirements for event participants.

Date and place of the event. The date and place of the event, the number of days required to hold the event based on the number of participants are clearly defined.

Program of events. The program of events (team, personal, personal-team) is indicated with the date and time of the event. Additionally, the time of meetings with team representatives, the working hours of various services, the opening and closing times of the events are indicated. The main thing is that all participants must be in equal conditions [2].

Procedure for determining the winners. The procedure and conditions for awarding the winners and prize winners in individual events of the program are discussed; the procedure and conditions for awarding the winners and prize winners in team events of the program; the procedure and conditions for awarding the winners and prize winners in the team standings. In addition to the system for assessing personal results, this section must specify the number of participants in the competition and the procedure for determining the team championship.

Awarding of winners. It is necessary to determine what the winners and runners-up of the events will be awarded with, since funding is provided only for the prizes and awards specified in the Regulations. Event financing. The terms of event financing are determined by the organizers [1].

The costs of holding the event include: meals for participants and judges; provision of housing for out-of-town participants and judges; work of judges, for out-of-town judges - reimbursement of travel expenses, daily allowances on the way; travel of participants to the event site and back; work of medical personnel; rental of sports facilities; transportation costs; printing costs; costs associated with the awarding; costs of purchasing stationery, producing advertising materials, technical documentation. Protests. A team representative may protest the result of the event in the event of a violation of the rules of the event or refereeing errors that have led to significant changes in determining personal and team places. Protests are submitted to the main panel of judges in writing within no more than one hour after the end of the event. Protests are considered by the main panel of judges in the presence of a representative of the host organization. Protests submitted late will not be considered [3].

Application. The application shall indicate the athlete's last name, first name (in full), patronymic, year of birth, category or sports title. Opposite each last name, the doctor must put a mark on admission to the events and his signature. The application is signed by the head of the institution, organization, official representative or coach. At the end of the application, the doctor signs information on the total number of athletes admitted to the events; the doctor's last name, signature and seal of the medical and physical education dispensary or medical control office are put. At the end of the application, the signature of the head of the sports organization that the team represents is put.

Awarding participants (teams). For awarding participants (teams) and coaches for prize-winning places, uniform types of award sports paraphernalia have been adopted for all sports: gold, silver, bronze medals; pennants; first, second, third degree diplomas; honorary certificates, diplomas; challenge cups, memorable ones; monetary or in-kind prizes (personal, team). Medals are awarded to participants who take 1st–3rd places in events. A participant is awarded medals as many times as he/she has become a winner or prize-winner of the events. The number of memorable prizes is established by the regulations on holding the event. Participants who take first place are considered winners [2].

Event organizers. Organizers are responsible for receiving participants, providing accommodation, organizing their meals and recreation. Organizers holding events are obliged to:

1. The head of the sports facility issues an order on holding the event, which provides for: ensuring measures to prevent sports injuries and the safety of the event as a whole, indicating the responsible persons of the sports facility and the holding organization; the presence of medical personnel (doctor and nurse) providing for this event; the presence of an act of readiness of the sports facility for the event, signed by authorized representatives of the parties.

2. Persons responsible for holding the event are obliged to: personally inspect the venues where the events will be held, check the serviceability of the equipment and inventory, its compliance with safety standards (availability of relevant manufacturer's documents, including quality certificates); check the quality of personal inventory and equipment used by athletes; demand that the management of the sports facility eliminate any detected faults.

3. Installation and connection to the network of electrical and electronic equipment is carried out with the consent of the management of the sports facility, only in the presence of an electrician appointed by the management of the sports facility, and in the presence of: technical documentation reflecting the purpose of the equipment, its compliance with the purposes of its use during the event; technical connection of electrical and electronic equipment, excluding the possibility of electric shock or fire; grounding.

4. The management of the sports facility is obliged to: develop specific measures to ensure the safety of the event; notify the state traffic inspectorate, medical, fire and other services; conduct a briefing with the persons responsible for the event, including on first aid measures, injury prevention, the characteristics of the territory and especially dangerous zones, etc.; have the required number of maps and diagrams of the area in visible places on the territory of the sports facility, indicating safe routes and the nearest aid stations; organize, if necessary, an appropriate rescue service in the area of the sports facility or sports base, provided with the necessary equipment and means of communication; organize the work of the medical service with servicing of athletes during the events, as well as the arrival and departure of out-of-town athletes and spectators according to a certain schedule [4].

5. In the event of an injury during the events, a commission shall be created consisting of an official representative of the organization holding the events, a doctor and the head of the sports facility.

6. In order to prevent injuries, diseases, accidents during the events, it is necessary to be guided by the sanitary rules for the maintenance of places of accommodation and physical education and sports, as well as the rules for events in sports.

7. Admission to competitions of persons who have arrived without the appropriate medical documentation or who have not received permission from a doctor to participate in training and competitions after suffering injuries or illnesses is prohibited.

8. It is prohibited to hold events in difficult meteorological conditions, as well as in the absence of medical personnel.

9. The event may be allowed to be held only if all the requirements of these recommendations are met.

10. The head of the sports facility and the persons responsible for holding the event who signed the act of readiness of the sports facility for sports competitions are personally responsible for compliance with safety measures and injury prevention [4].

Conclusive.

Thus, it should be noted that holding events is an effective incentive for systematic sports, promotion of the development of physical culture and sports in the country. Raising the level of students' motivation to play sports, participate in competitions, thirst for victory, increase work capacity, mood and stress resistance.

Events are used to prepare for the next, more important competition; selection, detection of sports data and sports training; quality control of educational and training work; promotion of sports, promotion of ideas of physical education and sports. Receiving bonuses in the form of victories and additional points for receiving a scholarship. Encouraging a physically developed, healthy and immune-resistant organism of those doing the exercises.

Reference

1. O.M. Lytvynenko, A.O. Tvelina, 2016. Organization and methods of mass health physical culture: educational and methodological manual / O.M. Lytvynenko, A.O. Tvelina. – Mykolaiv: MNU named after V. O. Sukhomlynskyi, 130 p.
2. V.V. Tsybul'ska, G.V. Bezverhnya, 2014. Organization and methods of sports and mass work: education. manual / compilation: – Uman: VOC "Vizavi", 220 p.
3. D. Skalski 2018. Inclusion in physical education in EU member states. Proceedings. Series: Pedagogical sciences, p. 173–177.
4. O. Sabirov, S. Abramov, 2024. Peculiarities of mental reactions to the factors of various stimuli in the conditions of the educational process. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 9(182), 250-253 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).50)

Kostiantyn Savchenko

<https://orcid.org/0000-0003-3552-2717>

phD student

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Olga Rusanova

<https://orcid.org/0000-0001-7495-7030>

Associate Professor, Doctor of Sciences

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

PHYSIOLOGICAL AND DYNAMOMETRIC CHARACTERISTICS OF SAILORS IN THE ILCA YACHT CLASS: REVIEW

Sailing, as a sport, encompasses a wide array of boat classes and racing formats, demanding comprehensive physical fitness and rigorous training regimens. This study delves into the physiological and dynamometric characteristics of yachting techniques and effective training methods for sailors to optimize their performance. The research combines diverse methodologies, including literature analysis, physiological measurements, and the evaluation of methodological quality using the Methodological Index for Non-Randomized Studies (MINORS). By leveraging these approaches, the study sheds light on the intricate interplay between environmental factors, physiological demands, and the performance of sailors in competitive sailing contexts. The findings emphasize the importance of tailored training methodologies in enhancing athletes' physical capabilities and improving their competitive edge in sailing competitions.

Keywords: ILCA, sailing, hiking; physical requirements; electromyography

Савченко К. Ю., Русанова О. М. Фізіологічні, динамометричні характеристики яхтсменів у класі яхт ілса: огляд літературних джерел. Вітрильний спорт охоплює широкий спектр перегонів в різних класах яхт що вимагають високого рівня фізичної підготовленості спортсменів. З використанням у тренувальному процесі режимів навантаження високої інтенсивності. Це дослідження висвітлює фізіологічні та динамометричні особливості вітрильного спорту та ефективні методи тренувань яхтсменів з метою підвищення спеціальної працездатності. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися різноманітні методи: включаючи аналіз літератури, фізіологічні методи дослідження, визначення та оцінювання методологічної якості наукових публікацій за допомогою Методологічного індексу нерандомізованих досліджень (MINORS). Використовуючи ці методи за результатами дослідження систематизовані фактори впливу навколишнього середовища, фізіологічних характеристик на результатами яхтсменів в умовах змагальної діяльності. Результати досліджень доводять важливість індивідуалізованих тренувальних програм для підвищення рівня розвитку фізичних якостей та їхньої конкурентоспроможності.

Ключові слова: ILCA, вітрильний спорт, відкрювання, фізичні вимоги, електроміографія

Introduction Given the nuanced interplay between wind forces and the mechanics of yacht maneuvering, there emerges a compelling avenue for future research that delves into the intricacies of competitive sailing (Schutt, 2017). This calls for a comprehensive exploration utilizing contemporary research methodologies tailored to examine the impact of wind strengths and different course conditions on the load distribution experienced by sailors. Such an investigation holds promise in deepening our understanding of the multifaceted challenges inherent in competitive sailing, thereby fostering advancements in training techniques and performance optimization strategies. (Pan & Sun, 2022)

Studies by (Legg, Mackie & Smith, 1999; Winchcombe, Goods, Binnie, Doyle, Fahey-Gilmour & Peeling, 2021; Callewaert, Geerts, Lataire, Boone, Vantorre & Bourgois, 2013; Blackburn, 2000) have shed light on the escalating intensity of

loads experienced during both training and competitive sailing activities, particularly within the realm of ILCA dinghy racing. Furthermore, investigations led by (Callewaert, Geerts, Lataire, Boone, Vantorre & Bourgois, 2013; Blackburn, 2000) have underscored the pivotal influence of varying wind forces on the loads encountered during yacht openings, further complicating the dynamics of competitive sailing.

Competitive sailing in dinghies, particularly within the International Laser Class Association (ILCA), has garnered significant attention in recent research conducted by (Legg, Mackie & Smith, 1999; Winchcombe, Goods, Binnie, Doyle, Fahey-Gilmour & Peeling, 2021; Callewaert, Geerts, Lataire, Boone, Vantorre & Bourgois, 2013; Blackburn, 2000). This body of research emphasizes the crucial role of the opening technique in achieving successful competitive performance. Essential to this process is the physical conditioning of key muscle groups involved in enduring the isometric contractions during this maneuver, including the quadriceps and abdomen, alongside the hamstrings, lateral, lumbar, and back muscles, as well as the joints of the lower body (ankle, knee, and hip) (Bourgois, Callewaert, Celie, De Clercq & Boone, 2016).

Methods. This manuscript was developed and formatted in accordance with the guidelines outlined in the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

Data Sources and Search: A comprehensive search strategy was devised to identify all pertinent studies assessing performance in sailing. Our systematic search encompassed the Web of Science, PubMed, and Google Scholar databases, with the publication period limited to 1979 through August 2023. Inclusion and exclusion of studies were determined by two researchers through collaborative consultation, employing specific search terms and Boolean operators ("sailing" OR "laser" OR "quadriceps"). Additionally, referenced studies were manually scrutinized to meet our inclusion criteria.

Study Selection: The criteria for inclusion in our analysis required that the study must measure the ratio as an outcome, and the participants must represent dinghy sailing. We only included studies in the English language. Excluded studies comprised systematic reviews, meta-analyses, study protocols, books. No age restrictions were imposed on the participants, encompassing both male and female respondents, including elite and non-elite athletes.

Data Extraction and Quality Assessment:

After meticulous selection, two researchers jointly extracted data, documenting key variables such as authors, publication year, participant characteristics, and gender. To assess the quality of the included studies, the Methodological Index for Non-Randomized Studies (MINORS) was employed. Any discrepancies were resolved through consensus, with a MINORS score of ≥ 10 serving as the inclusion criterion.

Results. In the studies of recent years, the authors have presented the determinants and prognostic criteria for the effectiveness of yachtsman's competitive activity (table 1).

The investigation of the hiking technique reveals it to be a bilateral and multi-joint submaximal quasi-isometric movement employed by dinghy sailors to optimize boat speed and prevent capsizing (Bourgois, Dumortier, Callewaert, Celie, Capelli, Sjogaard, Clercq & Boone, 2017). A higher level of sailing proficiency is linked, in part, to a reduced rate of neuromuscular fatigue during hiking, which is strongly correlated (approximately 60%) with increased maximal isometric quadriceps strength.

In support of the "Quasi-isometric" concept, Spurway (2007) conducted an in-depth review of studies on the physiology of hiking. His findings indicate unambiguous physiological markers, including elevated heart rate beyond oxygen supply requirements, heightened blood pressure (especially diastolic), and pronounced hyperventilation, all suggestive of the isometric nature of the movement in sailors. They also pointed out the interest that many authors had created (Blackburn, 1994; Vangelakoudi, Vogiatzis & Geladas, 2007) surrounding the knowledge of the produced effort intensity, analyzing parameters like VO_2 , lactate and blood pressure amongst others or blood flow (Cunningham & Hale, 2007) in order to demonstrate that this position is not only static or isometric but also dynamic. Moreover, they make reference to studies that analyze the energetic system involved in the technique (Cunningham & Hale, 2007). The studies have shown that it is almost a completely dynamic movement that the aerobic system uses. This goes against what was previously thought when it was considered a static and anaerobic movement.

The use of physiological and EMG indicators has been instrumental in understanding the demands placed on the body during this activity (Callewaert, Geerts, Lataire, Boone, Vantorre & Bourgois, 2013; Vangelakoudi, Vogiatzis & Geladas, 2007).

Research suggests that physical fitness and muscular strength significantly impact the performance of Olympic class sailors (Bojsen-Møller, Larsson, Magnusson & Aagaard, 2007). Additionally, indicators such as strength- and speed-oriented motor coordination, as well as isometric knee-extension strength endurance, are crucial in assessing the performance of young optimist and dynamic youth sailors (Callewaert, Boone, Celie, De Clercq & Bourgois, 2015).

Notably, maximal isometric quadriceps strength plays a pivotal role in determining sailing performance and mitigating neuromuscular fatigue during upwind sailing emulation (Bourgois, Callewaert, Celie, De Clercq & Boone, 2016). Stepwise regression analysis further suggests that better sailing proficiency is significantly associated with a lower decrease in mean power frequency (MPF), which is itself predicted by higher maximal isometric quadriceps strength.

The research incorporated various protocols including those established by Blackburn in 1994 and 2000, and the ones devised by Bahchevanski and Levski in 2017, to comprehensively analyze the physiological and electromyographic (EMG) responses associated with hiking techniques. Moreover, the study was complemented by the pioneering work of a mathematical model proposed by Putnam in 1979, which provided insights into the various positions involved in sailing dinghy hiking.

Table 1

Systematized data are presented in the table below

M. Bernardi et al. (1990)	We studied the isometric efforts of MVC. yachtsmen in offshore racing, which can be attributed to aerobic exercise
---------------------------	--

S. Legg et. al. (1997)	31 athletes of the elite New Zealand Olympic sailing team (including Laser) and 108 athletes from other countries: New Zealanders had greater strength endurance in the shoulders and arms, but less in the legs
H. Mackie et. al. (1999)	11 New Zealanders in the Europe, Laser, Finn and 470 classes; the effort; in the opening belt reached 73-87% of predMVC, with peak forces exceeding 100% predMVC
S. Legg et. al. (1999)	The 19 elite New Zealanders spent the most time on opening (29-66%). The longest continuous activity: opening with trimming on maneuvering (9-18 seconds)
P. Cunningham, T. Hale (2007)	6 elite men in the Laser class; age 19.7 years, s = 1.82; height - 181 centimeters, s = 0.03; body weight - 78.0 kilograms, s = 4.1 La peak, mmol·l ⁻¹ - 4.47 mmol·l ⁻¹ (at 30 minutes of simulated exercise) Heart rate, beats·min ⁻¹ - 156 beats·min ⁻¹ ; VO ₂ peak, l·min ⁻¹ - 4.32 l·min ⁻¹ (s ¼ 0.16) Simulation of opening: VO ₂ , l·min ⁻¹ - 2.51 l·min ⁻¹ (s ¼ 0.24) VO ₂ peak, l·min ⁻¹ - 2.58 l·min ⁻¹ (s ¼ 0.25) for 5 min
A.Vangelakoudi et. al. (2007)	In 8 nationally ranked Greek athletes; isometric endurance (160 s, s = 50) and opening time (1381 s, s = 1354) were (P < 0.05) longer than in 8 amateurs (101 s, s = 29 and 565 s, s = 367,); and fatigue index: (42%, s = 5), and (49%, s = 6), respectively
N. Spurway (2007)	The MVC measurement of isometric endurance indicates that physiological, not just volitional, limits are reached during opening
M. Callewaert et. al. (2013)	10 boys of the national level in the Laser Radial class: age 18.5 years ± 2.0; height 180.9 centimeters ± 4.7; body weight 72.3 ± 4.8 kilograms, body fat (%) 13.8 ± 3.0 Heart rate, beats·min ⁻¹ - 179 ± 9 beats·min ⁻¹ ; peak power, W - 336 (± 33) W La peak, mmol·l ⁻¹ - 11.6 (± 1.5) mmol·l ⁻¹ VO ₂ peak, ml·min ⁻¹ ·kg ⁻¹ - 57.1 ± 4.2 ml·min ⁻¹ ·kg ⁻¹ 72.3 ± 4.8 kg
J. Bojsen-Møller et. al. (2015)	Opening yachts of Olympic classes requires the ability to withstand prolonged quasi-isometric contractions, significant maximum strength, especially in the knee extensors, hip flexors, and abdominal and lower back muscles
S. Lopez et. al. (2016)	9 Optimist class sailors: age 12.7 ± 0.8 years, height 153 ± 9 centimeters, 41 ± 6 kg during training on the water 46-48% of VO ₂ peak
R. Buchardt et. al. (2017)	MVC and hMVC were measured in 12 national-level athletes, strength decreased in both 10-minute periods (430 ± 131 vs. 285 ± 130 N, P < 0.001 and 369 ± 74 vs. 267 ± 97 N, P < 0.001, respectively) and a correlation (r ² = 0.619, P < 0.01) was observed between hMVC and regatta results
Bourgois J.G. et. al. (2017)	EMG during opening: quadriceps are engaged at an intensity of 30-40% of MVC, sometimes exceeding 100%. Better sailing level is partially determined by a lower rate of neuromuscular fatigue during hiking and for ≈60% predicted by a higher maximal isometric quadriceps strength
I. Caraballo et. al. (2019)	29 athletes in the Laser class - 17 ± 3 years old; height 172.4 ± 6.4; kg 66.4 ± 10.1; BMI 22.3 ± 3.3; body fat % 23.2 ± 12.1; Seventy-six percent of the performance can be estimated using the following equation: 311.971 + (-1.089 × height) + (-1946 × age) + (-1.537 × thigh length). Performance in the Laser class will be determined by the tactics (age and sailing experience) and the morphological

	characteristics of the sailor (height and sitting height).
C. Winchcombe et. al. (2021)	11 elite athletes in the class ILCA (age: 23.2 ± 3.4 , weight: 82.6 ± 2.3 , height: 182 ± 5) Heart rate, beats per minute ⁻¹ : on maneuvering: 159 ± 11 beats-min ⁻¹ full courses: 147 ± 15 bpm-1 gyroplane: 156 ± 16 bpm
G. Erkan et. al. (2021).	instant monitorization of blood pressure parameters during the hiking position is critically important while evaluating the performance
D. Pan et. al. (2022)	38 Chinese yachtsmen in the Laser class, participants of the National Championship: Age (years) 20.55 ± 3.8 ; Height (cm) 182.08 ± 5.04 ; Weight (kg) 76.26 ± 4.69 ; BMI 23.01 ± 1.34 The regression equation is possible to explain 65.5% of the performance of the sailors in Laser = $90.963 - 1.33 \times \text{sailing experience} - 0.461 \times \text{bench press} - 0.018 \times \text{cycling peak power out}$

Many studies have pointed to physical fitness as a crucial factor in successful racing that determines the efficiency of hiking (Erkan, Onur, Caner & Tolga, 2021; Bourgois, Dumortier, Callewaert, Celie, Capelli, Sjogaard, Clercq & Boone, 2017). This has been proven, among other things, by earlier studies (Aagaard, Beyer, Simonsen, Larsson, Magnusson & Kjaer, 1998; Tan, Aziz, Spurway, Toh, Mackie, Xie, Wong, Fuss & Teh, 2006).

Better sailing level is partially determined by a lower rate of neuromuscular fatigue during hiking and for $\approx 60\%$ predicted by a higher maximal isometric quadriceps strength (Bourgois, Dumortier, Callewaert, Celie, Capelli, Sjogaard, Clercq & Boone, 2017).

It has been shown that covering the distance against the wind is the most physiologically demanding part of the race (Winchcombe, Goods, Binnie, Doyle, Fahey-Gilmour & Peeling, 2021). It has been proven that sailing the course on different courses to the wind and at different wind speeds gives different boat speeds (Pan & Sun, 2022).

Wind intensity applies an external stimulus to the sailor, thereby contributing to the internal load on the sailor. (Walker, 2020).

Therefore, an interesting area of research in the future may be the study of competitive activity using modern research methods and a modern methodology appropriate to this study. Which will involve studying the load on each course depending on the course in relation to the wind and its different strength.

Conclusions.

The article highlights the physiological and dynamometric features of sailing and effective methods of training yachtsmen in order to improve special performance. These methods systematize the factors of environmental influence, physiological characteristics on the results of yachtsmen in competitive activity. The results of the research prove the importance of individualized training programs for improving the level of development of physical qualities and their competitiveness.

Prospects for further research

Necessary implantation of provisions in the process of improving the physical training of qualified athletes in sailing class Laser yachts

References

1. Aagaard, P., Beyer, N., Simonsen, E. B., Larsson, B., Magnusson, S. P., & Kjaer, M. (1998). Isokinetic muscle strength and hiking performance in elite sailors. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 8(3), 138–144. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1998.tb00183.x>
2. Bahchevanski, S. (2017). Determination the main indicators of sailing performance in optimist sailor's. Conference: INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS "APPLIED SPORTS SCIENCES" DOI:10.37393/ICASS2017/8
3. Bernardi, M., Felici, F., Marchetti, M., & Marchettoni, P. (1990). Cardiovascular load in off-shore sailing competition. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 30(2), 127–131.
4. Blackburn M. (1994). Physiological responses to 90 min of simulated dinghy sailing. *Journal of sports sciences*, 12(4), 383–390. <https://doi.org/10.1080/02640419408732185>.
5. Blackburn, M. (2000). Protocols for the physiological assessment of sailors. In C. J. Gore (Ed.), *Physiological tests for elite athletes* (pp. 345-356). Champaign: Human Kinetics.
6. Bojsen-Møller, J., Larsson, B., & Aagaard, P. (2015). Physical requirements in Olympic sailing. *European journal of sport science*, 15(3), 220–227. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.955130>
7. Bojsen-Møller, J., Larsson, B., Magnusson, S. P., & Aagaard, P. (2007). Yacht type and crew-specific differences in anthropometric, aerobic capacity, and muscle strength parameters among international Olympic class sailors. *Journal of sports sciences*, 25(10), 1117–1128. <https://doi.org/10.1080/02640410701287115>.
8. Bourgois, J. G., Callewaert, M., Celie, B., De Clercq, D., & Boone, J. (2016). Isometric quadriceps strength determines sailing performance and neuromuscular fatigue during an upwind sailing emulation. *Journal of sports sciences*, 34(10), 973–979. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1082613>.

9. Bourgois, J. G., Dumortier, J., Callewaert, M., Celie, B., Capelli, C., Sjogaard, G., Clercq, D. D., & Boone, J. (2017). Tribute to Dr Jacques Rogge: muscle activity and fatigue during hiking in Olympic dinghy sailing. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 611-620. DOI: 10.1080/17461391.2017.1300328.
10. Buchardt, R., Bay, J., Bojsen-Møller, J., & Nordsborg, N. B. (2017). Hiking strap force decreases during sustained upwind sailing. *European journal of sport science*, 17(4), 393–399. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1268210>.
11. Callewaert, M., Boone, J., Celie, B., De Clercq, D., & Bourgois, J. G. (2015). Indicators of sailing performance in youth dinghy sailing. *European Journal of Sport Science*, 15(3), 213–219. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2014.905984>.
12. Callewaert, M., Geerts, S., Lataire, E., Boone, J., Vantorre, M., & Bourgois, J. (2013). Development of an Upwind Sailing Ergometer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(6), 663–670. doi:10.1123/ijsp.8.6.663.
13. Caraballo, I., González-Montesinos, J. L., & Alías, A. (2019). Performance Factors in Dinghy Sailing: Laser Class. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 4920. doi: 10.3390/ijerph16244920.
14. Cunningham, P., & Hale, T. (2007). Physiological responses of elite Laser sailors to 30 minutes of simulated upwind sailing. *Journal of sports sciences*, 25(10), 1109–1116. <https://doi.org/10.1080/02640410601165668>.
15. Erkan, G., Onur, K., Caner, Ç., & Tolga, Ş. (2021). Blood pressure is the key physiological indicator of hiking performance in laser sailors. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(Volume 101), 1–10. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2021.76>
16. Legg, S. J., Miller, A. B., Slyfield, D., Smith, P., Gilberd, C., Wilcox, H., & Tate, C. (1997). Physical performance of elite New Zealand Olympic class sailors. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37(1), 41-49. PMID: 9190124.
17. Legg, S., Mackie, H., & Smith, P. (1999). Temporal patterns of physical activity in Olympic dinghy racing. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39(4), 315-320.
18. Lopez, S., Bourgois, J. G., Tam, E., Bruseghini, P., & Capelli, C. (2016). Cardiovascular and Metabolic Responses to On-Water Upwind Sailing in Optimist Sailors. *International journal of sports physiology and performance*, 11(5), 615–622. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0380>.
19. Mackie, H., Sanders, R., & Legg, S. (1999). The physical demands of Olympic yacht racing. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(4), 375-388. DOI: 10.1016/s1440-2440(99)80010-3. PMID: 10710015.
20. Pan, D., & Sun, K. (2022). Analysis of sailing variables and performance of laser sailors with different rankings under the condition of certain wind speed. *Heliyon*, 8(12), e11682. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e11682.
21. Pan, D., Zhong, B., Guo, W., & Xu, Y. (2022). Physical fitness characteristics and performance in single-handed dinghy and 470 classes sailors. *Journal of exercise science and fitness*, 20(1), 9–15. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.11.001>.
22. Putnam, C. A. (1979). A mathematical model of hiking positions in a sailing dinghy. *Medicine and Science in Sports*, 11(3), 288-292.
23. Schutt, R. R. (2017). Unsteady aerodynamics of sailing maneuvers and kinetic techniques. Cornell University. <https://doi.org/10.7298/X4VT1Q28>.
24. Spurway, N. C. (2007). Hiking physiology and the "quasi-isometric" concept. *Journal of Sports Sciences*, 25(10), 1081-1093. DOI: 10.1080/02640410601165270.
25. Tan, B., Aziz, A. R., Spurway, N. C., Toh, C., Mackie, H., Xie, W., Wong, J., Fuss, F. K., & Teh, K. C. (2006). Indicators of maximal hiking performance in Laser sailors. *European journal of applied physiology*, 98(2), 169–176. <https://doi.org/10.1007/s00421-006-0260-3>
26. Vangelakoudi, A., Vogiatzis, I., & Geladas, N. (2007). Anaerobic capacity, isometric endurance, and Laser sailing performance. *Journal of Sports Sciences*, 25(10), 1095-1100. doi: 10.1080/02640410601165288.
27. Walker, C. N. (2020). *Performance profiles and training loads of optimist sailors* (PhD Thesis). Stellenbosch: Stellenbosch University.
28. Winchcombe, C., Goods, P., Binnie, M., Doyle, M., Fahey-Gilmour, J., & Peeling, P. (2021). Workload demands of laser class sailing regattas. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(5), 663–678. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1080/24748668.2021.1933846>.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС УДУ
ІМЕНІ МИХАЙЛА 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 онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прями лапки ("") та заборонено замінити латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажані можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхилити 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 +380639888210, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

За довідками звертатися за номером +380639888210 (Валерія Володимирівна).

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 JOURNAL OF THE UKRAINIAN STATE
UNIVERSITY NAMED AFTER MYKHAILO DRAGOMANOV. 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 130 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 +380639888210, indicating his name and the amount transferred.

For inquiries call +380639888210 (Valeria).

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).