

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування

**Реабілітаційні
та фізкультурно-рекреаційні аспекти
розвитку людини**

Науковий журнал
№ 9



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор:

Григус І. М., доктор медичних наук, професор, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Заступник головного редактора:

Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Члени редакційної колегії:

Андонова Албена, доктор медичних наук, доцент, Тракійський університет (м. Стара Загора, Болгарія), <https://orcid.org/0000-0001-7556-321X>

Андрійчук О. Я., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-4415-4696>

Батбаатар Гунчин, доктор медичних наук, професор, Монгольський національний університет медичних наук (м. Улан-Батор, Монголія), <https://orcid.org/0000-0002-6678-7569>

Богдановська Н. В., доктор біологічних наук, професор, Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-2410-845X>

Жуков Валерій, доктор медичних наук, доцент, Університет Миколая Коперника в Торуні (м. Торунь, Польща), <http://orcid.org/0000-0002-7675-6117>

Клапчук В. В., доктор медичних наук, професор, Запорізький національний технічний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-7274-9756>

Козіна Ж. Л., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-5588-4825>

Лазарєва О. Б., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-7435-2127>

Магльований А. В., доктор біологічних наук, професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького (м. Львів, Україна), Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-1792-597X>

Михалюк Є. Л., доктор медичних наук, професор, Запорізький державний медичний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-3607-7619>

Мушкета Радослав, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор, Університет Миколая Коперника в Торуні (м. Торунь, Польща), <https://orcid.org/0000-0001-6057-1583>

Нагорна О. Б., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-6243-4862>

Романчук О. П., доктор медичних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-6592-2573>

Скальські Даріуш, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор, Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького (м. Гданськ, Польща), <https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

Смирнов Д. В., доктор педагогічних наук, професор, Федеральна державна наукова установа «Інститут стратегії розвитку освіти Російської академії освіти» (м. Москва, Росія), <https://orcid.org/0000-0002-4757-8139>

Відповідальний секретар:

Ногас А. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-1287-9828>

Ministry of Education and Science of Ukraine
National University of Water and Environmental Engineering

Rehabilitation & Recreation

Scientific Journal
№ 9



Publishing house
Helvetica
2021

EDITORIAL BOARD

Editor-in-chief

Igor Grygus, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Associate Editor-in-Chief

Nataliia Nesterchuk, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Editorial board

Albena Andonova, Trakia University Stara Zagora, Bulgaria, <https://orcid.org/0000-0001-7556-321X>

Olga Andriychuk, Lesya Ukrainka Volyn National University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-4415-4696>

Gunchin Batbaatar, Mongolian National University of Medical Sciences, Ulan Bator, Mongolia, <https://orcid.org/0000-0002-6678-7569>

Nadiia Bohdanovska, Zaporizhzhia National University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-2410-845X>

Walery Zukow, Nicolaus Copernicus University, Poland, <http://orcid.org/0000-0002-7675-6117>

Vasyl Klapchuk, Zaporizhzhia National Technical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-7274-9756>

Zanneta Kozina, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-5588-4825>

Olena Lazareva, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-7435-2127>

Anatoliy Mahlovanyy, Danylo Galytsky Lviv National Medical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-1792-597X>

Evgeniy Myhaliuk, Zaporizhzhia State Medical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-3607-7619>

Radoslaw Muszkieta, Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland, <https://orcid.org/0000-0001-6057-1583>

Olha Nagorna, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-6243-4862>

Alexander Romanchuk, Lviv State University of Physical Culture, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-6592-2573>

Dariusz Skalski, Gdansk University of Physical Education and Sport, Poland, <https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

Dmitriy Smirnov, Russian Academy of Education, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-4757-8139>

Secretary

Anzhela Nogas, Institute of Health, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-1287-9828>

Наукове видання

Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – № 9. – 224 с.

ISSN 2522-1795

Метою журналу є ознайомлення широкої аудиторії користувачів із сучасними тенденціями розвитку науки у галузі охорони здоров'я, фізичної культури і спорту. Розглядаються теоретичні, методологічні та практичні аспекти підготовки спортсменів, новітні розробки у напрямі збереження здоров'я людини, новаторські підходи до розвитку сфери фітнесу і рекреації, фізичного виховання різних груп населення, фізичної терапії, ерготерапії.

У науковому журналі подано окремі положення розвитку фізичної терапії, ерготерапії, рекреації, фізичного виховання, оздоровчих технологій різних груп населення. Охарактеризовано сучасні методи та засоби відновлення здоров'я, особливості проведення діагностичних та реабілітаційних заходів, ефективність яких підтверджується педагогічними, психологічними, реабілітаційними та медико-біологічними дослідженнями.

In the scientific journal are presented some provisions for the development of physiotherapy, ergotherapy, recreation, physical education, health technologies of different population groups. Modern methods and means of health restoration are characterized, features of carrying out diagnostic and rehabilitation measures, the effectiveness of which is confirmed by pedagogical, psychological, rehabilitation and medical-biological researches.

Видається за рішенням вченої ради
Національного університету водного господарства та природокористування
(протокол № 13 від 29.12.2021 р.).

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ 21285-11085Р від 16.03.2015 р.

ISSN 2522-1795

Наказом МОН України від 29 червня 2021 року № 735 (додаток 4)
та Наказом МОН України від 30 листопада 2021 року № 1290 (додаток 3)
журнал включено в категорію «Б» Переліку наукових фахових видань України.
Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка; 22 Охорона здоров'я. Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт;
227 Фізична терапія, ерготерапія.

Реєстр наукових фахових видань України <http://nfv.ukrintei.ua/view/60f02c2faae76127e7350652>

Сайт видання:

<http://health.nuwm.edu.ua/index.php/Rehabilitation/index>

Електронну версію журналу включено до Національної бібліотеки України
імені В. І. Вернадського.

Видання індексується Google Scholar.

Адреса редакції: вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33000, Україна.

ЗМІСТ

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Боровець О. В., Романова В. І., Сірман О. В.

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ЛІКУВАННІ ІНФАРКТУ МІОКАРДА
НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ.....10

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Аванесов Э. Ю.

О ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ УПРАВЛЕНЦЕВ
В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГОСЯ ОБЩЕСТВА АРМЕНИИ.....17

Вако І. І.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОМИЛОК, ЩО ДОПУСКАЮТЬ ЮНІ СПОРТСМЕНИ,
ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ,
ПІД ЧАС ОСВОЄННЯ БОКОВИХ УДАРІВ РУКАМИ23

Ватаманюк С. В., Хабінець Т. О., Довгаль В. І., Кедрич Г. В., Сиротюк С. М.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ
26–35 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....29

Годлевський П. М., Саратовський О. В.

ФОРМУВАННЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....37

Dębski Sławomir

ZAGROŻENIA DZIAŁAŃ ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ SZCZEBLA RZĄDOWEGO NA
PODSTAWIE BEZPRAWNEJ UMOWY EKSPERYMENTU MEDYCZNEGO.
ANALIZA PORÓWNAWCZA.....47

Козуб С. В., Чечельницька Ю. Є.

РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНІ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....56

Кузнецова Е. Т.

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....62

Мицкан Т. С., Іваночко В. М.

ІННОВАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ.....68

Неус Д. В., Шаламов Д. С.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ БАЗОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....81

Римик В.

РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ 1-3 КУРСІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ
В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.....91

Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Лещак О. М., Сениця А. В.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....96

Сичов С. О., Сиротинська О. К.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ УПРАВЛІННЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....103

Skalski Dariusz, Kowalski Damian, Kindzer Bogdan, Grygus Igor

WYBRANE ASPEKTY W EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI ZABAW
REKREACYJNYCH W OKRESIE PANDEMII.....109

Хомицевич Д. И.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....120

Ярош Г. В.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА У БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....126

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Афанасьєва О. М., Натарова В. В., Недбайло І. А.

ДИНАМІЧНИЙ СТРЕТЧІНГ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....135

Бурлака І. В., Лукачина А. В.

ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ТЕНІСУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗВО
НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....141

Гаврилик М. В.

СОЗДАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ,
НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....146

Гуцман С. В., Ногас А. О., Ніколенко О. І., Подоляка П. С., Гамма Т. В.

ДО ПИТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....156

Майструк В. В., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Цап І. Г.

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ДОБРОВОЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВ
СТАНІСЛАВА ПІСЛЯ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ (1945–1967 рр.).....161

Мищук Д. М., Сюй Саньцян

АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ.....166

Назимок В. В.

ФІЗИЧНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ,
ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....174

Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнуліна І. М., Гамма Т. В.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДИНИ.....182

Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....187

Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В.

РОЗВИТОК КІКБОКСИНГУ ВАКО ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ В УКРАЇНІ.....193

Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О.

РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....200

Тягур Р. С., Лісовський Б. П., Ткачівська І. М., Яців Я. М.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У АНТИЧНОМУ КИТАЇ, ЯПОНІЇ І КОРЕЇ.....205

ДО ЮВІЛЕЮ

Магльований А. В., Гриновець В. С., Синиця В. В.

ДО 80-РІЧЧЯ ВІДОМОГО ПРОФЕСОРА СТОМАТОЛОГІЇ
ВАЛЕНТИНА ФЕДОРОВИЧА МАКЄСВА.....217

CONTENTS

PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY

Borovets O. V., Romanova V. I., Sirman O. V.

PHYSICAL THERAPY PROGRAM IN THE TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION
AT THE INPATIENT STAGE.....10

HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF VARIOUS GROUPS

Avanesov E. Yu.

ON THE PROBLEM OF TRAINING SPORTS MANAGERS AMIDST
A TRANSFORMING SOCIETY OF ARMENIA.....17

Vako I. I.

DETERMINING MISTAKES MADE BY YOUNG ATHLETES WHO SPECIALIZE
IN HAND-TO-HAND COMBAT, WHEN MASTERING SIDE PUNCHES.....23

Vatamaniuk S. V., Khabinets T. O., Dovhal V. I., Kedrych H. V., Syrotiuk S. M.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS
OF 26 – 35 YEAR-OLD MEN WITH DIFFERENT TYPES OF POSTURE,
ENGAGED IN HEALTH FITNESS ACTIVITY..... 29

Hodlevskiy P. M., Saratovskiy O. V.

FORMATION AND HEALTH STATUS OF FUTURE SPECIALISTS
OF WATER TRANSPORT BY MOTOR ACTIVITY.....37

Dębski Sławomir

THREATS TO THE ACTIVITIES OF PUBLIC ADMINISTRATION OF A GOVERNMENT LEVEL
ON THE BASIS OF AN UNLAWFUL AGREEMENT OF THE MEDICAL EXPERIMENT.
COMPARATIVE ANALYSIS.....47

Kozub S. V., Chechelnytska Yu. Ye.

RECREATION AND PHYSICAL EDUCATION FOR DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION. 56

Kuznetsova E. T.

ANALYSIS OF THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTH-SAVING COMPETENCE
ACCORDING TO THE RESULTS OF INTRODUCTION INTO THE EDUCATIONAL PROCESS
OF GUIDED INDEPENDENT WORK.....62

Mytskan T. S., Ivanochko V. M.

INNOVATIONS OF DIFFERENTIATED DEVELOPMENT
OF PHYSICAL ABILITIES IN SCHOOLCHILDREN.....68

Neus D. V., Shalamov D. S.

WAYS OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL TRAINING OF MODERN YOUTH..... 81

Rymyk V.

LEVELSTRESS RESISTANCE OF CADETS 1-3 COURSES DURING TRAINING
AT THE NATIONAL ACADEMY OF INTERNAL AFFAIRS.....91

Rymyk R. V., Malaniuk L. B., Leshchak O. M., Synytsia A. V.

TECHNOLOGY OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING
STUDENTS TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....96

Sychov S. O., Syrotynska O. K.

PEDAGOGICAL MEANS OF STRENGTH FITNESS MANAGEMENT TO IMPROVE
THE EFFICIENCY OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS.....103

Skalski Dariusz, Kowalski Damian, Kindzer Bogdan, Grygus Igor

SELECTED ASPECTS IN HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION
OF RECREATIONAL GAMES DURING A PANDEMIC.....109

Khomytsevykh D. Y.

PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS
AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....120

Yarosh H. V.

STRUCTURE AND CONTENT OF THE TECHNOLOGY FOR CORRECTION OF SPATIAL
ORGANIZATION DISORDERS OF BOXERS' BODY AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....126

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**Afanasieva O. M., Natarova V. V., Nedbailo I. A.**

DYNAMIC STRETCHING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION
OF VOLLEYBALL PLAYERS.....135

Burlaka I. V., Lukachyna A. V.

THE UPBRINGING OF VOLITIONAL QUALITIES BY MEANS OF TENNIS AMONG
THE STUDENTS OF NON-SPORTS PROFILE UNIVERSITIES.....141

Havrylyk M. V.

THE CREATION OF AN INTEGRATED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ENVIRONMENT
DIRECTED TOWARDS INCREASING THE EFFECTIVENESS
OF THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....146

Hutsman S. V., Nohas A. O., Nikolenko O. I., Podoliaka P. S., Hamma T. V.

ON THE ISSUE OF MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT.....156

Maistruk V. V., Piatnychuk D. V., Piatnychuk H. O., Tsap I. H.

PECULIARITIES OF STANISLAV VOLUNTARY SPORTS SOCIETIES
AFTER THE SECOND WORLD WAR (1945–1967).....161

Mishchuk D. M., Siui Santsian

ANALYSIS OF CORRELATION RELATIONS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS
OF QUALIFIED BADMINTONISTS.....166

Nazymok V. V.

PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF BOXING STUDENTS
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....174

Nikolenko O. I., Nohas A. O., Hutsman S. V., Orel I. O., Hainulina I. M., Hamma T. V.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTING PREMATURE AGING.....182

Nohas A. O., Hutsman S. V., Podoliaka P. S., Hamma T. V., Nikolenko O. I.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF FORMATION
OF A HEALTHY LIFESTYLE WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE.....187

Orel I. O., Hamma T. V., Hira A. M., Nohas A. O., Hutsman S. V.

DEVELOPMENT OF KICKBOXING WAKO AS AN OLYMPIC SPORTS IN UKRAINE.....193

Sydoruk I. O., Hira A. M., Hamma T. V., Orel I. O.

ACTIVE GAMES IN PHYSICAL EDUCATION SYSTEM FOR SCHOOL-AGED CHILDREN.....200

Tiahur R. S., Lisovskyi B. P., Tkachivska I. M., Yatsiv Ya. M.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ANTIQUE CHINA, JAPAN AND KOREA.....205

TO THE ANNIVERSARY**Mahlovanyi A. V., Hrynovets V. S., Synytsia V. V.**

TO THE 80TH ANNIVERSARY OF THE FAMOUS PROFESSOR OF DENTISTRY
VALENTYN FEDOROVYCH MAKIEIEV.....217

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ЛІКУВАННІ ІНФАРКТУ МІОКАРДА НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ

PHYSICAL THERAPY PROGRAM IN THE TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION AT THE INPATIENT STAGE

Боровець О. В., Романова В. І., Сірман О. В.

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука,
м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.1>

Анотації

Актуальність. Сумна статистика говорить про те, що 68% смертей в Україні – це наслідок серцево-судинних захворювань (ССЗ).

Розв'язання проблеми та запобігання виникненню ускладнень у результаті перенесеного гострого ІМ вимагають пошуку нових науково обґрунтованих, безпечних і доступних реабілітаційних програм.

Мета дослідження – розробити програму фізичної терапії хворих на інфаркт міокарда на стаціонарному етапі лікування. **Матеріали і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 50 пацієнтів, які перебували у фазі відновлення після гострого ІМ. Методологія побудови авторської програми фізичної терапії передбачала суворе дозування й поступове підвищення фізичних навантажень. **Результати дослідження.** Після використання розроблених засобів фізичної реабілітації спостерігали покращення самопочуття, найбільш виражене у групі хворих на дрібновогнищевий ІМ, після застосування фізичної реабілітації – 7,7%, $p < 0,05$. У групі хворих із великовогнищевим ІМ після фізичної реабілітації – 36,0%, $p < 0,01$. **Висновки.** За результатами нашого дослідження доведено ефективність індивідуальних занять та комплексного використання засобів фізичної терапії.

Ключові слова: інфаркт міокарда, фізична терапія, лікувальна фізична культура, дихальна гімнастика, лікувальна гімнастика.

Актуальность. Печальная статистика говорит о том, что 68% смертей в Украине – это следствие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Решение проблемы и предотвращение возникновения осложнений в результате перенесенного острого ИМ требуют поиска новых научно обоснованных, безопасных и доступных реабилитационных программ.

Цель исследования – разработать программу физической терапии больных инфарктом миокарда на стационарном этапе лечения. **Материалы и методы исследования.** В исследовании принимали участие 50 пациентов, находившихся в фазе восстановления после острого ИМ. Методология построения авторской программы физической терапии предусматривала строгое дозирование и постепенное повышение физических нагрузок.

Результаты исследования. После использования разработанных средств физической реабилитации наблюдали улучшение самочувствия, наиболее выраженное в группе больных с мелкоочаговым ИМ, после применения физической реабилитации – (7,7%) $p < 0,05$. В группе больных с крупноочаговым ИМ после физической реабилитации – 36,0%, $p < 0,01$. **Выводы.** По результатам нашего исследования была доказана эффективность индивидуальных занятий и комплексного использования средств физической терапии.

Ключевые слова: инфаркт миокарда, физическая терапия, лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, лечебная гимнастика.

Relevance. Sad statistics show that 68% of deaths in Ukraine are the result of cardiovascular disease (CVD). Therefore, it is absolutely fair to say that every second death in our country – from cardiovascular disease.

Physical therapy of MI patients acquires important socio-economic significance. Solving the problem and preventing complications as a result of acute MI, improving the quality of life of this category of patients require the search for new scientifically sound, safe and affordable rehabilitation programs and methods for evaluating their effectiveness.

Materials and methods of research. The study, with the consent of patients, involved 50 patients who were in the recovery phase after acute myocardial infarction and completed a full course of inpatient treatment. Statistical analysis was performed using the statistical analysis program Medstat [6]. The methodology of building the author's program of physical therapy provided strict dosing and gradual increase of physical activity in volume and intensity, number and complexity of exercises, taking into account clinical features of the underlying disease and comorbidities, age of patients, analysis of laboratory and instrumental data, functional methods. **Results of the study** – After the study and the use of the developed means of physical rehabilitation observed improvement in the most pronounced in the group of patients with small focal MI, after the use of physical rehabilitation – 7.7%, $p < 0.05$. In the group of patients with focal MI after physical rehabilitation and appropriate medical treatment – 36.0%, $p < 0.01$. The effectiveness of the use of the developed author's program of physical therapy after MI is confirmed by the data of positive dynamics.

Conclusions. According to the results of our study, the effectiveness of individual classes and integrated use of physical therapy was proved.

Key words: myocardial infarction, physical therapy, therapeutic physical culture, respiratory gymnastics.

Вступ. Ішемічна хвороба серця (ІХС) є одним із найбільш поширених захворювань в економічно розвинутих країнах і найбільш частою причиною смертності. Розвитку ІХС сприяє атеросклероз коронарних артерій і зниження рухової активності, причому не тільки у людей похилого віку, але й у більш молодих осіб. Інфаркт міокарда (ІМ) – одна із клінічних форм ішемічної хвороби серця [2].

Лише в Україні щороку внаслідок хвороб серця помирає близько 460 000 людей [9].

З огляду на викладене вище, реабілітація хворих після ІМ набуває важливого соціально-економічного значення. Розв'язання проблеми запобігання або мінімізації виникнення ускладнень у результаті перенесеного гострого ІМ, покращення якості життя цієї категорії хворих вимагають пошуку нових науково обґрунтованих, безпечних і доступних реабілітаційних програм та методів оцінювання їх ефективності [4; 10; 11].

Мета роботи – розроблення програми фізичної терапії хворих інфарктом міокарда на стаціонарному етапі лікування.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні за згодою хворих брали участь 50 пацієнтів віком 30–78 років, з яких 28 (56,0%) – чоловіки, 22 (44,0%) – жінки, які перебували у фазі відновлення після гострого ІМ та закінчили повний курс стаціонарного

лікування в кардіологічному відділенні Рівненської міської клінічної лікарні.

Статистичний аналіз проводили, користуючись програмою статистичного аналізу Medstat [6]. Методологія побудови авторської програми фізичної терапії осіб після ІМ на стаціонарному етапі передбачала суворе дозування й поступове підвищення фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю, кількістю і складністю вправ з урахуванням клінічних особливостей перебігу основного захворювання та супутньої патології, віку хворих, аналізу лабораторних та інструментальних даних, функціональних методів. Запропонована програма фізичної терапії поділялася на чотири рухових режими: суворий постільний (I ступінь рухової активності); постільний полегшений (II ступінь рухової активності); напівпостільний, або палатний (III ступінь рухової активності); загальний (IV ступінь рухової активності). Оцінку ефективності програми фізичної реабілітації здійснювали за комплексом показників, що мають різний ступінь інформативності.

Результати дослідження. Аналізуючи літературні джерела із проблеми фізичної реабілітації хворих на інфаркт міокарда, визначено актуальність і основні напрями досліджуваної проблеми. Проводили аналіз медичної документації (історії хвороби), опитування.

Збір анамнезу включає в себе скарги хворих щодо серцево-судинної системи, самопочуття, перенесених захворювань. Під час опитування з'ясовували наявність скарг, які трапляються під час захворювань серця (болі в ділянці серця, ядуха, серцебиття і перебої в роботі серця). Детально з'ясовували локалізацію болю, характер, час виникнення, інтенсивність, іррадіацію, зв'язок із фізичним навантаженням.

Під час фізичної реабілітації хворих на інфаркт міокарда на стаціонарному етапі лікування ми застосували такі методи: дихальну гімнастику, лікувальну гімнастику, масаж, лікувальну фізкультуру, дозовану ходьбу.

Впродовж усього періоду стаціонарного етапу реабілітації фізичне навантаження змінюється за рахунок зміни висхідного положення (лежачи, сидячи, стоячи) залежно від клінічних даних стану хворого [3; 6].

Пацієнти з інфарктом міокарда більш чутливі до фізичного навантаження порівняно з практично здоровими людьми, оскільки в них знижена толерантність до навантаження. Перш ніж приступити до фізичної реабілітації пацієнтів із цією патологією, ми детально вивчали стан серцево-судинної

системи. Всі хворі були поділені на 4 класи важкості, які визначаються на 2–3-й день хвороби. В основу класифікації покладені розміри некрозу (дрібновогнищевий, великовогнищевий, субендокардіальний, циркулярний верхівковий) і важкість ускладнень, поділених на три групи. Враховується також вік (до 60 років і старші), наявність артеріальної гіпертензії в анамнезі і цукрового діабету. Під час переходу на наступні сходи лікарняної реабілітації враховуються також електрокардіографічні показники [8].

З даних, наведених у таблиці 1, ми можемо зробити висновок, що 25 хворим (100%) на інфаркт міокарда із зубцем Q на стаціонарному етапі лікування ми застосували такі засоби фізичної реабілітації, як: дихальна гімнастика, лікувальна гімнастика, дозована ходьба. Всі 25 хворих (100,0%) займалися лікувальною фізкультурою, 19 хворим (76,0%) було проведено масаж. У 6 хворих, які не займалися лікувальною фізкультурою і яким не проводився масаж, були протипоказання до проведення фізичної реабілітації у вигляді аритмій, набряку легень, інших важких порушень ритму.

Таблиця 1

Використання засобів фізичної реабілітації на стаціонарному етапі лікування (ІМ великовогнищевий із зубцем Q ; n=25) (%)

Тип інфаркту	Дихальна гімнастика		Лікувальна гімнастика		Масаж		Лікувальна фізкультура		Дозована ходьба	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
ІМ із зубцем Q	25	100,0	25	100,0	19	76,0	25	100	22	88,0

Таблиця 2

Використання засобів фізичної реабілітації на стаціонарному етапі лікування (ІМ дрібновогнищевий без зубця Q ; n=20) (%)

Тип інфаркту	Дихальна гімнастика		Лікувальна гімнастика		Масаж		Лікувальна фізкультура		Дозована ходьба	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
ІМ без зубця Q	20	100,0	20	100,0	15	75,0	20	100,0	18	90,0

Таблиця 3

Використання засобів фізичної реабілітації на стаціонарному етапі лікування (повторний ІМ ; n=5) (%)

Тип інфаркту	Дихальна гімнастика		Лікувальна гімнастика		Масаж		Лікувальна фізкультура		Дозована ходьба	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Повторний ІМ	5	100,0	5	100,0	2	40,0	3	60,0	5	100,0

Як свідчать дані, наведені в таблиці 2, у 20 хворих (100%) на інфаркт міокарда без зубця Q на стаціонарному етапі лікування ми застосовували такі засоби фізичної реабілітації, як дихальна гімнастика, лікувальна гімнастика, лікувальна фізкультура, дозована ходьба. 15 хворим, що становить 75,0% від загального числа пацієнтів, ми проводили масаж, у інших хворих були протипоказання для проведення масажу.

Отримавши дані, які наведені в таблиці 3, ми бачимо, що 5 хворих (100%) займалися дихальною гімнастикою, лікувальною гімнастикою, дозованою ходьбою. З рештою хворих, враховуючи важкість стану, комплекс засобів фізичної реабілітації не проводився.

Як видно з таблиці 4, покращення самопочуття хворих найбільш виражено в групі хворих на дрібновогнищевий ІМ: у хворих зникли болі в ділянці серця, не виявлялась абдомінальна форма ІМ. Зменшилася кількість хворих із загальною слабкістю, з болями за грудиною. Серед хворих із дрібновогнищевим інфарктом міокарда до проведення фізичної реабілітації болі за грудиною виявлялись у 40,0% випадків, а після фізичної реабілітації – тільки в 1 хворого (7,7%, $p < 0,05$).

У групі хворих із дрібновогнищевим ІМ (20 осіб) до проведення фізичної реабілітації всі хворі (100%) мали різні скарги, а після фізичної реабілітації і комплексу медичної реабілітації тільки двоє хворих (10,0%, $p < 0,01$) скаржилися на загальну слабкість і біль за грудиною. У групі хворих із великовогнищевим ІМ до проведення фізичної реабілітації всі 25 хворих (100,0%) мали скарги, пов'язані з хворобою, після фізичної реабілітації і відповідного медикаментозного лікування таких хворих залишилося тільки 9 (36,0%, $p < 0,01$).

Ми провели статистичні обчислення достовірності різниці цих показників за величиною М (середня величина) і похибки середньої величини (m) за формулою коефіцієнта Ст'юдента (t):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Отже, статистичними розрахунками доведено, що різниця є статистично достовірною. У групі хворих із дрібновогнищевим ІМ одужання настало у більшій кількості хворих ($p < 0,01$).

Дискусія. Дані статистичних досліджень, які проведені в останні роки в Україні, у країнах Європи, у Росії і США, свідчать про зростання кількості випадків захворювання інфарктом міокарда.

Таблиця 4

Вплив засобів фізичної реабілітації на перебіг ІМ і самопочуття хворих (%)

Скарги хворих	До проведення ФР				Після проведення ФР			
	Групи ІМ по важкості перебігу				Групи ІМ по важкості перебігу			
	Дрібновог-нищевий ІМ n = 20		Великовог-нищевий ІМ n = 25		Дрібновог-нищевий ІМ n = 20		Великовог-нищевий ІМ n = 25	
	Абсол. число	%	Абсол. число	%	Абсол. число	%	Абсол. число	%
болі в ділянці серця	4	20,0*	5	20,0	-	-	2	8,0
загальна слабкість	7	35,0	6	24,0**	1	7,7**	3	12,0*
болі за грудиною	8	40,0**	12	47,1	1	7,7**	4	16,0*
абдомінальна форма	1	5,0	2*	11,7	-	-	-	-
Разом	20	100,0	25	100,0	2	10,0	9	36,0

Примітка:

* – достовірні зміни порівняно з початковими результатами ($p < 0,05$);

** – достовірні зміни порівняно з початковими результатами ($p < 0,01$).

Під час огляду літературних джерел виявлено незначну кількість робіт із цього питання, відсутність стандартизованих програм фізичної терапії для осіб з інфарктом міокарда та суттєву відмінність у тривалості відновлення на різних етапах.

Більшість авторів відзначають позитивний вплив дозованого фізичного навантаження на перебіг захворювання і відновлення функціональних резервів у осіб зі стенокардією напруги [3; 6]. Тому рання рухова активізація хворих сприяє розвитку колатерального кровообігу, впливає на фізичний і психологічний стан хворих, скорочує період госпіталізації і зменшує ризик небезпечних ускладнень. У процесі проведеного нами дослідження було визначено і доведено ефективність індивідуальних занять та комплексного використання засобів фізичної реабілітації. Зменшилася кількість хворих із болями за грудиною, в ділянці серця та симптомами загальної слабкості як у групі з дрібновогнищевим, так і в групі з великовогнищевим інфарктом міокарда. Тому, згідно з поставленою метою, відновлювальний процес має продовжуватися по завершенні стаціонарного етапу лікування.

Проте існують припущення, що фізична активність є одним із факторів виникнення ІХС, тому лікування фізичними вправами завжди потрібно проводити суворо індивідуально, попередньо визначивши оптимальні дози фізичного навантаження, що є основою ефективної реабілітації для хворих на інфаркт міокарда. Хворих необхідно навчити елементарних методів самоконтролю, вони мають знати характер адекватної реакції на фізичне навантаження [5; 10]. Проте у вітчиз-

няній і зарубіжній літературі, на нашу думку, недостатньо наукових даних та практичних рекомендацій щодо захворювання інфарктом міокарда на стаціонарному етапі. Із метою вдосконалення системи реабілітаційних заходів треба продовжити дослідження.

Тому питання проведення фізичної терапії осіб з інфарктом міокарда потребують деталізації, уточнення та вивчення. Отже, розроблення методичних підходів під час побудови програми фізичної терапії для осіб з інфарктом міокарда продовжує залишатися актуальним.

Висновки. Застосування медикаментозної терапії у поєднанні з ЛФК, дихальною гімнастикою, масажем, дозованою ходьбою є одним із потужних та найбільш ефективних засобів відновного лікування ІМ та сприяє досягненню покращення стану хворого. У процесі дослідження на основі показників ЕКГ визначено типи за ступенем важкості перебігу інфаркту міокарда: дрібновогнищевий ІМ виявлено у 40,0%, великовогнищевий – у 50,0% хворих, у 10,0% виявлено повторний інфаркт міокарда. За результатами нашого дослідження доведено ефективність індивідуальних занять та комплексного використання засобів фізичної терапії. Зменшилася кількість хворих із болями за грудиною, в ділянці серця та симптомами загальної слабкості як у групі з дрібновогнищевим (10,0%, $p < 0,01$), так і в групі з великовогнищевим інфарктом міокарда (36,0%, $p < 0,01$). Одержано статистично достовірну різницю показників у двох групах хворих ($p < 0,01$). Отже, застосована програма фізичної терапії виявилася ефективною для хворих після перенесеного ІМ, що дає підставу рекомендувати її.

Література

1. Абрамов В.В., Клапчук О.Б. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підруч. для студ. вищих мед. навч. закл. Дніпропетровськ, 2014. 456 с.
2. Буйлова Т. В. Международная классификация функционирования как ключ к пониманию философии реабилитации. *Меди-Аль*. 2013. № (7). С. 26–31.

References

1. Abramov V.V., Klapchuk O.B. (2014). *Fizychna rehabilitatsiia, sportyvna medytsyna*. [Physical rehabilitation, sports medicine]. Pidruch. dlia stud. vyshchikh med. navch. zakl. Dnipropetrovsk, 456 (in Ukrainian).
2. Buylova, T.V. (2013). *Mezhdunarodnaya klassifikatsiya funktsionirovaniy a kak klyuch k ponimaniyu filosofii rehabilitatsii*. [International classification of functioning as a key to

3. Бучковська А., Свистун Ю. Фізичне виховання молоді як запорука здоров'я нації. *Проблеми здоров'я в 70 Україні та Польщі*. Львів, 2017. С. 68–74.
4. Григус І.М., Брега Л.Б. Фізична терапія в кардіології: навч. посіб. нац. ун-т вод. госп-ва та природокористування. Рівне, 2018. 268 с.
5. Индика С, Белікова Н. Особливості показників якості життя у хворих після інфаркту міокарда під впливом програми фізичної реабілітації в домашніх умовах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 3 (27). С. 83–87.
6. Лях Ю.Є., Гур'янов В. Г., Грицай О.С. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики. Науково - доказова практична діяльність у фізичній терапії: метод. рек. для самостійної підготовки до практичних занять. Луцьк, 2017. 97 с
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ: Олімп. літ., 2009. 203 с.
8. Підкопай Д.О., Короваєв О.В. Методичні особливості фізичної реабілітації після великогніщевого інфаркту міокарда на стаціонарному. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2018. № 2. С. 34–42.
9. Чеховська М. Комплаєнс як запорука позитивного ефекту у процесі фізичної реабілітації. *Сучасні тенденції у практиці й освіті з фізичної терапії* : тези доп. Міжнар. наук. семінару. Львів, 2016. С. 71–73.
10. Чеховська М. Серцева недостатність у дітей як актуальна проблема фізичної реабілітації. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 4(22). С. 49–58.
11. Швед М.І. Сучасні стратегії лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда : [монографія] /М. І. Швед, Л. В. Левицька. К. : Медкнига, 2017. 143 с.
12. Юшковська О.Г. Відновлення роботоздатності та якості життя хворих на ішемічну хворобу серця на санаторно-курортному [розуміння філософії реабілітації]. *MediAl*, no. 2 (7). 26–31 (in Russian).
3. Buchkovska A, Svystun Yu. Fizychnе vykhovannia molodi yak zaporuka zdorovia natsii. [Physical education of youth as a guarantee of the nation's health]. *Problemy zdorovia v 70 Ukraini ta Polshchi*. Lviv, 68–74 (in Ukrainian).
4. Hryhus I. M., Breha L.B. (2018). Fizychna terapiia v kardiologii. [Physical therapy in cardiology]. Navch. posib. nats. un-t vod. hosp-va ta pryrodokorystuvannia. Rivne, 268 (in Ukrainian).
5. Indyka S, Bielikova N. (2014). Osoblyvosti pokaznykiv yakosti zhyttia u khvorykh pislia infarktu miokarda pid vplyvom prohramy fizychnoi rehabilitatsii v domashnikh umovakh. [Features of quality of life indicators in patients after myocardial infarction under the influence of physical rehabilitation program at home]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. no. 3 (27). 83–87 (in Ukrainian).
6. Liakh Yu.Ie., Hurianov V. H., Hrytsai O.S. (2017). Kompiuterna tekhnika ta metody matematychnoi statystyky. [Computer technology and methods of mathematical statistics]. Naukovo - dokazova praktychna diialnist u fizychnii terapii: metod.rek. dlia samostiinoi pidhotovky do prakt. zaniat. Lutsk, 97 (in Ukrainian).
7. Mukhin V.M. (2009). Fizychna rehabilitatsiia. [Physical rehabilitation]. Kyiv: Olimp. lit., 203 (in Ukrainian).
8. Pidkopai D.O., Korovaiev O.V. (2018). Metodychni osoblyvosti fizychnoi rehabilitatsii pislia velykovohnyshchevoho infarktu miokardu na statsionarnomu. [Methodical features of physical rehabilitation after focal myocardial infarction in an inpatient setting]. *Fizychna rehabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnologii*, no. 2. 34–42 (in Ukrainian).
9. Chekhovska M. (2016). Komplaiens yak zaporuka pozytyvnoho efektu u protsesi fizychnoi rehabilitatsii. [Compliance as a guarantee of a positive effect in the process of physical rehabilitation]. *Suchasni tendentsii u praktytii y osviti z fizychnoi terapii* : tezy dop. Mizhnar. nauk. seminaru. Lviv, 71–73 (in Ukrainian).

етапі реабілітації :дис.. дра мед. наук. Одеса, 2016. 233 с.

13. Mahlovanyy A.V., Hrynovets V.S. *Principles of physical rehabilitation in medicine*. Lviv, 2019. P. 70–85.

10. Chekhovska M. (2015). Sertseva nedostatnist u ditei yak aktualna problema fizychnoi rehabilitatsii. [Heart failure in children as an urgent problem of physical rehabilitation]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, no. 4(22). 49–58 (in Ukrainian).

11. Shved M.I. (2017). Suchasni stratehii likuvannia ta rehabilitatsii khvorykh na infarkt miokarda. [Modern strategies for treatment and rehabilitation of patients with myocardial infarction]. Kyiv, monohrafiia, 143 (in Ukrainian).

12. Yushkovska O.H. (2016). Vidnovlennia robotozdatnosti ta yakosti zhyttia khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsia na sanatorno – kurortnomu etapi rehabilitatsii. [Restoration of working capacity and quality of life of patients with ischemic heart disease at the sanatorium – resort stage of rehabilitation]. Dys.. dra med. nauk. Odessa, 233 (in Ukrainian).

13. Mahlovanyy A.V., Hrynovets V.S. (2019). *Principles of physical rehabilitation in medicine*. Lviv, P. 70–85 (in Ukrainian).

**ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ,
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**О ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ УПРАВЛЕНЦЕВ
В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГОСЯ ОБЩЕСТВА АРМЕНИИ**

**ON THE PROBLEM OF TRAINING SPORTS MANAGERS AMIDST
A TRANSFORMING SOCIETY OF ARMENIA**

Аванесов Э. Ю.

*Государственный университет имени В. Я. Брюсова,
г. Ереван, Республика Армения*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.2>

Аннотации

Постановка проблемы. В статье представлены особенности магистерской программы по подготовке управленцев спортивной сферы, которую планируется реализовать на базе кафедры физической культуры и гражданской обороны Государственного университета имени В.Я. Брюсова.

Материалы и методы. Нами были рассмотрены и сравнены аналогичные программы зарубежных стран.

Результаты. При рассмотрении и сравнении аналогичных зарубежных программ были выбраны эталонные объекты, учитывая содержательные сочетания нашей магистерской программы с аналогичными программами высшего образования на международной арене.

Дискуссия и выводы. По данным бенчмаркинга на примере зарубежных учебных заведений большое внимание в программе уделено практической составляющей обучения.

В частности, бенчмаркинг аналогичных программ был организован по следующим трем принципам:

– Выбор двух вузов из того образовательного пространства, действующие принципы которого пытаются внедрить в образовательную систему Армении. Речь идет о Европейском образовательном пространстве.

– Выбор двух вузов из того образовательного пространства, действующие принципы которого в основном совпадают с принципами образовательной политики, применяемой в Армении. Для этих вузов эталонными являются университеты, упомянутые в первом пункте, добившиеся некоторого прогресса.

– Образование, по рассматриваемым специальностям в армянских университетах с целью выяснения качества этого образования и степени его сопоставимости с эталонными.

Исходя из вышеперечисленных принципов, нами были изучены аналогичные программы Литовского университета спорта (Литва), Международной академии спортивной науки и технологий (Швейцария), Российского международного Олимпийского университета (Россия), Литовского Университета Миколаса Ромериса (Литва) и фонда «Государственный институт физической культуры и спорта Армении» (Армения).

Особый интерес представляет то, что у магистрантов есть возможность посещать факультативные курсы. Помимо этого, в программах наряду с практиками для студентов характерно наличие исследовательской составляющей, которая также представлена в нашей программе отдельной структурной частью. Практика планируется в третьем семестре, и она нацелена на совершенствование у магистрантов полученных знаний, развитие профессиональных умений и навыков, а также на формирование профессиональных умений для их научно-исследовательской деятельности. Практику магистрантов в рамках нашей программы планируется организовать в органах местного самоуправления и в государственной структуре, в СОШС и спортивных федерациях.

Ключевые слова: магистерская программа, управление спорта, бенчмаркинг, зарубежный опыт, научно-исследовательская деятельность.

Постановка проблеми. У статті наведено особливості магістерської програми з підготовки управлінців спортивної сфери, яку планується реалізувати на базі кафедри фізичної культури та цивільної оборони Державного університету імені В.Я. Брюсова.

Матеріали та методи. Нами було розглянуто та порівняно аналогічні програми зарубіжних країн.

Результати. Під час розгляду та порівняння аналогічних зарубіжних програм було вибрано еталонні об'єкти, враховуючи змістовні поєднання нашої магістерської програми з аналогічними програмами вищої освіти на міжнародній арені.

Дискусія та висновки. За даними бенчмаркінгу на прикладі зарубіжних навчальних закладів велику увагу у програмі приділено практичній складовій частині навчання.

Зокрема, бенчмаркінг аналогічних програм був організований за такими трьома принципами:

– Вибір двох вищих навчальних закладів із того освітнього простору, чинні принципи якого намагаються впровадити в освітню систему Вірменії. Йдеться про Європейський освітній простір.

– Вибір двох вишів із того освітнього простору, чинні принципи якого здебільшого збігаються із принципами освітньої політики, що застосовується у Вірменії. Для цих вишів еталонними є університети, згадані у першому пункті, які досягли певного прогресу.

– Освіта за спеціальностями, що розглядаються у вірменських університетах, з метою з'ясування якості цієї освіти та ступеня її сумісності з еталонними.

Виходячи з вищезазначених принципів, нами були вивчені аналогічні програми Литовського університету спорту (Литва), Міжнародної академії спортивної науки та технологій (Швейцарія), Російського міжнародного Олімпійського університету (Росія), Литовського Університету Миколаша Ромеріса (Литва) та фонду «Державний інститут Вірменії» (Вірменія).

Особливий інтерес має те, що у магістрантів є можливість відвідувати факультативні курси. Крім цього, у програмах поряд із практиками для студентів характерна наявність дослідницької складової частини, яка також представлена у нашій програмі окремою структурною частиною. Практика планується в третьому семестрі, і вона націлена на вдосконалення у магістрантів отриманих знань, розвиток професійних умінь та навичок, а також формування професійних умінь для їхньої науково-дослідної діяльності. Практику магістрантів у межах нашої програми планується організувати в органах місцевого самоврядування та у державній структурі, у СЗШЗ та спортивних федераціях.

Ключові слова: магістерська програма, управління спорту, бенчмаркінг, зарубіжний досвід, науково-дослідницька діяльність.

Formulation of the problem. This article presents the features of the master's program for training managers in the sports sphere, which is planned to be implemented on the basis of the Department of Physical Culture and Civil Defense of Brusov State University.

Materials and methods. We have reviewed and compared similar programs from foreign countries.

Results. While reviewing and comparing similar foreign programs, reference objects were selected, taking into consideration the meaningful combinations of our master's program with similar higher educational programs in the international arena

Discussion and conclusions. According to benchmarking data on the example of foreign educational institutions, much attention is paid to the practical component of training in the program.

In particular, benchmarking of similar programs was organized according to the following three principles:

– Selection of two universities from the educational space, the current principles of which are trying to be introduced into the educational system of Armenia. We are talking about the European educational space.

– Selection of two universities from the educational space, the current principles of which basically coincide with the principles of educational policy applied in Armenia. For these universities, the reference universities are the universities mentioned in the first paragraph, which have made some progress.

– Education in the specialties under consideration in Armenian universities, in order to clarify the quality of this education and the degree of its comparability with the reference ones. Based on the above principles, we studied similar programs of the Lithuanian University of Sports (Lithuania), the International Academy of Sports Science and Technology (Switzerland), the Russian International Olympic University (Russia), the Lithuanian University of Mykolas Romeris (Lithuania) and Armenian State Institute of Physical Culture and Sports (Armenia).

Particular interest presents the fact that undergraduates have the opportunity to attend elective courses. In addition, in the programs, along with internships for students, the presence of a research component is characteristic, which is also presented in our program as a separate structural part. The internship is planned in the third semester and is aimed at improving the knowledge gained by undergraduates, the development of professional skills and abilities, as well as the formation of professional skills for their research activities. The practice of undergraduates within the framework of our program is planned to be organized in local governments and in the state structure and sports federations.

Key words: master's program, sports management, benchmarking, foreign experience, research activities.

Вступление. В нынешнее время физическая культура и спорт занимают важное место в развитии общества и экономики каждой страны. Однако есть много проблем, касающихся подготовки специалистов данной отрасли.

При изучении литературных источников выявлены проблемы, которые характерны для разных стран, в том числе несовершенство системы управления и государственной поддержки физкультурно-спортивной сферы, низкая обеспеченность объектами физкультурно-спортивной инфраструктуры [1].

В Государственном университете имени В.Я. Брюсова (БГУ) на базе кафедры физической культуры и гражданской обороны нашими усилиями подготовлена программа для магистров в соответствии с уровнем и государственным образовательным критерием национальных рамок квалификаций Республики Армения.

Материал и методы. В списке специальностей и квалификаций высшего специального образования РА данная программа соответствует индексу «Управление и администрирование» по специальности «магистр управления».

Название нашей магистерской программы – «Управление спорта». Выпускникам присуждается степень «Магистр управления». Длительность программы – 1,5 года, на очной основе, по окончании которой слушатели программы получают 90 кредитов (ECTS).

Миссия данной программы состоит в подготовке конкурентоспособных специалистов управления спортивной отрасли, обеспечивающих актуальные условия соответствующего уровня управления физкультурных и спортивных мероприятий. Программа нацелена на улучшение научно-образовательного потенциала спортивной и оздоровительной отраслей, где важное значение имеет владение навыками эффективного управления и организации деятельности субъектов и объектов спортивной отрасли.

Магистерская программа «Управление спорта» предусматривает формирование у выпускников теоретико-методических зна-

ний, практических и научно-педагогических умений и навыков организации и проведении деятельности разных видов спорта, спортивных и массовых мероприятий. Управление спорта подразумевает также обеспечение безопасности спортсменов и любителей спорта и изучение принципов и технологий организации и проведения спортивных мероприятий. Помимо этого, управление спорта предполагает знание основ спортивной педагогики.

Программа обеспечивает слушателей также знаниями и навыками реализации научно-исследовательской деятельности по направлениям отраслевых проблем, анализа, интегрирования и сравнения результатов. Научно-исследовательская работа может способствовать развитию критического и аналитического мышления у слушателей данной программы.

С помощью элективных курсов магистранты могут углублять и совершенствовать свои знания в области спортивной системы, управленческой инфраструктуры, а также в сфере педагогической деятельности на основе своих интересов.

Итоговые результаты обучения по магистерской программе «Управление спорта» описывают общие умения и навыки, необходимые специалистам, имеющим квалификацию магистра в сфере управления спорта и физического воспитания, для того, чтобы быть конкурентоспособными на рынке труда.

В результате успешного завершения программы «Управление спорта» выпускник должен обладать общекультурными, общепрофессиональными компетенциями, в том числе компетенциями организационно-распорядительной, аналитической и научно-исследовательской деятельности.

Результаты исследования. Что касается бенчмаркинга программы, то выбор эталонного объекта обосновывается тем, что были приняты во внимание содержательные сочетания данной магистерской программы с аналогичными программами высшего образования на международной арене, которые имели следующие три уровня:

– Выбор двух вузов из того образовательного пространства, действующие принципы

которого пытаются внедрить в образовательную систему Армении. Речь идет о Европейском образовательном пространстве.

– Выбор двух вузов из того образовательного пространства, действующие принципы которого в основном совпадают с принципами образовательной политики, применяемой в Армении. Для этих вузов эталонными являются университеты, упомянутые в первом пункте, добившиеся некоторого прогресса.

– Образование по рассматриваемым специальностям в армянских университетах с целью выяснения качества этого образования и степени его сопоставимости с эталонными.

Обсуждение. Соответственно, на первом уровне был выбран один университет из Литвы [5] и один из Швейцарии [4]. В первом случае, в программе Литовского университета спорта, решающим фактором стало то, что Литва имеет академическое соглашение с более чем 80 европейскими университетами и является активным членом более десятка международных организаций и сетей. Также там успешно реализуется магистерская программа в области управления спортом и туризмом. Выбор Швейцарской международной академии спортивной науки и технологий был обусловлен тем фактом, что действующая там программа подготовки магистров спортивного менеджмента и технологий очень популярна во всем мире. Кроме этого, в 2019 году магистранты данной академии (AISTS), проводившие исследования в области спортивного менеджмента и технологий, четвертый год подряд были на первом месте в рейтинге лучших магистрантов в области спортивного управления Eduniversal. Немаловажно то, что данная магистерская программа утверждена Международным олимпийским комитетом (МОК) и является во всем мире передовой программой в этой сфере.

На втором уровне была изучена магистерская программа по специальности «Мастер спортивного администрирования» Международного Олимпийского Университета России [2], которая была утверждена Международным Олимпийским комитетом и реализуется при поддержке Российского Олимпийского

комитета. По послевузовским образовательным программам спортивного менеджмента в 2017, 2018 и 2019 гг. по международному рейтингу британского авторитетного журнала Sport Business International данная программа заняла 2-е место в Европе и 10-е место в мире среди аналогичных курсов. Продолжительность данного курса 39 недель – 3 семестра. На этом уровне был выбран также Литовский Университет Миколаса Ромериса [6], где продолжительность данной образовательной программы 2 года – 4 семестра (90 кредитов), и по окончании обучения присваивается образовательная степень или квалификация мастера бизнес менеджмента.

На третьем уровне была изучена магистерская образовательная программа фонда «Государственный институт физической культуры и спорта Армении», где прием по специализации «менеджмент спорта» реализуется в два этапа [3]. На первом этапе проводится собеседование, в котором выпускники данного года имеют возможность участвовать на бесплатной основе. На втором этапе проводится экзамен, на участие в котором могут подать заявление выпускники прошлых лет и выпускники других вузов, а также демобилизованные из армии (на платной основе). Есть возможность получения скидки на обучение, утвержденной уполномоченным органом государственного управления образованием, без права отсрочки от прохождения обязательной военной службы. Учебная нагрузка магистрантов данной специальности составляет 15–22 часа.

Названия магистерских программ спортивного менеджмента в основном связаны с отраслью менеджмента. Помимо вышеупомянутых международных образовательных программ, были изучены следующие программы: «Спортивный менеджмент», «Менеджмент спортивно-оздоровительных комплексов», «Международный спортивный менеджмент и маркетинг», «Организация и менеджмент спортивных мероприятий» и другие программы, связанные с менеджментом спортивной отрасли, которые также были сфокусированы на менеджменте, формировании знаний

и навыков по данному направлению. Таким образом, при выборе бенчмаркинговых учебных заведений приоритет отдавался не условию обязательного совпадения названия программы, а ее содержанию.

Сравнительный анализ показал, что все упомянутые учебные заведения, особенно зарубежные, используют языковой компонент, но не как обязательные знания для специалиста, а для того, чтобы привлечь иностранных студентов и более рационально организовать образовательный процесс. Однако анализ нашего рынка труда подтверждает, что вопрос изучения иностранного языка игнорируется при подборе будущих управленческих кадров в спортивной сфере, что, на наш взгляд, должно быть приоритетным. На рынке труда конкурентное преимущество имеют в целом специалисты, особенно высокое руководство, владеющие одним и более иностранными языками. Воспользовавшись сравнительным преимуществом БГУ в обучении иностранных языков, в качестве требования к поступлению на специальность «Управление спорта» для иностранного языка предлагается уровень В1, а изучение второго иностранного языка планируется во время обучения по данной программе, обеспечив результат В2, и усовершенствование первого иностранного языка, обеспечив результат С1.

Практика планируется в третьем семестре. Она поможет магистрантам совершенствовать полученные знания, развивать профессиональные умения и навыки, а также целенаправленно формировать профессиональные умения для научно-исследовательской деятельности.

Основные целевые направления практики:

- практически укреплять профессиональные знания, умения и навыки магистрантов в соответствии с требованиями физкультурно-спортивного рынка труда;

- развивать способности, которые позволят с высокой эффективностью решать профессиональные задачи в рамках исследовательской деятельности.

В процессе практики планируется решить следующие основные задачи:

- развивать профессиональные умения и навыки для работы в организациях оздоровительного и спортивного туризма;

- совершенствовать навыки принятия самостоятельных выводов и решения профессиональных проблем;

- формировать навыки лидерства и работы в команде;

- развивать историю и современную постановку конкретной научной проблемы, изучать ее роль в данном научном направлении;

- изучать методы решения конкретной научной проблемы;

- формировать умение интерпретировать полученные результаты и их представление в виде выполненной исследовательской работы.

Содержание научно-исследовательской работы обуславливается целью магистерского тезиса. В практической части магистерской работы научное исследование может проводиться в организации, в которой магистрант проходит стажировку, если, конечно, последняя способствует выявлению поставленных в магистерской работе проблем.

Практику магистрантов в рамках нашей программы планируется организовать в органах местного самоуправления и в государственной структуре, в СОШС и спортивных федерациях.

Изучение итогов обучения показывает, что основные данные совпадают с конечными результатами программы, которые мы предлагаем. Это связано с тем, что сегодня сфера спорта является одной из самых глобализированных отраслей в мире, которая способствует экономическому развитию. Кроме того, требования рынка труда к профессии практически одинаковы в разных странах мира. Нами были выбраны учебные заведения, учебные планы которых различаются по специализациям, что позволит при успешном внедрении этой образовательной программы в будущем расширить специализации.

Выводы. Сравнив учебные планы наиболее успешных магистерских программ, стало ясно, что подготовленная нами образовательная программа может быть вполне конкуренто-

способной. Таким образом, в результате бенчмаркинга на примере зарубежных учебных программ мы уделили большое внимание практической составляющей обучения. Например, одно из направлений в учебной программе Международного Олимпийского университета России включает учебно-производственные практики, где магистрант изучает особенности научных исследований в данной области, а особый интерес представляет то, что у магистрантов есть возможность

факультативных занятий. По данному примеру мы тоже включили аналогичный курс в нашу программу. Кроме того, для программ Университета Миколаса Ромериса, Международной академии спортивных наук и технологий, а также Фонда Государственного института физической культуры и спорта Армении наряду с практиками для студентов характерно наличие исследовательской составляющей, которая также включена в нашу программу отдельной структурной частью.

Литература

1. Морозов А.В., Цветкова И.А. Актуальные проблемы организации физкультурно-спортивной работы с подростками по месту жительства. Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). Т. II. Челябинск: Два комсомольца, 2011. 15–17.
2. Российский международный Олимпийский университет. Мастер спортивного администрирования <https://www.olympicuniversity.ru/ru/web/programma-msa>.
3. "Armenian state institute of physical culture and sport" foundation. Sports Management <https://sportedu.am/%d5%b4%d5%a1%d5%a3%d5%ab%d5%bd%d5%bf%d6%80%d5%a1%d5%bf%d5%b8%d6%82%d6%80%d5%a1#1607668664111-9f40c43f-8259>.
4. International academy of sport science and technology/ Master of advanced studies in sport administration and technology <https://aists.org/education/masters-degree/>.
5. Lithuanian Sports University/Tourism and Sports Management https://www.lsu.lt/en/studies/study-programmes/masters-degree-studies/masters-degree-in-tourism-and-sports-8_CTC66mvv8_aPr9vni1KYIvtufwQGTS7HrX5el4IqA56_ScdhfYM.
6. Mykolas Romeris University. Master in Sport Industry Management. <https://apply.mruni.eu/courses/course/101-master-sports-industry-management>

References

1. Morozov A.V., Cvetkova I.A. Aktual'nye problemy organizacii fizkul'turno-sportivnoj raboty s podrostkami po mestu zhitel'stva. Pedagogika: tradicii i innovacii: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. CHelyabinsk, oktyabr' 2011 g.). Т. II. CHelyabinsk: Dva komsomol'ca, 2011. 15–17.
2. Rossijskij mezhdunarodnyj Olimpijskij universitet. Master sportivnogo administrirovaniya. <https://www.olympicuniversity.ru/ru/web/programma-msa>.
3. Armenian state institute of physical culture and sport foundation. Sports Management <https://sportedu.am/%d5%b4%d5%a1%d5%a3%d5%ab%d5%bd%d5%bf%d6%80%d5%a1%d5%bf%d5%b8%d6%82%d6%80%d5%a1#1607668664111-9f40c43f-8259>.
4. International academy of sport science and technology/ Master of advanced studies in sport administration and technology <https://aists.org/education/masters-degree/>.
5. Lithuanian Sports University/Tourism and Sports Management https://www.lsu.lt/en/studies/study-programmes/masters-degree-studies/masters-degree-in-tourism-and-sports-2pV8_CTC66mvv8_aPr9vni1KYIvtufwQGTS7HrX5el4IqA56_ScdhfYM.
6. Mykolas Romeris University. Master in Sport Industry Management. <https://apply.mruni.eu/courses/course/101-master-sports-industry-management>

ВИЗНАЧЕННЯ ПОМИЛОК, ЩО ДОПУСКАЮТЬ ЮНІ СПОРТСМЕНИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ, ПІД ЧАС ОСВОЄННЯ БОКОВИХ УДАРІВ РУКАМИ

DETERMINING MISTAKES MADE BY YOUNG ATHLETES WHO SPECIALIZE IN HAND-TO-HAND COMBAT, WHEN MASTERING SIDE PUNCHES

Вако І. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.3>

Анотація

Сьогодні перед фахівцями з рукопашного бою гостро стоїть питання розроблення інноваційних технологій навчання базових елементів техніки рухових дій. Мета дослідження: визначити характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, під час освоєння бокових ударів руками. Методи дослідження: аналіз документальних матеріалів, кваліметрія – метод експертних оцінок. Експертну оцінку проводили з участю 20 експертів (тренерів зі стажем більше 5 років). Наукові джерела та практичний досвід провідних фахівців із рукопашного бою беззаперечно свідчать про необхідність розроблення цілісної системи знань із формування базових елементів техніки у юних спортсменів. Слід зазначити, що окреслена проблема для широкого пласту наукових знань зі спортивної підготовки не є новою, однак саме для рукопашного бою набуває неабиякої актуальності у зв'язку зі специфікою реалізації рухових дій, яка пов'язана з відсутністю чітко запланованої спортсменом рухової структури, її високою варіативністю, непередбачуваністю та швидкоплинністю змін у процесі бою, з відповідними діями опонента, необхідністю діяти з мінімальною тактичною інформативністю тощо. Визначено характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка) та ударів руками знизу.

Ключові слова: рукопашний бій, техніка, помилка, юні спортсмени, кваліметрія, експерти.

Сегодня перед специалистами по рукопашному бою остро стоит вопрос разработки инновационных технологий обучения базовым элементам техники двигательных действий. Цель исследования: определить характерные ошибки, допускаемые юными спортсменами, специализирующимися в рукопашном бою, при освоении боковых ударов руками. Методы исследования: анализ документальных материалов, квалиметрия – метод экспертных оценок. Экспертную оценку проводили с участием 20 экспертов (тренеров со стажем более 5 лет). Научные источники и практический опыт ведущих специалистов по рукопашному бою свидетельствуют о необходимости разработки целостной системы знаний по формированию базовых элементов техники у юных спортсменов. Следует отметить, что обозначенная проблема для широкого пласта научных знаний по спортивной подготовке не является новой, однако именно для рукопашного боя приобретает незаурядную актуальность в связи со спецификой реализации двигательных действий, которая связана с отсутствием четко запланированной спортсменом двигательной структуры, ее высокой вариативностью, непредсказуемостью и быстротечностью изменений в ходе сражения, с соответствующими действиями опонента, необходимостью действовать с минимальной тактической информативностью и т. д. Определены характерные ошибки, допускаемые юными спортсменами при освоении боковых ударов руками (фронтальная стойка) и ударов руками снизу.

Ключевые слова: рукопашный бой, техника, ошибка, юные спортсмены, квалиметрия, эксперты.

Current stage of development of the theory on athletes' training is due to the choice of strategic directions for its further improvement, including by finding reserves for the development of its various areas, which are aimed at improving the efficiency of training system. One of such promising areas is the formation and improvement of motor technique as a decisive factor in the realization of motor potential of the athlete, and therefore an important and integral component of a holistic system of sports training.

Today, specialists in hand-to-hand combat are acutely faced with the issue of developing innovative technologies for learning the basic elements of motor technique. The purpose of the study is to determine the characteristic mistakes made by young athletes who specialize in hand-to-hand combat, in the development of side punches. According to experts, the mistake is to perform an exercise with a deviation from the technique model, which has a significant impact on the outcome of action. Research methods include analysis of documentary materials, qualimetry – the method of expert evaluations. The expert assessment was conducted with the involvement of 20 experts (coaches with more than 5 years of work experience). It is worth noting the high degree of experts' agreement in the ranking common mistakes made by young athletes when performing side punches (front stand) – the coefficient of concordance was $W = 0.90$, $\chi^2 = 0.40$, when mastering hand punches from lower position – the concordance coefficient was $W = 0.83$, $\chi^2 = 49.98$. The study has confirmed the effectiveness of the qualimetry use to determine typical mistakes made by young athletes in mastering the basic techniques of their motor actions. Scientific sources and practical experience of leading experts in hand-to-hand combat truly testify to the need to develop a holistic system of knowledge for the formation of basic technology elements in young athletes. It should be noted that the outlined problem is not new for a wide range of scientific knowledge in sports training; however, it becomes especially relevant for hand-to-hand combat due to the specifics of motor actions implementation, which in its turn is characterised by the lack of clearly of planned motor structure, its high variability, unpredictability and ephemerality of changes during the battle, with the appropriate actions of the opponent, the need to act with minimal tactical information, etc. Characteristic mistakes made by young athletes in mastering side punches (front stand) and hand punches from lower position have been identified.

Key words: hand-to-hand combat, technique, error, young athletes, qualimetry, experts.

Вступ. Сучасний етап розвитку теорії підготовки спортсменів зумовлений вибором стратегічних напрямів її подальшого удосконалення, у тому числі шляхом пошуку резервів щодо розроблення її різних спрямувань, які орієнтовані на підвищення ефективності системи підготовки спортсменів [7; 8; 9]. Одним із таких перспективних напрямів є формування та удосконалення техніки рухових дій як вирішального чинника реалізації рухового потенціалу спортсмена, важливого і невід'ємного компонента цілісної системи спортивного тренування [13; 14; 16].

Базову техніку рукопашного бою становлять основні стійки, переміщення, а також удари і захисні дії руками й ногами. Додаткові прийоми характеризують індивідуальні особливості спортсменів та включають складні прийоми, які потребують тривалої підготовки [2].

Незважаючи на значні успіхи теорії і методики рукопашного бою [1; 2], нині вичерпано далеко не всі можливі резерви підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Формування техніки рухових дій юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, є однією з центральних проблем педагогічного процесу.

Сьогодні перед фахівцями зі рукопашного бою гостро стоїть питання розроблення інно-

ваційних технологій навчання базових елементів техніки рухових дій [4; 5; 7; 10].

Мета дослідження: визначити характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, під час освоєння бокових ударів руками.

Методи. Для досягнення поставленої мети використали аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів, кваліметрію – метод експертних оцінок. Експертну оцінку проводили з участю 20 експертів (тренерів зі стажем більше 5 років) [12].

Результати дослідження та їх обговорення. Ступінь узгодженості думок експертів під час ранжирування типових помилок, які допускають юні спортсмени під час виконання бокових ударів руками (фронтальна стійка, коефіцієнт конкордації становив $W = 0,90$, $\chi^2 = 0,40$), наведено в табл. 1.

Помилка, коли у кінцевій фазі удару юний спортсмен не довертає кулак та лікоть руки, на думку експертів, посідає перше рангове місце з усього переліку помилок.

Аналіз та систематизація суб'єктивної думки експертів дозволяє зробити висновок, що тренери з рукопашного бою визначили друге рангове місце критерію «якщо удар спортсменом наноситься лівою рукою, то вага тіла має переноситися на праву ногу, і навпаки». Щодо фактору «під час удару

спортсмен не розвертає тулуб та таз у бік удару (не робить півколо усім ударним біоланцюгом)», то він займає третє місце в ранговій ієрархії.

«Спортсменом під час удару відривається однойменна з ударною рукою нога» експерти вважають також помилкою, яку допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка), що займає четверте рангове місце).

Під час дослідження встановлено, що помилки «спортсменом під час удару опускається рука, яка захищає підборіддя» та «після удару рука спортсмена не повертається в вихідне положення і не прикриває підборіддя» займають п'яте і шосте місце в ієрархії помилок.

Розглядаючи характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час виконання ударів руками знизу, необхідно зазначити, що думки експертів щодо типових помилок, які допускають юні спортсмени під час виконання цього прийому, виглядають таким чином: «спортсмен стоїть на прямих ногах»

та «після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя і тулуб» входять у число помилок, які займають четверте і третє місця в ієрархії помилок. Відповідно до думки експертів, «спортсмен не довертає стегно при ударі знизу» та «руки спортсмена не зігнуті у ліктях перед собою і не захищають підборіддя і тулуб» є помилками, що допускають спортсмени найчастіше під час освоєння цього прийому (перше та друге рангові місця).

Як відзначають експерти (коефіцієнт конкордації становив $W = 0,83$, $\chi^2 = 49,98$), під час освоєння ударів руками знизу юні спортсмени допускають низку типових помилок (табл. 2).

Найбільш поширеними помилками під час освоєння зазначеного прийому є: «спортсмен не довертає стегно при ударі знизу» та «руки спортсмена не зігнуті у ліктях перед собою і не захищають підборіддя і тулуб» (перше та друге рангові місця).

Під час дослідження встановлено, що найменш поширеною помилкою під час освоєння

Таблиця 1

Характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка)

№	Помилки	Σ отриманих рангів	Рангове місце
1.	Після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя	117	6
2.	На кінцевій фазі удару спортсмен не довертає кулак та лікоть руки	23	1
3.	Якщо удар спортсменом наноситься лівою рукою, то вага тіла має переноситися на праву ногу, і навпаки.	38	2
4.	Спортсменом під час удару відривається однойменна з ударною рукою нога	76	4
5.	Під час удару спортсмен не розвертає тулуб та таз в бік удару (не робить півколо усім ударним біоланцюгом)	67	3
6.	Спортсменом під час удару опускається рука, яка захищає підборіддя	99	5
7.		$W=0,90$, $\chi^2=90,40$	

Таблиця 2

Характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння ударів руками знизу

№	Помилки	Σ отриманих рангів	Рангове місце
1.	Спортсмен стоїть на прямих ногах	64	4
2.	Після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя і тулуб	75	3
3.	Руки спортсмена не зігнуті у ліктях перед собою і не захищають підборіддя і тулуб	37	2
4.	Спортсмен не довертає стегно під час удару знизу	24	1
5.		$W=0,83$, $\chi^2=49,98$	

ударів руками знизу є: «спортсмен стоїть на прямих ногах» та «після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя і тулуб» (четверте та третє місце в ієрархії помилок).

Дискусія. На думку фахівців [1; 3; 11], помилка – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яке надає відчутний вплив на результат дії. Результати наших досліджень доповнили інформацію, що стосується освоєння бокових ударів руками юними спортсменами, які спеціалізуються в рукопашному бою. У процесі дослідження підтверджена ефективність застосування кваліметрії щодо визначення типових помилок, які допускають юні спортсмени під час засвоєння базової техніки рухових дій [2; 6; 8]. Підтверджено, що експертна оцінка була і залишається важливим та ефективним методом дослідження, оскільки дозволяє використати значний теоретико-практичний потенціал спеціалістів у тій чи іншій галузі суспільної діяльності [15]. Під час проведення цього дослідження завдяки експертам вдалося визначити харак-

терні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка) та ударів руками знизу.

Висновки. Наукові джерела та практичний досвід провідних фахівців із рукопашного бою беззаперечно свідчать про необхідність розроблення цілісної системи знань із формування базових елементів техніки у юних спортсменів. Слід зазначити, що окреслена проблема для широкого пласту наукових знань зі спортивної підготовки не є новою, однак саме для рукопашного бою набуває неабиякої актуальності у зв'язку зі специфікою реалізації рухових дій, яка пов'язана з відсутністю чітко запланованої спортсменом рухової структури, її високою варіативністю, непередбачуваністю та швидкоплинністю змін у процесі бою, з відповідними діями опонента, необхідністю діяти з мінімальною тактичною інформативністю тощо. Визначено характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка) та ударів руками знизу.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Анализ методических подходов к обучению техники рукопашного боя. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. 6. С. 7–11.
2. Вако І. Кількісна біомеханічна характеристика базової техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015.17. С. 33–38.
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Физкультура и Спорт; 2007. 912 с.
4. Кашуба В.А., Хмельницкая И.В. Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов высокой квалификации. Наука в олимп. спорте. 2005.2. С. 137–146.
5. Кашуба В.О., Литвиненко Ю.В. Сучасні біомеханічні ергогенні засоби у спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;(3): С. 4–6.

References

1. Akhmetov R.F. Analysis of methodological approaches to teaching hand-to-hand combat techniques. Lutsk, 2014, 6. P. 7–11. [in Russian]
2. Wako I. Kilkisna biomechanical characteristic of the basic technique of hand-to-hand combat of cadets in the process of special physical training. 2015.17, P. 33–38. [in Ukrainian]
3. Gaverdovsky Yu.K. Training in sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics. Moscow: Physical Culture and Sports; 2007.912 p. [in Russian]
4. Kashuba VA, Khmel'nitskaya IV Modern optical-electronic methods for measuring and analyzing motor actions of highly qualified athletes Science in Olympus. sports. 2005.2. P. 137–146. [in Russian]
5. Kashuba V.O., Litvinenko Yu.V. Suchasni biomechanichni ergogenni work in sport. Sports visnik of Pridniprov'ya. 2010; (3): S. 4–6. [in Russian]
6. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Danilchenko V.A. Simulation of movements in

6. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Данильченко В.А. Моделирование движений в спортивной тренировке. Физическое воспитание студентов. 2010;(4): С. 40–44.
7. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Зарудный В.Ю., Беленко С.С. Биомеханические аспекты техники ударных действий в восточных единоборствах. Теория и методика физической культуры. 2012;4(31): С. 90–96.
8. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Гордеева М.В., Зарудный В.Ю. Биомеханика спортивных движений и современные видеокomпьютерные методы их контроля. Теория и методика физической культуры. 2013;4(35): С. 31–37.
9. Кашуба В.А. К вопросу использования современных технологий в спортивной подготовке. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015.19. С. 171–183.
10. Кашуба В.А. Инновационные технологии в современном спорте. Спортивний вісник Придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2016. 1. С. 46–57.
11. Gamaliy V, Kashuba V, Lytvynenko Y, Zhezhe E. (2008). Coordination of muscle exertions as part of individual's motive actions technique. Coordination motor abilities in scientific research. Biala Podlaska;(24): P . 283–287.
12. Kashuba V., Khmel'nitska I. (2005). Software for the biomechanical analysis of high skilled athlete's motor actions 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Proceedings Book: Science and profession – challenge for the future, P. 855–857.
13. Kashuba V. (2008). Biomechanical technologies in contemporary sport 5th international scientific conference on kinesiology, proceedings book, P. 953–954.
14. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. (2012). Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in «round-off, flic-flac» type on the vault table Journal of Physical Education and Sport, (4), Art 64. P. 431–435.
15. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., sports training. Physical education of students. 2010; (4): P. 40–44. [in Russian]
7. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Zarudny V.Yu., Belenko S.S. Biomechanical aspects of striking techniques in martial arts. Theory and methodology of physical culture. 2012; 4 (31): P. 90–96. [in Russian]
8. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Gordeeva M.V., Zarudny V.Yu. Biomechanics of sports movements and modern video-computer methods of their control. Theory and methodology of physical culture. 2013; 4 (35): P. 31–37. [in Russian]
9. Kashuba V.A. On the issue of the use of modern technologies in sports training Youth Science Newsletter of the European National University of Ukraine. Lutsk, 2015.19. P. 171–183. [in Russian]
10. Kashuba VA Innovative technologies in modern sports Sports Visnik of Pridniprov'ya – a scientific and practical journal of the Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. 2016. 1. P. 46–57. [in Russian]
11. Gamaliy V., Kashuba V., Lytvynenko Y., Zhezhe E. (2008) Coordination of muscle exertions as part of individual's motive actions technique. Coordination motor abilities in scientific research. Biala Podlaska;(24): P.283–287.
12. Kashuba V., Khmel'nitska I. (2005) .Software for the biomechanical analysis of high skilled athlete's motor actions 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Proceedings Book: Science and profession – challenge for the future, P. 855–857.
13. Kashuba V. (2008). Biomechanical technologies in contemporary sport 5th international scientific conference on kinesiology, proceedings book, P. 953–954.
14. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. (2012). Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in «round-off, flic-flac» type on the vault table Journal of Physical Education and Sport, (4), Art 64. – P. 431–435.
15. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, Bukhovets, B, Grygus, I, Napierała, M, Skaliy, T, Hagner-Derengowska, M, Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in

Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), P. 249–257. DOI:10.13189/saj.2020.080513

16. Vako I., Kashuba V., Litvinenko Y., Goncharova N., Samolenko T., Tarasyuk V., Nikitenko O, Kovalchuk L. (2021). Identification of distinctive biomechanical features of the technique of side hand strike at close range of athletes of different qualifications specializing in hand-to-hand combat *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), pp. 2835 – 2841. online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.

Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), P. 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513

16. Vako I, Kashuba V, Litvinenko Y, Goncharova N, Samolenko T, Tarasyuk V, Nikitenko O, Kovalchuk L. Identification of distinctive biomechanical features of the technique of side hand strike at close range of athletes of different qualifications specializing in hand-to-hand combat *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 377 pp 2835 – 2841, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ 26–35 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF 26 – 35 YEAR-OLD MEN WITH DIFFERENT TYPES OF POSTURE, ENGAGED IN HEALTH FITNESS ACTIVITY

Ватаманюк С. В.¹, Хабінець Т. О.¹, Довгаль В. І.², Кедрич Г. В.², Сиротюк С. М.²

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

² Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Тернопільська область, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.4>

Анотації

Зрілий вік чоловіків вимагає особливої уваги фахівців сфери фізичної культури і спорту, оскільки саме в цьому віковому періоді збереження здоров'я населення набуває особливої соціально-економічної цінності. Зовнішність – це найперша і очевидна ознака, що індивідуалізує людину. Людина як творіння культури і її співучасник через діяльність і узагальнення визначає результат, в тому числі й в образі свого тіла. Аналіз літературних даних свідчить про недостатню кількість досліджень, які б висвітлювали підходи, щодо підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–35 років у процесі занять оздоровчим фітнесом. У процесі експерименту було залучено 40 чоловіків 26–35 років. За даними медичних карт чоловіків, у яких були виявлені порушення постави, лікарем-ортопедом був підтверджений діагноз. Методи дослідження: антропометрія, педагогічний експеримент, педагогічне тестування. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики. За результатами дослідження встановлено з віком негативну динаміку збільшення кількості порушень постави у чоловіків 26–35 років. Аналіз результатів антропометрії дозволив визначити особливості фізичного розвитку чоловіків першого періоду зрілого віку. У процесі дослідження встановлено, що з віком погіршуються показники фізичної підготовленості у досліджуваного контингенту. Отримані дані стали основою розроблення технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Ключові слова: чоловіки, зрілий вік, оздоровчий фітнес, оцінка, постава, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Зрелый возраст мужчин требует особого внимания специалистов сферы физической культуры и спорта, так как именно в этом возрастном периоде сохранение здоровья населения приобретает особую социально-экономическую ценность. Внешность – это самый первый и очевидный признак, индивидуализирующий человека. Анализ литературных данных свидетельствует о недостаточном количестве исследований, освещающих подходы, по повышению уровня состояния биометрического профиля осанки мужчин 26–35 лет в процессе занятий оздоровительным фитнесом. В констатирующем эксперименте приняли участие 40 мужчин 26–35 лет. Данные медицинских карт мужчин, у которых были определены нарушения осанки, были подтверждены врачом-ортопедом. Методы исследования: антропометрия, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики. В процессе исследования установлено, что с возрастом у мужчин увеличивается количества нарушений осанки. Анализ результатов антропометрии позволил определить особенности физического развития мужчин в первый период зрелого возраста. Выявлено, что с возрастом у мужчин ухудшаются показатели физической подготовленности. Полученные данные легли в основу разработки технологии повышения уровня состояния биометрического профиля осанки мужчин первого периода зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Ключевые слова: мужчины, зрелый возраст, оздоровительный фитнес, оценка, осанка, физическое развитие, физическая подготовленность.

Mature age of men requires special attention of specialists in the field of physical culture and sports, as it is in this age period that the health of population acquires special social and economic value. Appearance is the first and most obvious sign that individualizes a person. A human as a product of culture and its accomplice through their activity and generalization determines the result, including in the body image. The analysis of literature data shows a lack of research that would highlight the approaches to improving the level of biogeometric posture profile of men aged 26–35 years in the process of their fitness activity. Material and methods. At the stage of the observational experiment, it was planned to determine the posture type of men aged 26–35. The experiment involved 40 men of this age. The presented contingent of men aged 26–35 was involved in the study voluntarily, giving written consent to participate in a pedagogical experiment, as well as further analysis and disclosure of their personal data during the review and publication of research results. According to medical records of men among whom posture disorders were observed, this diagnosis was confirmed by orthopaedist. Anthropometry. During the study according to the generally accepted methodology, the following anthropometric indicators were determined: body weight; body length; thigh circumference; waist circumference. Pedagogical experiment. Pedagogical testing. Performance of the test "Lean forward in a sitting position with outstretched legs" using a measuring tape in our study was used to assess the mobility of the hip joint and lumbar spine. The endurance of the abdominal muscles was determined by means of "Incomplete flexion of the torso from a supine position" test. The obtained results were processed by methods of mathematical statistics.

According to the results of the study, negative dynamics of increasing the number of posture disorders among men aged 26–35 was found with age. Analysis of anthropometry results have allowed to determine the features of physical development of men in the first period of their adulthood. In the course of the study it has been found that with age the indicators of physical fitness of the studied contingent deteriorate. Analysing the flexibility of the hip joint and lumbar spine of 26–35 year-old men with different posture types, it should be noted that the worst values of the studied indicator were recorded in men with scoliotic posture. The obtained data have become the basis for the development of technology aimed at increasing the level of biogeometric posture profile of men in the first period of their adulthood during their health fitness activity.

Key words: men, adulthood, health fitness activity, assessment, posture, physical development, physical fitness.

Вступ. Людське тіло – безпосереднє місце зустрічі природи і культури, їх взаємного ототожнення, і тому воно мало наочно, відчутно, виразно поєднувати свої утилітарні, біологічні, фізичні якості з символічними, соціальними [2, 4, 8]. Дослідження образу тіла з погляду його канонів проведені фахівцями [5, 16] свідчили про високу кореляцію між ступенем визначеності меж образу тіла та певними особистісними характеристиками людини.

Тіло людини з точки зору біомеханіки – багатоланцюгова шарнірна система [11, 12, 13]. Здійснення двох найважливіших завдань: забезпечення стійкості і орієнтація в навколишньому просторі такої системи є результатом складної взаємодії величезного числа нейронних мереж організму зі скелетно-м'язовим апаратом організму. На думку [14], будь-яка постава прийнятна, якщо вона не суперечить закону природи – «скелет повинен протистояти силі гравітації, залишаючи м'язи вільними для здійснення рухів».

Зрілий вік чоловіків вимагає особливої уваги фахівців сфери фізичної культури і спорту, оскільки саме в цьому віковому періоді

збереження здоров'я населення набуває особливої соціально-економічну цінність [18, 19]. Разом із тим аналіз літературних даних [6, 12, 14] свідчить про недостатню кількість досліджень, які б висвітлювали підходи щодо підвищення рівня стану біogeометричного профілю постави чоловіків 26–35 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Матеріал і методи. На етапі констатувального експерименту було передбачено визначення типу постави чоловіків 26–35 років. У процесі експерименту було залучено 40 чоловіків 26–35 років, що займалися на базі оздоровчого фітнес-клубу GYMMAXX, м. Києва. Представлений контингент чоловіків 26–35 років був задіяний у дослідженні добровільно, давши письмову згоду на участь у педагогічному експерименті, а також на подальший аналіз і оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження. За даними медичних карт чоловіків, у яких були виявлені порушення постави, лікарем-ортопедом був підтверджений цей діагноз. Антропометрія. Під час дослідження за

загальноприйнятою методикою було визначено такі антропометричні показники: маса тіла; довжина тіла; обхват стегон; обхват талії. Педагогічний експеримент. Педагогічне тестування: виконання тесту «Нахили вперед у положенні сидячи з витягнутими вперед ногами» з використанням вимірної стрічки в нашому дослідженні застосовувався для оцінки рухливості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта; визначення витривалості м'язів живота відбувалося за допомогою тесту «Неповне згинання тулубу з положення лежачи».

Отримані результати оброблялися методами математичної статистики [15].

Результати дослідження та їх обговорення. Отриманий фактичний матеріал свідчить про негативну динаміку збільшення кількості порушень постави у чоловіків з віком [1]. Досить істотним, на наш погляд, є те, що серед чоловіків 26–30 років виявлені такі функціональні порушення ОРА – сколіотична постава у 30,0% (n = 12) та кругла спина у 20,0% (n = 8); серед чоловіків 31–35 років

у 33,0% (n = 12) зафіксована сколіотична постава та у 25,0 % (n = 9) кругла спина.

Під час дослідження встановлено, що довжина тіла у досліджуваного контингенту має так значення: у чоловіків 26–30 років із нормальною поставою (\bar{x} ; s) (176,4; 1,6); з круглою спиною (175,1; 2,5), зі сколіотичною поставою (175,2; 1,6); у чоловіків 31–35 років з нормальною поставою (174,9; 2,2); із круглою спиною (174,4; 1,8), з сколіотичною поставою (175,4; 1,7). Варто наголосити, що статистично значущих відмінностей між довжиною тіла чоловіків 26–30 років і 31–35 років виявити не вдалося ($p > 0,05$) (табл. 1).

Виконаний порівняльний аналіз дозволив констатувати, що маса тіла у чоловіків 31–35 років з нормальною поставою відносно чоловіків 26–30 років з цим же типом зростає у середньому на 3,6 кг ($p < 0,001$); у чоловіків з круглою спиною на 2, 8 кг ($p < 0,01$); з сколіотичною поставою на 2, 8 кг ($p < 0,001$) відповідно.

Аналіз результатів антропометрії дозволив виявити, що у чоловіків 31– 35 років

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку чоловіків 26–35 років (n = 76)

Вік	Показник	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Обхват талії, см	Обхват стегон, см
нормальна постава					
26–30 років (n = 20)	\bar{x}	176,4	71,3***	78,9**	89,2***
	S	1,6	1,9	0,9	1,1
31–35 років (n = 15)	\bar{x}	174,9	74,9	80,9	91,1
	S	2,2	1,2	1,8	1,5
Статистична значущість різниці	t	2,73	7,85	4,81	5,25
	p	0,042	0,001	0,002	0,001
кругла спина					
26–30 років (n = 8)	\bar{x}	175,1	70,5**	77,8**	89,0**
	S	2,5	1,6	1,7	1,1
31–35 років (n = 12)	\bar{x}	174,4	73,3	80,0	91,3
	S	1,8	2,0	1,5	1,8
Статистична значущість різниці	t	0,68	3,43	3,05	3,60
	p	0,509	0,003	0,009	0,002
сколіотична постава					
26–30 років (n = 12)	\bar{x}	175,2	70,6***	79,0*	88,9***
	S	1,6	1,8	1,0	1,2
31–35 років (n = 9)	\bar{x}	175,4	73,4	80,7	91,9
	S	1,7	1,4	1,3	1,2
Статистична значущість різниці	t	-0,38	-4,03	-2,89	-5,78
	p	0,708	0,001	0,013	0,001

Примітка. * – різниця між показниками чоловіків 26–30 років і 31–35 років статистично значуща на рівні $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

з нормальною поставою відносно чоловіків 26–30 років з цим же типом обхват талії зростає у середньому на 2,0 см ($p < 0,01$), стегон на 1,9 см ($p < 0,001$); у чоловіків із круглою спиною на 2,2 см ($p < 0,01$) та 1,9 см ($p < 0,01$); у чоловіків з сколіотичною поставою на 1,7 см ($p < 0,05$) та 3,0 см ($p < 0,001$) відповідно.

За допомогою використання описової статистики було отримане середнє значення показників витривалості м'язів живота чоловіків 26–35 років з різними типами постави (табл. 2).

Проаналізувавши показники витривалості м'язів живота чоловіків 26–35 років з нормальною поставою, які брали участь у дослідженні, виявили мінімальне та максимальне значення, яке становить 35,0 разів та 32,7 разів відповідно ($p < 0,001$). Важливо відзначити, що ці показники були кращими з усіх типів постави які були характерні для чоловіків цього віку. Отримані показники свідчать, що з віком погіршуються показники витривалості м'язів живота чоловіків першого періоду зрілого віку. Цікавим є той факт, що нами зафіксовані найгірші значення досліджуваного показника у чоловіків зі сколіотичною поставою, яке становить у чоловіків 26–30 років і 31–35 років ($\bar{x}; S$) (33,1; 0,9 разів) та (30,1; 0,9 разів) відповідно ($p < 0,001$).

Аналізуючи отримані середні показники

Таблиця 2

Показники витривалості м'язів живота чоловіків 26–35 років з різними типами постави (n = 76)

Витривалість м'язів живота, разів				
Вік, років	Постава	нормальна	кругла спина	сколіотична
		26–30 років (n = 40)	\bar{x}	35,0
	S	1,3	0,8	0,9
	n	20	8	12
31–35 років (n = 36)	\bar{x}	32,7*	30,4*	30,1*
	S	1,7	1,0	0,9
	n	15	12	9
Статистична значущість різниці	t	4,40	6,57	7,36
	p	0,001	0,001	0,001

Примітка. * – різниця статистично значуща на рівні $p < 0,001$

гнучкості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта чоловіків 26–35 років з різними типами постави, слід зауважити, що найгірші значення досліджуваного показника було зафіксовано у чоловіків зі сколіотичною поставою, яке становить у чоловіків 26–30 років і 31–35 років ($\bar{x}; S$) (21,6; 0,9 см) та (19,8; 1,0 см) відповідно ($p < 0,001$) (табл. 3).

Проведені дослідження дозволили визначити, що показники гнучкості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта чоловіків 26–35 років мають найкращі значення у досліджуваних із нормальною поставою, яке становить у чоловіків 26–30 років і 31–35 років ($\bar{x}; S$) (24,4; 1,0 см) та (21,1; 1,5 см) відповідно ($p < 0,001$).

Дискусія. У численних дослідженнях констатовано [3, 4, 14, 15], що в основі цілісного і різнобічного вивчення фізичного статусу людини лежать дослідження морфофункціональних параметрів, зокрема стану постави.

Дослідженнями Ю. Руденко [8, 9, 10] встановлено, що серед чоловіків 36–45 років переважає порушення постави – кругла спина: серед чоловіків 41–45 років – 42,9%, а серед чоловіків 36–40 років – 36,4%. Згідно з даними нашого дослідження, сколіотична постава зафіксована серед чоловіків 26–30 років у 30,0%, кругла спина у 20,0%,

Таблиця 3

Показники гнучкості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта чоловіків 26–35 років з різними типами постави (n = 76)

Гнучкість тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта, см				
Вік, років	Постава	нормальна	кругла спина	сколіотична
		26–30 років (n = 40)	\bar{x}	24,4
	S	1,0	0,9	0,9
	n	20	8	12
31–35 років (n = 36)	\bar{x}	21,1*	19,9*	19,8*
	S	1,5	0,8	1,0
	n	15	12	9
Статистична значущість різниці	t	7,25	4,31	4,03
	p	0,001	0,001	0,001

Примітка. * – різниця статистично значуща на рівні $p < 0,001$

водночас серед чоловіків 31–35 років 33,0% та 25,0% відповідно.

Наші дослідження доповнили результати експериментів [2, 3, 7], присвячених вивченню соматометричних показників чоловіків зрілого віку із різними типами постави. Нами доповнено дані фахівців [8, 9, 10], що стосуються особливостей фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку, та розширено інформацію щодо використання візуального скринінгу в діагностиці рівня стану біогеометричного профілю постави [5].

Висновки. Системний аналіз науково-методичних джерел дозволяє констатувати, що збільшення обсягу розумової праці, гіподинамія, зміна всього способу життя людини веде до погіршення обмінних процесів в організмі, захворювань серцево-судинної і нервової систем, порушень опорно-рухового апарату, які в останнім часом набуває масового характеру. В останні роки все більшу соціально-економічну значущість набуває проблема профілактики і корекції порушень стану біогеометричного профілю постави у дорослого населення.

За результатами дослідження встановлено з віком негативну динаміку збільшення кількості порушень постави у чоловіків 26–35 років. Звертає на себе увагу той факт, що серед чоловіків 26–30 років виявлені такі функціональні порушення опорно-рухового апарату: сколіотична постава у 30,0 % та кругла спина у 20,0%. Водночас серед чоловіків 31–35 років у 33,0% зафіксовано сколіотичну поставу та у 25,0% – круглу спину.

Аналіз результатів антропометрії дозволив констатувати, що статистично значущих відмінностей між довжиною тіла чоловіків 26–30 років і 31–35 років з різними типами постави вия-

вити не вдалося ($p > 0,05$). Згідно з отриманими даними, маса тіла у чоловіків 31–років з нормальною поставою відносно чоловіків 26–30 років з цим же типом зростає у середньому на 3,6 кг ($p < 0,001$), обхват талії зростає у середньому на 2,0 см ($p < 0,01$), стегон на 1,9 см ($p < 0,001$); у чоловіків з круглою спиною на 2,8 кг ($p < 0,01$), обхват талії зростає у середньому на 2,2 см ($p < 0,01$), стегон на 1,9 см ($p < 0,01$); з сколіотичною поставою на 2,8 кг ($p < 0,001$), обхват талії зростає у середньому на 1,7 см ($p < 0,05$), стегон на 3,0 см ($p < 0,001$) відповідно.

Під час дослідження встановлено, що з віком погіршуються показники фізичної підготовленості у досліджуваного контингенту. Розрахунки вказують, що найгірші значення витривалості м'язів живота виявлені у чоловіків зі сколіотичною поставою. Аналізуючи отримані показники гнучкості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта чоловіків 26–35 років з різними типами постави, слід зауважити, що найгірші значення досліджуваного показники було зафіксовано також у чоловіків зі сколіотичною поставою, яке становить у чоловіків 26–30 років і 31–35 років (\bar{x} ; S) (21,6; 0,9 см) та (19,8; 1,0 см) відповідно ($p < 0,001$). Як показав аналіз експериментальних даних, чоловіки 26–35 років з нормальною поставою мають найкращі значення показників гнучкості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта, яке становить у чоловіків 26–30 років і 31–35 років (\bar{x} ; S) (24,4; 1,0 см) та (21,1; 1,5 см) відповідно ($p < 0,001$).

Отримані дані стали основою розроблення технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Література

1. Ватаманюк СВ. Структура та зміст технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): НУВГП, 2021.8.13-9.

References

1. Vatamanyuk SV. The structure and technology change the level of the biogeometric profile, put the people of the first mature age in the process of taking health-improving fitness. Rehabilitation & recreation: NUVGP, 2021.8.13–9. [in Ukrainian]

2. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабинец Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2017. № 29. С. 50–58.
3. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабинец Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2017. № 28. С.17–27.
4. Кашуба В, Імас Є, Руденко Ю, Хабинец Т, Лопатський С, Ватаманюк С. Стан біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2018. № 31. С. 38–44.
5. Кашуба В., Імас Є., Руденко Ю., Лопатський С., Ватаманюк С., Хабинец Т. Скринінг фізичного розвитку чоловіків зрілого віку які займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2018. № 32. С. 31–38.
6. Кашуба В.О., Імас Є.В., Руденко Ю.В., Хабинец Т.О., Ватаманюк С.В., Данильченко В.А. Функціональна оцінка рухів чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. №10(118)19. С. 60–67.
7. Кашуба В.О., Руденко Ю.В., Хабинец Т.О., Ватаманюк С.В., Данильченко В.А.. Ефективність технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. № 11(93). С. 94–100.
8. Руденко Ю., Хабинец Т., Ватаманюк С. Соціально-педагогічна структура чолові-
2. Kashuba V, Aleshina A, Prilutskaya T, Rudenko Yu, Lazko O, Khabinets T. On the use of modern preventive and health-improving activities with people of mature age. Young Science Visitor of the European National University of the Ukrainian Forestry. 2017; 29: 50-8. (a) [in Russian]
3. Kashuba V, Aleshina A, Bichuk O, Lazko O, Khabinets T, Rudenko Y. Characteristics of the microergonomics of the “lyudina-computer” system as a change of mind for the distribution of professional and professional calls. Young Science Visitor of the European National University of the Ukrainian Forestry. 2017; 28: P.17–27. [in Ukrainian]
4. Kashuba V, Imas E, Rudenko YU, Khabinets T, Lopatskiy S, Vatamanyuk S. Stan of a biogeometric profile put the children of an adult to be engaged in health-improving fitness. 2018; 31: 38–44. (a) [in Ukrainian]
5. Kashuba V, Imas E, Rudenko YU, Lopatskiy S, Vatamanyuk S, Khabinets T. Screening of physical development of people in adulthood as they are engaged in health improvement of fitness Youth Ukrainian Science University of Science 2018; 32: 31-8. [in Ukrainian]
6. Kashuba VO, Imas VV, Rudenko YuV, Khabinets TO, Vatamanyuk SV, Danilchenko VA. Functional assessment of the members of the adult choloviks who are engaged in health-improving fitness Scientific hour-writing of the NPU imeni M.P. Dragomanova. 2019; 10 (118) 19: 60-7. (a) [in Ukrainian]
7. Kashuba VO, Rudenko YuV, Khabinets TO, Vatamanyuk SV, Danilchenko VA. Effectiveness of the technology for the correction of the breakdown of the biogeometric profile, put the children of the adult in the process of taking care of the health-improving fitness Scientific hour of the NPU imeni M.P. Dragomanova. 2019; 11 (93): 94–100. [in Ukrainian]
8. Rudenko Yu, Khabinets T, Vatamanyuk S. Social-pedagogical structure of choloviks 36–45 years, which are engaged in health fitness. Young Science Visitor of the European National University of the Ukrainian Forestry. 2018; 30: 82–92. [in Ukrainian]
9. Rudenko Yu, Litvinenko Yu, Khabinets T, Vatamanyuk S. Rivne of healthier knowledge

ків 36–45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2018. № 30. С. 82–92.

9. Руденко Ю., Литвиненко Ю., Хабінець Т., Ватаманюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Вісник Прикарпатського університету. 2019. №34. С. 33–38.

10. Руденко Ю., Ватаманюк С., Івченко В. Оцінка ефективності корекційно-профілактичних заходів з людьми зрілого віку на основі показників фізичної підготовленості. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2019. № 36. С. 73–80.

11. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuhenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):127–36.

12. Hakman, A, Andrieieva, O, Kashuba, V, Nakonechnyi, I, Cherednichenko, S, Khrypko, I, Tomilina, Yu. & Filak F. (2020). Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20(1), 79–85.

13. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, Bukhovets, B, Grygus, I, Napierała, M, Skaliy, T, Hagner-Derengowska, M, Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249–257. DOI:10.13189/saj.2020.08051

14. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):45-55. eISSN 2450-6605. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>

of adults in adulthood who are engaged in health-improving fitness Visnik of the Carpathian University. 2019; 34: 33-8 [in Ukrainian]

10. Rudenko Yu, Vatamanyuk S, Ivchenko V. Evaluation of the efficiency of correct and prophylactic visits with people of an adult age on the basis of indicators of physical preparation of the Young science list of the Ukrainian Forestry University. Physical behavior and sport: magazine / way. A. V. Ts'os, A. I. Aloshin. – Lutsk: Skhidnoevrop. nat. un-t im. Lesi Ukrainka, 2019. – VIP. 36: 73–80. [in Ukrainian]

11. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuhenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):127–36.

12. Hakman, A, Andrieieva, O, Kashuba, V, Nakonechnyi, I, Cherednichenko, S, Khrypko, I, Tomilina, Yu. & Filak F. (2020). Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20(1), 79–85.

13. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, Bukhovets, B, Grygus, I, Napierała, M, Skaliy, T, Hagner-Derengowska, M, Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249–257. DOI:10.13189/saj.2020.080513 (a)

14. Kashuba V, Rudenko Y, Khabynets T, Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):45–55. eISSN 2450-6605. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. Доступно: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005> (б)

15. Kashuba, V, Tomilina, Y, Byshevets, N, Khrypko, I, Stepanenko, O, Grygus, I, Smoleńska, O, Savliuk, S. (2020). Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine

15. Kashuba, V, Tomilina, Y, Byshevets, N, Khrypko, I, Stepanenko, O, Grygus, I, Smoleńska, O, Savliuk, S. (2020). Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(1), 12–17. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02> (B)
16. Kashuba, V, Andrieieva, O, Hakman, Aa, Grygus, I, Smoleńska, O, Ostrowska, M, Napierała, M, Hagner-Derengowska, M, Muszkieta, R, Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 152–157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>.
17. Labinska Halyna, Kashuba Vitalii, Labinskyi Pavlo, Labinskyi Andrii, Savliuk Svitlana, Ostapiak Zinovii Effect of physical therapy on vertebral artery functional compression syndrome *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 375 pp 2820 – 2826, Oct 2021 DOI:10.7752/jpes.2021.s5375 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
18. Lazko Olga, Byshevets Nataliia, Plyeshakova Olena, Kashuba Vitalii, Lazakovych Yuliia, Grygus Igor Volchinskiy, Anatolii, Smal Jaroslav, Yarmolinsky Leonid Determinants of office syndrome among working age women *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 2827 – 2834, Oct 2021 DOI:10.7752/jpes.2021.s5376 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
19. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020;20(S. 1):456–60.
- of Women of the First Mature age. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(1), 12–17. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>(B)
16. Kashuba, V, Andrieieva, O, Hakman, Aa, Grygus, I, Smoleńska, O, Ostrowska, M, Napierała, M, Hagner-Derengowska, M, Muszkieta, R, Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 152–157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>.
17. Labinska Halyna, Kashuba Vitalii, Labinskyi Pavlo, Labinskyi Andrii, Savliuk Svitlana, Ostapiak Zinovii Effect of physical therapy on vertebral artery functional compression syndrome *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 375 pp 2820 – 2826, Oct 2021 DOI:10.7752/jpes.2021.s5375 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
18. Lazko Olga, Byshevets Nataliia, Plyeshakova Olena, Kashuba Vitalii, Lazakovych Yuliia, Grygus Igor Volchinskiy, Anatolii, Smal Jaroslav, Yarmolinsky Leonid Determinants of office syndrome among working age women *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 376 pp 2827 – 2834, Oct 2021 DOI:10.7752/jpes.2021.s5376 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES
19. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020;20(S. 1):456–60.

**ФОРМУВАННЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ****FORMATION AND HEALTH STATUS OF FUTURE SPECIALISTS
OF WATER TRANSPORT BY MOTOR ACTIVITY**

Годлевський П. М., Саратовський О. В.

*Херсонська державна морська академія, м. Херсон, Україна*DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.5>**Анотації**

Мета. Дослідити стан та можливості формування здоров'я майбутніх фахівців водного транспорту засобами рухової активності. **Матеріал і методи.** У дослідженні були задіяні 118 майбутніх фахівців водного транспорту факультетів «Судноводіння» – 68 юнаків, та «Суднової енергетики» – 50 юнаків. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз законодавчих і нормативно правових документів, анкетування. **Результати.** Визначені фактори низького рівня сформованості культури здоров'язбереження здобувачів вищої освіти: відсутність особистісного ціннісного ставлення до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності у навчальний та позанавчальний час, знецінення соціального престижу фізичної культури, недостатня мотивація до рухової активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних захворювань. Доведено, що фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин. **Висновки.** Досліджений стан здоров'язбережувальної діяльності в ХДМА свідчить про серйозні недоліки в роботі з формуванням мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. При порівняльному аналізі досліджень 2018 та 2021 навчальних років визначені причини негативного ставлення до рухової активності. Головною причиною залишається брак часу, який зріс на 3,9% і став становити 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, піднявшись до 81,2%. Друге місце, за динамікою зростання, визначились недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0%. Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 30,8%, механіки – 29,0% за динамікою зростання посіла третє місце. Що доводить негативну тенденцію зниження рівня рухової активності як основи здоров'я.

Із метою формування культури здоров'язбереження в ХДМА необхідний новий методичний підхід, спрямований на розвиток рухових якостей, вмінь і професійних навичок, використовуючи належну матеріально-технічну базу з наданням спеціальних теоретичних знань, що формують у здобувачів вищої освіти мотивацію до здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язбереження, рухова активність, фахівці водного транспорту.

Цель. Исследовать состояние и возможности формирования здоровья будущих специалистов водного транспорта средствами двигательной активности. **Материал и методы.** В исследовании были задействованы 118 будущих специалистов водного транспорта факультетов «Судовождение» – 68 юношей и «Судовой энергетики» – 50 юношей. Использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, анализ законодательных и нормативно-правовых документов, анкетирование.

Результаты. Определены факторы низкого уровня сформированности культуры здоровьесбережения соискателей высшего образования: отсутствие личностного ценностного отношения к собственному здоровью, мер стимулирования здоровьесохраняющей деятельности в учебное и внеучебное время, обесценивание социального престижа физической культуры, недостаточная мотивация к двигательной активности, низкий уровень здоровьесберегающей компетентности, отсутствие знаний, умений и навыков профилактики профессиональных заболеваний. Доказано, что физическая активность – обязательное условие нормального функционирования человеческого

организма. Недостаток движения так же опасен для человека, как нехватка кислорода, витаминов и минеральных веществ. **Выводы.** Исследованное состояние здоровьесохраняющей деятельности в ХГМА свидетельствует о серьезных недостатках в работе с формированием мотивации соискателей высшего образования к здоровому образу жизни. При сравнительном анализе исследований 2018 и 2021 учебных годов определены причины негативного отношения к двигательной активности. Главной причиной остается нехватка времени, которое выросло на 3,9% и стало составлять 80,1% – судоводители. Механики – с 75,4% выросло на 6,6%, поднявшись до 81,2%. Второе место, по динамике роста, определили недостатки материально-технического обеспечения (25,0% – судоводители, 24,5% – механики), в 2021 н. г. Судоводители – 45,0%, механики – 43,0%. Отсутствует интерес к занятиям (22,4% – судоводители, 21,8% – механики), в 2021 н. г. судоводители – 30,8%, механики – 29,0% (по динамике роста – третье место). С целью формирования культуры здоровьесбережения в ХГМА необходим новый методический подход, направленный на развитие двигательных качеств, умений и профессиональных навыков, с использованием надлежащей материально-технической базы с предоставлением специальных теоретических знаний, формирующих у соискателей высшего образования мотивацию к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровьесбережение, двигательная активность, специалисты водного транспорта.

Goal. Investigate the state and possibilities of forming the health of future water transport specialists by means of motor activity. **Material and methods.** The study involved 118 future specialists in water transport from the faculties of “Navigation” – 68 young men, and “Ship Energy” – 50 young men. The following research methods were used: analysis of literature sources, analysis of legislative and regulatory documents, questionnaires. **Results.** Factors of low level of formation of health culture of higher education seekers are defined: lack of personal value attitude to own health, measures of stimulation of health-preserving activity in educational and out of school time, depreciation of social prestige of physical culture, insufficient motivation to physical activity, low level health competence, lack of knowledge, skills and abilities to prevent occupational diseases. Physical activity has been shown to be a prerequisite for the normal functioning of the human body. Lack of exercise is as dangerous to humans as lack of oxygen, vitamins and minerals.

Circumstances of necessity of formation of health-preserving activity of applicants of higher education are defined:

1) the time spent on the development of modern professions in the transport industry to achieve professional skills depends on the level of functional capabilities of the organism, which have a natural basis, the degree of development of physical abilities, diversity and perfection of motor skills;

2) the productivity of many types of professional activities of transport workers depends on good physical condition, without which there is no effective functioning of systems and functions of the body, which remains the most important prerequisite for high fruitfulness of any professional work;

3) the problem of prevention of probable negative influences of certain types of professional activity and its conditions on a physical condition of workers by means of physical culture is solved;

4) a promising trend of comprehensive development and promotion of the need for self-improvement is acquired by forming a level of self-awareness (motives, interests, values, attitudes), which is actively aimed at practical activities to achieve physical improvement, lead a healthy lifestyle, ensure social and professional functions of the future specialist.

Conclusions. The studied state of health care in the CDMA indicates serious shortcomings in the work with the formation of motivation of higher education students to a healthy lifestyle. A comparative analysis of research in the 2018 and 2021 academic years identified the reasons for the negative attitude towards physical activity. The main reason is the lack of time, which increased by 3.9% and became 80.1% – drivers. Mechanics – from 75.4% increased by 6.6%, rising to 81.2%. The second place, according to the dynamics of growth, was determined by the shortcomings of logistics (25.0% – drivers, 24.5% – mechanics), in 2021. 45.0% of drivers, 43.0% of mechanics. There is no interest in classes (22.4% – drivers, 21.8% – mechanics), in 2021 30.8% of drivers, mechanics – 29.0% in terms of growth dynamics took third place. Which proves the negative tendency to reduce the level of physical activity as the basis of health. In order to form a culture of health care in CDMA, a new methodological approach is needed to develop motor skills, abilities and professional skills, using the appropriate material and technical base with the provision of special theoretical knowledge, forming motivation for higher education to a healthy lifestyle.

Key words: health, physical activity, water transport specialists.

Вступ. Важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства посідають проблеми здоров'я. У сучасному світі важко переоцінити сутність здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої

особи і нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Актуалізація проблеми підготовки спеціалістів для транспортної галузі, як і взагалі освіти,

зумовлюється потребою оздоровлення нації у зв'язку з погіршенням фізичного стану багатьох категорій населення, зокрема студентської молоді. Формування, зміцнення і збереження здоров'я є одним із пріоритетних завдань освітнього процесу, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. В умовах ринкової економіки якість робочої сили є сукупністю людських характеристик, які виявляються в процесі праці й включають у себе не тільки кваліфікацію, а й особисті якості працівника, та особливо стан здоров'я. Фізично здоровий та кваліфіковано підготовлений фахівець – це низький рівень травматизму та аварійності з мінімальним відсотком помилок у технологічному процесі, що є однією з найважливіших умов праці на морському та річковому транспорті.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні були задіяні 118 майбутніх фахівців водного транспорту факультетів «Судноводіння» – 68 юнаків, та «Суднової енергетики» – 50 юнаків. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз законодавчих і нормативно правових документів, анкетування. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Херсонської державної морської академії «Професійно-прикладна фізична підготовка як важлива складова у формуванні професійно значущих якостей і компетентностей фахівців морської галузі засобами фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчо-фізичного впливу» (Рішення Вченої ради ХДМА, протокол № 2 від 26.12. 2020 року).

Результати дослідження. Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Обсяг навчального навантаження здобувачів вищої освіти зріс настільки, що загрожує через малорухомість та обмеження м'язових зусиль захворюваннями різних систем організму [1; 3; 7; 12]. Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я. Факторами низького рівня сформованості культури

здоров'язбереження здобувачів вищої освіти є відсутність особистісного ціннісного ставлення до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності у навчальний та позанавчальний час, знецінення соціального престижу фізичної культури, недостатня мотивація до рухової активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних захворювань [2; 11]. Саме тому важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад (НЗ) до досягнення мети, а одним із головних завдань будь-якого НЗ є збереження здоров'я здобувача вищої освіти. Саме керівник створює імідж закладу, формує місію НЗ, визначає доміанти діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності, навчальній та виховній, використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ зможе досягти поставленої мети.

З метою покращення культури здоров'язбереження в ХДМА (Херсонська державна морська академія) необхідний новий методичний підхід, спрямований не тільки на розвиток рухових здібностей, вмінь і навичок, але і на надання спеціальних теоретичних знань, що формують у здобувачів вищої освіти мотивації до здорового способу життя. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції [9; 15].

Навчання та фізична діяльність майбутніх моряків пов'язана переважно із процесом розумового перевантаження, комп'ютеризації, невисокої культури харчування, низького рівня рухової активності, що провокує зниження психофізичного здоров'я

[4; 5]. Фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин [9; 10; 13].

Будь-який рух незалежно від його складності та призначення зароджується в центральній нервовій системі (головний і спинний мозок) у вигляді активності певних груп нейронів. Нервовий імпульс від цих клітин по нервових стовбурах передається м'язам і викликає їх скорочення. Цікавий той факт, що під час занять фітнесом першими «втомлюються» не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їх активність, цей механізм запобігає виснаженню м'язів. Під час тренувань тренуються не тільки м'язи, але і нервові центри, відповідальні за рух [6]. Фізичне навантаження позитивно впливає на нервову систему. За рахунок підсиленого кровообігу нервові клітини одержують більше споживчих речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють. Здатність нервової системи точно керувати роботою певних груп м'язів, що обумовлює координацією (узгодженням) рухів, найбільш досконало розвивається рухливими іграми і фізичними вправами. Встановлено, що під час занять фітнесом (якщо фізичне навантаження не перевищує фізіологічно допустимого) в організмі людини відбувається ряд адаптативних процесів, які позитивно впливають на пристосування до умов регулярного навантаження. Впродовж доби при достатньому фізичному навантаженні (особливо виконуючи аеробні вправи на свіжому повітрі) запускається в організмі біомеханічний процес вироблення достатньої кількості гормонів, які впливають на настрій та дозволяють знівелювати наслідки стресу. Недостатня рухливість провокує гіподинамію, яка вважається одним із основних факторів (поряд із ожирінням, неправильним харчуванням і шкідливими звичками) виникнення хвороби серцево-судинної системи та діабету [8].

Фізична діяльність моряків пов'язана переважно зі статичними навантаженнями

і зумовлена тривалим перебуванням у вимушеній позі, що не компенсує активного рухового режиму і негативного впливає на витривалість, працездатність і безпечну діяльність [4]. Виникнення випадків змін функцій організму в значній частині не є патологічними і при виконанні фізичних вправ мають відновний характер [14]. Якщо ж ступінь фізичного навантаження набагато перевищує фізичний потенціал людини, можуть виникнути різні порушення здоров'я: перетренованість, хронічна втома, різні захворювання [10].

Необхідність формування здоров'язбережувальної діяльності здобувачів вищої освіти визначається такими обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних професій транспортної галузі при досягненні професійної майстерності, залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

2) продуктивність багатьох видів професійної діяльності працівників транспортної галузі залежить від доброго фізичного стану, без якого не відбувається ефективне функціонування систем та функцій організму, що залишається найважливішою передумовою високої плідності будь-якої професійної праці;

3) вирішується проблема попередження ймовірних негативних впливів певних видів професійної діяльності та її умов на фізичний стан працівників засобами фізичної культури;

4) перспективна тенденція всебічного розвитку і сприяння потребі в самовдосконаленні набувається формуванням рівня самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), що активно спрямовується на практичну діяльність, для досягнення фізичного вдосконалення, ведення здорового способу життя, забезпечення виконання суспільних і професійних функцій майбутнього спеціаліста.

Стан здоров'язбережувальної діяльності в ХДМА свідчить про серйозні недоліки в роботі з формуванням мотивації здобувачів

вищої освіти до здорового способу життя. При порівняльному аналізі досліджень 2018 та 2021 навчальних років (в якому були задіяні 118 майбутніх фахівців водного транспорту факультетів «Судноводіння» – 68 юнаків, та «Суднової енергетики» – 50 юнаків) встановлені причини негативного ставлення до рухової активності як основного засобу підтримки та формування здоров'я (табл. 1).

На двох факультетах ХДМА (судноводіння та суднової енергетики) здобувачами вищої освіти в 2018 навчальному році висловлені досить схожі думки щодо причин нестійкого бажання до занять з фізичного виховання.

У 2021 навчальному році виявлені зміни по відношенню до занять руховою активністю.

У 2018 н. р. найвищим показником був брак часу (77,8% – факультет судноводіння (судноводії), 75,4% – факультет суднової енергетики (механіки)). У 2021 н. р. цей показник зріс на 3,9% і становив 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, піднявшись до 81,2% (див. рис. 1).

На друге місце за динамікою зростання піднялися недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0% (див. рис. 2).

Таблиця 1

Причини негативного ставлення здобувачів вищої освіти ХДМА до рухової активності

№	Причина	Факультет судноводіння%		Факультет суднової енергетики%	
		2018	2021	2018	2021
1	Незадоволеність методикою проведення занять, програмного змісту та самою організацією навчального процесу	40,7	43,7	42,5	44,7
2	Недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання	37,5	30,5	35,8	33,6
3	Неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям (завищений або занижений рівень)	48,7	48,0	51,5	50,0
4	Недоліки матеріально-технічного забезпечення	25,0	45,0	24,5	43,0
5	Недостатня вимогливість до відвідування занять	19,6	19,0	20,7	20,0
6	Брак часу	77,8	80,1	75,4	81,2
7	Відсутній інтерес до занять	22,4	30,8	21,8	29,0
8	Особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з викладачами	17,0	15,0	16,8	16,0

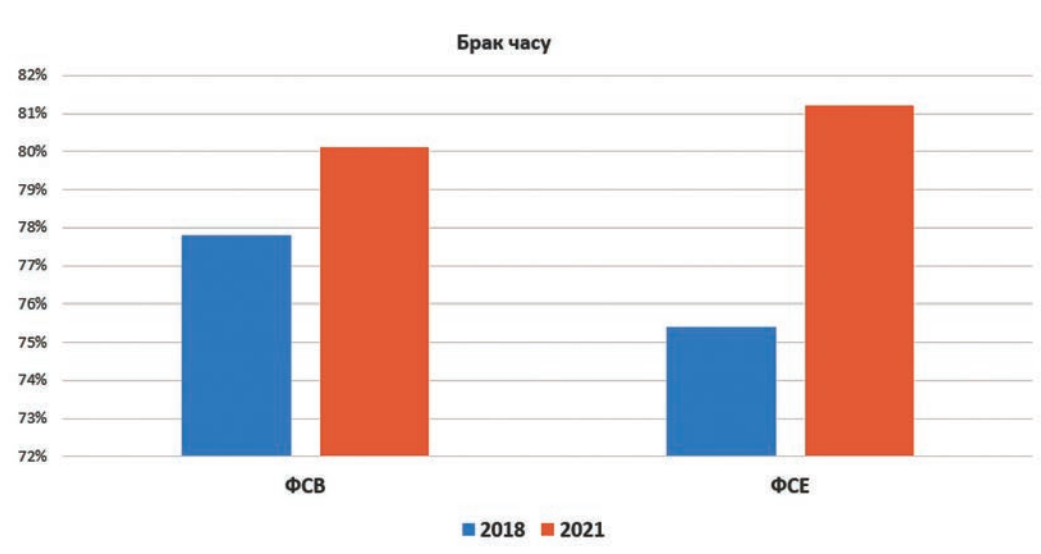


Рис. 1. Брак часу

Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. (судноводії 30,8%, механіки – 29,0%) за динамікою зростання посіла третє місце див. рис. 3.

Невідповідність, на думку здобувачів вищої освіти, фізичних навантажень фізичним можливостям 2018 н. р. (48,7% – судноводії, 51,5% – механіки в 2021 н. р. змінилися, зменшившись: судноводії – 48,0%, механіки – 50,0%).

Невдоволеність здобувачів організацією навчального процесу та методикою викла-

дання становила у 2018 н. р. 40,7% – судноводії, 42,5% – механіки. В 2021 н. р. збільшилась: судноводії 43,7%, механіки – 44,7%.

Недосконалість системи педагогічного контролю (37,5% – судноводії, 35,8% – механіки) в 2021 н. р. судноводії – 30,5%, механіки – 33,6%.

Недостатня вимогливість до відвідування занять (19,6% – судноводії, 20,7% – механіки), в 2021 н. р. судноводії – 19,0%, механіки – 20,0%.

Особиста недисциплінованість і відсутність взаєморозуміння з викладачами (17,0%–

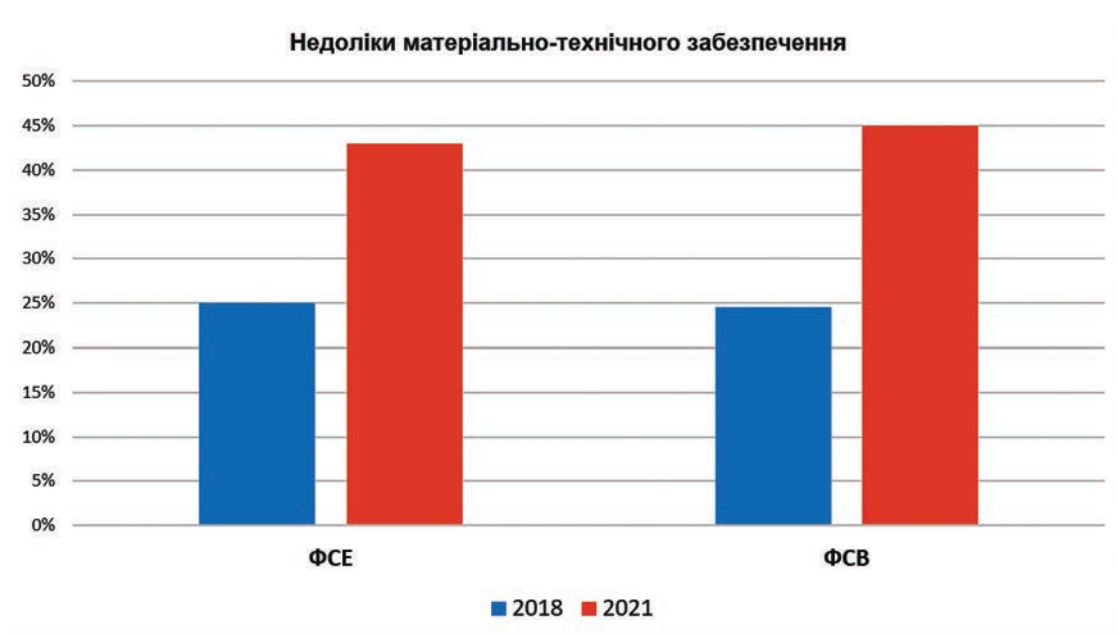


Рис. 2. Недоліки матеріально-технічного забезпечення

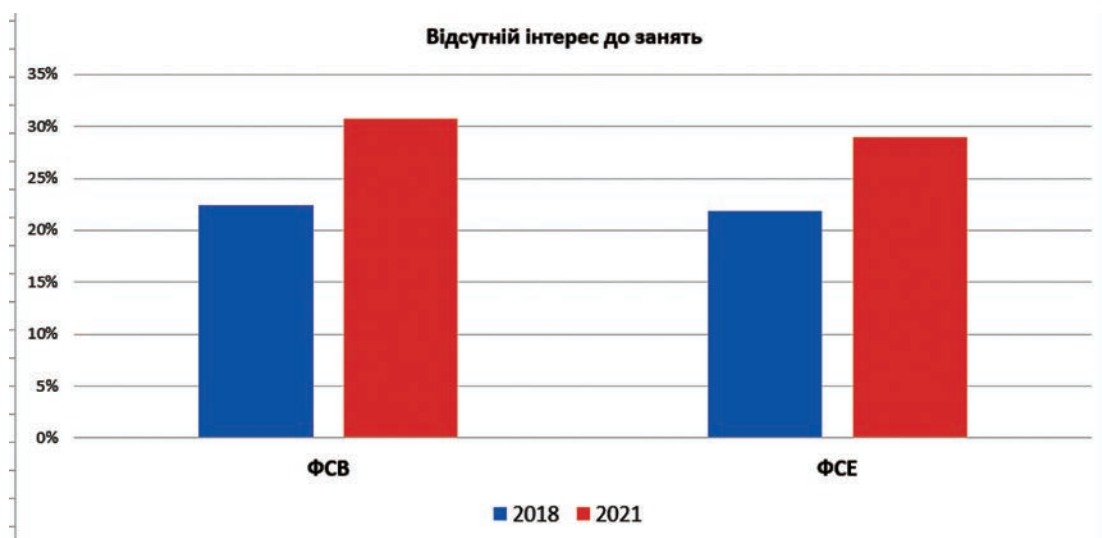


Рис. 3. Відсутня цікавість до занять

судноводії, 16,8% – механіки) в 2021 н. р. судноводії 15,0%, механіки – 16,0%.

Із аналізу дослідження можна зробити висновок, що лідерами причин негативного ставлення здобувачів вищої освіти ХДМА до рухової активності залишається брак часу, який зріс на 3,9% і став становити 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, піднявшись до 81,2%. Друге місце, за динамікою зростання, визначились недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0%. Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 30,8%, механіки – 29,0% за динамікою зростання посіла третє місце.

Дискусія. У сучасних умовах існує протиріччя між підготовкою висококваліфікованих фахівців та низьким рівнем їх здоров'я. В Указі Президента про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.), Національній рамці кваліфікацій (2011 р.), законах України «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про освіту» (2017 р.) та ін. становлення та розвиток вищої освіти покликано сприяти швидкому й ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів. Отримавши автономію щодо складання навчальних планів, більшість ВНЗ України скоротили години дисципліни фізичне виховання.

Недооцінка ролі фізичної культури як навчальної дисципліни і традиційний підхід до її викладання в освітніх закладах давно зазнає критики вчених і педагогів-практиків. Зокрема, в цьому плані професор Вишневський підкреслює необхідність докорінної перебудови організації фізичного виховання. На думку вченого, цей процес слід розпочати з кардинальної зміни власних поглядів на фізкультуру, на фізичний стан, красу людського тіла, не сприймати їх як щось другорядне, а викладач повинен демонструвати власним прикладом важливість та першочерговість фізкультури та здорового способу життя. Також потрібно розвантажити навчальні плани і програми, значно скоротивши інфор-

мативне навчання, що дасть можливість збільшити питому вагу занять фізичним вихованням; відмовитися від традиційних форм і режиму діяльності на заняттях, при яких викладач «навіює» знання здобувачам вищої освіти, а вони при цьому весь час сидять майже нерухомо, що є дуже шкідливим для здоров'я; необхідно переглянути концепції та методики фізкультурної роботи в навчальному закладі, яка повинна працювати на здоров'я, виховання, задоволення фізіологічних потреб молоді людини та повинна стати формою активного відпочинку.

У наукових висновках Б. Буліч, О. Дубогай, О. Дрозд та ін. знаходимо підтвердження того, що наразі спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення захворювань серцево-судинної і дихальної систем, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовки.

Освітній процес закладів вищої морської освіти на рівні державного замовлення потребує постійного вдосконалення із врахуванням тенденцій розвитку освітньої галузі. Основна мета реформи полягає у цілеспрямованій, послідовній та ефективній роботі щодо формування в майбутніх фахівців високого рівня професійних якостей, професійних знань та вмінь, загальної та морської культури, фізичної підготовки, психологічної готовності до дій у складних ситуаціях тощо. Скорочення навчальних годин із фізичного виховання, неналежна матеріально-технічна база (сучасна база повинна складатися з відповідних приміщень та інвентарю, який повинен відповідати фізичним, естетичним та гігієнічним потребам людини, а також надавати умови для рекреації і відпочинку) утворюють проблемне поле протиріччя.

Висновки. Формування, зміцнення і збереження здоров'я є одним із пріоритетних завдань освітнього процесу, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. Становлення та розвиток вищої освіти покликані сприяти швидкому й ефективному реформу-

ванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів. Скорочення навчальних годин із фізичного виховання, неналежна матеріально-технічна база характеризує компетентність керівництва НЗ, які у своїй діяльності (навчальній, виховній) не використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ повинен досягти поставленої мети.

Досліджений стан здоров'язбережувальної діяльності в ХДМА свідчить про серйозні недоліки в роботі з формування мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. При порівняльному аналізі досліджень 2018 та 2021 навчальних років визначені причини негативного ставлення до рухової активності. Головною причиною залишається брак часу, який зріс на 3,9% і становить 80,1% – судноводії. Механіки – із 75,4% виріс на 6,6%, під-

нявшись до 81,2%. Друге місце, за динамікою зростання, займають недоліки матеріально-технічного забезпечення (25,0% – судноводії, 24,5% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 45,0%, механіки – 43,0%. Відсутня цікавість до занять (22,4% – судноводії, 21,8% – механіки), в 2021 н. р. судноводії 30,8%, механіки – 29,0% за динамікою зростання посіла третє місце. Що доводить негативну тенденцію зниження рівня рухової активності як основи здоров'я.

Із метою формування культури здоров'язбереження в ХДМА необхідний новий методичний підхід, спрямований на розвиток рухових якостей, вмінь і професійних навичок на належній матеріально-технічній базі з наданням спеціальних теоретичних знань, формуючих у здобувачів вищої освіти мотивації до здорового способу життя.

Література

1. Башавець Н.А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3. С. 52–56.
2. Годлевський П.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Наукові матеріали X міжнародної науково-практичної конференції (м. Дрогобич 16-17 травня)*. *Науковий часопис (11)*. Київ : НТУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72–77.
3. Годлевский П.М. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения. *Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры* : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель. 2019. С. 43–48. ISBN 978-985-577-571-4.
4. Годлевський П.М. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту. *Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури*. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196. 2021. № 2(20), С. 35–46. DOI:10.15391/ed.2021-2.03.
5. Годлевський П.М. Аутогенне тренування в підготовці до професійної

References

1. Bashavets N. A. (2018). Problema rivnya fizichnoyi pidgotovlenosti studentskoyi molodi. *Naukoviy chasopis NPU Imeni M.P. Dragomanova*. Vip. 3. 52-56.
2. Hodlevskiy P.M. (2019). Formuvannya motivatsiyi kursantiv do zanyat z fizichnogo vihovannya naukovI materialy X mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferentsiyi (m. Drogobich 16-17 travnya). *Naukoviy chasopis (11)*. Kyiv: NTU Im. Dragomanova, 72–77.
3. Hodlevskiy P.M. (2019). Problemy fizicheskoy kulturyi kursantov Hersonskoy gosudarstvennoy morskoy akademii i vozmozhnosti resheniya/ *Fizicheskaya kultura i sport v sovremennom mire : k 70-letiyu fakulteta fizicheskoy kulturyi* [Elektronniy resurs] : sbornik nauchnyih statey / Gomelskiy gos. un-t im. F. Skorinyi. Gomel. 43–48
4. Hodlevskiy P. M. (2021). Tehnika samozahistu u strukturi pidgotovki fahivtsiv morskogo transportu. *Elektronniy naukoviy zhurnal. Harkivska derzhavna akademiya fizichnoyi kulturi*. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, 2(20), 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03
5. Hodlevskiy P.M. (2021). Autogenne trenuvannya v pidgotovtsI do profeslynoyi dlyalnostI fahIvtsIv vodnogo transportu.

діяльності фахівців водного транспорту. *SCIENCE AND SOCIETY, PATTERNS AND TRENDS OF DEVELOPMENT: Abstracts of XVI International Scientific and Practical Conference Vienna, Austria March 30 – April 02, 2021*. SBN – 978-1-63848-672-5 DOI – 10.46299/ISG.2021.I.XVI.

6. Годлевський П.М. Забезпечення готовності психофізичного стану фахівців водного транспорту засобами фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 (134) 21. С. 25–29.

7. Голяка С.К. Валеологічна освіта та заняття оздоровчим плаванням як засоби профілактики і корекції порушень постави школярів. *Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)» : зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 32018. Том 1. Випуск 3К (110) 19. С. 155–159. ISSN 2311-2220.

8. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.

9. Ломака Ж.М. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини. *Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)» : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Том 1. Випуск 5К (113) 19. С. 201–204.

10. Нестерчук Н.Е. Теоретико-методические основы использования средств физической реабилитации для улучшения уровня здоровья при гипотонии. *Педагогическое искусство*. 2017. № 1. С. 164–169.

11. Степанюк С. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура

SCIENCE AND SOCIETY, PATTERNS AND TRENDS OF DEVELOPMENT: *Abstracts of XVI International Scientific and Practical Conference Vienna, Austria March 30 – April 02*.

6. Hodlevskiy P. M. (2021). Zabezpechennya gotovnostI psihofIzichnogo stanu fahIvtsIv vodnogo transportu zasobami fIzichnih vprav. *Naukoviy chasopis NatsIonalnogo pedagogIchno unIversitetu ImenI M.P.Dragomanova*. Seriya 15. NaukovopedagogIchnI problemi fIzichnoYi kulturi (fIzichna kultura I sport): *zb. nauk. Prats. KiYiv : Vidavnitstvo NPU ImenI M.P. Dragomanova*. 4 (134) 21. 25–29.

7. Golyaka S. K. (2019). Valeologichna osvIta ta zanyattya ozdorovchim plavannyam yak zasobi profilaktiki i korektsiyi porushen postavi shkolyariv / S.K. Golyaka., S.I. Stepanyuk *Valeologichna Nauk. chasopis NPU M.P. Dragomanova*. Seriya 15. “Naukovopedagogichni problemi fiz. kulturi (fiz.. kultura I sport)”. K.: Vid-vo NPU Imeni M.P. Dragomanova, 32018. Tom 1. Vipusk 3K (110). 155-159.

8. Grygus I. M. (2017). Netraditsiyni zasobi ozdorovlennya: navch. posib. *Nats. un-t bIoresursIv I priroдокoristuvannya Ukrayini*. Rivne : NUVGP.

9. Lomaka Zh. M. (2019). Suchasni pidhodi do rozuminnya sutnosti zdorov'ya lyudini *Nauk. chasopis NPU M.P. Dragomanova*. Seriya 15. “NaukovopedagogIchnI problemi fiz.. kulturi (fiz.. kultura i sport)” / *zb. naukovih prats / Za red. O.V.Timoshenka*. K.: Vid-vo NPU ImenI M.P. Dragomanova, Tom 1 – Vipusk 5K (113) 19. 201-204.

10. Nesterchuk N. E. (2017). Teoretiko-metodicheskie osnovyi ispolzovaniya sredstv fizicheskoy reabilitatsii dlya uluchsheniya urovnya zdorovya pri gipotonii. *Pedagogicheskoe iskusstvo*. 1. 164-169.

11. Stepanyuk S. (2018). Znachennya motivatsiy suchasnoyi lyudini u formuvanni osnov zdorovogo sposobu zhittya / S. Stepanyuk, I. Gluhov, V. Koval, M. Gargola // *Nauk. chasopis NPU M.P. Dragomanova*. SerIya 15. “NaukovopedagogIchnI problemi fIz.. kulturi (fIz.. kultura I sport)” / *zb. naukovih prats / Za*

і спорт)» : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Том 1 Випуск 5 (99) 18. С. 154–159. ISSN 2311-2220.

12. Чернієнко О.А. Особливості організації занять з фізичного виховання студенток 17-18 років. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2020. № 6. С. 57–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rehrec_2020_6_10.

13. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I, Zukow W. «The readiness formation of future biology teachers for healthcare-safety technologies realization in professional activity». *Education and Information Technologies*. 2018. Vol. 23. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9799-y> DOI: 10.1007 / s10639-018-9799-й (1,6 д.а.).

14. Nagorna O.B. Joint hypermobility syndrome in infants. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017 № 2(38). С. 164–169.

15. Sergiy Vozniy. PHYSICAL REHABILITATION OF ADOLESCENTS WITH MINOR STRUCTURAL CARDIAC ABNORMALITIES. № 4(40). Луцьк, 2017. С. 84–89.

red. O.V.Timoshenka. K.: Vid-vo NPU Imeni M.P. Dragomanova, Tom 1 – Vipusk 5 (99) 18. 154-159.

12. Chernienko O. A. (2020). Osoblivosti organIzatsiyi zanyat z fizichnogo vihovannya studentok 17–18 rokIv. O. A. Chernienko, I. M. Grigus, V. O. Markovich, R. O. Sabadishin // ReabIltatsIynIta fIzkulturno-rekreatsIynIaspekti rozvitku lyudini. 6, 57-63.

13. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I., Zukow W. (2018). «The readiness formation of future biology teachers for healthcare-safety technologies realization in professional activity». *Education and Information Technologies.*, Vol. 23., P. 1-13 <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9799-y> DOI: 10.1007 / s10639-018-9799-й (1,6 д.а.)

14. Nagorna O. B. (2017). Joint hypermobility syndrome in infants / O. B. Nagorna, L.B. Brega, V.V. Gorchak // *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi* / Zbirnik naukovih prats Shidnoevropeyskogo natsionalnogo universitetu Imeni Lesi Ukrayinki, 2 (38), 164-169.

15. Sergiy Vozniy. (2017). Physical rehabilitation of adolescents with minor structural cardiac abnormalities / Sergiy Vozniy, Yuriy Romaskevych, Petro Hodlevskiy. № 4 (40). Lutsk. 84–89.

**ZAGROŻENIA DZIAŁAŃ ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ SZCZEBŁA
RZĄDOWEGO NA PODSTAWIE BEZPRAWNEJ UMOWY EKSPERYMENTU
MEDYCZNEGO. ANALIZA PORÓWNAWCZA**

**THREATS TO THE ACTIVITIES OF PUBLIC ADMINISTRATION
OF A GOVERNMENT LEVEL ON THE BASIS OF AN UNLAWFUL AGREEMENT
OF THE MEDICAL EXPERIMENT. COMPARATIVE ANALYSIS**

Dębski Sławomir

Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim, Polska

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.6>

Streszczenie

Ujawniono treść umowy pomiędzy firmą Pfizer a Brazylią. Z informacji od pracownika firmy Pfizer wynika, że takie umowy podpisały wszystkie kraje w liczbie 110, w tym Polska. Treść umowy po wstępnej analizie wskazuje, że jest nieważna z mocy prawa. Mimo to na jej podstawie podjęto liczne działania szkodzące społeczeństwu w postaci tzw. Lockdownu oraz w wielu miejscach obowiązkowego poddania się eksperymentowi genowemu pod groźbą utraty zatrudnienia jak też wprowadzono liczne ograniczenia, pozbawiając społeczeństwo elementarnych praw publiczno-ustrojowych. Po ujawnieniu treści umowy uruchomiła się debata społeczna w zakresie jej unieważnienia. Zważywszy, że dyskusja obraca się wokół kwestii, ważności umowy i związania strony umową, uwzględniając znaczenie rozróżnienia pojęć „ważność umowy” i „możliwość obowiązywania umowy”, konieczne jest przypomnienie rzeczy pozornie oczywistej. Pojęcie „umowy” używane bywa przez prawników w trzech znaczeniach; po pierwsze (I) czynności prawnej, której substratem są zgodne oświadczenia woli dokonujących jej stron, po drugie (II) zobowiązaniowego stosunku prawnego (art. 353 k.c.) wiążącego strony na skutek zawarcia ważnej umowy (czynności prawnej). Po trzecie bardziej potocznie (III) umową bywa nazywany dokument, w którym zamieszczone zostały oświadczenia stron będące składnikami umowy w pierwszym znaczeniu. O które znaczenie chodzi wynika zazwyczaj z kontekstu, jednak jak widać możliwe są nieporozumienia. To czy umowa (czynność prawna) jest ważna, zależy od tego czy jej treść i forma odpowiada wymogom ustanowionym przez krajowy system prawa cywilnego. Jeśli wymogi te są spełnione, powstaje przewidziany prawem skutek w postaci związania stron stosunkiem prawnym polegającym na tym, że jedna ze stron może domagać się od przeciwnej zachowania, zgodnego z normami umownymi, zrekonstruowanymi na podstawie złożonych przez strony świadczeń woli. Skutek ten nie wynika, z reguły rządzących przyrodą, lecz z norm prawa cywilnego i dlatego nie ma czegoś takiego jak umowa obowiązująca de facto. Przeciwstawienie sobie pojęć „obowiązywania umowy” czy też „możliwości obowiązywania umowy” oraz pojęcia „ważności umowy” – jak czynią to mój polemiści – mija się więc z celem. Obowiązywanie umowy (stosunku prawnego) jest skutkiem prawnym ważnie zawartej umowy (czynności prawnej), a jeżeli umowa nie może wiązać, to najczęściej dlatego, że jest nieważna (czynność prawna nie spełnia wymogów, od których zależy jej ważność). Skutkiem uznania postanowienia umownego za abuzywne może być to, że treść umowy nie spełnia ustawowych wymogów ważności, a zatem mający być jej skutkiem stosunek prawny nie powstał, a więc – nie wiąże. Pojęcia ważności i możliwości obowiązywania umowy nie są więc przeciwstawne, lecz uzupełniają się jako przyczyna i skutek. Pojęcie obowiązywania umowy de facto – które mec. Samplawski przeciwstawia obowiązywaniu umowy de iure – nie ma uzasadnienia. Zobowiązanie nigdy nie wynika z samego faktu, jeśli nie istnieje norma prawa, która z określonym faktem wiąże skutek w postaci zobowiązania. Umowa obowiązuje zatem wyłącznie de iure – dlatego, że taki skutek prawo przypisuje ważnej czynności prawnej. Jeżeli umowa jest nieważna, nie powstaje zobowiązanie, ewentualne żądanie spełnienia świadczenia, nie korzysta z ochrony prawnej, a wręcz przeciwnie strony, które otrzymały w wykonaniu nieważnej umowy świadczenie, powinny liczyć się z żądaniem jego zwrotu. Faktyczne wykonywanie czynności opisanych w nieważnej umowie, nie oznacza obowiązywania umowy de facto.

Słowa kluczowe: eksperyment medyczny, administracja publiczna, nieważność umowy.

Розкрито зміст договору між фірмою Pfizer та Бразилією. Інформація від працівника Pfizer показує, що такі угоди підписали всі країни у кількості 110, включаючи Польщу. Зміст договору після первинного аналізу вказує на те, що він є недійсним відповідно до закону. Тим не менш на його основі численні суспільства запровадили так звані локдаун у на багатьох місцях розташування, що зазнають експерименту генного, під загрозою втрати зайнятості, а також були введені численні обмеження, позбавляючи суспільства елементарних публічних прав. Після розкриття змісту договору було розпочато соціальні дебати з точки зору його скасування. З огляду на те, що обговорення обертається навколо цього питання, обґрунтованість договору та зв'язування сторони угодою з урахуванням важливості відмінності термінів «важливість договору» та «можливість зобов'язання договору», необхідно нагадати очевидні речі. Концепція «договорів» використовується адвокатами у трьох значеннях: перш за все, правова діяльність, субстратом якої є сумісний виклад волі обох сторін; по-друге, обов'язкових правових відносин (стаття 353 КЦ), що зв'язує сторони через висновок дійсної угоди (юридичні дії). По-третє, найчастіше договір може бути документом, в якому заяви сторін є складниками договору в першому сенсі. Про яке значення слід думати, виникає з контексту, однак, як бачимо, можливі непорозуміння. Чи є цей договір (правова дія) важливим, залежить від того, чи відповідає його зміст та форма вимогам, встановленим національною цивільно-правовою системою. Якщо ці вимоги дотримуються, правильний ефект здійснюється у формі зв'язування з правовими відносинами, що полягає в тому, що одна зі сторін може вимагати від протилежної дотримання, відповідно до договірних стандартів, реконструйованих через сторони волевиявлень. Цей ефект не виникає, як правило, від норм, що регулюють природу, а від стандартів цивільного права, тому немає такої речі, як застосовна де-факто угода. Протиставлення понять «зобов'язання до договору» або «можливість зобов'язання до договору» та поняття «обґрунтованість договору» – як роблять це полемісти – метою. Термін дії договору (правових відносин) є правовим ефектом до важливої угоди (юридичної дії), і якщо договір не може зв'язуватися, найчастіше, оскільки це недійсне (судові дії не відповідають вимогам, з яких це залежить від нього). Результатом визнання договірного положення для образливого може бути те, що зміст договору не відповідає вимогам статутної справедливості, отже, є результатом того, що правові відносини не виникали, тому не пов'язані. Концепції дійсності та можливості договору не протилежні, але вони доповнюються причиною та наслідком. Концепція угоди де-факто – яку мати. Самплавські протиставляє зобов'язання угоди де-юре – немає підстав. Зобов'язання ніколи не виникає із самого факту, якщо немає законного стандарту, який з конкретним фактом зв'язує ефект у формі зобов'язання. Таким чином, договір застосовується лише тоді, коли такий ефект приписує дійсне право. Якщо договір недійсний, не виникає зобов'язання, можливий позов щодо виконання вигоди не має правового захисту, тому ті, що отримали недійсну угоду, повинні рахуватися з проханням про його компенсацію. Фактичне виконання діяльності, описаної у недійсній угоді, не означає зобов'язання угоди де-факто.

Ключові слова: медичний експеримент, державне управління, недійсність договору.

The content of the contract between Pfizer and Brazil has been disclosed. Information from the Pfizer employee shows that such agreements have signed all countries in the number 110, including Poland. The content of the contract after initial analysis indicates that it is invalid under the law. Nevertheless, on its basis, numerous actions of the society were made in the form of so-called lock-dawn and in many placement sites undergoing a gene experiment under threatening employment loss, as well as numerous restrictions have been introduced, depriving the society of elementary public-primary rights. After disclosing the content of the contract, a social debate was launched in terms of its annulment. Given that the discussion revolves around the issue, the validity of the contract and binding the Party to the Agreement, taking into account the importance of distinguishing the terms “validity of the contract” and “the possibility of the contract”, it is necessary to remind the seemingly obvious thing. The concept of “contracts” used by lawyers in three meanings: First of all, a legal activity, the substrate of which is a compatible statement for will of its parties, secondly, obligatory legal relationship (Article 353 K.C.) binding the parties due to the conclusion of a valid agreement (legal action). Thirdly, more commonly a contract may be a document in which the statements of the parties are constituents of the contract in the first sense. For which it is usually due to the context, however, as you can see, misunderstandings are possible. This contract (legal action) is important, depends on whether its content and form correspond to the requirements established by the national civil law system. If these requirements are met, the right effect is made in the form of binding to the legal relationship consisting in the fact that one of the parties may demand from the opposite preservation, consistent with contractual standards, reconstructed on the attitude made by the WLA benefits. This effect does not follow, as rules governing nature, but from civil law standards and therefore there is no such thing as the applicable de facto agreement. In contrasting the terms of “duration of the contract”

or “the possibility of the contract” and the concept of “validity of the contract” – as mine polemisci do – therefore, the goal is. The validity of the contract (legal relationship) is a legal effect to an important agreement (legal actions), and if the contract can not bind, most often because it is invalid (legal action does not meet the requirements from which it depends on it). The result of recognition of a contractual provision for abusive may be that the content of the contract does not meet the statutory validity requirements, and therefore, to be a result, the legal relationship did not arise, and thus – does not bind. The concepts of validity and the possibility of the contract are not opposite, but they are complemented as a cause and effect. The concept of the DE FACTO agreement – which MEC. Samplawa opposing the agreement of De Jure – there is no reason to justify the commitment never results from the fact that there is no law standard, which with a specific fact binds effect in the form of a commitment. The contract is therefore only applicable to De Jure – because such an effect assigns a valid legal right. If the contract is invalid, no obligation arises, a possible claim for the fulfillment of the benefit does not use legal protection, on the contrary of the parties who have received the invalid agreement, should remain with the request of his reimbursement. Actual performance of the activities described in an invalid agreement does not mean the DE FACTO agreement.

Key words: medical experiment, public administration, invalidity of the contract.

Wstęp

Posiłkując się psychologią, socjologią, politologią oraz marketingiem i elementami prawa w refleksji interdyscyplinarnej ustalamy, że członkowie Rządu RP dostrzegając problemy w sytuacji wyborczej, walce politycznej o ponowny wybór na Prezydenta RP swojego kandydata w 2020 r., w pierwszej fazie przetrzymując decyzję o terminie wyborów, częściowo uniemożliwili przeprowadzenie realnej kampanii wyborczej przez innych kandydatów. W następnej fazie z uwagi na medialnie globalnie kształtowaną wizję zagrożeń zdrowotnych niepokojąc się o sytuację marketingową swojego kandydata odnaleźli akt prawny, który z mocy prawa po uprawnieniu się Konstytucji RP powinien zostać uchylony w całości i po jego aktualizacji, pomijając zobowiązania i gwarancje Konstytucyjne wprowadzili w życie [1]. Na tą decyzję miały wpływ także okoliczności związane z gwarancjami Konstytucyjnymi w zakresie zobowiązań odszkodowawczych dla poszkodowanych sytuacją Polaków. Aby nie uruchamiać należnych Polakom funduszy i zachować przewagę swojego kandydata na Prezydenta doprowadzili do przeprowadzenia wyborów oraz uniemożliwienia Polakom kierowania roszczeń finansowych wynikających ze strat poniesionych wobec narzuconych społeczeństwu rygorów uruchamiając zapisy ustanowione przez Radzieckiego okupanta aktualizując je, działając wbrew gwarantowanych reguł ustrojowych. Następnie jak się okazało rząd w Polsce i rządy w innych krajach podpisały umowę z firmą Pfizer na realizację eksperymentu genowego na ludziach w treści

identyczne, łamiące wszelkie reguły prawno-ustrojowe a w szczególności prawa człowieka. Treść umowy została utajniona wg oświadczeń polskiego rządu dlatego, że umowa miała być podpisana dla wszystkich krajów członkowskich przez Komisję Europejską na cały obszar Unii Europejskiej i nie jest podpisana przez rząd. Informacja ta nie znalazła potwierdzenia. Przy okazji ujawniono treść umowy pomiędzy firmą Pfizer a Brazylią [2]. Z informacji od pracownika firmy Pfizer wynika, że takie umowy podpisały wszystkie kraje w liczbie 110, w tym Polska [3]. Treść umowy po wstępnej analizie wskazuje, że jest nieważna z mocy prawa. Mimo to na jej podstawie podjęto liczne działania szkodzące społeczeństwu w postaci tzw. Lockdownu oraz w wielu miejscach obowiązkowego poddania się eksperymentowi genowemu pod groźbą utraty zatrudnienia jak też wprowadzono liczne ograniczenia, pozbawiając społeczeństwo elementarnych praw publiczno-ustrojowych. Po ujawnieniu treści umowy uruchomiła się debata społeczna w zakresie jej unieważnienia.

Wybrane aspekty umowy pomiędzy Brazylią (rząd tego kraju) a firmą Pfizer (reprezentant firmy)

Carlos Murilo, który obecnie pełni funkcję dyrektora generalnego ds. Ameryki Łacińskiej w firmie Pfizer, w roku 2020 był szefem Pfizer w Brazylii, zeznał przed brazylijską komisją, że PFIZER ŻĄDAŁ TAKICH SAMYCH WARUNKÓW ZAKUPU SZCZEPIONEK PRZECIWKO COVID19 OD WSZYSTKICH KRAJÓW. Za CNN „Carlos Murillo twierdzi, że klauzule krytykowane przez Brazylię są ważne

w 110 krajach”. Murillo zaznaczył, że poza regionalnymi zmianami w umowach, kontrakt, który został zaproponowany Brazylii, jest taki sam jak ten podpisany przez 110 innych krajów i stwierdził, że żaden z tych krajów nie zakwestionował klauzul w umowie, które odnoszą się do odpowiedzialności za skutki uboczne szczepionki. „Warunki, które Pfizer zaproponował dla Brazylii, są dokładnie takie same, jakie Pfizer wynegocjował i podpisał w tej chwili z ponad 110 krajami na świecie. <...> Z punktu widzenia naszej międzynarodowej spójności, biorąc pod uwagę sytuację pandemiczną, biorąc pod uwagę nasz proces rozwoju szczepionki, były to warunki wynegocjowane i zaakceptowane przez 110 krajów, z którymi Pfizer podpisał dziś umowę” – powiedział [4].

Treść umowy wybrane aspekty [5]:

„...5.5. Nabywca przyjmuje do wiadomości, że szczepionka i materiały związane ze szczepionką oraz ich komponenty i materiały składowe są szybko opracowywane ze względu na nadzwyczajne okoliczności pandemii Covid-19 i będą nadal badane po dostarczeniu szczepionki nabywcy w ramach niniejszej umowy. Nabywca przyjmuje do wiadomości, że długoterminowe skutki i skuteczność szczepionki nie są obecnie znane i że mogą wystąpić niepożądane skutki szczepionki, które nie są obecnie znane. Ponadto, w zakresie, w jakim ma to zastosowanie, nabywca przyjmuje do wiadomości, że produkt nie będzie podlegał seryjnemu znakowaniu...”

„...8.1 Nabywca niniejszym zgadza się zwołać z odpowiedzialności, bronić i chronić firmę Pfizer, BioNTech, każdy z ich podmiotów stowarzyszonych, wykonawców, podwykonawców, licencjodawców, licencjobiorców, sublicencjobiorców, dystrybutorów, producentów kontraktowych, usługodawców, badaczy zajmujących się badaniami klinicznymi, strony trzecie, którym firma Pfizer lub BioNTech lub którykolwiek z ich podmiotów stowarzyszonych może być bezpośrednio lub pośrednio winien odszkodowanie w związku z badaniami, rozwojem produkcją, dystrybucją, komercjalizacją lub wykorzystaniem szczepionki, oraz każdy z członków zarządu, dyrektorów, pracowników i innych przedstawicieli i reprezentantów, a także poprzednicy,

następcy i cesjonariusze któregośkolwiek z powyższych podmiotów, z tytułu wszelkich pozwów, roszczeń, działań, żądań, strat, szkód, zobowiązań, ugód, kar, grzywien, kosztów i wydatków (w tym m.in. uzasadnione honoraria adwokatów i innych doradców oraz inne wydatki związane z dochodzeniem lub postępowaniem sądowym), niezależnie od tego, czy wynikają one z umowy, czynu niedozwolonego, własności intelektualnej, czy też z jakiegokolwiek innej teorii, oraz niezależnie od tego, czy są zgodne z prawem, ustawowe, słuszne lub w inny sposób poniesione przez jakąkolwiek osobę fizyczną lub prawną (łącznie określane jako „Straty”),... spowodowane przez, wynikające z, odnoszące się do lub wynikające ze Szczepionki, w tym, lecz nie ograniczone do wszelkich etapów projektowania, opracowywania, badania, formułowania, testowania, badań klinicznych, produkcji, etykietowania, pakowania, transportu, przechowywania, dystrybucji, marketingu, promocji, sprzedaży, zakupu, licencjonowania, darowizny, wydawania, przepisywania, podawania, dostarczania lub używania szczepionki, wszelkich informacji, instrukcji, porad i wskazówek dostarczanych przez firmę Pfizer i związanych z używaniem szczepionki, a także przetwarzania lub przekazywania danych osobowych osób przetwarzanych i przekazywanych przez nabywcę podmiotom odpowiedzialnym za odszkodowania...”...”W żadnym wypadku Pfizer i jego współpracownicy (osoby powiązane) nie będą odpowiedzialni wobec nabywcy... za jakiegokolwiek zobowiązania nabywcy wobec jakiegokolwiek strony trzeciej, w tym, bez ograniczeń, poprzez wkład, odszkodowanie lub za jakiegokolwiek roszczenie, za które nabywca musiałby wypłacić odszkodowanie Pfizerowi, gdyby to roszczenie zostało wniesione bezpośrednio przeciwko Pfizerowi.” ...jeśli ktoś pozwie Pfizer’a i wygra, to... kraj musi za to zapłacić”

„...10.1: Niewykorzystywanie i ujawnianie. 1. Kontrakt musi pozostać w ścisłej tajemnicy, kraje nie mogą ujawniać go stronom trzecim bez zgody drugiej strony. 2. W przypadku konieczności udostępnienia umowy ze względu na przepisy prawa lub dyrektywy rządowe, dany kraj musi z wyprzedzeniem poinformować o tym firmę Pfizer;

aby mogła ona spróbować temu zapobiec. 3. Jeśli nie uda się zapobiec ujawnieniu, krajowa rada prawna może wycofać segmenty, które jej zdaniem nie powinny być ujawnione. 4. Kraj nie ma prawa ujawniać klauzul finansowych lub klauzul dotyczących odszkodowań. Za naruszenie poufności (niniejszej umowy) odpowiada odbiorca, który ujawnił ją osobie trzeciej (przedstawicielowi); kontrakt zachowuje tajność przez 10 lat; wszelkie spory rozstrzyga sąd w Nowym Jorku; (...) Kraj nie może wymieniać nazwy firmy Pfizer bez zgody firmy Pfizer. Krajowi nie wolno ujawniać istnienia umowy, zawartych w niej klauzul, jej treści ani rodzaju relacji z firmą Pfizer bez zgody firmy Pfizer. Wszelkie informacje prasowe dotyczące umowy wymagają zatwierdzenia przez firmę Pfizer. Prawem właściwym dla niniejszej umowy jest prawo stanu Nowy Jork, USA...”

„...Nabywca...zrzeka się wszelkich praw do immunitetu, które on lub jego aktywa mogą mieć lub nabyć w przyszłości, w tym wszelkich aktywów kontrolowanych przez jakąkolwiek agencję, instrumentarium, bank centralny lub władze monetarne państwa, w odniesieniu do jakiegokolwiek arbitrażu zgodnie z Sec. 12.2 (Arbitraż) lub jakiegokolwiek innej procedury prawnej...czy to w kraju, czy w jakiegokolwiek innej jurysdykcji zagranicznej, w tym między innymi...immunitetu przeciwko zapobiegawczemu zajęciu któregośkolwiek z jego aktywów...”

„...Nabywca oświadcza, że posiada i będzie posiadać odpowiednie uprawnienia ustawowe lub regulacyjne oraz odpowiednie środki finansowe, aby podjąć i w pełni wypełnić zobowiązania odszkodowawcze oraz zapewnić dostawcom i wszystkim poszkodowanym odpowiednią ochronę przed odpowiedzialnością za roszczenia i wszelkie straty wynikające ze szczepionki lub jej stosowania lub w związku z nimi...”

„...Nabywca zrzeka się wszelkich praw do immunitetu, rezygnuje z wszelkich przepisów, które mogą ograniczać obowiązek wypłaty odszkodowania firmie Pfizer...”

Prawo-analiza porównawcza

Ważność i nieważność umowy w Polsce [6]

Nieważność umowy może wystąpić w różnych postaciach. W przypadku gdy umowa jest nieważna, sytuacja prawna stron kształtuje się

tak, jakby nigdy nie została ona zawarta. Oznacza to, że będą musiały zwrócić sobie wszystko to, co zdążyły już na podstawie umowy świadczyć. Odstępstwo od tej reguły wskazane zostało niżej, w przypadku pojawienia się sankcji w postaci nieważności względnej. Warto pamiętać, że nieważność poszczególnych postanowień umowy nie przesądza jeszcze, że cała umowa zostanie uznana za nieważną. W polskim systemie prawnym możliwe jest bowiem zachowanie pozostałej części umowy w przypadku, gdy postanowienia uznane za nieważne nie są na tyle istotne, by stanowić wymagane przez ustawę minimum treści określonej czynności prawnej.

Co to jest czynność prawna?

Czynności prawne umożliwiają nam kształtowanie naszej sytuacji prawnej zgodnie z podstawowymi zasadami prawa cywilnego, autonomią woli stron oraz swobodą umów, rozwiniętą w art. 3531 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny. Dla dokonania skutecznej czynności prawnej konieczne jest złożenie oświadczenia woli, czyli takiego zakomunikowania przez nas drugiej stronie naszej woli, które dokonane jest z zamiarem wywołania skutków prawnych. Podstawowym wymogiem złożenia skutecznego oświadczenia woli jest to, by w dostatecznym stopniu wyrażało ono naszą wolę. Może być to dokonane w różnych formach, zarówno ustnie, pisemnie, jak i przez gesty, które w danym kontekście należy rozumieć jako mające na celu wywołania skutków prawnych. Oświadczenie woli to jedyny konieczny element czynności prawnej. Jednak dla poszczególnych czynności prawnych wymagana może być konkretna jego forma, której dochowanie przesądzać będzie o ważności tej czynności – może być to zwykła forma pisemna lub jedna z form szczególnych, jak akt notarialny. W większości jednak przypadków wystarczająca jest forma dokumentowa.

Rodzaje nieważności umowy [7]

W polskim systemie prawnym wyróżnić można dwa rodzaje nieważności czynności prawnych. Jest to nieważność bezwzględna i nieważność względna. Istnieją jednak również dwa szczególne przypadki, których co prawda nie można określić jako „nieważność”, ale one również uniemożliwiają wystąpienie zamierzo-

nych przez nas skutków prawnych umowy. Jest to bezskuteczność zawieszona i bezskuteczność względna.

Stan bezskuteczności zawieszony oznacza, że stan związania umową będzie trwał tak długo, aż nie zostanie ona potwierdzona lub nie upłynie czas przeznaczony na potwierdzenie umowy. Pojawia się on więc w przypadku, gdy dla dokonania czynności prawnej potrzebna jest zgoda uprawnionej osoby, tak jak chociażby zgoda przedstawiciela ustawowego przy niektórych umowach zawieranych przez osoby ubezwłasnowolnione.

Z kolei bezskuteczność względna, uregulowana w art. 59 Kodeksu cywilnego to stan, w którym umowa nie będzie wywierać skutków w stosunku do osoby poszkodowanej w wyniku jej zawarcia. Następuje to, kiedy roszczenie tej osoby nie może zostać spełnione ze względu na zawartą później z inną osobą umowę, jednak tylko w przypadku, gdy strony umowy o tym roszczeniu wiedziały lub jeżeli zawarta umowa była nieodpłatna. Przykładowo, gdyby Mariusz, właściciel mieszkania, zawarł z Anną umowę najmu, podczas gdy wcześniej wynajął to mieszkanie Beacie, umowa najmu zawarta z Anną mogłaby zostać uznana za bezskuteczną wobec Beaty pod warunkiem, że Anna o istniejącej już umowie wiedziała. W tym celu Beata musiałaby wystąpić z pozwem do sądu.

Nieważność bezwzględna

Bezwzględna nieważność umowy oznacza, że nie będzie ona w ogóle skuteczna i to już od momentu jej zawarcia. Nawet gdyby odpadły przyczyny nieważności takiej czynności, to nie będzie ona wywoływać skutków prawnych, chyba że w drodze wyjątku zostało to dopuszczone w przepisach. Taki wyjątek uregulowany został w art. 14 § 2 Kodeksu cywilnego, dotyczącym sytuacji, gdy osoba ubezwłasnowolniona lub poniżej lat 13 zawarła umowę powszechnie zawieraną w bieżących sprawach życia codziennego, jak na przykład kupno biletu do kina. Mimo że co do zasady umowa taka jest nieważna, to staje się ona ważna z chwilą jej wykonania, a więc w tym przypadku kiedy cena za bilet zostanie zapłacona a bilet wydany. Drugi istotny wyjątek wprowadzony został w art. 890 § 1 Kodeksu cywilnego dotyczącym darowizny.

Nawet jeżeli przez strony nie została zachowana wymagana dla umowy darowizny forma aktu notarialnego, to staje się ona ważna w momencie, gdy przyrzeczone świadczenie zostaje spełnione. Na bezwzględną nieważność umowy może się powołać każdy, pod warunkiem jednak, że wykaże w tym swój interes prawny. Jednocześnie sądy mają obowiązek uwzględnić nieważność czynności z urzędu, a nie dopiero wtedy, gdy w trakcie sporu zwróci na to uwagę któryś z uczestników sporu. Oznacza to, że nie jest wówczas od nas wymagana żadna dodatkowa działalność w celu unieważnienia umowy.

Kiedy umowa jest bezwzględnie nieważna?

Czynność prawna jest bezwzględnie nieważna w następujących przypadkach: 1. Brak zdolności do czynności prawnych u osoby dokonującej czynności prawnej na skutek zbyt niskiego wieku lub ubezwłasnowolnienia, 2. Oświadczenie woli dokonane dla pozorów, gdy strony umówiły się potajemnie, że dana czynność nie będzie wywoływać skutków lub wywrze inne niż te, które normalnie powinny z danej czynności wynikać, 3. Brak wymaganej przez przepisy zgody przedstawiciela ustawowego lub koniecznej dla dokonania czynności zgody osoby trzeciej, 4. Niezachowanie wymaganej formy pod sankcją nieważności – np. forma aktu notarialnego dla zbycia nieruchomości, 5. Naruszenie zasad współżycia społecznego lub sprzeczność czynności prawnej z jej społeczno-prawnym przeznaczeniem. Byłoby to na przykład takie postanowienie umowy, które ograniczałoby wolność działalności gospodarczej jednej ze stron. 6. Czynność prawna sprzeczna z ustawą (naruszająca przepisy prawne) lub mając na celu obejście ustawy, a więc próba zrealizowania celu, który został przez przepisy zabroniony.

Nieważność względna

Czynności prawne względnie nieważne wywołują skutki prawne tak długo, dopóki ich ważność nie zostanie zakwestionowana na określonych prawnie podstawach. Mogą one zostać wzruszone zarówno poprzez orzeczenie sądu, jak i poprzez działanie osoby uprawnionej. W tym drugim przypadku konieczne byłoby złożenie pisemnego oświadczenia woli o uchyleniu się od skutków dokonanej czynności prawnej. Ta postać

nieważności służy więc ochronie interesów indywidualnej osoby. Co do zasady czynność zostanie uznana za nieważną od momentu jej dokonania, choć jeżeli przemawiałyby za tym szczególne powody, możliwe jest utrzymanie jej jako skutecznej do jakiegoś późniejszego momentu.

Kiedy umowa jest względnie nieważna?

Pierwszym przypadkiem jest wystąpienie wad oświadczenia woli. Ważność umowy może zostać zakwestionowana, kiedy oświadczenie to zostało złożone pod wpływem podstępny, groźby lub błędu. W przypadku groźby, na unieważnienie umowy strona poszkodowana jej zawarciem ma 1 rok od chwili, gdy ustał u niej stan obawy wywołany groźbą. Z kolei, jeżeli doszło do podstępny, jest to rok od momentu, gdy został on przez stronę umowy wykryty. Po upływie wskazanych terminów, uprawnienie to wygasa. Oświadczenie o uchyleniu się od skutków wadliwego oświadczenia woli powinniśmy złożyć drugiej stronie umowy na piśmie.

Wyzysk [8]. Uregulowany został w art. 388 § 1 Kodeksu cywilnego, na podstawie którego umowa może zostać unieważniona przez orzeczenie sądu jeżeli świadczenia stron są rażąco niewspółmierne, a kontrahent, który korzyść w ten sposób osiąga świadomie i w sposób naganny wykorzystał okazję do tego. Jednocześnie o wyzysku możemy mówić jedynie wówczas, gdy osoba, która została w ten sposób poszkodowana, znajduje się w pewnym przymusowym położeniu, stanie niedołęstwa lub nie posiada potrzebnego doświadczenia życiowego lub intelektualnego. Jeżeli wskazane przesłanki zostaną spełnione i wykazemy, że dochodzenie żądania wyrównawczego byłoby nadmiernie utrudnione, możemy wystąpić do sądu z roszczeniem o unieważnienie umowy. Mamy na to 2 lata od dnia zawarcia umowy.

Umowa może być również względnie nieważna w przypadkach określonych przez przepisy szczególne. Przykładowo, art. 705 Kodeksu cywilnego mówi o wpływaniu na wynik aukcji lub przetargu w sposób sprzeczny z prawem lub dobrymi obyczajami. Wówczas jako organizator lub uczestnik aukcji bądź przetargu, mamy jeden miesiąc na żądanie unieważnienia umowy, liczony od momentu, gdy dowiemy się o wystą-

pieniu wskazanych przyczyn unieważnienia.

Uwzględniając fakt, iż firma Pfizer jest podmiotem zagranicznym a Rząd Polski podmiotem administracji publicznej należy także zwrócić uwagę na treść Ustawy z dnia 14 kwietnia 2000 r. o umowach międzynarodowych [9] (Dz.U.2020.127): Art. 1. [Przedmiot regulacji] Ustawa określa zasady oraz tryb zawierania, ratyfikowania, zatwierdzania, ogłaszania, wykonywania, wypowiedzania i zmian zakresu obowiązywania umów międzynarodowych. Art. 2. [Definicje legalne] W rozumieniu niniejszej ustawy: 1) umowa międzynarodowa oznacza porozumienie między Rzeczpospolitą Polską a innym podmiotem lub podmiotami prawa międzynarodowego, regulowane przez prawo międzynarodowe, niezależnie od tego, czy jest ujęte w jednym dokumencie czy w większej liczbie dokumentów, bez względu na jego nazwę oraz bez względu na to, czy jest zawierane w imieniu państwa, rządu czy ministra kierującego działem administracji rządowej właściwego do spraw, których dotyczy umowa międzynarodowa, 2) zawieranie umowy międzynarodowej obejmuje: rozpoczęcie i prowadzenie negocjacji, przyjęcie tekstu umowy, wyrażenie zgody na podpisanie umowy oraz podpisanie umowy, jeżeli jego skutkiem nie jest związanie Rzeczypospolitej Polskiej umową międzynarodową, 3) związanie umową międzynarodową obejmuje wszelkie czynności przewidziane w prawie międzynarodowym, a w szczególności w Konwencji wiedeńskiej o prawie traktatów z dnia 23 maja 1969 r. [10] (Dz. U. z 1990 r. poz. 439), w wyniku których Rzeczpospolita Polska staje się stroną tej umowy.

Konkluzja

Prawo międzynarodowe nie wyłącza w żadnej mierze uregulowań zwartych w polskim prawie umów zawartym w treści Ustawy Kodeks Cywilny.

W tej sytuacji, gdy osią sporu z konsumentem jest istnienie i treść umowy z konsumentem, podmiot rozstrzygający nie może zaniechać zbadania tej, umowy, a badanie to powinno przebiegać według następującego schematu:

W pierwsze kolejności, rozstrzygający powinien zbadać czy strony łączy (lub łączyła umowa), a więc ocenić czy złożone przez nie

oświadczenia woli, spełniają wymogi odnośnie formy i treści, pozwalające uznać, że zawarto ważną umowę, której skutkiem było powstanie stosunku prawnego łączącego strony. Negatywny wynik tej oceny, w wielu przypadkach, uczyni dalsze badanie zbędnym. Np. jeżeli umowa jest bezwzględnie nieważna, żądanie świadczenia na jej podstawie jest bezzasadne, natomiast żądanie zwrotu, spełnionych na jej podstawie świadczeń jest, co do zasady, uzasadnione, o ile dowiedziono jego wysokości i nie zachodzą przesłanki wyłączające obowiązek zwrotu. Jeżeli rozstrzygający stwierdza, że umowa jest nieważna, gdyż oświadczenia woli stron nie spełniają ustawowych wymogów lub ich treść narusza zakaz ustawowy, nie jest to w żadnym wypadku konstytutywnie unieważnienie umowy, lecz deklaratoryjne stwierdzenie jej nieważności. Rozstrzygający konstytutywnie stwierdza, że ze względu na pewne wadliwości, czynność prawna *ex lege* i *ab initio* nie wywołała skutków prawnych. W przypadku konstytutywnego unieważnienia, rozstrzygający korzystając z przyznanej mu normą prawa kompetencji, na żądanie strony, odbiera ważność” [11] (z mocą wsteczną) umowie, która nie zawierała braków uniemożliwiających jej istnienie, a więc mogła wywołać i zwykle wywołała skutki prawne. Dlatego unieważniona może być tylko ważna czynność prawna. Czynność, która *ex lege* i *ab initio*, nie była ważna, ważność nie może być odebrana (bo jej niema). Uprawnienie do konstytutywnego odebrania ważnej pierwotnie umowie mocy wiążącej, musi wynikać wprost z normy prawa (nie może być domniemywane) i istnieje zamknięta lista przepisów przewidujących to uprawnienie. W następnej kolejności podmiot rozstrzygający bada, czy postanowienia, których skuteczność jest istotna dla rozstrzygnięcia o żądaniu pozwu nie są abuzywne. Rozstrzygający może pominąć badanie postanowień, których skuteczność nie ma wpływu na ocenę zasadności żądania pozwu. Również to badanie dokonywane jest z urzędu, bez względu na to, czy strony powoływały się na abuzywność postanowień. Stwierdziwszy, postanowienie umowy jest abuzywne rozstrzygający powinien poinformować o tym strony. Konsument może, w tej sytuacji udzielić „świa-

domiej, wyraźnej i wolnej zgody” na niedozwolone postanowienie i w ten sposób jednostronnie przywrócić mu skuteczność. Abuzywne postanowienie jest bezskuteczne *ex lege* i *ab initio*, zaś stwierdzenie przez rozstrzygającego jego abuzywności jest deklaratoryjne, a zaś oświadczenie konsumenta o zgodzie na obowiązywanie abuzywnego postanowienia jest konstytutywną czynnością prawokształtującą następczo i ze skutkiem wstecznym przywracającą moc bezskutecznemu *ab initio* postanowieniu. Może się zdarzyć, że rozstrzygnięcie o bezskuteczności postanowienia, będzie wystarczające dla rozstrzygnięcia o żądaniu pozwu, czyniąc dalsze badanie umowy zbytecznym. Rozstrzygający, co do zasady nie może zmodyfikować uznane go za abuzywne postanowienia, zastąpić go innym, ani też dokonać jakichkolwiek zmian w umowie, innych niż eliminacja z jej treści abuzywnego postanowienia. Umowa powinna wiązać dalej, bez abuzywnych postanowień, o ile w świetle przepisów prawa krajowego jest to możliwe. W trzeciej kolejności, rozstrzygający ponownie dokonuje oceny ważności umowy, z tym, że w tym przypadku przedmiotem oceny jest treść umowy bez uznanych za abuzywne postanowień (lecz bez żadnych innych zmian), natomiast kryteria tej oceny, są takie same jak przy badaniu ważności umowy na wcześniejszym etapie. Jak już wspomniałem kryteria te mają charakter obiektywny, tj. niezależny od woli stron. Jeżeli treść umowy, bez abuzywnych postanowień odpowiada wymogom ustawowym i nie narusza ustawowych zakazów, umowa jest ważna i wywołuje skutek w postaci stosunku zobowiązaniowego łączącego strony. Jeżeli te wymogi są niespełnione umowny stosunek zobowiązaniowy nigdy nie powstał. Tak jak przy wcześniejszym badaniu ważności umowy, sąd nie odbiera ważności, wypełniającej wszystkie wymogi ustawowe czynności prawnej, lecz obiektywnie ocenia czy wymogi te są spełnione. Zważywszy, że bezpośrednią przyczyną ewentualnej nieważności umowy jest w tym przypadku, bezskuteczność *ex lege* i *ab initio* postanowienia, którego brak uniemożliwia uznanie umowy za ważną, jest to nieważność umowy *ex lege* i *ab initio*. Stwierdzenie nieważności umowy na sku-

tek, abuzywności jej postanowień ma charakter deklaratoryjny, nie dlatego że wywołuje skutki *ex tunc*, gdyż skutek wsteczny może wywoływać również konstytutywne unieważnienie, lecz dlatego, że przyczyna nieważności umowy, jakim jest bezskuteczność niezbędnego konstrukcyjnie istniała z mocy prawa od chwili zawarcia umowy. Obok deklaratoryjnego stwierdzenia nieważności umowy, na skutek eliminacji z jej treści abuzywnych postanowień, możliwe jest również konstytutywne unieważnienie przez rozstrzygającego na żądanie konsumenta umowy, która mogłaby obowiązywać bez abuzywnych postanowień, jednak bardziej korzystne dla konsumenta jest pozbawienie jej ważności. Stwierdziwszy, że wobec abuzywności określonych postanowień treść umowy nie spełnia wymogów, od których zależy jej ważność, rozstrzygający powinien powiadomić o tym konsumenta, informując zarazem o konsekwencjach jakie spowodować może dla niego nieważność umowy i dostępnych środkach ochrony przed nimi. Konsument może na dwa sposoby uniknąć konsekwencji nieważności umowy, spowodowanej abuzywnością jej postanowień. Po pierwsze, może udzielić wspomnianej wyżej „świadomej, wyraźnej i wolnej zgody” na niedozwolone postanowienie przywracając mu w ten sposób następczo lecz ze skutkiem *ex tunc* skuteczność [12]. Drugi sposób ochrony konsumenta przed negatywnymi skutkami nieważności umowy, zawierającej abuzywne postanowienia i polega na uzupełnieniu luki w umowie dyspozytywnym przepisem. To wyjątkowe rozwiązanie jest dostępne, gdy w braku uzupełnienia luki, umowa byłaby nieważna, istnieje norma dyspozytywna mogąca zastąpić abuzywne postanowienie i co szczególnie istotne gdy konsument domaga się takiej ochrony przed niekorzystnymi skutkami nieważności umowy. Bez wyrażenia przez konsumenta zgody na jedno z tych działań umowa jest *ex lege* i *ab initio* nieważna.

Literatura

1. Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997 (Dz.U. 1997, NR 78 poz. 483, zm. Dz.U. 2001 nr 28 poz. 319 26.03.2001, zm. Dz.U. 2006 nr 200 poz. 1471 07.11.2006, zm. Dz.U. 2009 nr 114 poz. 946 21.10.2009).
2. URL: <https://www.cnnbrasil.com.br/politica/carlos-murillo-diz-que-clausulas-criticadas-pelo-brasil-valem-em-110-paises/>.
3. URL: <https://www.cnnbrasil.com.br/politica/carlos-murillo-diz-que-clausulas-criticadas-pelo-brasil-valem-em-110-paises/>.
4. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=iBNYyTQkkKE>.
5. URL: https://sei.saude.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&codigo_verificador=0019603551&codigo_crc=1A550AF8&hash_download=063098faf3746f5d0bd6afdf6a3bc189b4c8fb435b4ffd1f5828b2901762234eaf40bae79257937362621087ef087a3564d0bdcb9236886f57180964db538f6e&visualizacao=1&id_orgao_acesso_externo=0.
6. Kodeks cywilny. Komentarz, / Redakcja: prof. dr hab. Edward Gniewek, prof. dr hab. Piotr Machnikowski, Wydawnictwo : C.H. Beck, Warszawa, 2021.
7. Zbiór cywilny. Plus 2021, opracowanie zbiorowe, wyd. Wolters Kluwer, Warszawa 2021
8. Ustawa z dnia 14 kwietnia 2000 r. o umowach międzynarodowych (Dz.U.2020.127).
9. Charles M. Fox, Wszystko o umowach. Czego nie uczą na studiach prawniczych, Wydawnictwo : C.H. Beck, Warszawa, 2021.
10. Konwencja wiedeńska o prawie traktatów z dnia 23 maja 1969 r. (Dz. U. z 1990 r. poz. 439).
11. URL: <https://www.prawo.pl/biznes/skutki-stwierdzenie-abuzywnosci-postanowien-w-umowach,507575.html>.
12. URL: <https://www.prawo.pl/biznes/skutki-stwierdzenie-abuzywnosci-postanowien-w-umowach,507575.html>.

**РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНІ ТРЕНУВАННЯ
ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**RECREATION AND PHYSICAL EDUCATION
FOR DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION**

Козуб С. В.¹, Чечельницька Ю. Є.²

¹ Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету»

² Відокремлений структурний підрозділ «Дніпровський фаховий коледж інженерії і педагогіки державного вищого навчального закладу
«Український державний хіміко-технологічний університет»

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.7>

Анотація

Питання подовження людського роду споконвіків було актуальним. З метою зміцнення здоров'я молоді, формування здорового покоління українців запропоновано через рекреацію зменшити негативні явища серед молодого покоління, досягти більшої активності різних груп населення через керовані прогулянки та інші види занять на свіжому повітрі. Визначено завдання оздоровчої фізичної культури під час вагітності. Запропоновано рекомендації для вагітних, які не обмежуватимуть їх у цей період, а навпаки, сприятимуть правильному і корисному розподіленню вільного часу.

Мета розвідки полягала у дослідженні змін показників фізичного стану різних груп населення під час рекреації та фізичних тренувань, жінок у період вагітності. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи; методи математичної статистики. Перевірено статистичну значущість розходження показників до й після експерименту. Вирішено продовжувати дослідження вищезазначеного питання. Спостерігаються позитивні зміни показників фізичного стану різних груп населення після врахування наших рекомендацій, а саме поліпшення стану серцево-судинної і дихальної систем організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, активності. Такі підходи у профілактиці порушень у стані здоров'я різних груп населення дозволяють покращити їхнє самопочуття, задовольнити потреби у сфері дозвілля, відпочинку.

Ключові слова: фізична рекреація, рекреологія, керовані прогулянки, ігри на свіжому повітрі, активна гнучкість, режим рухової активності людини, оздоровча фізична культура під час вагітності.

Вопрос продления человеческого рода испокон веков был актуален. В целях укрепления здоровья молодежи, формирования здорового поколения украинцев предлагаем через рекреацию уменьшить негативные явления среди молодого поколения, достичь большей активности разных групп населения через управляемые прогулки и другие виды занятий на свежем воздухе. Определены задачи оздоровительной физической культуры во время беременности. Предложены рекомендации для беременных, которые не будут ограничивать их в этот период, а наоборот, помогут правильно и полезно распределять свободное время.

Цель исследования заключалась в исследовании изменений показателей физического состояния разных групп населения во время рекреации и физических тренировок, женщин в период беременности. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические способы; антропометрические способы исследования; физиологические способы; методы математической статистики. Проверена статистическая значимость различия характеристик до и после опыта. Принято решение продолжить исследование вышеперечисленного вопроса. Наблюдаются положительные изменения показателей физического состояния разных групп населения после учета наших рекомендаций, а именно улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, повышение уровня физической подготовленности, активности. Такие подходы в профилактике нарушений в состоянии здоровья разных групп населения позволяют улучшить их самочувствие, удовлетворить потребности в сфере отдыха.

Ключевые слова: рекреация, рекреологія, активная гибкость, режим двигательной активности человека, оздоровительная физическая культура во время беременности.

The issue of prolonging the human race from time immemorial was relevant. In order to strengthen the health of young people, the formation of a healthy generation of Ukrainians, we propose to reduce the negative phenomena among the younger generation through recreation, to achieve greater activity of various groups through guided walks and other outdoor activities. The tasks of health-improving physical culture during pregnancy have been determined. We have offered recommendations for pregnant women that will not limit them during this period, but on the contrary, will help to properly and usefully distribute their free time.

The purpose of the research was to study changes in physical performance the state of various groups of the population during recreation and physical training, women in period of pregnancy. Research methods: theoretical analysis and generalization data of scientific and methodical literature; pedagogical methods; anthropometric research methods; physiological methods; methods of mathematical statistics. Checking the statistical significance of differences in indicators before and after experiment we do. We continue to explore the above question. There are positive changes in the physical condition of various groups of the population after taking into account our recommendations, namely: improvement condition of the cardiovascular and respiratory systems of the body, increasing levels of physical fitness, activity. Such approaches in the prevention of violations in the state of health of different groups of the population allow to improve their well-being, to meet the needs in the field of leisure and recreation.

Key words: recreation, recreology, mode of human motor activity, health improving, physical education during pregnancy.

Вступ

У сучасній науці і практиці питання рекреації та фізичного тренування для різних груп населення, оздоровчого тренування актуальні і злободенні. Науковці подають нові дослідження і доводять, що всі форми фізичного тренування людини дають найвищий ефект, якщо різні групи населення контролюють своє навантаження, враховують інтенсивність м'язової діяльності, проводять спортивні ігри, змагання, які сприяють поліпшенню функціонального стану здоров'я [4, с. 45]. Згідно з науковими дослідженнями, саме вправи на витривалість тренують здоров'я і мають значний ефект. Оскільки рекреація має надзвичайно велике значення для відновлення фізичних і психологічних сил людини, то всі зацікавлені у тому, щоб формувати здорове покоління майбутніх українців. У цей непростий час школярі і молодь нашої держави страждають від негативних наслідків пандемії, карантинів. Обмежені у русі, спілкуванні та скороченні фізичних навантажень, вони страждають на збільшення нервово-психічної втоми. Саме фізична рекреація покликана зменшити ці негативні явища, пов'язані з вихованням молодого покоління України [2, с. 209]. Проаналізовано результати роботи в Австрії, враховано компетентнісний підхід у підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту, що опубліковані в матеріалах XII Міжнародної науково-практичної конференції, яка проходила у Львові у 2020 році

[1, с. 310]. Враховано рекомендації щодо ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в Україні, запропоновані О.В. Романчуком у статті «Нормативна база підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні» [8, с. 77]. Вивчаючи літературні джерела, дійшли висновку, що в умовах карантину із COVID-19 слід особливу увагу приділити активному способу життя, розвиваючи активну гнучкість, адже «вправи, спрямовані на розвиток гнучкості і виконувані активним методом, є найкращими, оскільки дозволяють оптимально включати в роботу м'язи-антагоністи, роблять процес тренування більш усвідомленим» [10, с. 49].

Матеріал і методи

Дослідження проводилися на базі Відокремленого структурного підрозділу «Фахового коледжу харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету» та Відокремленого структурного підрозділу Дніпровського фахового коледжу інженерії і педагогіки вищого навчального закладу «Український державний хіміко-технологічний університет».

Учасниками дослідження були студентки денної форми навчання спеціальності «Харчові технології» та студентки «Технологічно-механічного відділення».

Дослідженням проблеми рекреації та впливу фізичних тренувань для різних груп населення, збереження здоров'я людей,

їхнього зацікавлення фізичною культурою займались протягом тривалого часу. На території нашого навчального закладу є багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я різних груп населення.

Результати дослідження

Вивчаючи матеріали запропонованої теми, ми звернулись до визначення терміна «фізична рекреація» [11, с. 15]. Дослідивши монографії та публікації, пов'язані з цими процесами, зокрема навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту за науковою редакцією доктора педагогічних наук, професора Євгена Приступи, можемо стверджувати, що це «процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час» [9, с. 49].

Науковці розглядають питання рекреації та фізичних тренувань для різних груп населення як комплексне явище, яке об'єднує різні аспекти фізіології та психології людини. Привабливим для нас і доступним для всього загалу є визначення терміна «рекреація» G.D. Butlera. Він трактує її як певну форму активності (діяльності), що реалізується не з погляду досягнення визначеної мети чи певних ефектів, але для самої діяльності, яка створює людині можливості щодо прояву її фізичних, розумових та творчих сил (Demel, Numen, 1970).

Без сумніву можна стверджувати, що у наш час рекреація стає актуальним самостійним науковим напрямом як в Україні, так і у світі. Науковий напрям, який вивчає рекреацію, називають рекреологією. Перелік учених, які зацікавилися проблемою рекреації, подає В.І. Стафійчук у навчальному посібнику «Рекреалогія», виданому у Херсоні у 2017 році [7, с. 55]. На сьогодні це вчені, які осмислено оцінили рекреалогію як самостійну галузь знань починаючи з початку ХХІ століття: В. Члаїдзе (Рига, 2003), А. Аппенянський (Москва, 2006), В. Стафійчук (Київ, 2006, 2008), А. Замкова та О. Гусева (Одеса, 2010), А. Килосов (Череповець, 2014), І. Гродзинська

та ін. (Київ–Одеса, 2014), Ю. Кушнірук (Рівне, 2015). Одним з організаторів рекреаційного руху у США вважають лікаря Лютера Гуліка (1865–1918). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати різні групи населення, вважав, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах «агресивність» підлітків. Можна використовувати матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, проведеної у Мінську, а також у Ризі, які підказують актуальні проблеми і перспективи щодо питання оздоровчої фізкультури [5, с. 25].

Кожен громадянин своєї держави мріє про створення гармонійного суспільства, у якому комфортно жити, працювати, проявляти таланти у будь-якому виді мистецтва, зокрема і у спорті. Важлива умова для цього – у різних групах населення вміння розумно планувати своє дозвілля, яке становить 30–35% вільного часу. За даними вітчизняних психологів, лише 10–12% людей вміють розумно організувати свій час, займаючись у спортивних секціях. Задумуючись над питанням рекреації та фізичних тренувань для різних груп населення в дозвіллі українців, аналізуючи структуру проведення дозвілля, визначаючи ставлення людей до рекреації різних груп населення, мотивацію вибору тих чи інших форм рекреації, ми активно працюємо з різними групами населення, обґрунтовуємо, чому слід продумувати і виконувати режим рухової активності людині, під час ведення уроків серед студентів, під час проведення спортивних тренувань та змагань радимо враховувати добовий та тижневий обсяг рухової активності, мотивуючи представників різних груп населення покращенням їхнього здоров'я, підвищенням активності та отриманням загального задоволення.

Розглянемо деякі аспекти фізичних тренувань як спеціально організованої рухової активності. Позаяк вони спрямовані на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого досягнення,

а також збереження заданого рівня фізичної активності різних груп населення, то це питання ми досліджували у своїй роботі зі студентами. Задумуючись над формуванням здорового способу життя наших студентів у непростому сучасному світі, ознайомились з особливостями застосування корекційно-оздоровчих технологій з особами зрілого віку, врахували вплив занять за системою пілатес на корекцію статури жінок середнього віку і запровадили її для покращення здоров'я студентів, їхнього самопочуття та активної життєдіяльності [9, с. 86].

Діяльність різних груп населення, яка спрямовується на відновлення фізичних і психічних сил людини, на розвиток її особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб, стала однією із провідних тем нашого дослідження. Результати нашої діяльності спостерігаємо у зміцненні здоров'я школярів та студентів, протидії та профілактиці хвороб цивілізації, оптимізації маси тіла чи інших видів оздоровчого ефекту.

Першочерговим завданням для нас стали питання оздоровчого тренування, під час якого підвищується рівень фізичного стану різних груп населення. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням. Щоб вдосконалити ефективність фізичних тренувань, враховували тип навантаження, величину навантаження, тривалість чи обсяг фізичних навантажень, а також інтенсивність, періодичність занять, тобто кількість разів у тиждень, тривалість інтервалів відпочинку між заняттями, запровадили кондиційні тренування.

Спостерігаючи за різними групами населення, встановили, що ефективність використання фізичних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування. Особам із досить високими функціональними можливостями ми рекомендували змішаний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект дося-

гався через використання швидко-силових і силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах. Опрацювавши рекомендації, які запропоновано у збірнику наукових статей щодо організації і проведення спортивно-масових заходів, задумались над важливим питанням щодо проведення спортивно-масових заходів серед різних груп населення.

Ми спробували визначити завдання оздоровчої фізичної культури під час вагітності. Вони скомпоновані так:

1) навчити вагітну жінку володіти своїм диханням, що необхідно для правильного ведення пологів, оскільки вміння робити глибокий вдих, вміння затримувати дихання за сигналом акушера не тільки полегшує перебіг родового акту, а й є профілактикою можливих розривів промежини для вагітних; активізація дихальної функції покращує окисні процеси організму, що благотворно впливає на розвиток плода;

2) зміцнити м'язи черевного преса, що необхідно не тільки для сприятливого перебігу родового акту, але й попередження післяпологових ускладнень, під час яких відбувається провисання черевної стінки й опущення внутрішніх органів. З цим завданням справляються такі види спорту, як йога, стретчинг і пілатес;

3) зміцнити та зробити більш еластичними м'язи тазового дна з метою запобігання виникненню порушень цілості тазового дна, що надалі може створити умови для опущення, а іноді й випадання внутрішніх статевих органів. Тому в методику занять слід включати вправи Кегеля, шейпінгу, пілатесу або аеробіки як для розвитку м'язів тазового дна, так і для збільшення еластичності їх, що досягається вправами на розтягнення, пов'язаними зі збільшенням рухливості в кульшових суглобах (високе піднімання ніг на всі боки, напівшпагат, випади тощо);

4) збільшити рухливість крижово-клубових зчленувань та кульшових суглобів, що допомагає проведенню родового акту;

5) забезпечити загальне зміцнення всієї мускулатури тіла, особливо м'язів спини, які

несуть підвищене навантаження під час вагітності у зв'язку з усуненням центру тяжкості, а також м'язів стопи у зв'язку з можливим сплюсненням стопи під час вагітності.

Розвиваючи фізично здорових людей різних груп населення України, ми покращуємо здоров'я нації, змінюємо її прихований потенціал, бо тільки під час активної рекреації, у проведенні кондиційних тренувань зміцнюється мускулатура, тренується серцево-судинна та дихальна системи, покращується психоемоційний тонус, сон, апетит. Важко переоцінити значущість цих ефектів для різних груп населення. А повна фізична бездіяльність є фактором ризику з цілої низки неблагополучних моментів, таких як травми, хронічні хвороби.

Оскільки рекреація – це активний відпочинок, то і для вагітних жінок вона повинна проходити з користю. Система заходів, пов'язана з використанням вільного часу вагітних жінок, повинна сприяти їхньому оздоровленню, а спортивна діяльність на різних територіях, які розміщені поза їх постійним помешканням, повинна налаштовувати майбутніх мам на позитив. Не слід забувати, що рекреації та фізичні тренування для різних груп населення охоплюють всі види відпочинку. Відновлення здоров'я людей, готовності їх до виконання будь-якого виду роботи шляхом відпочинку на лоні природи чи то під час туристичної поїздки з відвід-

уванням національних парків, архітектурних пам'яток, музеїв – це складова частина життя людей. Джерелом для рекомендацій для нас були статті, наукові праці з вісника «Проблеми освіти і науки в університетах» КДУ ім. Михайла Остроградського [3, с. 208].

Дискусія

Доцільно зазначити, що найбільшу дискусію викликало питання поведінки жінок під час вагітності, проведення кондиційних тренувань серед різних вікових груп. Відомо, що організм жінки перебудовується у такий період та отримує подвійне навантаження. У цей термін слід не тільки дотримуватися режиму їжі, дня, слідкувати за гігієною тіла, але і велику роль слід приділяти фізичному вихованню, тому що велике значення під час пологів відіграють м'язи матки і живота. Нескладні заняття спортом – кращий спосіб для того, щоб анулювати дискомфорт або мінімізувати больові відчуття під час вагітності та зміцнити м'язи, відчувати себе у формі.

Висновки

Отже, ми переконалися, що питання рекреації та фізичні тренування для різних груп населення в Україні повинні стати обов'язковою нормою життя. Науковцям слід більше уваги приділяти вивченню проблем, пов'язаних із рекреологією у сучасному суспільстві. Особливо слід вивчити питання фізичної активності під час вагітності, яке має подвійну користь для життя молоді.

Література

1. Данилевич М. В. Компетентнісний підхід у підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту в Австрії. *Матеріали XII Міжнарод. наук.-практ. конф.* Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 309–312.
2. Жданова О.М., Тучак А.М., Котова І.В., Поляковський В.І. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Вежа. 2000. С. 248.
3. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. *Вісник КДУ ім. Михайла Остроградського*. 2010. Вип. 5, № 64. Ч. 1. С. 208–210.
4. Куніковський С., Приступа Є., Ріпак М., Виноградський Б., Слімаковський О. Рухова

References

1. Danylevych M.V. (2020). Kompetentnisnyy pidkhid u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya i sportu v Avstriyi. *Materialy XII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. L'viv: LDUFK im. Ivana Bobers'koho*, 2020. P. 309–312.
2. Zhdanova O.M., Tuchak A.M., Kotova I.V., Polyakovs'kyu V.I. (2000). Orhanizatsiya ta metodyka ozdovorchoy i fizychnoyi kul'tury i rekreatsionoho turizmu. *Vezha*. P. 248.
3. Kulik I.H. (2010). Ozdorovcho-sportyvna rekreatsiya i students'ka molod'. *Visnyk KDU im. Mykhayla Ostrohrads'koho*. Vyp. 5, No. 64. Part. 1. P. 208–210.
4. Kunikovs'kyu S., Prystupa Ye., Ripak M., Vynohrads'kyu B., Slimakovs'kyu O. (2019).

активність у структурі вільного часу дорослих жінок. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. № 2(34). С. 11–17.

5. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. *Сборник материалов III Междунар. науч.-практ. конф.* Минск : БГМУ. 2018. 254 с.

6. Приступа Є., Данилевич М. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. *Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1(42), ч. 2. С. 359–363.

7. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. та ін. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за ред. Є. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

8. Романчук О.В. Нормативна база підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні. *Молодий вчений*. 2020. № 3.2(79.2). С. 77–81. DOI: doi.org/10.32839/2304-5809/2020-79.2-18.

9. Савлюк С., Ваколюк А., Панчук І., Бутенко Т. З досвіду застосування засобів пілатесу у корекційно-оздоровчих технологіях з особами зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 16. С. 86–90. DOI: doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.86-90

10. Самолюк О., Романюк Т., Шеметов О. Значення статичних і динамічних вправ для розвитку активної гнучкості. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. № 19. С. 49–53. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.49-53>.

11. Стафійчук В.І. Рекреалогія : навчальний посібник. Херсон : ОЛДІ ПЛЮС, 2017. 428 с.

Rukhova aktyvnist' u strukturi vil'noho chasu doroslykh zhinok. *Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport*. No. 2(34). P. 11–17.

5. Oздorovitel'naya fizicheskaya kul'tura molodezhi: aktual'nyye problemy i perspektivy. *Sbornik materialov III Mezhdunar. nauch.-pr. konf.* Minsk: BGMU. 2018. 254 p.

6. Prystupa Ye., Danylevych M. (2018). Strukturni komponenty hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do roboty u sferi fizychnoyi rekreatsiyi. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho un-tu. Seriya: Pedagogika. Sotsial'na robota*. 2018. Vyp. 1(42), Part 2. P. 359–363.

7. Prystupa Ye.N., Zhdanova O.M., Lynets' M.M. ta in. *Fizychna rekreatsiya: navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu.* / za red. Ye. Prystupy. Drohobych: Kolo, 2010. 448 p.

8. Romanchuk O.V. (2020). Normatyvna baza pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukrayini. *Molodyy vchenyy*. 2020. No 3.2(79.2). P. 77–81. DOI: doi.org/10.32839/2304-5809/2020-79.2-18.

9. Savlyuk S., Vakolyuk A., Panchuk I., Butenko T. (2020). Z dosvidu zastosuvannya zasobiv pilatesu u korektsiyno-ozdorovchikh tekhnolohiyakh z osobamy zriloho viku. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. No. 16. P. 86–90. DOI: doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.86-90.

10. Samolyuk O., Romanyuk T., Shemetov O. (2021). Znachennya statychnykh i dynamichnykh vprav dlya rozvytku aktyvnoyi hnuchkosti. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. No. 19 P. 49–53. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.49-53>

11. Stafiychuk V.I. (2017). *Rekrealohiya: navchalnyi posibnyk*. Kherson: OLDI PLYUS, 428 p.

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ANALYSIS OF THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTH-SAVING COMPETENCE ACCORDING TO THE RESULTS OF INTRODUCTION INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF GUIDED INDEPENDENT WORK

Кузнецова Е. Т.

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.8>

Аннотации

Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства учреждения высшего образования.

В результате эксперимента установлено, что уровень физической подготовленности юношей и девушек – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группой по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

Ключевые слова: технология, здоровьесбережение, компетенция, студенты, образовательный процесс, самостоятельная работа.

Методика формування здоров'язберігаючої компетенції розроблена на основі аналізу літературних джерел, системного підходу, який включає взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за умови дотримання певної мети, завдань, методів, засобів, форм та етапів навчання на всіх рівнях здоров'язберігаючого освітнього простору закладу вищої освіти. В результаті експерименту встановлено, що рівень фізичної підготовленості юнаків та дівчат – нижчий за середній і оцінюється у 4,47 та 4,39 бала відповідно. Аналіз результатів фізичної підготовленості та ставлення до занять фізичною культурою свідчить про те, що застосування здоров'язберігаючих технологій потребує впровадження диференційованого підходу у разі планування фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Отримані результати доводять, що реалізація методики дозволила підвищити ефективність фізичного виховання студентів, що відображається у покращенні результатів фізичної підготовленості, ціннісно-мотиваційних установках, регулярності відвідування занять експериментальною групою порівняно з контрольною та підтверджується достовірно значущими відмінностями між експериментальною та контрольною групами.

Ключові слова: технологія, здоров'язбереження, компетенція, студенти, освітній процес, самостійна робота.

The formation of health-saving competence is possible in conditions of expedient and systemic coordination of certain components of educational activities and factors of ensuring the individualization of goals, content, forms, means and methods of organizing the educational process in physical culture, creating an appropriate health-saving educational environment, organizational support of the educational process aimed at meeting educational needs each student. The methodology for the formation of health-saving competence is developed on the basis of an analysis of literary sources, a systematic approach, which includes the interconnection of all components of the educational process, provided that a specific goal, tasks, methods, means, forms and stages of education are observed at all levels of the health-saving educational space of a higher education institution. The developed methodology is based on the formation of motivational, cognitive and activity components of health-saving competence. The motivational-value component of health-saving competence assumes that students have a stable interest and motivation for health-saving activities, an active attitude to a healthy lifestyle, the ability to reflect and self-regulate behavior and emotional states. The cognitive component contributes to the formation of a system of knowledge, abilities and skills of students that ensure a good state of health. The activity component is characterized by the regularity of physical exercises, activity, the use of formed knowledge, skills, skills in the independent work of students in physical education. The level of physical fitness of boys and girls is below average and is estimated at 4.47 and 4.39 points, respectively. The analysis of the results of physical fitness and attitude to physical education shows that the use of health-saving technologies requires the introduction of a differentiated approach when planning physical activity, taking into account the level of physical health and physical fitness of students. The results obtained prove that the implementation of the methodology made it possible to increase the effectiveness of physical education of students, which is reflected in the improvement of the results of physical fitness, value-motivational attitudes, the regularity of attending classes in the experimental group in comparison with the control and is confirmed by significant differences between the experimental and control groups.

Key words: technology, health preservation, competence, students, educational process, independent work.

Вступление. Формирование здоровьесохраняющей компетенции возможно в условиях целесообразного и системного согласования определенных компонентов образовательной деятельности и факторов обеспечения индивидуализации целей, содержания, форм, средств и способов организации образовательного процесса по физической культуре, создание соответствующей здоровьесохраняющей образовательной среды, организационного сопровождения учебного процесса, направленного на удовлетворение образовательных потребностей каждого студента [3; 7].

Цель работы – обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методики формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования (УВО) в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Осуществить аналитический обзор научно-методической литературы по теме исследования.

2. Определить содержание и основные компоненты здоровьесохраняющей ком-

петенции студентов учреждений высшего образования.

3. Оценить состояние здоровья, физическую подготовленность и мотивацию к занятиям физической культурой студентов УВО.

4. Разработать методику формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования – физическое воспитание студентов учреждения высшего образования. **Предмет исследования** – методика формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания.

Связь работы с научными программами (проектами), темами. Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физической культуры и спорта факультета организации здорового образа жизни УО «Полесский государственный университет» (ПолесГУ) по теме «Научно-методическое обеспечение

использования инновационных педагогических технологий во внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности студента» на 2021 год. Номер государственной регистрации в БелИСА: 20211190 (извещение о включении работы в государственный реестр № 07-20/1181 от 12.05.2021).

Материал и методы. В проведении экспериментальной работы приняли участие студенты дневной формы обучения УО «ПолесГУ», на базе которого и проводился педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с сентября 2020 по май 2021 гг., принимали участие 144 студента факультета экономики и финансов и инженерного и 25 студентов факультета организации здорового образа жизни, всего 169 студентов. Из данного количества была сформирована экспериментальная группа – 20 человек и контрольная группа – 25. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной программе два раза в неделю по два часа, а контрольная группа (КГ) – по традиционной учебной программе.

Все студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, прошли медицинский осмотр, а также было проведено предварительное тестирование физической подготовленности. Организация управляемой самостоятельной работы студентов осуществлялась на основании учебной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», учебного расписания и методических рекомендаций по организации самостоятельной работы обучающихся УО «Полесский государственный университет»¹.

Результаты исследований. Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания является самостоятельная оздоровительная тренировка (СОТ) продолжительностью 25–50 минут в сутки в утреннее, дневное или вечернее время с периодичностью 3–4 раза в неделю, построенная с учетом интересов студентов, их индивидуально-психологиче-

ских особенностей [5, с. 4–6]. Управление процессом СОТ осуществлялось путем определения объема и интенсивности нагрузок за предыдущие недели, корректировки индивидуальных программ СОТ с учетом экспресс-тестирования общего состояния студентов на втором плановом занятии недели [3].

В настоящее время в ПолесГУ создана современная инфраструктура, позволяющая в полном объеме реализовывать цели и задачи проекта «Цифровой университет» [4]. Электронный кабинет дисциплины дает возможность получить оперативную информацию об образовательном процессе в целом и дисциплины в частности; ознакомиться с содержанием всего курса, систематизированного по разделам; осуществить тестовый контроль и просмотр видеозанятий оздоровительной направленности и др.

Результативность разработанной методики формирования здоровьесберегающей компетенции в процессе физического воспитания оценена по таким показателям: 1) признание ценности собственного здоровья в системе жизненных ценностей; желание реализовывать здоровьесберегающую компетентность в собственной жизнедеятельности и в профессиональной деятельности (по результатам анкетирования); 2) диагностика по организационному разделу – посещаемость занятий, сроки выполнения объема часов по управляемой самостоятельной работе (дневник), участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.; 3) диагностика по теоретическому разделу проводилась в виде анкетирования и собеседования по темам учебной программы; 4) диагностика в рамках методического раздела предполагала организацию здорового образа жизни и способность к самосовершенствованию собственного здоровья (соблюдение режима дня, правил питания, личной гигиены, овладение новыми способами двигательной активности и физкультурно-оздоровительной деятельности, для предотвращения возникновения профессиональных заболеваний

¹ По организации самостоятельной работы обучающихся учреждения образования «Полесский государственный университет»: методические рекомендации. Утверждено приказом ректора университета от 08.05.2020 № 206.

и обеспечения оптимального двигательного режима и т. п.); 4) динамика показателей физической подготовленности; 5) повышение уровня двигательной активности.

Результаты исследования мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов указывают на повышение уровня их сформированности, а именно:

- к получению знаний и овладению профессией стало стремиться на 15,83% и 11,83% студентов больше в экспериментальной и контрольной группах соответственно;

- появилось желание применять основные элементы здоровьесберегающей компетентности в будущей профессиональной деятельности у 92% (КГ) и 95% (ЭГ) опрошенных;

- имеющих достаточно знаний и опыта и готовых к осуществлению здоровьесберегающей деятельности стало на 29,31% и 26,31% больше в ЭГ и КГ соответственно;

- назвать составляющие здоровья могут уже около половины респондентов (48–50%);

- 64% студентов в КГ считают себя достаточно осведомленными относительно причин и последствий вредных привычек, в ЭГ – 65% опрошенных;

- почти половина (40–45%) студентов может перечислить основные правила здоровьесбережения;

- регулярно питаться начали на 11,53% и 7,53% студентов больше в ЭГ и КГ соответственно;

- значительный прогресс наблюдается в избавлении от вредных привычек: употребляющих алкоголь в ЭГ уменьшилось на 21,39%, а в КГ – на 15,39%.

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что методика формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания значительно влияет на жизнедеятельность и образ жизни молодежи, что подтверждают данные авторов [1; 2; 8; 9].

По уровню физической подготовленности произошло улучшение результатов как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наиболее значимые результаты продемонстрировали студенты ЭГ и КГ при

выполнении теста «Прыжок в длину с места», ЭГ – при поднимании туловища в сед за 60 с. В КГ студенты улучшили результаты, но средние показатели были достоверно ниже, чем в ЭГ [6].

Внедрение электронного кабинета по дисциплине «Физическая культура» и использование «Дневника контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило повысить эффективность управления физическим воспитанием студентов, оперативно управлять самостоятельной работой студентов, отслеживать своевременность выполнения разделов управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», создало наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включению в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность [8; 9].

На протяжении эксперимента проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок для определения посещаемости занятий физической культурой в КГ и ЭГ. Выявлено, что студенты КГ имеют большее количество пропущенных занятий по сравнению с ЭГ.

Таблица 1

Посещаемость занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов за период эксперимента

Группы	Средняя посещаемость, час	Разница в посещаемости между ЭГ и КГ, час
ЭГ/ю	132,0	+3,2
КГ/ю	128,8	
ЭГ/д	138,3	+5,9
КГ/д	132,4	

Выводы

1. Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов

обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства УВО.

2. В основе разработанной методики лежит формирование мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетенции. Мотивационно-ценностный компонент здоровьесберегающей компетенции предполагает наличие у студентов устойчивого интереса и мотивации к здоровьесберегающей деятельности, активное отношение к здоровому образу жизни, способность к рефлексии и саморегуляции поведения и эмоциональных состояний. Когнитивный компонент способствует формированию у студентов системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих хорошее состояние здоровья. Деятельностный компонент характеризуется систематичностью занятий физическими упражнениями, активностью, использованием сформированных знаний, умений, навыков в самостоятельной работе студентов по физическому воспитанию.

Литература

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.

2. Коляда Н.В., Кузнецова Е.Т. Значение физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві–2020*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 156–160.

3. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с.

4. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет». *Здоровье для всех*. Пинск : ПолесГУ. № 2 (2020). С. 60–67.

5. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Методика использования оздоровительных технологий во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности : методические рекомендации

3. Уровень физической подготовленности юношей и девушек – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

4. Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группой по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

References

1. Hryban H.P. (2009). Vital and motor activity of students: monohrafiya. Zhytomyr: Vyd-vo "Ruta", 594 s.

2. Kolyada N.V., Kuznetsova E.T. (2020). The importance of physical culture in preserving and promoting of students' health. *Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury i sportu v suchasnomu suspil'stvi. 2020*. Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im. I. Franka, 156–160.

3. Kuznyetsova O.T. (2018). Wellness technologies in physical education of students: monohrafiya. Rivne: Volyns'ki oberehy, 416 s. Byblyohr.: 334–383. ISBN 978-966-416-556-0.

4. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2020). Mechanisms of using health-improving technologies in a health-preserving educational space in the context of the implementation of the Digital University project. *Zdorov'e dlya vsekh*. Pynsk: PolesHU. No. 2. 60–67.

5. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2021). Methods of using wellness technologies in extra-curricular physical culture and wellness activities: methodological recommendations for students of the first stage of higher education

для студентов I ступени высшего образования всех специальностей по дисциплине «Физическая культура». Пинск : ПолесГУ, 2021. 52 с.

6. Кузнецова О.Т., Коляда М.В. Рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 216–221.

7. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета. Матер. Междунар. научно-практ. конф. «*Инновационные направления массового развития физической культуры и спорта в современных условиях*». Нукус : Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 27–28 мая 2021 г.

8. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G.P. Griban, O.T. Kuznietsova, N.A. Lyakhova et al. *Wiadomości Lekarskie : official journal of the Polish Medical Association*. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. S. 641–646.

9. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova et al. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (5). P. 44–55.

of all specialties in the discipline “Physical culture”. Pynsk: PolesHU, 52 s.

6. Kuznyetsova O.T., Kolyada M.V. (2021). The level of physical preparation of first-year students. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vyp. 3K (131). 216–221.

7. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2021). The system of physical education of students in the educational space of the university. *Mater. Mezhdunar. nauchno-prakt. konf. “Ynnovatsyonnye napravlenyya massovoho razvytyya fizycheskoy kul'tury y sporta v sovremennykh uslovyakh”*. Nukus: Nukusskyy fylyal Uzbekskoho hosudarstvennoho unyversyteta fizycheskoy kul'tury y sporta, 27–28 maya.

8. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G.P. Griban, O.T. Kuznietsova, N.A. Lyakhova et al. *Wiadomości Lekarskie: official Journal of the Polish Medical Association*. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. 641–646.

9. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova et al. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (5). 44–55.

ІННОВАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

INNOVATIONS OF DIFFERENTIATED DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES IN SCHOOLCHILDREN

Мицкан Т. С., Іваночко В. М.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.9>

Анотація

Мета – розкрити сучасні методи диференційованого розвитку фізичних здібностей, виявити особливості змін фізичної підготовленості юнаків 15–17 років протягом навчального року і на цій основі розробити програму розвитку силових здібностей учнів старшої школи.

Методи. У проведених дослідженнях були використані такі методи, як: теоретичний аналіз та узагальнення даних передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування та педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що зміни показників фізичної підготовленості юнаків характеризувалися статистично значущими взаємозв'язками. Так, встановлено слабку позитивну залежність покращення максимальної частоти рухів, потужності та координації в балістичних рухах у метанні на дальність від зростання абсолютної м'язової сили учнів. Також інтерпретація коефіцієнтів парної кореляції свідчить, що із покращенням рухливості попереку зростає прояв швидкісних здібностей, координації в циклічних локомоціях, але знижується координація в балістичних рухах з установкою в метанні на дальність провідною рукою.

Висновки. На підставі результатів констатуючого експерименту розроблено програму силової підготовки юнаків 15 років, спрямовану на удосконалення їхньої фізичної підготовленості. Розроблена програма передбачає науково обґрунтований зміст та розподіл упродовж навчального року засобів, методів і параметрів фізичних навантажень для таких форм занять: уроків фізичної культури, рухливих пауз, ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних занять силовими вправами.

Ключові слова: школярі, фізична підготовка, силові здібності, диференційований підхід, інновації.

Цель – раскрыть современные методы дифференцированного развития физических способностей, выявить особенности изменений физической подготовленности юношей 15–17 лет в течение учебного года и на этой основе разработать программу развития силовых способностей учащихся старшей школы.

Методы. В проведённых исследованиях были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных передовой педагогической практики; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование и педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Результаты. Установлено, что изменения показателей физической подготовленности юношей характеризовались статистически значимыми взаимосвязями. Так, установлена слабая положительная зависимость улучшения максимальной частоты движений, мощности и координации в баллистических движениях при метании на дальность от роста абсолютной мышечной силы учащихся. Также интерпретация коэффициентов парной корреляции свидетельствует о том, что с улучшением подвижности поясницы возрастает проявление скоростных способностей, координации в циклических локомоциях, но снижается координация в баллистических движениях с установкой в метании на дальность ведущей рукой.

Выводы. На основании результатов констатирующего эксперимента разработана программа силовой подготовки юношей 15 лет, направленная на усовершенствование их физической подготовленности. Разработанная программа предусматривает научно обоснованное содержание и распределение в течение учебного года средств, методов и параметров физических нагрузок для таких

форм занять: уроков фізической культуры, подвижних пауз, гигиенической утренней гимнастики и самостоятельных занять силовими упражненнями.

Ключевые слова: школьники, физическая подготовка, силовые способности, дифференцированный подход, инновации.

The aim is to reveal modern methods of differentiated development of physical abilities, to identify features of changes in physical fitness of young people aged 15–17 during the school year and on this basis to develop a program for the development of strength abilities of high school students.

Methods. The following methods were used in the research: theoretical analysis and generalization of data of best pedagogical practice; pedagogical experiment; pedagogical testing and pedagogical observation; methods of mathematical statistics.

Results. It was found that changes in the physical fitness of young men were characterized by statistically significant relationships. Thus, there is a weak positive relationship between the improvement of the maximum frequency of movements, power and coordination in ballistic movements when throwing at a distance from the growth of the absolute muscular strength of students. Also, the interpretation of pairwise correlation coefficients shows that with the improvement of lumbar mobility increases the manifestation of speed abilities, coordination in cyclic locomotions, but decreases coordination in ballistic movements with the installation of long-range throwing with the leading hand.

Conclusion. Based on the results of the ascertaining experiment, a program of strength training for 15-year-old boys was developed, aimed at improving their physical fitness. The developed program provides scientifically substantiated content and distribution during the school year of means, methods and parameters of physical activity for the following forms of classes: physical education lessons, moving breaks, morning hygienic gymnastics and independent strength training.

Key words: schoolchildren, physical training, strength abilities, differentiated approach, innovations.

Актуальність теми. Закон України «Про повну загальну середню освіту (2020), Державний стандарт базової середньої освіти (2020) одним з першочергових завдань визначають диференціацію освітнього процесу в закладах середньої освіти, що повинно стати засобом найбільш повного і раціонального розкриття природних задатків кожної особистості.

Проблема диференціації навчального процесу привертає увагу не тільки педагогів-теоретиків і методистів, а й величезну кількість практичних працівників шкіл: учителів, директорів. Це зумовлено низкою чинників, а саме: актуальність диференційованого навчання пояснюється передусім його відносною новизною для практики фізичної культури в школі; вирішення вище поставленої проблеми в практичному плані сприятиме розв'язанню одного з найважливіших завдань фізичної культури – створення найсприятливіших умов для удосконалення фізичної підготовленості школярів (Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев В.С. Лизогуб, Г.В. Пустовалов, В.О. Згайнятко) [14; 15]. Тільки у сучасних умовах стає можливою реалізація ідей диференціації фізичної підготовки, що зумовлено

наявністю сучасних цифрових технологій і гаджетів (К.М. Сергієнко, А.І. Сторожик) [17]. В умовах диференційованого навчання можна досягти найвищого рівня демократизації педагогічного процесу – головного принципу розбудови сучасної системи фізичної культури в школі (А.М. Сітовський, М.В. Дутчак, О.П. Скавронський, В.М. Гоншовський, І.Р. Боднар, Н.Я. Бондарчук, В.Д. Чернов) [19; 1; 20; 4; 6]. При цьому проблема диференційованого навчання всеохоплююча. Її вирішення пов'язане з реалізацією таких завдань: а) раціональним конструювання педагогічних цілей і завдань; б) оновленням змісту фізичної підготовки учнів різного віку і статі; в) оновленням методів і засобів фізичного удосконалення школярів; г) удосконаленням принципів, що лежать в основі розвитку фізичних здібностей і формування рухових навичок; г) пошук ефективних онлайн- і офлайн-способів організації занять фізичними і спортивними вправами [13; 2; 7; 5]. Як бачимо, розв'язання проблеми диференціації фізичної підготовки школярів охоплює всі елементи педагогічного процесу, які знайшли своє відображення в дослідженнях, які довели, що лише у разі диференційованого використання фізичних

і спортивних вправ найкраще формується структурно-функціональний слід адаптації організму до фізичних навантажень [21; 16] (Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, 2002), який є виразом функціональних резервів організму, а тому і соматичного здоров'я [3].

Значний внесок у дослідження основ диференційованої фізичної підготовки зроблено І.Д. Глазиріним [8; 9; 10], А.М. Сітовським [19], де автори на прикладі юнаків старшого шкільного віку висвітлюють науково-методичні засади порушеної проблеми в умовах уроку фізичної культури, позакласних індивідуальних занять. При цьому й інші дослідники (Б.Г. Скоморовський, 1994) наголошують, що розвиваючим може бути лише такий процес фізичної підготовки, який узгоджується з рівнем онтогенезу кожної особистості.

Отже, дослідження вітчизняних і закордонних авторів доводять надзвичайну ефективність диференційованого підходу до фізичної підготовки шкільної молоді. Проте питання удосконалення фізичних здібностей школярів на засадах диференціації розкриті не досить.

Мета дослідження – розкрити сучасні методи диференційованого розвитку фізичних здібностей, виявити особливості змін фізичної підготовленості юнаків 15 років протягом навчального року і на цій основі розробити програму розвитку силових здібностей учнів старшої школи.

Методи дослідження. Дослідження проводили на базі Ланчинського ліцею імені Юрія Шкрумляка Івано-Франківської області. В педагогічному експерименті брали участь 25 юнаків (основна група) і 20 юнаків (контрольна група) віком 15 років.

Вирішення завдань дослідження здійснювалося за допомогою комплексу відповідних методів.

Теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення даних науково-методичної літератури проводили для порівняння поглядів авторів на основні питання досліджуваної проблеми. Зазначене дозволило визначити напрями роботи, сформулювати завдання дослідження, визначити шляхи їх вирішення.

Педагогічні спостереження здійснювали впродовж усього дослідження. При цьому звертали увагу на такі характеристики, як: точність виконання юнаками тестових, експериментальних завдань; реакцію організму на запропоновані фізичні навантаження; дотримання організаційно-методичних і змістових вимог під час проведення занять фізичною культурою із застосуванням силових навантажень.

Збільшення об'єктивності отриманих результатів досягалося:

- точним виконанням тестових завдань – проводився попередній інструктаж юнаків щодо техніки виконання кожного завдання, надавалося декілька спроб для його виконання без оцінювання результатів. Після цього (за необхідності) вносили відповідні корективи;

- точним виконанням експериментальних завдань – проводили контроль з використанням хронометражу за загальноприйнятою методикою. При цьому встановлювалися часові параметри фізичних навантажень і відпочинку, за потреби вносили необхідні корективи;

- фіксацією реакцій на фізичні навантаження – оцінювалися за зовнішніми ознаками, параметри яких встановлено у спеціальній науковій літературі. Додаткову інформацію (в разі потреби) отримували за ЧСС і, таким чином, визначали відповідність фізичних навантажень віковим і розвивально-оздоровчим завданням. Якщо параметри навантажень відхилялися від оптимальних, то проводили їхню корекцію (змінювали час відпочинку, кількість повторень, темп виконання вправи).

Педагогічне тестування під час констатуючого педагогічного експерименту проводилося для визначення змін та взаємозв'язків показників фізичної підготовленості юнаків. Тестування проводили на початку (вихідне) та наприкінці (підсумкове) педагогічного експерименту. На підставі статистично значущої кількісної різниці робили відповідні узагальнення.

Батарею тестів формували з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури [13], що дозволило виконати головні метрологічні

вимоги, відібрати тести, які легко відтворювалися та передбачали прості способи реєстрації результатів. Батарея містила тести, що дозволяли визначити такі фізичні здібності: швидкісні – біг 20 м з ходу, 5-секундний біг на місці з максимальною частотою рухів; швидкісно-силові – стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча з-за голови двома руками сидячи ноги нарізно; силові – станова динамометрія; витривалість – кардіореспіраторну (6-хвилинний біг на максимальну відстань), м'язову (вис на зігнутих руках); гнучкість – нахил уперед стоячи на підвищенні, викрут мірної лінійки за спину двома руками, не згинаючи їх у ліктьових суглобах; координаційні – в циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), акробатичних рухах (три перекиди вперед за мінімальний час), балістичних рухах провідною та непровідною рукою (метання тенісного м'ячика з розбігу на максимальну відстань).

Під час формуючого педагогічного експерименту для оцінки силових здібностей застосовували такі тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування з вису на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи за 30, піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах (гімнастична лавка) за 30 с., присідання за 30 с., стрибок у довжину з місця. Ручну і станову динамометрію.

Математико-статистичні методи.

Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики. З цією метою використовувався пакет комп'ютерних програм «StatSoft Statistica V6.0». Після педагогічного експерименту проводили розрахунки головних одномірних статистик:

– середнього арифметичного – \bar{x} , стандартної помилки середнього – m_x , дисперсії – S_x ;

– t -критерію Стьюдента – для встановлення відмінностей між двома вибірками за середніми результатами, – за умови нормального розподілу індивідуальних значень у кожній вибірці. При цьому за базовий приймали 5-відсотковий рівень вірогідності – p (вірогідність не менша за 0,95); під час аналізу результатів всередині кожної вибірки використовували значення t для пов'язаних,

порівняння результатів різних вибірок – для непов'язаних вибірок;

– X -критерію ван дер Вардена – непараметричного критерію для встановлення вірогідності відмінностей між середніми значеннями двох вибірок у разі невідповідності розподілу результатів навіть однієї з них закону про нормальний розподіл. За базовий приймався 5- та 1-відсотковий рівень значущості – p (вірогідність не менша 0,95–0,99). Для цього використовували значення, рекомендовані спеціальною літературою:

– факторний аналіз – головних компонент з нормалізацією даних за допомогою варімакс-обертання. Використання цього методу зумовлювалося декількома причинами: по-перше, необхідністю визначити структуру взаємозв'язків між перемінними, що вивчалися (класифікація перемінних); по-друге, виявленням можливості скоротити кількість перемінних (редукція даних);

– парний кореляційний аналіз (r) – для встановлення міцності взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості. При цьому аналізували тільки статистично вірогідні значення коефіцієнтів кореляції.

Факторний аналіз проводили, використавши методичний підхід, що передбачав розрахунки матриць інтеркореляції на підставі не «статичних», а «динамічних» даних, тобто факторизації підлягали не величини прояву, а величини змін результатів упродовж кожного року. Таким чином було досліджено не структуру моторики, а структуру змін в її організації впродовж навчального року. Аналогічним чином визначали парні кореляційні зв'язки.

Результати дослідження. Отримані на кожному етапі навчання результати наведено в таблиці 1. Як видно, впродовж навчального року вірогідно зросли швидкісні, силові, швидкісно-силові, координаційні здібності і гнучкість. Позитивних змін щодо витривалості не виявлено.

Задля детального аналізу змін у фізичній підготовленості учнів, що відбувалися упродовж навчального року, провели факторний аналіз. При цьому як вихідні дані для формування матриць інтеркореляції використали не кількісні

показники прояву фізичних здібностей, а величини їх змін протягом навчального року.

Отримані результати (табл. 2) вказують на те, що структура змін фізичної підготовленості юнаків упродовж навчального року характеризувалася п'ятьма статистично незалежними факторами, сумарний внесок яких у загальну дисперсію вибірки становив 55,7%. Відповідно, частка інших (невстановлених) факторів, що могли зумовити виявлені зміни, становила 44,3%.

Таблиця 1
Зміни показників фізичної підготовленості учнів протягом навчального року (n= 25)

Показники	Етапи навчання	
	На початку	Наприкінці
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Швидкісні здібності		
Біг 20 м з ходу, с.	2,8 ± 0,01	2,7 ± 0,01***
Біг 100 м	14,6 ± 0,06	14,0 ± 0,04*
5-секундний біг на місці, к-ть кроків	23,2 ± 0,18	24,3 ± 0,19***
Силові здібності		
Станова динамометрія, кг	114,6 ± 1,24	118,4 ± 1,11*
Швидкісно-силові здібності		
Метання набивного м'яча (5 кг) сидячи, см	446,5 ± 4,64	487,9 ± 4,69***
Стрибок у довжину з місця, см	208,1 ± 1,23	215,4 ± 1,10*
Гнучкість		
Нахил уперед стоячи, см	10,8 ± 0,33	12,7 ± 0,27***
Викрут мірної лінійки за спину, см	85,2 ± 1,08	99,0 ± 1,11***
Витривалість		
М'язова (вис на зігнутих руках, с.)	48,0 ± 1,10	48,4 ± 1,08
Кардіореспіраторна (6-хвилинний біг, м)	1464,5 ± 8,35	1456,1 ± 6,06
Координаційні здібності		
Метання на дальність провідною рукою, м	39,8 ± 0,44	41,7 ± 0,32*
Метання на дальність непровідною рукою, м	17,3 ± 0,28	15,8 ± 0,23***
Три перекиди вперед, с.	3,6 ± 0,04	3,5 ± 0,04*
Човниковий біг 4x9 м, с.	9,7 ± 0,03	9,0 ± 0,04***

Примітки: * P < 0,05; *** P < 0,01.

Перший фактор з 12,4% внеску в загальну дисперсію включав, крім інших, також стрибок у довжину з місця та три перекиди вперед, значення факторних навантажень яких становили відповідно 0,731 та 0,778. Між собою ці перемінні перебували у негативному зв'язку, що інтерпретувалося так: із зростанням довжини стрибка зменшувався час виконання трьох перекидів уперед. Це в обох випадках свідчило про більш високий рівень прояву швидкісно-силових здібностей у стрибках та координації в акробатичних рухових діях.

З огляду на умови виконання останнього тесту (з вихідного положення «старт пловця» поштовхом двох ніг виконати стрибок-політ уперед з наступним переходом до виконання перекидів, після останнього – поштовхом двох ніг виконати стрибок угору і приземлитись), що, крім координації, потребують прояву швидкісної сили, перший чинник інтерпретувати як «потужність м'язів нижніх кінцівок».

На другому факторі (13,1% внеску в загальну дисперсію) також виокремилися дві перемінні – метання набивного м'яча сидячи та станова динамометрія, що характеризували відповідно потужність у метаннях та абсолютну силу м'язів-розгиначів спини і рук.

Факторні навантаження виокремлених перемінних становили відповідно 0,782 і 0,621 (див. табл. 2), а позитивний зв'язок між ними свідчив, що покращення одного показника приводить до позитивних змін іншого.

З огляду на те, що потужність вже виокремлено як перший чинник, а також факт залежності результатів метання та станової динамометрії від абсолютної сили м'язів-розгиначів спини і рук, другий фактор інтерпретували як «сила м'язів спини і рук».

Третій фактор, в який, крім інших, також увійшли швидкісні здібності (біг 20–100 м), мав внесок у загальну дисперсію 12,7%. Позитивні значення факторних навантажень, що становили відповідно 0,644 та 0,587 (див. табл. 2), свідчили про їх позитивний зв'язок і дозволили інтерпретувати цей фактор як «швидкість».

Четвертий фактор відзначався вірогідним значенням лише однієї перемінної – коорди-

нації в циклічних локомоціях (-0,705), внесок якої у загальну дисперсію становив 8,9% (див. табл. 2). Негативне значення цієї перемінної характеризували як позитивну тенденцію, оскільки результат човникового бігу тим кращий, чим менший час його виконання. З урахуванням отриманих даних фактор інтерпретували як «координація в циклічних локомоціях».

На останньому факторі (п'ятому) (внесок у загальну дисперсію – 8,6%) виокремилась тільки одна перемінна – максимальна частота рухів з факторним навантаженням 0,826. З урахуванням загальновідомого факту про відсутність незалежності між компонентами швидкісних якостей (оскільки третій фактор позначено як «швидкість») п'ятий фактор інтерпретували як «максимальна частота рухів».

Отже, зміни фізичної підготовленості учнів упродовж навчального року на 55,7% зумовлені змінами потужності м'язів нижніх кінцівок, сили м'язів спини і рук, швидкісними здібностями, координацією в циклічних локомоціях та максимальною частотою рухів, 44,3% – іншими невістановленими чинниками.

Результати дослідження взаємозв'язків між змінами окремих фізичних здібностей учнів, що відбувалися внаслідок використання діючої програми з фізичної культури, наведені в табл. 3. Встановлено, що упродовж навчального року зміни максимальної частоти

рухів учнів відзначалися слабким ($r = 0,240$), але надійним ($p < 0,05$) позитивним статистичним взаємозв'язком з їх абсолютною силою. Зміни потужності у стрибках виявили дещо більшу кількість надійних коефіцієнтів кореляції зі змінами інших фізичних здібностей, хоча як і в першому випадку, всі результати відображали слабкий характер взаємозв'язків. Так, встановлено слабкий позитивний зв'язок між покращенням результатів у стрибках у довжину з місця та метанням набивного м'яча сидячи ($r = 0,220$), 6-хвилинним бігом на максимальну відстань ($r = 0,230$), висом на зігнутих руках ($r = 0,150$) та негативний зв'язок зі зміною результатів бігу на 100 м ($r = -0,340$), виконанням трьох перекидів уперед ($r = -0,400$). Встановлений взаємозв'язок між зазначеними показниками відображав слабку позитивну залежність змін потужності в метаннях, м'язової і кардіореспіраторної витривалості, а також слабку негативну – швидкісних здібностей та координації в акробатичних рухових діях від змін потужності у стрибках таким чином, що зі зростанням останньої покращуються також зазначені фізичні здібності. При цьому вказана тенденція правомірна для швидкісних здібностей та координації в акробатичних рухових діях, оскільки негативний зв'язок інтерпретується так: зі зростанням результатів стрибка зменшу-

Таблиця 2

Факторна структура змін у моториці юнаків протягом навчального року

Показники	Фактор				
	I	II	III	IV	V
Біг 20 м	038	-228	644	006	037
5-секундний біг на місці	056	088	018	-023	826
Станова динамометрія	-077	621	160	184	-433
Метання набивного м'яча сидячи	020	782	-124	-146	019
Стрибок у довжину з місця	731	310	-112	-078	051
Нахил уперед стоячи	-030	-124	-667	064	273
Викрут мірної лінійки за спину	-221	158	216	613	036
Вис на зігнутих руках	333	-178	-398	-036	-369
Біг 100 м	-432	-024	587	-088	199
6-хвилинний біг на максимальну відстань	147	433	-371	172	099
Метання на дальність провідною рукою	069	584	137	171	-101
Метання на дальність непровідною рукою	460	139	149	485	202
Три перекиди вперед	-778	215	001	066	130
Човниковий біг 4x9 м	047	130	372	-705	068
Накопичена дисперсія	1,738	1,837	1,780	1,246	1,208
% внеску в загальну дисперсію (сумарний –55,7%)	12,4	13,1	12,7	8,9	8,6

ється час подолання дистанції 100 м та виконання трьох перекидів уперед, що в обох випадках свідчить про зростання швидкісних та координаційних здібностей. Покращення швидкісних здібностей у бігу на 100 м відзначалося досить великою кількістю надійних кореляційних зв'язків зі змінами інших фізичних здібностей: позитивних – зі швидкістю бігу на 20 м, викрутом мірної лінійки за спину, трьома перекидами вперед, човниковим бігом 4x9 м; негативних – із нахилом уперед стоячи, стрибком у довжину з місця, висом на зігнутих руках, 6-хвилинним бігом (див. табл. 3). Встановлені величини коефіцієнтів парної кореляції вказували на існування слабкої позитивної залежності між покращенням усіх фізичних здібностей, що характеризували зазначені рухові завдання та швидкісними здібностями (біг 100 м). Позитивні зміни у разі з негативними значеннями коефіцієнтів кореляції пояснювалися так: зі зменшенням часу подолання дистанції 100 м збільшувався результат стрибка в довжину і нахилу вперед, тривалість вису на зігнутих руках, 6-хвилинного бігу. В усіх зазначених випадках такі зміни результатів свідчили про покращення відповідно швидкісних здібностей, рухливості поперекового відділу хребта, м'язової та кардіореспіраторної витривалості.

Упродовж навчального року між покращенням результатів човникового бігу 4x9 м та нахилом уперед стоячи, бігом на 100 м встановлено низькі, але статистично вірогідні значення коефіцієнтів парної кореляції (див. табл. 3). Водночас встановлено, що парна кореляція характерна для максимальної частоти рухів, потужності у стрибках і метаннях, швидкісних здібностях у бігу на 100 м, 6-хвилинному бігу на максимальну відстань, становій динамометрії, нахилі вперед стоячи, кількість коефіцієнтів становила відповідно 6,5 та 5. При цьому зміни результатів 6-хвилинного бігу відзначалися низькими, але надійними взаємозв'язками: позитивними – зі змінами результатів метання набивного м'яча, стрибка в довжину з місця, вису на зігнутих руках, метання на дальність провідною рукою; негативними – бігу 20 і 100 м (див. табл. 3).

Встановлені взаємозв'язки відображали слабку позитивну залежність покращення потужності в метаннях і стрибках, м'язової витривалості, координації в балістичних рухах у метаннях на дальність провідною рукою від кардіореспіраторної витривалості. Аналогічну тенденцію відображали негативні значення коефіцієнтів кореляції, оскільки інтерпретувалися так: зі збільшенням дистанції, подоланої за шість хвилин, зменшується час подолання дистанції 20 і 100 м, що в обох випадках свідчило про покращення швидкісних здібностей.

Між змінами результатів станової динамометрії та іншими фізичними здібностями встановлено слабкі, але вірогідні кореляційні зв'язки: позитивні – з 5-секундним бігом на місці, викрутом мірної лінійки за спину, метанням набивного м'яча сидячи та провідною рукою на дальність; негативні – тільки з нахилом уперед (див. табл. 3).

Отримані кореляційні зв'язки відображали слабку позитивну залежність покращення максимальної частоти рухів, потужності в метаннях та координації в балістичних рухах у метанні на дальність від зростання абсолютної сили учнів.

Зміни результатів нахилу вперед стоячи впродовж року відзначалися слабкими, але надійними негативними зв'язками зі змінами результатів бігу 20 м, 100 м, метань на дальність провідною рукою, човникового бігу 4x9 м (див. табл. 3). Виявлені статистичні взаємозв'язки свідчили про слабку негативну залежність змін рухливості попереку від швидкісних здібностей, координації в балістичних рухах у метанні на дальність провідною рукою і циклічних локомоціях таким чином, що із покращенням рухливості зростав прояв швидкісних здібностей, координації в циклічних локомоціях, але знижувалася координація в балістичних рухах.

З огляду на отримані емпіричні дані нами була розроблена програма силової підготовки юнаків 15 років. Основу цієї програми становили методичні положення, врахування яких є обов'язковою умовою успішного досягнення визначеної мети силової підготовки.

Таблиця 3

**Взаємозв'язки (r) між змінами показників фізичної підготовленості учнів
протягом навчального року**

Показ- ники	Показники													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1.00	-0.01	-0.02	-0.16	-0.07	-0.20	0.01	-0.16	0.32	-0.15	-0.07	-0.04	0.01	0.10
2	-0.01	1.00	0.24	0.10	0.05	-0.09	-0.07	0.09	-0.09	0.02	0.09	-0.01	-0.12	0
3	-0.02	0.24	1.00	0.37	0.09	-0.19	0.21	-0.03	0	0.13	0.28	0.06	0.10	0
4	-0.16	0.10	0.37	1.00	0.22	0.03	0.02	-0.09	-0.06	0.21	0.25	0.06	0.05	0.02
5	-0.07	0.05	0.09	0.22	1.00	0.04	-0.06	0.15	-0.34	0.23	0.10	0.12	-0.40	0.01
6	-0.20	-0.09	-0.19	0.03	0.04	1.00	-0.09	0.11	-0.20	0.13	-0.16	0.01	-0.03	-0.22
7	0.01	-0.07	0.21	0.02	-0.06	-0.09	1.00	-0.13	0.15	0.07	0.07	0.04	0.15	-0.12
8	-0.16	0.09	-0.03	-0.09	0.15	0.11	-0.13	1.00	-0.31	0.14	-0.01	0	-0.24	-0.03
9	0.32	-0.09	0	-0.06	-0.34	-0.20	0.15	-0.31	1.00	-0.17	-0.02	-0.10	0.24	0.21
10	-0.15	0.02	0.13	0.21	0.23	0.13	0.07	0.14	-0.17	1.00	0.14	0.08	0	-0.13
11	-0.07	0.09	0.28	0.25	0.10	-0.16	0.07	-0.01	-0.02	0.14	1.00	0.17	0.10	-0.01
12	-0.04	-0.01	0.06	0.06	0.12	0.01	0.04	0	-0.10	0.08	0.17	1.00	-0.14	-0.11
13	0.01	-0.12	0.10	0.05	-0.40	-0.03	0.15	-0.24	0.24	0	0.10	-0.14	1.00	-0.01
14	0.10	0	0	0.02	0.01	-0.22	-0.12	-0.03	0.21	-0.13	-0.01	-0.11	-0.01	1.00

Примітки: тут і далі: 1 – біг 20 м, 2 – 5-секундний біг на місці, 3 – станова динамометрія; 4 – метання набивного м'яча сидячи, 5 – стрибок у довжину з місця, 6 – нахил уперед стоячи, 7 – викрут мірної лінійки за спину, 8 – вис на зігнутих руках, 9 – біг 100 м, 10 – 6-хвилинний біг на максимальну відстань, 11 – метання на дальність провідною рукою, 12 – метання на дальність непровідною рукою, 13 – три перекиди вперед, 14 – човниковий біг 4x9 м.

Жирним виділено надійні значення коефіцієнтів парної кореляції (r), рівень значущості $p < 0,05$.

Для підвищення рівня силової підготовленості учнів заняття силовими вправами необхідно проводити систематично, не менше трьох разів на тиждень, використовуючи для цього обов'язкові, факультативні та самостійні заняття.

Виходячи із визначених завдань, добирали вправи, за допомогою яких можна в умовах обмеженого часу уроку розвивати необхідні силові здібності. При цьому вправи були нескладні за технікою виконання, добре знайомі учням, виконувалися з обтяженнями і водночас дозволяли впливати на великі м'язові групи (декілька груп). Декілька вправ у комплексі обов'язково виконувалися з власною вагою. Вправи об'єднували в комплекси, кожен з яких виконувався на одному уроці. Формували три комплекси силових вправ, кожен з яких юнаки виконували на одному з трьох запланованих на тиждень занять; кожен комплекс містив 5–6 фізичних вправ. Зміна комплексів відбувалася один раз на місяць, замінювали не більше 2–4 вправ комплексу.

Обладнання, що передбачалося використовувати в процесі занять силовою підго-

товкою, було таке: гантелі, еспандери, гирі, диски від штанги, штанги, мішки з піском, підручні важкі предмети. Планували виконувати вправи з обтяженнями повторним методом (повторний максимум 4–5 за величини обтяження 75–80% від максимального і 7–10 – обтяження 50–55% від максимального, які визначали індивідуально для кожного учня). Виконання вправ з максимальним обтяженням планували один раз на місяць для визначення змін у силовій підготовленості юнаків. Отримані результати приймалися за максимальні, від яких надалі визначали величини тренувальних обтяжень. Застосування силових вправ з власною вагою тіла пропонували виконувати повторним способом і методом «до відмови». При цьому у першому півріччі вправи методом «до відмови» планували виконувати не частіше одного разу в два тижні, переважно в останній тиждень місячного циклу занять або у разі введення нової вправи. Починаючи з другого півріччя планували на кожне заняття виконання в одній вправі одного підходу методом «до відмови».

Розроблена нами програма силової підготовки юнаків розрахована на один навчальний рік, складається з двох циклів по півроку кожний: перший – з жовтня по грудень, другий – із середини лютого по травень (табл. 4).

Виходячи із визначених завдань, добирали вправи, за допомогою яких можна в умовах обмеженого часу уроку розвивати необхідні силові здібності. При цьому вправи були нескладні за технікою виконання, добре зна-

Таблиця 4

Параметри річної програми занять із силової підготовки юнаків 15 років

Параметри річної програми силової підготовки	I півріччя	II півріччя	За рік
Кількість занять з комплексами силових вправ	36	36	72
З них:			
– планових	24	24	48
– факультативних	12	12	24
Загальний час на силові вправи, хв.:	432	432	864
у тому числі:			
– для планових занять	288	288	576
– для факультативних занять	144	144	288
Час виконання комплексів силових вправ, хв.:	12	12	24
– на планових заняттях	12	12	24
– на факультативних заняттях	17	17	34
Кількість використаних вправ:			
а) зі штангою:	12	13	25
– жимових, штовхальних, для м'язів рук та плечового поясу	5	5	10
– присідань, вистрибувань, підскакувань ривків, штовхань, підйомів на груди, нахилів	4	4	8
– для м'язів спини	3	4	7
б) з подоланням власної ваги	5	4	9
Загальна кількість підходів:	396	432	828
а) у вправах зі штангою	198	216	414
б) у вправах з власною вагою	198	216	414
Кількість повторень:	1362	1224	2586
а) у вправах зі штангою (к-ть підйомів штанги):			
– жимових, штовхальних, для м'язів рук та плечового поясу	454	408	862
– присідань, вистрибувань, підскоків	454	408	862
– ривків, штовхань, підйомів на груди для м'язів спини	454	408	862
б) у вправах з власною вагою (узагальнена кількість повторень):	1269	1470	2739
– підтягування на перекладині	327	522	849
– віджимань в упорі лежачи	216	--	216
– віджимань в упорі на брусах	246	630	876
– підйомів тулуба з положення лежачи	234	--	234
– підйомів ніг у висі	246	120	366
– підйомів переворотом	--	198	198
Сумарний обсяг навантажень (заг. кількість повторень)	2631	2694	5325
Узагальнена відн. інтенсивн. у вправах із штангою, %	60,10	70,5	65,3
Узагальнена відносна інтенсивність у вправах з власною вагою, %	66,6	72,5	71,65
К-ть підходів з максимально можливою кількістю повторень у вправах з власною вагою	9	36	45

йомі учням, виконувалися з обтяженнями і водночас дозволяли впливати на великі м'язові групи (декілька груп). Декілька вправ у комплексі обов'язково виконувалися з власною вагою.

Вправи об'єднували в комплекси, кожен з яких виконувався на одному уроці. Формували три комплекси вправ, кожен з яких юнаки виконували на одному з трьох запланованих на тиждень занять. Комплекс складався з 5–6 силових вправ. Зміна комплексів відбувалася один раз на місяць (замінювали не більше 2–4 вправ комплексу). Виконання вправ з максимальним обтяженням планували один раз на місяць для визначення змін у силовій підготовленості юнаків. Отримані результати приймалися за максимальні, від яких надалі визначали величини тренувальних обтяжень.

Планування здійснювалося помісячно для кожного учня індивідуально (вказувалася назва вправи, планова інтенсивність, кількість повторень в одному підході і кількість підходів). При цьому вправи було поділено

на шість груп, що виконувалися на 6 станціях методом колового тренування (вправи із штангою на 1–3 станціях: 1 – для м'язів рук і плечового поясу; 2 – для м'язів ніг; 3 – для спини; на 4–6 – вправи з власною вагою тіла).

У плані було також передбачено уроки для виконання силових вправ з максимальною кількістю повторень, тобто «до відмови».

Результати формуючого педагогічного експерименту наведені в табл. 5. Як видно з такої таблиці, всі показники, які характеризують силові і швидко-силові характеристики різних груп скелетних м'язів (плечового поясу, живота, спини, нижніх кінцівок), вірогідно зросли порівняно з контрольною групою. Достовірно зросли також показники ручної і станової динамометрії (див. табл. 5).

Висновки.

1. Встановлено, що зміни показників фізичної підготовленості юнаків 15 років протягом навчального року характеризувалися статистично значущими взаємозв'язками. Так, встановлено слабку позитивну залежність покращення максимальної частоти рухів,

Таблиця 5

Зміна показників силових і швидко-силових здібностей юнаків 15 років

Назва тесту	n	Група	До початку педагогічного експерименту	Після завершення педагогічного експерименту	P	
Станова сила, кг	25	основна	159,25±5,12	180,00±4,53	<0,01	
	20	контрольна	160,27±4,32	165,35±3,68	>0,05	
Ручна динамометрія, кг	права рука	25	основна	30,91±0,90	39,54±0,85	<0,05
		20	контрольна	31,40±0,87	32,68±0,86	>0,05
	ліва рука	25	основна	23,98±0,78	25,75±0,65	<0,05
		20	контрольна	24,52±0,79	25,98±0,59	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	25	основна	32,50±0,94	38,38±0,87	<0,01	
	20	контрольна	30,50±0,68	32,00±0,96	>0,05	
Підтягування з вису на перекладині, к-сть разів	25	основна	10,00±0,86	16,50±0,92	<0,01	
	20	контрольна	10,12±0,95	11,87±0,87	>0,05	
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с., к-сть разів	25	основна	26,00±0,92	35,25±0,95	<0,01	
	20	контрольна	26,50±0,82	27,37±0,65	>0,05	
Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах (гімнастична лавка) за 30 с., к-сть разів	25	основна	30,25±1,12	38,27±1,15	<0,05	
	20	контрольна	29,90±0,97	32,30±1,10	>0,05	
Стрибок в довжину з місця, см	25	основна	190,00±5,02	203,15±3,08	<0,01	
	20	контрольна	189,55±4,85	195,00±4,25	>0,05	
Присідання за 30 с., к-сть разів	20	основна	21,25±0,88	26,12±0,678	<0,05	
	25	контрольна	23,50±0,94	25,12±0,74	>0,05	

потужності та координації в балістичних рухах у метанні на дальність від зростання абсолютної м'язової сили учнів. Також аналіз коефіцієнтів парної кореляції свідчить, що із покращенням рухливості попереку зростає прояв швидкісних здібностей, координації у циклічних локомоціях, але знижується координація в балістичних рухах.

2. На підставі теоретико-методичних даних та результатів констатуючого експерименту розроблено програму силових підготовки юнаків 15 років, спрямовану на удосконалення їхніх силових здібностей. Розроблена

програма передбачає науково обґрунтований зміст та розподіл упродовж навчального року засобів, методів і параметрів фізичних навантажень для таких форм занять: уроків фізичної культури, рухливих пауз, ранкової гігієнічної гімнастики та самостійних занять силовими вправами.

3. У результаті реалізації розробленої програми силових підготовки для юнаків 15 років відбулися достовірні зміни силових і швидкісно-силових параметрів усіх груп скелетних м'язів (плечового поясу, тулуба, нижніх кінцівок).

Література

1. Дутчак М.В. Комплексне тестування «Крок до здоров'я» – шлях до гуманізації фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 6. С. 15–17.

2. Арламовський Р. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів з різним рівнем фізичного стану. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2011. Вип. 13. С. 34–45.

3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев, 2009. 528 с.

4. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

5. Бондарчук Н.Я. Характеристика спектра критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 53–59.

6. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Теоретичні засади використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій та його оздоровче значення. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 2 (41). С. 34–36.

7. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореферат ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Дніпропетровська академія фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

References

1. Dutchak M.V. (2005). Kompleksne testuvannia "Krok do zdorovia" – shliakh do humanizatsii fizychnoho vykhovannia shkoliariv. *Fizychno vykhovannia v shkoli*. No. 6. 15–17.

2. Arlamovskyi R. (2011). Suchasni pidkhody do fizychnoho vykhovannia shkoliariv z ryznym rivnem fizychnoho stanu. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. Vyp. 13. 34–45.

3. Bar-Or O. (2009). Zdrove detei y dvyhatelnaia aktyvnost: ot fyzyolohycheskykh osnov do praktycheskoho pryumeneniya. Kyiv.

4. Bodnar I.R. (2017). Dyferentsiiovane fizychno vykhovannia: navch. posibnyk. Lviv: LDUFK.

5. Bondarchuk N.Ia. (2012). Kharakterystyka spektru kryteriiv dyferentsiatsii u fizychnomu vykhovanni ryznykh katehorii naseleennia. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 1. 53–59.

6. Bondarchuk N.Ia., Chernov V.D. (2017). Teoretychni zasady vykorystannia dyferentsiiovanoho pidkhodu u fizychnomu vykhovanni naseleennia ryznykh vikovykh katehorii ta yoho ozdorovche znachennia. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Pedagogika. Sotsialna robota*. Vyp. 2 (41). 34–36.

7. Borysova Yu. Yu. (2009). Dyferentsiiovanyii pidkhid u fizychnomu vykhovanni shkoliariv na osnovi vykorystannia kompiuternykh tekhnolohiy: avtoreferat ... k. nauk z fiz. vykh. i sportu. 24.00.02. Dnipropetrovska akademiia fizychnoi kultury i sportu. Dnipropetrovsk.

8. Глазирін І.Д. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять. *Фізичне виховання в школі*. Київ. 1999. № 2. С. 28–33.
9. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.
10. Глазирін І.Д. Біологічні основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Вертикаль, 2020. 292 с.
11. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 року.
12. Закон України «Про повну загальну середню освіту». *Відомості Верховної Ради*. 2020, № 31. С. 226.
13. Кашуба В., Андрєєва О., Сергієчко К., Гончарова Н. Проєктування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 61–67.
14. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.И. Контроль в фізическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев, 2005. 195 с.
15. Лизогуб В.С., Пустовалов Г.В., Згайнятко В.О. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 134–137.
16. Мицкан Б.М., Федонюк Я.І. Функціональна анатомія. Видавництво : Книга «Богдан», 2008. 552 с.
17. Сергієнко К.М., Сторожик А.І. Використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 101–103.
18. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.
19. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на
8. Hlazyrin I.D. (1999). Dyferentsiiiovana fizychna pidhotovka yunakiv u systemi urochnykh ta samostiinykh zaniat. *Fizychnne vykhovannia v shkoli*. Kyiv. No. 2. 28–33.
9. Hlazyrin I.D. (2003). Osnovy dyferentsiiovanoho fizychnoho vykhovannia. Cherkasy: "Vidlunnia-Plius".
10. Hlazyrin I.D. (2020). Biolohichni osnovy dyferentsiiovanoho fizychnoho vykhovannia. Cherkasy: Vertykal.
11. Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity. Postanova KМУ No. 898 vid 30.09.2020 roku.
12. Zakon Ukrainy "Pro povnu zahalnu seredniu osvitu". *Vidomosti Verkhovnoi Rady*. (2020). No. 31. S. 226.
13. Kashuba V., Andriieva O., Serhiiechko K., Honcharova N. (2006). Proektuvannia systemy monitorynhu fizychnoho stanu shkoliariv na osnovi vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. No. 3. 61–67.
14. Krutsevych T.Iu., Vorobev M.Y. (2005). Kontrol v fizycheskom vospytanyu detei, podrostkov y yunoshei. Kyiv.
15. Lyzohub V.S., Pustovalov H.V., Zghainiatko V.O. (2010). Obgruntuvannia kompleksnoi otsinky fizychnoi pidhotovlenosti uchniv z urakhuvanniam osoblyvostei fizychnoho rozvytku ta vlastyvostei neirodynamicnykh funksi. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. No. 1. 134–137.
16. Mytskan B.M., Fedoniuk Ya.I. (2008). Funktsionalna anatomii. Vydavnytsvo: Knyha "Bohdan", 552 s.
17. Serhiienko K.M., Storozhyk A.I. (2009). Vykorystannia multymediinykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv. *Pedahohika, psykholohiia i medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. No. 11. 101–103.
18. Serhiienko L.P. (2001). Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv. Kyiv: Olimpiiska literatura, 439 s.
19. Sitovskiy A.M. (2008). Dyferentsiiovanyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni pidlitkiv z riznyimi tempamy biolohichnoho rozvytku (na prykladi shkoliariv 7-kh klasiv): avtoref. dys. na

здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. Львівський держ. ун-т фізичної культури, 2008. 20 с.

20. Скавронський О.П., Гоншовський В.М. Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2012. Вип. 16. С. 66–74.

21. Gerska K. The interrelationships between the level of different strength abilities and energetic and somatic predisposition. *Sport Kinetic'97: Theories of Human Motor Performance and their Reflection in Practice* / Ed. P. Blaser. Hamburg : Czwalina, 1998. Vol. 2. P. 157–160.

zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02. Lvivskiy derzh. un-t fizychnoi kultury, 20 s.

20. Skavronskiy O.P., Honshovskiy V.M. (2012). Dyferentsiatsiia fizychnoi pidhotovky uchniv viiskovoho litseiu na osnovi somatotypiv. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*. Vyp. 16. S. 66–74.

21. Gerska K. (1998). The interrelationships between the level of different strength abilities and energetic and somatic predisposition. *Sport Kinetic'97: Theories of Human Motor Performance and their Reflection in Practice* (Ed. P. Blaser). Hamburg: Czwalina, Vol. 2. P. 157–160.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ БАЗОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

WAYS OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL TRAINING OF MODERN YOUTH

Неус Д. В., Шаламов Д. С.

*Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
імені Літвака Бориса Давидовича, м. Одеса, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.10>

Анотація

Фізична підготовка – важлива частина здоров'я підлітків. Заохочувати дітей та підлітків вести здоровий спосіб життя важливо, коли вони ростуть. Спосіб життя, засвоєний у дитинстві, з більшою ймовірністю залишиться у дорослому житті. Мета дослідження – з'ясувати шляхи розвитку базової фізичної підготовки сучасної молоді. У цьому дослідженні були використані стандартні процедури систематичного огляду, які включають прозорі і принципові методи виявлення, опису, оцінки та зіставлення досліджень, присвячених конкретному питанню. Огляд був новаторським, оскільки мав спрямування на те, щоб відповісти не тільки на питання про ефективність, але і на питання про доцільність утручань з точки зору того, чи задовольняють вони необхідні потреби молоді. Молоді люди запропонували створити більшу кількість велосипедних доріжок, підвищити доступність занять і забезпечити більш прийнятні форми фізичної активності (наприклад, не дуже структурованих і організованих дорослими). Хоча молодь вважає, що у неї досить інформації про наявні об'єкти, деякі хочуть більшої згоди щодо бажаних рівнів активності. Втручання, які враховують погляди молодих людей і тому вимагають ретельної оцінки, включають ті, які спрямовані на: розширення діапазону безкоштовних різноманітних заходів через позакласні клуби та ініціативи на рівні місцевих громад, забезпечення громадських і шкільних умов для безпечного катання на велосипеді, поліпшення приміщення в школі для занять фізичною культурою. Забезпечення таких умов дає молодим людям можливість вибору видів фізичної активності і підкреслює розважальні та соціальні аспекти спорту. У майбутніх ініціативах щодо пропаганди фізичної активності серед молоді необхідно зважати на її погляди.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, види спорту, регулярність вправ, здоровий спосіб життя.

Физическая подготовка – важная часть здоровья подростков. Поощрять детей и подростков вести здоровый образ жизни важно, когда они растут. Образ жизни, усвоенный в детстве, с большей вероятностью останется во взрослой жизни. Цель исследования – выяснить пути развития базовой физической подготовки современной молодежи. В данном исследовании использовались стандартные процедуры систематического обзора, включающие прозрачные и принципиальные методы выявления, описания, оценки и сопоставления исследований, посвященных конкретному вопросу. Обзор был новаторским, поскольку имел направление на то, чтобы ответить не только на вопрос об эффективности, но и на вопрос о целесообразности вмешательств с точки зрения того, удовлетворяют ли они необходимые нужды молодежи. Молодые люди предложили создать большое количество велосипедных дорожек, повысить доступность занятий и обеспечить более приемлемые формы физической активности (например, не очень структурированных и организованных взрослыми). Хотя молодежь считает, что у нее достаточно информации об имеющихся объектах, некоторые хотят большего согласия по поводу желаемых уровней активности. Вмешательства, учитывающие взгляды молодых людей и требующие тщательной оценки, включают те, которые направлены на: расширение диапазона бесплатных разнообразных мероприятий через внеклассные клубы и инициативы на уровне местных общин, обеспечение общественных и школьных условий для безопасного катания на велосипеде, улучшение помещения в школе для занятий физической культурой. Обеспечение таких условий дает молодым людям возможность выбора видов физической активности и подчеркивает развлекательные и социальные аспекты спорта. В будущих инициативах по пропаганде физической активности среди молодежи необходимо учитывать ее взгляды.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, виды спорта, регулярность упражнений, здоровый образ жизни.

Physical training is an important part of adolescent health. Encouraging children and adolescents to lead a healthy lifestyle is important as they grow. The lifestyle learned in childhood is more likely to remain in adulthood. The purpose of the study: to find out the ways of development of basic physical training of modern youth. This study used standard systematic review procedures that include transparent and principled methods for identifying, describing, evaluating, and comparing research on a specific issue. The review was innovative in that it aimed to answer not only the question of effectiveness, but also the question of the appropriateness of interventions in terms of whether they meet the necessary needs of young people. Young people suggested: create more bike paths, increase the availability of classes and provide more acceptable forms of physical activity (for example, not very structured and organized by adults). Although young people believe that they have enough information about the available facilities, some want more agreement on the desired levels of activity. Interventions that take into account the views of young people and therefore require careful evaluation include those aimed at: expanding the range of free activities through extracurricular clubs and community-based initiatives, providing community and school facilities for safe cycling, and improving school facilities for physical education. Providing such conditions gives young people the opportunity to choose types of physical activity and emphasizes the entertainment and social aspects of sports. Future initiatives to promote physical activity among young people need to take their views into account.

Key words: physical education, physical activity, sports, regularity of exercises, healthy lifestyle.

Вступ

Фізична активність – вагомий складник здоров'я підлітків. З віком внести деякі зміни у спосіб життя стає важче. Найкращий спосіб пропагувати здоровий спосіб життя – це залучати до нього всю сім'ю [1]. Шкільні роки – це період, пов'язаний зі змінами в рівні фізичної активності. Щоб запровадити певне нововведення, необхідно краще зрозуміти детермінанти фізичної активності молоді. Рамки фізичної активності були розроблені на основі широких, багаторівневих, екологічних підходів до зміцнення здоров'я, спрямованих на розуміння змінюваних соціальних і фізичних середовищ детермінантів фізичної активності. Незважаючи на недавній сплеск і популярність досліджень, присвячених вивченню того, як фізичне середовище впливає на звичку фізичної активності, як і раніше, потрібні подальші вивчення відносно важливості соціальної підтримки з різних джерел [2]. Заохочення, що моделює роль і матеріально-технічне забезпечення, є прикладами соціальної підтримки, які були позитивно пов'язані з участю молоді у фізичній активності [3]. Однак серед цих елементів заохочення є ті, що можуть мати більш тривалий ефект на зміну поведінки, оскільки заохочення не тільки безпосередньо впливає на фізичну активність, але і побічно через свій вплив на самоефективність, ключову психосоціальну змінну, яка, як неодноразово виявлялося, була пов'язана з фізичною активністю молоді.

Попередні дослідження підтверджують зв'язок заохочення і фізичної активності, однак цим дослідженням бракувало різноманітності в діапазоні вивчених фізичних навантажень [4]. Участь у фізичній активності помірної або високої інтенсивності, як правило, досліджувалась з невеликою увагою до діяльності, здійснюваної в певні періоди часу або сегменти навчального дня (наприклад, діяльність після уроків, діяльність в обідній час, перед школою з використанням активного транспорту), в якому молоді люди можуть бути активними. Екологічні моделі, які є цілісними і враховують як внутрішньоіндивідуальні, так і екологічні кореляти цільової поведінки (наприклад, фізичну активність), постулюють, що впливові особи, які мають найтісніший контакт з цільовою групою, матимуть найбільший вплив на бажану поведінку [5]. Отже, важливість підтримки з боку батьків, друзів, братів і сестер і школи, ймовірно, буде залежати від місця розташування, періоду дня і контексту досліджуваної фізичної активності. Ініціюючи цей тип вивчення, автори недавнього дослідження норвезької молоді віком 9–15 років дійшли висновку, що психосоціальні кореляти фізичної активності, мабуть, залежать від конкретного місця, але необхідний подальший аналіз для отримання більш глибокого розуміння [6].

Щоденна програма вправ – це дієвий спосіб, завдяки якому до фізичної активності можна залучити сім'ю і друзів. Таким чином,

комплекс вправ, які необхідно виконувати щодня, допомагає виробити корисну звичку. Наступні рекомендації щодо вправ для підлітків можуть допомогти спланувати ефективне заняття [7]. Підліткам потрібно не менше 60 хвилин помірної або високої фізичної активності, щоб підтримувати гарне здоров'я і фізичну форму, а також контролювати необхідну вагу під час росту. Фізична активність повинна включати аеробні вправи, вправи для зміцнення м'язів і зміцнення кісток [8]. Батькам рекомендовано обмежувати час, який підлітки проводять перед екраном (телевізор, відеоігри, телефон, планшет і комп'ютер), до 2 годин на день, і замінювати ці сидячі заняття діяльністю, що вимагає більше руху. Оскільки нині можна простежити кризу у галузі громадської охорони здоров'я, фізичне виховання надзвичайно важливе. Хоча класи можуть бути зачиненими цієї осені, це не означає, що діти повинні залишатися без активної діяльності. Заняття фізкультурою знижує стрес, занепокоєння і депресію, зміцнюючи імунну систему і покращуючи загальне самопочуття. Оскільки пандемія поставила багато сфер повсякденного життя на паузу, фізична активність серед дітей не повинна входити до їхнього числа. Необхідно заохочувати дітей бути здоровими та активними.

Мета дослідження – з'ясувати шляхи розвитку базової фізичної підготовки сучасної молоді.

Матеріали та методи

Під час вивчення теми були застосовані стандартні процедури систематичного огляду, до складу яких входять прозорі і принципові методи виявлення, опису, оцінки та зіставлення досліджень, що були присвячені конкретному питанню. Огляд був новаторським, тому що його спрямування було націлене на те, щоб відповісти не тільки на питання про ефективність, але й про доцільність утручань з точки зору того, чи задовольняють вони потреби молодих людей. Ці методи застосовувалися в інших галузях охорони здоров'я, включаючи пропаганду фізичного виховання. В огляді була прийнята концептуальна структура бар'єрів для здоров'я і факторів, що

сприяють підтриманню здоров'я, де втручання розглядаються як спрямовані на зміну або усунення перешкод і розвиток наявних посередників. Огляд складався з двох етапів. По-перше, систематичний пошук і перевірка дозволили виявити дослідження, що відповідають широкому охопленню сукупності питань огляду. Це дослідження було класифіковане таким чином, щоб описати діапазон наявних досліджень на систематичній карті. Другий етап – поглиблений огляд частини цього дослідження. Поглиблений огляд містить три узагальнення:

- досліджень ефективності (випробувань);
- дані опитувань або заснованих на інтерв'ю дослідження досвіду і думки молодих людей (дослідження поглядів);
- синтез перехресних досліджень, в якому дані випробувань зіставлялися з даними досліджень поглядів.

Літературний пошук і перегляд. Високочутливий пошук проводився в широкому діапазоні електронних баз даних. Ряд контрольованих термінів і термінів з довільним текстом для позначення фізичної активності був об'єднаний з термінами для зміцнення здоров'я/детермінант здоров'я і молоді. Вибір досліджень для поглибленого огляду. Темі досліджень обговорювалися на зустрічі з представниками уряду. Вони визначили кілька питань, що мають відношення до політики, і погодилися з тим, що випробування і дослідження поглядів молодих людей повинні бути пріоритетом для поглибленого огляду. Потім група огляду розробила критерії включення в поглиблений огляд. Видобування даних та оцінка якості. Всі дослідження, які відповідають критеріям включення в поглиблений систематичний огляд, зазнали вилучення даних та оцінки якості з використанням стандартизованої структури. Дані для кожного дослідження були незалежно введені у спеціалізовану комп'ютерну базу даних. Випробування вважалися «методологічно обґрунтованими» для цілей такого огляду, якщо в них повідомлялося про ефективність використання досліджень, які відповідають критеріям. Результати, які не відповідали цим

критеріям, були визнані незрозумілими, і їх результати не використовувалися для обґрунтування висновків про ефективність втручання. Синтез даних. Було проведено три типи аналізу: у другому узагальненні результати кожного дослідження були розглянуті в зв'язку з розробкою заходів щодо стимулювання участі у фізичній активності з використанням чотирьох окремих питань. Для останнього узагальнення була побудована матриця, в якій вказані перешкоди і фасилітатори, виявлені молодими людьми, поряд з описом втручань, включених у поглиблений систематичний огляд випробувань.

Результати

Результати досліджень згруповані з чотирьох питань, що застосовуються в ході узагальнення. Загальною темою було прагнення молодих людей до автономії, вибору і поваги. Як молоді люди ставляться до фізичної активності? Що для них означає фізична активність? Стать і поточний рівень фізичної активності були ключовими факторами в розумінні відмінностей між відповідями. Більшість вважає фізичну активність важливою і позитивно оцінює її переваги. Фізична активність цінується за змогу поліпшити здоров'я (включаючи психічне) і фізичну форму, розвинути нові навички і забезпечити можливість для спілкування та отримання задоволення. Було виявлено, що молоді люди з низьким рівнем активності менш позитивно вірять у соціальну цінність фізичної активності. Дослідження не знайшло відмінностей у причинах тренувань між різними етнічними групами. Молоді жінки особливо цінують роль фізичної активності завдяки підтримці ваги і підтягнутої фігури.

До видів спорту, яким надають перевагу, належать: бадмінтон, теніс, плавання, футбол і баскетбол. Причому молоді жінки віддали перевагу додаванню до навчальної програми їзди на велосипеді і аеробіки [9]. Також повідомлялося про різні погляди на переваги змагальних вправ, при цьому молоді жінки і молоді чоловіки з низьким рівнем активності висловлювали неприязнь до цього виду фізичної активності [10]. Водночас молоді

чоловіки повідомляли, що фізична активність є способом проведення їхнього вільного часу як у школі, так і за її межами, молоді жінки не розглядали спорт як можливість дозволити у вільний час. В описі того, що означає «стати жінкою», не було перераховано фізичну активність, яку вони вважають «дитячою». Юнаки з більшою ймовірністю, ніж молоді жінки, вважали себе фізично активними і здоровими, навіть якщо їхній рівень активності був низьким. Фізична активність і фітнес переважно прирівнювалися до спорту і фізичних вправ. Ці види діяльності, на думку опитаних, вимагають важкої роботи, змагання і значних навичок. У юнаків склалися негативні стереотипи про здібності дівчат у спорті.

Що, на думку молодих людей, заважає їм займатися фізичною активністю? Серед перешкод, виявлених молодими людьми, були: недостатня компетентність для участі; негативні реакції однолітків з приводу навичок і вибору діяльності; почуття інерції і суперечливі інтереси; самосвідомість з приводу тіла; батьківські обмеження, іноді пов'язані з побоюваннями стосовно безпеки або культурними цінностями; час, можливості і неприязнь до суворо структурованих занять або занять, організованих дорослими. Багато з цих питань були особливо проблематичними для молодих жінок. Було підтверджено, що часто не вистачає практичних і матеріальних ресурсів, необхідних для підтримки фізичної активності. Здебільшого було виявлено, що молоді люди негативно ставляться до фізичного виховання в школі. Участь у шкільній фізкультурі була особливо проблематичною для молодих жінок.

Що, на думку молодих людей, допомагає їм займатися фізичною активністю? Молоді люди описали низку речей, які могли б їх мотивувати і спонукати до активного заняття спортом. До такого списку належать: можливість продемонструвати свої навички; отримувати задоволення і використовувати вправи як спосіб зняття стресу. Було визначено різні фасилітатори залежно від того, чи були молоді люди активними (соціальні переваги, конкурентоспроможність, почуття

досягнення і почуття впевненості) або неактивними (задоволення, благополуччя, уникнення нудьги і допомога жінкам у схудненні). Батьківська підтримка важлива у створенні можливостей для фізичної активності, заохоченні і фінансовій допомозі; соціальна підтримка друзів була важлива для молодих жінок особливо в тому, що стосується спроб зайнятися чимось новим. Було сказано, що взаємна симпатія і повага між учнями і вчителем фізкультури сприяла посиленню інтересу до фізичної активності в школі.

Які ідеї є у молодих людей щодо того, що можна або потрібно зробити для заохочення їхньої участі у фізичній активності? Були варіанти щодо необхідності полегшення фізичної активності. Більшість пропозицій молодих людей стосувалася збільшення практичних і матеріальних ресурсів, таких як: створення велосипедних доріжок, підвищення доступності занять, розширення доступу до танцювальних клубів, суміщення занять спортом разом з дозвіллям. Молоді люди запропонували зробити акцент на розважальних та соціальних аспектах фізичної активності. Ідеї молодих жінок відображаються у прагненні до більш рівних можливостей. Молодь визначила конкретні перешкоди, пов'язані з бажанням займатися фізичною культурою, що наявні у навчальних закладах. Молоді жінки виражають неприязнь до занять, тому що вважають їх занадто рутинними, крім того, вони вказують на наявність невідповідних умов (наприклад, спортивний інвентар, душові). Їм не до вподоби «правила і заходи», пов'язані з фізичною культурою (наприклад, нестача часу на перевдягання), і вчителі, які не виражають підтримку. Жодне з оцінених утручань безпосередньо не стосувалося питань гендеру та фізичної активності. Одне втручання з використанням підходу «всієї школи» було ефективним у збільшенні фізичної активності серед жінок. Молоді люди рекомендували, щоб шкільна фізична культура включала консультації з вибору занять і нових видів спорту, таких як аеробіка і їзда на велосипеді.

Те, що батьки можуть бути джерелом підтримки під час фізичної активності, було

визнано методологічно необґрунтованим способом підвищення зацікавленості спортом. Сюди входили освітні програми, які або об'єднували молодих людей та їхніх батьків для заняття фізичною активністю, або окремо розповідали батькам про її переваги. Молоді люди ідентифікували себе як перешкоди, що заважають організувати власну фізичну активність: невпевненість у собі, відсутність необхідної компетентності, почуття дискомфорту і незручність щодо тіла (тільки для молодих жінок), відсутність мотивації та інертність, надання переваги іншим заняттям. Молодь також описала переваги фізичної активності: соціальну і психологічну стабільність як мотиватор діяльності. Молоді жінки зауважили, що їм подобаються матеріали в журналах про жінок, що займаються фізичною активністю, як спосіб пропаганди заняття спортом.

Обговорення

Характеристики молодих людей, які брали участь у дослідженнях, не завжди було легко оцінити. Завжди було відомо тільки вік і стать. Більшість досліджень включала віковий діапазон від 11 до 16 років. У деяких дослідженнях було вказано соціальний клас учасників і етнічну приналежність [11]. Під час вивчення були зібрані дані у молодих людей, коли вони вчилися в школі [12]. Отже, результати цих досліджень можуть бути неактуальними для молодих людей, які були виключені зі школи або рідко відвідують її. Вправи приносять користь всім частинам тіла, включаючи розум. Фізичні вправи змушують організм виробляти хімічні речовини, які дають змогу людині почуватися добре [13]. Фізичні вправи можуть стимулювати кращий сон і допомагати впоратися з легкою депресією і низькою самооцінкою. Крім того, вправи можуть забезпечити справжнє почуття виконаного обов'язку і гордість за те, що вдалося досягти мети, наприклад, перемогти в бігові на 100 метрів [14]. Регулярні фізичні вправи допомагають людям схуднути і знизити ризик деяких захворювань, наприклад, ожиріння, діабету 2 типу та високого кров'яного тиску. Вправи

сприяють підтримці нормальної ваги тіла [15]. Фізичні вправи полегшують процес старіння людини [16]. Наприклад, остеопороз (ослаблення кісток) може стати проблемою у міру дорослішання. Вправи з обтяженням, такі як стрибки, біг або швидка ходьба, допомагають зберегти міцність кісток.

Аеробні вправи. Як і інші м'язи, серце також можна добре тренувати. Аеробні вправи – це будь-які вправи, які змушують важче дихати і битися серце швидше. Якщо регулярно тренувати серце і легені, вони стають сильнішими і забезпечують краще перенесення кисню по всьому тілу [17]. Якщо людина займається командними видами спорту, ймовірно, отримує як мінімум 60 хвилин поміркованої або високої активності в тренувальні дні. До командних видів спорту, які забезпечують відмінне аеробне тренування, належать: баскетбол, футбол, лакрос, хокей і веслування. Аеробікою можна займатися також під час їзди на велосипеді, бігу, плавання, танців, катання на роликів ковзанах, тенісу, походів і швидкої ходьби. Силовий тренінг. Серце – не єдиний м'яз, який отримує користь від регулярних вправ. Інші м'язи тіла теж покращують свій стан за допомогою вправ. Якщо постійно тренувати м'язи, вони стають сильнішими. Сильні м'язи підтримують суглоби і допомагають запобігти травмам. М'язи споживають більше енергії, ніж жир, тому нарощування м'язів допоможе спалювати більше калорій і підтримувати здорову вагу. Не потрібно піднімати тяжкості, щоб зміцнити м'язи і кістки. Різні види вправ зміцнюють різні групи м'язів [18]. Що стосується зброї, можна спробувати зайнятися веслуванням або біговими лижами. Для нарощування м'язів рук корисними будуть такі стандартні вправи, як підтягування та віджимання. Для підвищення сили і витривалості ніг варто спробувати бігати, кататися на велосипеді, гребти або кататися на ковзанах. Присідання і підйоми ніг також сприяють зміцненню м'язів ніг [19]. Що стосується сили черевного преса і корпусу, то можна займатися греблею, йогою або пілатесом.

Тренінг гнучкості. Зміцнення серця та інших м'язів – не єдина важлива мета вправ. Вправи також допомагають тілу залишатися гнучким, а це означає, що м'язи і суглоби легко зможуть розтягуватись і згинатись. Гнучкість допомагає поліпшити спортивні результати людини. Деякі види діяльності, такі як танці або бойові мистецтва, вимагають більшої гнучкості. Добре розвинена гнучкість може допомогти краще виступати в інших видах спорту, таких як футбол або лакрос. Види спорту і заняття, які сприяють гнучкості: карате, балет, гімнастика і йога. Розтяжка після будь-якого тренування допоможе поліпшити гнучкість. У виборі правильного типу вправ слід враховувати індивідуальні особливості тренування. Наприклад, якщо буде до вподоби тренуватися наодинці і за власним графіком, то в такому разі краще вибирати сольні види спорту, такі як біг, їзда на велосипеді або сноуборд. Якщо ж для занять необхідна загальна мотивація і товариські відносини, варто почати займатися командним видом спорту. Перш ніж вибрати тип фізичної активності, необхідно продумати практичність такої діяльності. Наприклад, такі заняття, як верхова їзда, важче буде організувати для людей, які живуть у містах. Варто подумати про те, скільки часу потрібно буде виділити для занять спортом. Для цього можна проконсультуватися з тренером, який допоможе почати роботу за програмою, що підходить відповідно до рівня фізичної підготовки. Людям з інвалідністю або тим, хто має проблеми зі здоров'ям, також потрібно регулярно виконувати фізичні вправи. Перш ніж приступити до виконання плану вправ, варто поговорити з лікарем. На початку тренувань навіть невеликі дії можуть вважатися вправами, наприклад, коротка поїздка на велосипеді, прогулянка із собакою або згрібання листя [20; 21].

Дослідження показують відмінності між статями [22] в ефективності фізичної діяльності. Узагальнення поглядів молоді показало, що стать є важливим фактором у заохоченні фізичної активності. Молоді дівчата визначили конкретні перешкоди, пов'язані

з тим, як викладається фізкультура в школах, у тому числі неприязнь до надто частих занять, невідповідні або неадекватні умови, правила і домовленості, пов'язані з фізичною культурою, а також недоброзичливі або нерозуміючі вчителі. Одна з ключових рекомендацій молодих людей, як можна просувати фізичну активність, полягала в тому, що необхідно розширити вибір. Наприклад, дівчата хотіли б займатися танцями, гімнастикою і «оздоровчими рухами» (рухи під музику). Було наголошено на необхідності розвивати соціальну сторону фізичної активності. Результати зводять воедино кілька актуальних прогалин у дослідженнях, що стосуються утручань на рівні спільнот, заохочення активного відпочинку або активного способу життя, а також скорочення малорухливої поведінки і заохочення фізичної активності серед соціально виключених груп. Систематичні пошуки виявили, що було проведено дуже мало досліджень фізичної активності, що стосуються соціального розмаїття серед молодих людей. Ймовірно, будуть здійснюватися інші ініціативи щодо стимулювання фізичної активності, деякі з яких можуть відповідати потребам, виявленим у результаті вивчення поглядів молодих людей. Важливо, щоб усі ініціативи щодо стимулювання фізичної активності піддавалися ретельній оцінці з використанням контрольованих випробувань, переважно рандомізованих, з комплексною формуючою оцінкою і оцінкою процесу. Такі оцінки слід включити в майбутній оновлений систематичний огляд.

Висновки

На підставі виявлених даних можна сказати, що заохочення фізичної активності на рівні громади та суспільства має невідзначені переваги. Істотні складники успіху

неясні і не можуть привести до довгострокових результатів. Гарантувати ефективність впровадження фізичної активності може багатогранний або загальношкільний підхід. Для підлітків щоденна програма вправ може допомогти запобігти збільшенню ваги, високого кров'яного тиску і аномального рівня холестерину, а також позбавляти звичок неправильного способу життя, який у більш пізньому віці може призвести до серцевого нападу та інсульту. Регулярні вправи – це частина здорового способу життя. Але деякі підлітки можуть занадто багато тренуватися. Якщо відбувається значна втрата ваги, а ріст, нижчий за очікуваний, потрібно звернутися до лікаря. Спорт не має заважати іншим звичайним заняттям, включаючи навчання.

Аеробні навантаження – це заняття, під час яких дихання стає частішим, а пульс починає посилено битися. Регулярна аеробна фізична активність збільшує витривалість у спортивній діяльності, сприяє профілактиці серцевих захворювань і діабету. Щоб запобігти зневодненню, під час фізичної активності треба пити велику кількість рідини. Молодь пропонує власний погляд на те, як покращити умови їхньої фізичної діяльності, подолати низку перешкод і використовувати лише переваги для загального впровадження спортивної активності. Для початку треба збільшити кількість безкоштовних заходів, куди кожний міг би прийти, незважаючи на рівень фізичної підготовки, щоб спробувати власні сили у тому чи тому виді спорту. Варто модернізувати приміщення, у яких проходять заняття з фізичної культури. Це також стосується роздягалень і душових кабін. Важливо не встановлювати обмежень щодо видів спорту, якими можна займатися під час заняття. Різноманіття і право вибору сприяють зацікавленню учнів у фізичній культурі.

Література:

1. Fletcher T., Chroinin D.N. Pedagogical principles that support the prioritization of meaningful experiences in physical education: Conceptual and practical considerations. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.108>

References

1. Fletcher T., Chroinin D.N. (2021). *Pedagogical principles that support the prioritization of meaningful experiences in physical education: Conceptual and practical considerations*. Retrieved from:

0/17408989.2021.1884672 (Last accessed: 02.07.2021).

2. Rodriguez-Ayllon M., Cadenas-Sanchez C., Estevez-Lopez F., Munoz N.E., Mora-Gonzalez J., Migueles J.H., Molina-Garcia P., Henriksson H., Mena-Molina A., Martínez-Vizcaino V., Catena A., Löf M., Erickson K.I., Lubans D.R., Ortega F.B., Esteban-Cornejo I. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2019. Vol. 49. P. 1383–1410.

3. Harrington D.M., Davies M.J., Bodicoat D.H., Charles J.M., Chudasama Y.V., Gorely T., Khunti K., Plekhanova T., Rowlands A.V., Sherar L.B., Edwards R.T., Yates Th., Edwardson Ch.L. Effectiveness of the “Girls Active” school-based physical activity program: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2018. Vol. 15. Article number: 40.

4. Tolgfors B. Different versions of assessment for learning in the subject of physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2018. Vol. 23, No. 3. P. 311–327.

5. Altunkurek S.Z., Bebis H. The effects of wellness coaching on the wellness and health behaviors of early adolescents. *Public Health Nursing*. 2019. Vol. 36, No. 4. P. 488–497.

6. Breslin G., Shannon S., Rafferty R., Fitzpatrick B., Belton S., O’Brien W., Chambers F.C., Haughey T., Hanna D., Gormley R., McCullagh D., Brennan D. The effect of sport for life: All island in children from low socio-economic status: a clustered randomized controlled trial. *Health and Qual Life Outcomes*. 2019. Vol. 17. Article number: 66.

7. Christiansen L.B., Lund-Cramer P., Brondeel R., Smedegaard S., Holt A.D., Skovgaard T. Improving children’s physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The move for well-being in school study. *Mental Health and Physical Activity*. 2018. Vol. 14. P. 31–38.

8. Faber I.R., Koopmann T., Büsch D., Schorer J. Developing a tool to assess technical skills in talented youth table tennis

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2021.1884672>.

2. Rodriguez-Ayllon M., Cadenas-Sanchez C., Estevez-Lopez F., Munoz N.E., Mora-Gonzalez J., Migueles J.H., Molina-Garcia P., Henriksson H., Mena-Molina A., Martínez-Vizcaino V., Catena A., Löf M., Erickson K.I., Lubans D.R., Ortega F.B., Esteban-Cornejo I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383–1410.

3. Harrington D.M., Davies M.J., Bodicoat D.H., Charles J.M., Chudasama Y.V., Gorely T., Khunti K., Plekhanova T., Rowlands A.V., Sherar L.B., Edwards R.T., Yates Th., Edwardson Ch.L. (2018). Effectiveness of the “Girls Active” school-based physical activity program: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15, Article number: 40.

4. Tolgfors B. (2018). Different versions of assessment for learning in the subject of physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 311–327.

5. Altunkurek S.Z., Bebis H. (2019). The effects of wellness coaching on the wellness and health behaviors of early adolescents. *Public Health Nursing*, 36(4), 488–497.

6. Breslin G., Shannon S., Rafferty R., Fitzpatrick B., Belton S., O’Brien W., Chambers F.C., Haughey T., Hanna D., Gormley R., McCullagh D., Brennan D. (2019). The effect of sport for life: All island in children from low socio-economic status: a clustered randomized controlled trial. *Health and Qual Life Outcomes*, 17, Article number: 66.

7. Christiansen L.B., Lund-Cramer P., Brondeel R., Smedegaard S., Holt A.D., Skovgaard T. (2018). Improving children’s physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The move for well-being in school study. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 31–38.

8. Faber I.R., Koopmann T., Büsch D., Schorer J. (2021). Developing a tool to assess technical skills in talented youth table tennis

players – a multi-method approach combining professional and scientific literature and coaches' perspectives. *Sports Medicine – Open*. 2021. Vol. 7. Article number: 42.

9. McDavid L., Carleton Parker L., Li W., Bessenbacher A., Randolph A., Harriger A., Harriger B. The effect of an in-school versus after-school delivery on students' social and motivational outcomes in a technology-based physical activity program. *International Journal of STEM Education*. 2020. Vol. 7. Article number: 28.

10. Betancur L., Votrub-Drzal E., Schunn C. Socioeconomic gaps in science achievement. *International Journal of STEM Education*. 2018. Vol. 5. Article number: 38.

11. Eckes A., Großmann N., Wilde M. Studies on the effects of structure in the context of autonomy-supportive or controlling teacher behavior on students' intrinsic motivation. *Learning and Individual Differences*. 2018. Vol. 62. P. 69–78.

12. Johnstone K.M., Kemps E., Chen J. A meta-analysis of universal school-based prevention programs for anxiety and depression in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018. Vol. 21. P. 466–481.

13. Adab P., Barrett T., Bhopal R., Cade J.E., Canaway A., Cheng K., Clarke J., Daley A., Deeks J., Duda J., Ekelund U., Frew E., Gill P., Griffin T., Hemming K., Hurley K., Lancashire E.R., Martin J., McGee E., Pallan M.J., Parry J., Passmore S. The West Midlands Active lifestyle and healthy Eating in School children (WAVES) study: A cluster randomized controlled trial testing the clinical effectiveness and cost-effectiveness of a multifaceted obesity prevention intervention program targeted at children aged 6–7 years. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29436364/> (Last accessed: 01.07.2021).

14. Vallett D.B., Lamb R., Annetta L. After-school and informal STEM projects: The effect of participant self-selection. *Journal of Science Education and Technology*. 2018. Vol. 27. P. 248–255.

15. Luna P., Guerrero J., Cejudo J. Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a program

players – a multi-method approach combining professional and scientific literature and coaches' perspectives. *Sports Medicine – Open*, 7, Article number: 42.

9. McDavid L., Carleton Parker L., Li W., Bessenbacher A., Randolph A., Harriger A., Harriger B. (2020). The effect of an in-school versus after-school delivery on students' social and motivational outcomes in a technology-based physical activity program. *International Journal of STEM Education*, 7, Article number: 28.

10. Betancur L., Votrub-Drzal E., Schunn C. (2018). Socioeconomic gaps in science achievement. *International Journal of STEM Education*, 5, Article number: 38.

11. Eckes A., Großmann N., Wilde M. (2018). Studies on the effects of structure in the context of autonomy-supportive or controlling teacher behavior on students' intrinsic motivation. *Learning and Individual Differences*, 62, 69–78.

12. Johnstone K.M., Kemps E., Chen J. (2018). A meta-analysis of universal school-based prevention programs for anxiety and depression in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 466–481.

13. Adab P., Barrett T., Bhopal R., Cade J.E., Canaway A., Cheng K., Clarke J., Daley A., Deeks J., Duda J., Ekelund U., Frew E., Gill P., Griffin T., Hemming K., Hurley K., Lancashire E.R., Martin J., McGee E., Pallan M.J., Parry J., Passmore S. (2018). The West Midlands Active lifestyle and healthy Eating in School children (WAVES) study: A cluster randomized controlled trial testing the clinical effectiveness and cost-effectiveness of a multifaceted obesity prevention intervention program targeted at children aged 6–7 years. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29436364/>.

14. Vallett D.B., Lamb R., Annetta L. (2018). After-school and informal STEM projects: The effect of participant self-selection. *Journal of Science Education and Technology*, 27, 248–255.

15. Luna P., Guerrero J., Cejudo J. (2019). Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a program based on the sport education

based on the sport education model. *International Journal Environmental Research Public Health*. 2019. Vol. 16, No. 10. Article number: 1821.

16. Salmi H., Thuneberg H. The role of self-determination in informal and formal science learning contexts. *Learning Environments Research*. 2019.– Vol. 22. P. 43–63.

17. Zhou L., Ntoumanis N., Thogersen-Ntoumani C. Effects of perceived autonomy support from social agents on motivation and engagement of Chinese primary school students: Psychological need satisfaction as mediator. *Contemporary Educational Psychology*. 2019. Vol. 58. P. 323–330.

18. Vennix J., den Brok P., Taconis R. Do outreach activities in secondary STEM education motivate students and improve their attitudes towards STEM? *International Journal of Science Education*. 2018. Vol. 40, No. 11. P. 1263–1283.

19. De Loof H., Struyf A., Boeve-de Pauw J., Van Petegem P. Teachers' motivating style and students' motivation and engagement in STEM: The relationship between three key educational concepts. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11165-019-9830-3> (Last accessed: 02.07.2021).

20. Bremer E., Graham J.D., Veldhuizen S., Cairney J. A program evaluation of an in-school daily physical activity initiative for children and youth. *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18. Article number: 1023.

21. Halliwell E., Jarman H., Tylka T.L., Slater A. Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents' body image and mood. *Body Image*. 2018. Vol. 27. P. 196–201.

22. Tolgfors B. Transformative assessment in physical education. *European Physical Education Review*. 2018. Vol. 25, No. 4. P. 1211–1225.

model. *International Journal Environmental Research Public Health*, 16(10), Article number: 1821.

16. Salmi H., Thuneberg H. (2019). The role of self-determination in informal and formal science learning contexts. *Learning Environments Research*, 22, 43–63.

17. Zhou L., Ntoumanis N., Thogersen-Ntoumani C. (2019). Effects of perceived autonomy support from social agents on motivation and engagement of Chinese primary school students: Psychological need satisfaction as mediator. *Contemporary Educational Psychology*, 58, 323–330.

18. Vennix J., den Brok P., Taconis R. (2018). Do outreach activities in secondary STEM education motivate students and improve their attitudes towards STEM? *International Journal of Science Education*, 40(11), 1263–1283.

19. De Loof H., Struyf A., Boeve-de Pauw J., Van Petegem P. (2019). Teachers' motivating style and students' motivation and engagement in STEM: The relationship between three key educational concepts. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11165-019-9830-3>.

20. Bremer E., Graham J.D., Veldhuizen S., Cairney J. (2018). A program evaluation of an in-school daily physical activity initiative for children and youth. *BMC Public Health*, 18, Article number: 1023.

21. Halliwell E., Jarman H., Tylka T.L., Slater A. (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents' body image and mood. *Body Image*, 27, 196–201.

22. Tolgfors B. (2018). Transformative assessment in physical education. *European Physical Education Review*, 25(4), 1211–1225.

**РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ 1-3 КУРСІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ
В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ****LEVELSTRESS RESISTANCE OF CADETS 1-3 COURSES DURING TRAINING
AT THE NATIONAL ACADEMY OF INTERNAL AFFAIRS**

Римик В.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна*DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.11>**Анотації**

У нашому дослідженні було визначено рівень стресостійкості курсантів Національної академії внутрішніх справ першого, другого та третього років навчання.

Метою роботи було визначити рівень стресостійкості під час навчання в закладі вищої освіти майбутніх поліцейських.

У дослідженнях були використані теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У процесі дослідження було показано динаміку показників стресостійкості від першого до третього року навчання.

Результати дослідження свідчать, що на другому та третьому курсах курсанти мають граничний та високий рівень стресостійкості (відповідно 21,74% і 65,22%), а на першому курсі 30% курсантів мають низький рівень стресостійкості. Здебільшого недостатній рівень стресостійкості в курсантів першого курсу пов'язаний зі зміною умов життя та навчання, з погіршенням стану здоров'я, відмовою від старих звичок та режиму дня, зміною фінансового становища. Курсанти старших курсів мають кращу фізичну готовність до професійної діяльності, проходили практичні навчання, мають мотивацію, що і пояснює їхній високий рівень стресостійкості.

Ключові слова: стресостійкість, рівень стресостійкості, майбутні поліцейські, курсанти.

В нашем исследовании был определен уровень стрессоустойчивости курсантов Национальной академии внутренних дел первого, второго и третьего года обучения.

Целью работы было определить уровень стрессоустойчивости во время учебы в высшем учебном заведении будущих полицейских.

В исследованиях использовались теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В процессе исследования была показана динамика показателей стрессоустойчивости от первого до третьего года обучения.

Результаты исследования свидетельствуют, что на втором и третьем курсах у курсантов предельный и высокий уровень стрессоустойчивости (соответственно 21,74% и 65,22%), а на первом курсе 30% курсантов имеют низкий уровень стрессоустойчивости. В основном недостаточный уровень стрессоустойчивости у курсантов первого курса связан с изменением условий жизни и обучения, с ухудшением состояния здоровья, отказом от старых привычек и режима дня, изменением финансового положения. Курсанты старших курсов имеют лучшую физическую готовность к профессиональной деятельности, проходили практические учения, обладают хорошей мотивацией, что и объясняет их высокий уровень стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, уровень стрессоустойчивости, будущие полицейские, курсанты.

In our research, the level of stress resistance of cadets of the National Academy of Internal Affairs of the first, second and third years of study was determined.

The aim of the research was to determine the level of stress resistance during training in a higher education institution for the future police officers.

The study used theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

To determine the level of stress tolerance, we used the Holmes and Rahe test. The test form contains a list of traumatic events of everyday life for the last year, which have different emotional dimension and significance, each of which is evaluated on a 100-point scale.

159 first, second and third year cadets of the Precarpathian Faculty of the National Academy of Internal Affairs of Ivano-Frankivsk were involved in the experiment.

The research showed the dynamics of stress resistance from the first to the third year of study.

The results of the study show that in the second and third years cadets have a maximum and high level of stress resistance (21,74% and 65,22%, respectively) and in the first year 30% of the future police officers have a low level of stress tolerance. In general, the lack of stress resistance of first-year cadets is due to changes in living and learning conditions, deteriorating health, abandonment of old habits and daily routine and changes in financial status. Senior cadets have better physical readiness for professional activity, have undergone practical training, have good motivation which explains their high level of stress tolerance.

Key words: stress resistance, stress resistance level, future policemen, cadets.

Вступ. У сучасному світі традиційно вважається, що служба в правоохоронних органах відноситься до професій із високим рівнем стресових навантажень. Діяльність поліцейських кожного дня потребує уміння протидіяти різним негативним факторам, що в переважній більшості носять стресовий характер. Це, у свою чергу, призводить до появи втоми та виникнення різних негативних емоційних станів [2].

У зв'язку із цим оволодіння працівниками поліції прийомами та методами психологічної саморегуляції є вельми актуальним завданням у їхній теперішній професійній діяльності. В останні роки спостерігається тенденція до підвищення екстремальних ситуацій у роботі поліції, яка пов'язана зі збільшенням терористичних актів, бойовими діями на сході нашої держави, затриманням і знешкодження злочинців, звільненням заручників, частішим застосуванням табельної зброї, забезпеченням правопорядку під час проведення масових заходів тощо [5].

Такі фактори, як ненормований робочий день, постійний контакт з асоціальними елементами, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при запобіганні злочинів, знижують функціональні резерви організму поліцейського аж до їх повного виснаження. Тому важливу роль у підготовці майбутніх працівників поліції відіграє виховання психологічної витривалості та стресостійкості у критичних ситуаціях. Особливо високі вимоги висуваються для працівників спеціальних підрозділів поліції. Оскільки їхня

діяльність безпосередньо пов'язана з підвищеним рівнем емоційної напруги, небезпеки та реальної загрози життю [2].

Успішне вирішення завдання під час проведення поліцейських операцій залежить від правильних та продуманих дій її учасників. Для подолання стресової ситуації та відмінної фізичної форми поліцейським необхідно на достатньо високому рівні вміти опанувати свій страх та емоції. Тут важливу роль відіграє його впевненість у своїх професійних вміннях та навичках для вирішення поставлених перед ним завдань [1].

У своїх роботах А.Л. Церковський підкреслює, що стресостійкість можна розглядати як властивість, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність), та як характеристику, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. Виходячи із цього, автор розглядає стресостійкість як показник діяльнісний (зовнішній) і особистісний (внутрішній) [8].

У роботах В.В. Шевченка під стресостійкістю розуміється комплексна індивідуальну психологічна особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності і характеризується біологічним, фізіологічним і психологічним гомеостазом системи [9].

Науковець К.В. Кім виділяє такі структурні компоненти стресостійкості: мотиваційний, що відображає спрямованість особистості на виконання поставленого завдання; фізіологічний компонент, який визначає запас енергетичних можливостей організму; пізнавальний,

що характеризує ступінь усвідомлення і розуміння службового завдання; операційний (моторний), який об'єднує способи і прийоми діяльності, які використовує працівник; комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії [6].

У своїх дослідженнях Є.В. Василенко зазначає: «Співробітники МВС відчують вплив стресогенних факторів подвійного порядку: стресори повсякденної напруженої професійної діяльності і стресори екстремальних ситуацій, які створюють значні труднощі у вирішенні професійних завдань, позначаються на успішності дій і вимагають від співробітників високої професійної стійкості, особливої психологічної підготовленості, вміння конструктивно діяти в складних умовах» [3]. За подібних умов ефективність виконання службових завдань працівниками поліції значною мірою залежить від наявності високого рівня розвитку їхньої стресостійкості та особистісних ресурсів, що і визначило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити рівень стресостійкості курсантів, майбутніх поліцейських у період навчання в Національній академії внутрішніх справ.

Методи й організація дослідження. Із метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Для визначення рівня стресостійкості ми використовували тест Холмса і Реге. Бланк тесту містить список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою.

До експерименту було залучено 159 курсантів першого, другого та третього курсу Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська.

Результати дослідження. Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційних, характеро-

логічних, вольових складових частин особистості, які забезпечують її досягнення цілі у складній емотивній ситуації. Стресостійкість успішної взаємодії із соціальним середовищем визначається за показниками емоційної стійкості, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу [4].

Для визначення ступеня стресостійкості ми використовували тест Холмса і Реге. На першому курсі тест пройшло 70 осіб, на другому курсі – 46 осіб і на третьому курсі – 43 особи. Бланк тесту містить список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше одного разу, то бали слід помножити на вказану кількість повторів.

На питання «Чи була у Вас протягом року травма або хвороба» 44,29% курсантів першого курсу зазначали, що була; на 2 курсі третина курсантів (30,43%) відповіли позитивно на дане питання, а на третьому курсі 39,53% курсантів.

Також популярними пунктами опитування серед трьох курсів стали питання про «зміну умов життя» та «відмови від старих звичок», це пов'язано зі специфікою навчання в навчальному закладі. На питання про «зміну умов життя» 47,14% курсантів першого курсу, 45,65% другого курсу і 39,53% третього курсу зазначили, що умови їхнього життя змінились. На питання «відмови від старих звичок» ситуація є подібною, а саме 44,29% першого курсу, 43,48% другого курсу і 51,16% третього ствердно відповіли на дане запитання.

На запитання «чи відбулись у вас зміни звичок у проведенні дозвілля» більше половини респондентів першого курсу (52,86%), 36,96% студентів другого курсу та 62,79% третього зазначили, що такі відбулись і вони у свій вільний час більше займаються фізичними вправами для підтримання хорошої фізичної форми, оскільки це запорука успіху в їхній професійній діяльності.

Запитання про «смерть близького члена сім'ї» на першому курсі 28,57%, 21,74% і майже половина опитуваних (46,51%) на третьому курсі зазначили, що їхня сім'я зазнала втрат протягом року, це пов'язано з пандемією COVID-19 та бойовими діями на сході країни.

В опитуванні були запитання, які не набрали жодної відповіді, здебільшого це пункти про сімейне життя, розлучення, вагітність, звільнення з роботи, ув'язнення, питання про великі займи грошей та вихід на пенсію. Ці запитання не стали популярними через вік та професійну спрямованість респондентів.

Відповідно до таблиці 1,30% опитаних нами курсантів першого курсу мають низький рівень стресостійкості (21 курсант), на другому курсі – 13,04% (6 курсантів), і на третьому курсі – 16,28% (7 курсантів). Їхня низька стресостійкість свідчить, що курсанти є піддатливими до цих негативних психологічних впливів. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Таблиця 1

Рівень стресостійкості курсантів під час навчання в Національній Академії внутрішніх справ

Курс навчання	Кількість курсантів, (%)	Рівень стресостійкості
1 курс	21 особа (30,00%)	низький
	27 осіб (38,57%)	граничний
	22 особи (31,43%)	високий
2 курс	6 осіб (13,04%)	низький
	10 осіб (21,74%)	граничний
	30 осіб (65,22%)	високий
3 курс	7 осіб (16,28%)	низький
	13 осіб (30,23%)	граничний
	23 особи (53,49%)	високий

Граничний (середній) рівень на першому курсі має третина курсантів 38,57% (27 особи), на 2 курсі – 21,74% (10 осіб), на третьому курсі – 30,23% (13 осіб). Обстежені

курсанти мають середню опірність до стресу. Їхня стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це зумовлюється тим, що вони змушені левову частку своєї енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають у процесі стресу.

Високий рівень стресостійкості показали 31,43% (22 особи) респондентів на першому курсі, 65,22% (30 осіб) на другому курсі і 53,49% (23 особи) на третьому курсі. Високий рівень стресостійкості означає, що досліджувані курсанти володіють високим ступенем стійкості до стресу. Їхня енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами. Тому будь-яка діяльність курсантів незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективнішою.

Універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу на даний час не існує. Для профілактики стресу, досягнення ефекту з нейтралізації та коректування стресового стану слід застосовувати комплексний підхід. Ми пропонуємо запровадити технологію психофізичної підготовки з формування та розвитку стресостійкості та ресурсозбереження працівників поліції на всіх етапах фахової підготовки за допомогою системи спеціально підібраних фізичних вправ. Дана технологія орієнтована на виконання завдань у підборі засобів, що запобігають та здійснюють профілактику стресу, зменшують негативні наслідки дії стресу або повної його нейтралізації а також покращують фізичну та спеціальну підготовку до професійної діяльності, покращення соматичного здоров'я.

Висновки. Результати дослідження показали, що на першому курсі 30,0% курсантів мають низький рівень стресостійкості, середній (граничний) рівень показали 38,57% курсантів, і високим рівнем володіють 31,43% обстежених курсантів.

На другому курсі рівень стресостійкості значно кращий: низький рівень мають всього 13,04% курсантів, середній – 21,74%, і 65,22% обстежених курсантів мають високий рівень стресостійкості

У курсантів третього курсу низький рівень мають 16,28%, 30,23% виявили граничний рівень стресостійкості, а в половини обстежених курсантів рівень (53,49%) рівень стресостійкості виявився високим. Отримані результати свідчать, що за роки навчання в Національній академії внутрішніх справ рівень стресостійкості курсантів постійно зростає.

Література

1. Бандурка О.М., Венедиктов В.С., Тімченко О.В., Христенко В.С. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України : наук.-практ. посіб. Харків : НУВС, 2005. 319 с.
2. Вербовий В.П. Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ; Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 20 с.
3. Василенко Е.В. Формирование профессионально-психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ставрополь, 2008. 229 с
4. Доценко В.В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. *Право і безпека*. 2017. Вип. 3. С. 14–20.
5. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. Вип. № 2(69). С. 29–36.
6. Кім К.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.09. Ун-т цив. захисту України. Харків, 2008. 18 с.
7. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.
8. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник ВГМУ*. Том 10. № 1. 2011. С. 6–19.
9. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2016. № 1. С. 229–235.

Здебільшого такий результат на першому році навчання пов'язаний зі зміною умов життя та навчання, з погіршенням стану здоров'я, відмовою від старих звичок, режиму дня та зміною фінансового становища. А в курсантів старших курсів високий рівень стресостійкості пояснюється їхньою кращою фізичною готовністю до професійної діяльності, проходженням практики та мотивацією.

References

1. Bandurka O.M. (2005). Ekstremalna yurydychna psychologiya v diyalnosti personalu organiv vnutrishnix sprav Ukrainy : nauk.-prakt. posib. / O.M. Bandurka, V.S. Venedy'ktov, O.V. Timchenko, V.Ye. Hry'stenko. Harkov. : NUVS, P. 319.
2. Verbovyj V. P. (2016). Optyimizaciya psyhofizychnogo stanu majbutnix policejskych v procesi fizychnogo vuxovannya : avtoref. kand. nauk z fiz. vuxovannya ta sportu : 24.00.02 / V.P. Verbovy'j; Prykarp. nacz. universytet im. V.Stefanyka. Ivano-Frankivs'k, P. 20.
3. Vasilenko E. V. (2008). Formirovanie professionalnopsihologicheskoy ustojchivosti budushih sotrudnikov OVD k ekstremalnym situacijam : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.07 / E. V. Vasilenok. Stavropol, P. 229.
4. Docenko V.V. (2017). Psihologichni resursi stresostijkosti majbutnih pravoohoronciv [Love and security] Vupysk 3. P.14-20.
5. Docenko V.V. (2018). Metodi rozvitku stresostijkosti u pravoohoronciv na etapi fahovoyi pidgotovki. [Love and security]. Vupysk 2. P. 29-36.
6. Kim K.V. (2008). Osoblivosti rozvitku stresostijkosti majbutnih pravoohoronciv u procesi profesijnoyi pidgotovki: avtoref. dis... kand. psihol. nauk: 19.00.09 / K.V. Kim ; Universitet civilnoho. zahistu Ukraini. Harkiv., P. 18.
7. Rishko G. M. (2013). Osnovni konceptualni teoriyi ta pidhodi do vivchennya fenomena stresostijkosti osobistosti. [Problems of modern psychology]. Vupysk 22. P. 492-509.
8. Cerkovskij A.L. (2011). Sovremennye vzglyady na problemu stressoustojchivosti / A. L. Cerkovskij // [Herald VGMU]. Tom 10. № 1. P. 6–19.
9. Shevchenko V. V. (2016). Psihologichni osoblivosti vplivu situativnoyi trivozhnosti na effektivnist publichnogo vistupu / V. Shevchenko, D. Molchenko // [Scientific Bulletin of the Nikolaev National University named after V.O. Sukhomlinsky.]. Seriya : Psihologichni nauki. № 1. P. 229-235.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

TECHNOLOGY OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING STUDENTS TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Лещак О. М., Синиця А. В.
*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.12>

Анотації

У нашому дослідженні визначено професійно-важливі якості учнів технічних навчальних закладів, діяльність яких буде пов'язана з радіотехнікою, підбрано засоби професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та перевірено їх ефективність у процесі оволодіння майбутньою професійною діяльністю.

Метою дослідження було визначення впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на професійно-важливі якості та властивості в учнів технічних навчальних закладів.

У процесі впровадження програми достовірно зросли такі показники професійно-важливих якостей та властивостей в учнів технічних навчальних закладів, як координація рухів; стрибок у довжину з місця вперед і назад; тест на спритність; статистична витривалість м'язів червонного пресу та спини; швидкість переробки зорової інформації; концентрація та стійкість уваги, розподіл та переключення уваги; рухливість нервових процесів; оперативна та довільна пам'ять.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, професійно-важливі якості, професійна діяльність, експериментальна програма.

В нашем исследовании определены профессионально важные качества учащихся технических учебных заведений, деятельность которых которых будет связана с радиотехникой, определены средства профессионально-прикладной физической подготовки учащихся и их эффективность в процессе овладения будущей профессией.

Цель исследования – определить влияние профессионально-прикладной физической подготовки на профессионально важные качества и свойства учащихся технических учебных заведений.

В процессе внедрения программы достоверно возросли показатели тестирования профессионально важных качеств и свойств учащихся технических учебных заведений, такие как координация движений; прыжок в длину с места вперед и назад; тест на ловкость; статистическая выносливость мышц брюшного пресса и спины, скорость переработки зрительной информации; концентрация и устойчивость внимания, распределение и переключение внимания; подвижность нервных процессов; оперативная и произвольная память.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-важные качества, профессиональная деятельность, экспериментальная программа.

The article defines professional qualities, substantiates and formulates the content of professional-applied physical training of students of vocational and technical educational institutions, determines the means of professional-applied physical training of students and their effectiveness in the process of mastering the future profession.

The purpose of the study is to determine the impact of professional and applied physical training on professionally important qualities and properties of students in technical schools.

In order to accomplish the tasks, theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observations, physiometric research, pedagogical testing, methods of mathematical statistics were used.

The implemented experimental program included the means, forms and conditions for the implementation of this program. From the existing programs on physical education, it differed in specific means

and methods of developing the professional qualities of specialists who carry a small amount of physical activity during their professional activity

Effectiveness of our program of professional-applied physical training students of the VET, confirmed in the experiment, as evidenced by its results.

Probably the indexes of testing of professional qualities of students of VET schools, such as coordination of movements according to the Kopylov test, have significantly increased (19,2%); jump in length from the front and back (15,8%); skill test (10,4%); statistical endurance of muscles of the abdominal press (69,8%) and back (72,4%); speed of visual information processing (42,4 %); concentration and stability of attention (30,4%), distribution and switching attention (27,6%); mobility of nerve processes (9,3%); operational and arbitrary memory (14,9% and 85,8%).

Key words: professional-applied physical training, professional qualities, professional activity, experimental program.

Вступ. Однією зі складових частин підготовки учнівської молоді у професійно-технічній освіті є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навиків у відповідності до профілю майбутньої професії [2; 5].

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю [1; 9].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навиків, оптимізують психофізичну підготовку учнів, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності [2; 7].

Кожна людина є особистістю зі своїми фізичними якостями і психологічним особливостям. Завдання педагога – надати посильну допомогу в навчанні, враховуючи індивідуальні особливості учня, використовуючи всі засоби і методи, що накопичені цивілізацією.

Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів і студентів навчальних закладів різного профілю вивчала низка вітчизняних та зарубіжних науковців. Так, основи професійно-прикладної фізичної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів розробляли В.А. Кабачков, 1996; А.В. Деманов, 1991; В.И. Ильинич, 1995 та інші. У роботах за технічними спеціаль-

ностями – С.А. Савчук, 2002; Р.Т. Раєвський, 2003, Л.Ф. Колокатова, 2008; у навчальних закладах гуманітарного профілю – В.В. Романенко, 2003, Е.М. Федоскіна, 2006; в аграрних навчальних закладах – Л.В. Хрипко, 2003; курсантів у військових інститутах – С.В. Кальницький, 2003, О.М. Боярчук, 2010, А.М. Одеров, 2016; студентів економічних спеціальностей – Н.Н. Завидівська, 2002; автотранспортних спеціальностей – М.В. Богданов, 2010; машинобудівних спеціальностей – В.И. Филенков, 2009.

Водночас досі залишалась маловивченою професійно-прикладна фізична підготовка учнівської та студентської молоді, що освоює групу професій, пов'язаних із малорухомою працею, безпосередньо пов'язаною з роботою в радіоелектронній сфері.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена важливістю професійно-прикладної фізичної підготовки як складової частини формування фахівця та ефективного реалізації його професійного потенціалу у практичній діяльності.

Мета дослідження. Визначити вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійно-важливі якості та властивості в учнів технічних навчальних закладів.

Методи й організація досліджень. Із метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування (включало комплекс методик, спрямованих на визначення професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних навчальних закладів), методи математичної статистики.

Для характеристики рівня розвитку професійно важливих якостей ми використовували адекватні та інформаційні тести, що відображають особливості професійної діяльності радіотехніків.

За допомогою тесту «Човниковий біг 4x9,14 м із веденням баскетбольного м'яча» ми оцінювали спритність, координацію рухів та переключення уваги, що є показниками як фізичних, так і професійно-прикладних якостей.

За допомогою кута в упорі сидячи на гімнастичній лаві та утримання ніг у положенні лежачи грудьми на лаві ми оцінювали статичну силову витривалість м'язів черевного пресу і спини, що характеризує здатність фахівця до тривалого перебування у вимушеній сидячій позі.

За допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця вперед і назад» ми оцінювали координованість рухів як професійно-прикладну якість за меншою різницею у двох стрибках.

За допомогою тесту «Десять вісімок (тест Копилова)» ми оцінювали координацію та рухову пам'ять як професійно-прикладну якість.

За допомогою тесту «Пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями» ми оцінювали розподіл і переключення уваги як професійно-прикладну властивість.

Тест «Переплутані лінії» використовували для оцінки концентрації уваги, що є професійно-прикладною властивістю.

За допомогою тесту «Швидкість переробки зорової інформації», використовуючи модифіковану методику М.Б. Зикова (1975), оцінювали розумову працездатність як професійно-прикладну якість.

Рухливість нервових процесів та особливості діяльності коркових відділів рухового аналізатора визначали за допомогою однієї з модифікацій теплінг-тесту, за допомогою якого оцінювали рухливість нервових процесів як професійно-прикладну властивість.

За допомогою тесту «Зорова оперативна та довільна пам'ять» оцінювали оперативну та довільну пам'ять, що є професійно-прикладними властивостями.

До педагогічного експерименту були залучені 59 учнів третього курсу вищого профе-

сійного училища СОТ м. Івано-Франківська, з яких 34 юнаки склали контрольну групу (КГ) і 25 – експериментальну (ЕГ).

Результати дослідження. Результати дослідження розвитку професійно-важливих якостей показали, що більшість обстежених учнів досягли середнього рівня усіх показників, окрім тесту на статичну силову витривалість м'язів спини і тесту з визначення зорової довільної пам'яті.

Експериментальна програма, яка включала теоретичний і практичний розділи, де практичний компонент включав засоби, форми та умови реалізації даної програми, відрізнялась специфічними засобами та методами розвитку професійно-важливих якостей фахівців, що несуть незначне фізичне навантаження під час професійної діяльності [7; 8; 10].

Для досягнення позитивного ефекту ми використовували: фізичні вправи загального впливу; фізичні вправи, спрямовані на спеціально-професійну фізичну підготовку; фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей; фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань та нейтралізації впливу шкідливих чинників виробництва [5; 7]. Більшість занять проводились на свіжому повітрі. За змістом навчальні заняття були комплексними, але окремі з них були цілком присвячені професійно-прикладній фізичній підготовці. На кожному занятті з фізичної культури у кінці основної частини заняття проводилось колове тренування з використанням засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для груп радіотехнічних професій [3; 9]. Нами використовувались фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації учнів на заняттях.

Система занять технічних навчальних закладів, на відміну від загальноосвітніх шкіл, спрямована на розв'язання завдань загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної підготовки, що ґрунтується на першій. Загальна фізична підготовка нейтралізує однобокий вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на організм учнів технічних навчальних закладів.

На третьому році навчання професійно-прикладна фізична підготовка займала 50-55% від загального обсягу засобів, що використовувались у процесі реалізації нашої програми. Напрямок діяльності спрямований на вдосконалення важливих професійних якостей, прищеплення навичок володіння прикладними вправами, оволодіння різними формами виробничої фізичної культури.

Під впливом експериментальної програми відбулися позитивні зміни показників розвитку професійно-важливих якостей та властивостей учнів технічних навчальних закладів (табл. 1).

У тесті «Десять вісімок» учні контрольної групи показали результат 9,96 с, а експериментальна група випередила контрольну з результатом 8,99 с, та обидві групи отримали на оцінку відмінно. За показником тесту Копилова статистично достовірно більший в експериментальній групі на 10,8% і в кінці педагогічного експерименту статистично достовірно зріс на 19,2%.

За результатами стрибка в довжину з місця уперед і назад учнів контрольної групи результат виявився також меншим, ніж у контрольної, і становив 100,61 см, а в експериментальній групі – 85,93 см. Показник стрибка в довжину з місця вперед і назад в експериментальній групі кращий на 17,1% і зріс в кінці експерименту на 15,8%.

За результатами човникового бігу контрольна група показала результат 21,37 с, а ек-

периментальна – 15,39 с. Із тесту «Човниковий біг 4x9 м з веденням баскетбольного м'яча» статистично достовірна різниця на 38,9% з кращим показником експериментальної групи, і в кінці педагогічного експерименту результат статистично достовірно зріс на 10,4%.

За показником тесту із статичної витривалості м'язів черевного пресу результат контрольної групи становить 36,0 с, а експериментальної – 41,0 с. Силова витривалість м'язів черевного пресу в експериментальній групі більша на 13,9%, і в кінці педагогічного експерименту статистично достовірно у цій групі результат зріс на 69,8%. Аналогічні зміни відбулися в показнику сили м'язів спини: в експериментальній групі він більший на 25,0% і в кінці педагогічного експерименту статистично достовірно зріс на 72,4%. А за середніми показниками контрольна група показала результат 52,0 с а експериментальна – 65 с.

За середніми показниками тесту «Швидкість переробки зорової інформації» контрольна група показала результат на рівні 3,09 ум.од. а експериментальна – 4,00 ум.од. (ці показники вищі за середній рівень) та випереджає першу на 29,4%, і в кінці педагогічного експерименту результат експериментальної групи зріс на 42,4%.

За показниками тесту «Переплутані лінії» контрольна група показала 12,54 правильні відповіді, а експериментальна – 19,43, та достовірна різниця в результатах склала 54,9%,

Таблиця 1

Результати тестування професійно-важливих якостей учнів технічних навчальних закладів після педагогічного експерименту

Назва тесту	КГ (n=34)		ЕГ (n=25)	
	$M_x \pm m_x$	P	$M_x \pm m_x$	P
Тест Копилова (с)	9,96±0,210	>0,05	8,99±0,165	<0,05
Стрибки в довжину з місця уперед і назад (см)	100,61±4,412	>0,05	85,93±4,252	<0,05
Човниковий біг 4x9 м з веденням баскетбольного м'яча (с)	21,37±0,311	>0,05	15,39±0,152	<0,05
Статична витривалість м'язів черевного пресу (с)	36,00±0,312	<0,05	41,00±0,634	<0,05
Статична витривалість м'язів спини (с)	52,00±0,426	<0,05	65,00±0,941	<0,05
Швидкість переробки зорової інформації (ум.од.)	3,09±0,212	>0,05	4,00±0,140	<0,05
«Переплутані лінії» (правильних відповідей)	12,54±0,804	>0,05	19,43±0,647	<0,05
«Червоно-чорні таблиці» (правильних відповідей)	31,01±1,973	>0,05	40,23±1,562	<0,05
Теплінг-тест (кистьових рухів)	222,21±5,112	>0,05	257,43±3,217	<0,05
Оперативна пам'ять (бали)	22,82±0,753	>0,05	26,70±0,318	<0,05
Довільна пам'ять (бали)	3,71±0,417	>0,05	4,35±0,363	<0,05

і в кінці педагогічного експерименту результат експериментальної групи зріс на 30,4%.

За результатами тестування Теплінг-тестом учні показали результати в контрольній групі 222,21 – кистьовий рух, а в експериментальній – 257,43 кистьових рухи, що виявило достовірну різницю між ними на 15,8%, і в кінці педагогічного експерименту результат експериментальної групи зріс на 9,3%.

У тесті «Червоно-чорні таблиці» учні контрольної групи показали результат 31,01 правильних відповідей, а експериментальної – 40,23 правильні відповіді, що має достовірну різницю результатів на 29,7%, і в кінці педагогічного експерименту результат експериментальної групи зріс на 27,6%.

За показниками тестування з оперативної пам'яті учні контрольної групи показали результат 22,82 бали, а експериментальної – 26,70 бали, що має достовірну різницю між групами на 17,0%, і в кінці педагогічного експерименту результат експериментальної групи зріс на 14,9%. А за показником довільної пам'яті контрольна група отримала результат 3,71 бали, а експериментальної – 4,35 бали, що становить 17,3% достовірної різниці в результатах, і в кінці педагогічного експерименту результат експериментальної групи достовірно зріс на 85,8%.

Ураховуючи результати наших попередніх досліджень [6], де ми визначали психофізіологічні властивості, що притаманні діяльності фахівцям радіотехнічного профілю від третього до шостого робітничих розрядів, ми виявили, що експериментальна група після впливу нашої програми із тестування розподілу та переключення уваги, рухливості нервових процесій та оперативної і довільної пам'яті зрівнялась із показниками фахівців-радіотехніків 6, 5, 4, 3, робітничих розрядів. А з тестування на швидкість переробки зорової інформації та концентрації та стійкості уваги зрівнялись тільки з фахівцями-радіотехніками 3 робітничого розряду. Це ще раз говорить про дієвість та ефективність нашої програми для розвитку професійно-важливих якостей і властивостей фахівця-радіотехніка та їх становлення у професійній діяльності.

Учні контрольної групи за своїми показниками не можуть конкурувати з фахівцями-радіотехніками усіх робітничих розрядів.

Висновки. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів технічних навчальних закладів вимагає підходу у використанні форм, засобів та методів, які забезпечують підготовку та адаптацію фахівця до професійної діяльності. Програма професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка повинна включати теоретичний і практичний розділи. Зміст теоретичного розділу повинен передбачати систему спеціальних знань. Практичний розділ складає чотири групи фізичних вправ: фізичні вправи загального впливу; фізичні вправи, спрямовані на спеціально-професійну фізичну підготовку; фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей; фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань та нейтралізації впливу шкідливих чинників виробництва, а також включає використання природних та гігієнічних факторів.

Ефективність розробленої нами програми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних навчальних закладів підтверджена в експерименті, про що свідчать його результати. А саме вірогідно достовірно зросли показники тестування професійно-важливих якостей учнів технічних навчальних закладів експериментальної групи, таких як координація рухів за тестом Копилова (на 19,2%); стрибок у довжину з місця вперед і назад (на 15,8%); тест на спритність (на 10,4%); статистична витривалість м'язів черевного пресу та спини (відповідно на 69,8% та 72,4%); швидкість переробки зорової інформації (42,4%); концентрація та стійкість уваги (30,4%), розподіл та переключення уваги (27,6 %); рухливість нервових процесій (9,3%); оперативна та довільна пам'ять (відповідно на 14,9% і 85,8 %). Це засвідчує дієвість та ефективність нашої програми для розвитку професійно-важливих якостей і властивостей фахівця-радіотехніка.

Перспективи подальших досліджень. Подальший пошук у даному напрямку полягає в поглибленому дослідженні професійно-важливих якостей в інших видах професій.

Література

1. Апанасенко, Г.Л. Первые шаги и ближайшие перспективы. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 6. С. 2–8.
2. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования : автореф. дис....д-ра пед. наук. Москва, 1996. 63 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Київ : Олимпийская литература, 2003. 392 с.
4. Остапенко Е.А. Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях : автореф. дис....канд. пед. наук. Хабаровск, 2006. 24 с.
5. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. Пособие / под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. Одесса : Наука и техника, 2010. 380 с.
6. Римик Р.В. Психічні та психомоторні властивості фахівців, що працюють за профілем радіотехніка. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2005. Вип. 9. Т. 3. С. 124–129.
7. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. 2017. Вип. 28. С. 52–57.
8. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В. Рівень фізичної підготовленості учнів навчальних закладів професійної освіти швейного профілю. *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 : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К (135) 21. С. 162–165.
9. Попов Н.А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки

References

1. Apanasenko G.L. (2001). Pervyye shagi i blizhayshiyе perspektivy [First steps and immediate prospects], *Valeolohiya*. Vol. 6. P. 2-8.
2. Kabachkov V.A. (1996). Osnovy fizychnoho vykhovannya z profesiynoyu spryamovanistyu v navchal'nykh zakladakh proftekhosvity [Fundamentals of physical education with a vocational orientation in educational institutions of vocational education] Avtoref. dys. Etc.-ra ped. Sciences, Moskva, 63 p.
3. Krutsevych T.Yu. (2003). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methods of physical education] T. 2. Kiev, Olimpiys'ka literatura, 392 p.
4. Ostapenko Ye. A. (2006). Formirovaniye professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury spetsialistov agrarnogo profilya v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Formation of professionally applied physical culture of agricultural specialists in higher educational institutions] avtoref. dis....kand. ped. Nauk. Khabarovsk, 24 p.
5. Raevskyy R.T. & Kanishevskiy S.M. (2010) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy: ucheb. -metod. posobiye [Professionally-applied physical training of students of higher educational institutions] O.: Nauka i tekhnika., 380 p.
6. Rymyk R.V. (2005). Psykhichni ta psykhomotorni vlastyvoli fakhivtsiv, shcho pratsyuyut' za profilem radiotekhnika [Mental and psychomotor properties of specialists working in the field of radio engineering] *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny*. L'viv. Vol. 9. T. 3. P. 124-129.
7. Rymyk R.V. (2017). Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka studentiv koledzhu restorannoho servisu i turyzmu [Professional and applied physical training of students of the college of restaurant service and tourism] *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho univertsytetu im. Lesi Ukrayinky. Fizychnе vykhovannya i sport* ; uklad. A. V. Ts'os', A. I. Al'oshyna. Vol. 28. P. 52-57.

студентов средних специальных заведений, обучающихся на технических специальностях. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XI междунар. науч.-практ. конф. Часть II.* Новосибирск : СибАК, 2011. URL: <http://sibac.info/conf/pedagog/xi/25904>.

10. Сафронова О.А., Кравченко И.А., Першанова Д.М. Применение статических упражнений на занятиях физической культурой студентов строительного профиля. *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития».* Санкт-Петербург : ООО «Золотое сечение», 2015. С. 85–89.

8. Rymyk R.V., Malanyuk L.B., Synytsya A.V. (2021). Riven' fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv navchal'nykh zakladiv profesynoyi osvity shveynoho profilyu [The level of physical fitness of students of vocational education sewing profile] *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / Fizychna kul'tura i sport» / Zb. Naukovykh prats' / Za red. O.V. Tymoshenka.* Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vypusk 6 K (135) 21. P. 162 165.

9. Popov N.A. (2011). Osobennosti professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki studentov srednikh spetsial'nykh zavedeniy, obuchayushchikhsya na tekhnicheskikh spetsial'nostyakh [Features of professionally applied physical training of students of secondary specialized institutions studying in technical specialties] *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii: sb. st. po mater. XI mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Chast' II.* Novosibirsk: SibAK, Rezhim dostupa: <http://sibac.info/conf/pedagog/xi/25904>.

10. Safronova O.A. (2015). Primeneniye staticheskikh uprazhneniy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy studentov stroitel'nogo profilya [Application of static exercises in physical culture lessons for students of construction profile] *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya Rossii: innovatsii i perspektivy razvitiya».* SPb.: ООО «Zolotoye secheniye», P. 85-89.

**ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ УПРАВЛІННЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

**PEDAGOGICAL MEANS OF STRENGTH FITNESS MANAGEMENT TO IMPROVE
THE EFFICIENCY OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS**

Сичов С. О., Сиротинська О. К.

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.13>

Анотація

У статті розкриваються педагогічні засоби управління силовим фітнесом для підвищення працездатності студентів у процесі навчання. Визначені вимоги та педагогічні засоби управління силовим фітнесом для підвищення працездатності студентів у процесі навчальної діяльності. Проаналізований сучасний стан життєдіяльності та навчання сучасних студентів, що докорінно змінився в умовах пандемії та вступив у протиріччя з біологічними потребами рухової активності молодого організму, який ще перебуває в періоді становлення та кінцевого формування. Для попередження та запобігання цих небажаних наслідків велика роль відводиться фізичним вправам, особливо тим, які мають цілеспрямовану дію на відновлення фізіологічних функцій організму молодої людини. Встановлено, що педагогічні засоби управління силовим фітнесом сприяють систематизації занять фізичними вправами і є дієвим фактором зміцнення здоров'я та підвищення фізичної працездатності студентів у процесі навчальної діяльності.

Ключові слова: навчання, управління, працездатність студентів, педагогічні засоби, силовий фітнес.

В статье раскрываются педагогические средства управления силовым фитнесом для повышения работоспособности студентов в процессе обучения. Определены требования и средства управления силовым фитнесом для повышения работоспособности студентов в процессе учебной деятельности. Проанализировано современное состояние жизнедеятельности и обучение современных студентов, коренным образом изменившееся в условиях пандемии и вступившее в противоречие с биологическими потребностями двигательной активности молодого организма, пребывающего в периоде становления и конечного формирования. Для предупреждения и предотвращения этих нежелательных последствий важная роль отводится физическим упражнениям, особенно тем, которые оказывают целенаправленное действие на восстановление физиологических функций организма молодого человека. Установлено, что педагогические средства управления силовым фитнесом способствуют систематизации занятий физическими упражнениями и являются действенным фактором укрепления здоровья и повышения физической работоспособности студентов в процессе учебной деятельности.

Ключевые слова: обучение, управление, работоспособность студентов, педагогические средства, силовой фитнес.

The article reveals the pedagogical tools of strength fitness management to improve the efficiency of students in the learning process. Defined requirements and a system of pedagogical tools for strength fitness management to improve the efficiency of students in the learning process. Which include: the sequence of implementation of pedagogical tools for strength fitness management; assessment of physical development and functional systems of the student; intensity of training in strength fitness; assessment of various aspects of the student's physical fitness. Analyzed the current state of life and education of modern students, which has changed radically in the pandemic and contradicted the biological needs of motor activity of the young organism, which is still in its infancy and final formation. To prevent these undesirable consequences, a great role is given to exercise and especially those that have a purposeful effect on the restoration of physiological functions of the young person. We found that strength training for 45 minutes with low-intensity exercise

(heart rate 100-120 beats per minute) and motor density up to 50% increases the physical fitness of students in the next six hours of study. Strength fitness with medium load (heart rate 140-150 beats per minute) and motor density up to 70% causes the greatest increase in the level of physical fitness of students and persists until the end of the school day. It has been established that pedagogical means of strength fitness management help to systematize classes, improve physiological and psychological mechanisms of students' adaptation to the educational process, and strength fitness is an effective means of relieving mental stress and is an effective factor in improving physical performance and health of students.

Key words: training, management, working capacity of students, pedagogical means, power fitness.

Вступ. Сучасне навчання в період пандемії у вищих навчальних закладах, пов'язане з високим рівнем емоційного та інтелектуального навантаження, ставить студентство в ситуацію, яка вимагає граничного напруження психіки на межі її адаптаційних можливостей. Крім того, все це супроводжується недостатнім фізичним навантаженням. Протягом еволюційного розвитку людини м'язова діяльність була постійним супутником усього її життя. Пандемія та технічний прогрес порушили еволюційно сформовані механізми функціонування організму – м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені різноманітними пристроями та обладнанням. Умови життя та навчання сучасних студентів докорінно змінилися та вступили у протиріччя з біологічними потребами молодого організму, який ще перебуває в періоді встановлення та кінцевого формування. Для попередження та подолання цих небажаних наслідків важлива роль відводиться фізичним вправам, особливо тим, які мають цілеспрямовану дію на відновлення фізіологічних функцій організму. Силовий фітнес – складний комплексний процес, кінцевою метою якого є досягнення певного стану організму студента, що дасть можливість покращити фізичний стан та підвищити працездатність. У коло проблем педагогічних засобів управління, які необхідно вирішувати у процесі силового фітнесу, входять: визначення мети та часу, який потрібно для її вирішення; визначення конкретних задач силового тренінгу і підбір адекватних окремих вправ; контроль за реакцією організму студента на запланований силовий тренінг; постійна оцінка його функціональних можливостей; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу; визначення індивідуальної підготовленості студента і його адаптованості до факто-

рів впливу. Отже, використання педагогічних засобів управління силовим фітнесом для підвищення працездатності студентів у процесі організації навчально-виховних заходів у вищих навчальних закладах є актуальним і потребує ретельного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням оптимізації і управління тренувальним процесом присвячені роботи В.М. Платонова, М.М. Булатової, В.С. Келлера та інших, які досліджували різні аспекти управління тренувальним процесом спортсменів [7]. Науковці Н.В. Аулік, І.А. Журіна, С.О. Сичов, Н.Н. Яковлева [1; 8] досліджували динаміку фізичної і розумової працездатності студентів упродовж навчального року, семестру, тижня, дня залежно від специфіки й особливостей навчання у вищих навчальних закладах.

Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених вивченню факторів, що впливають на динаміку фізичної працездатності студентів, ми не зустріли комплексного системного підходу до діагностики і корекції працездатності залежності від особливостей навчальної діяльності під час пандемії. На думку деяких науковців, поняття «працездатність» сьогодні не має конкретного визначення. Складність формування такого підходу визначається тим, що в розпорядженні дослідників немає досить інформативних методик визнання працездатності студента в навчальному періоді. Це зумовлено характером сучасного навчального процесу, де складно визначити, які фактори в конкретному випадку приведуть до змін його ефективності. Тому, розуміючи, що працездатність людини знаходиться в тісному зв'язку з рівнем її фізичного стану, нами були визначені педагогічні засоби управління силовим фітнесом, а також напрями вивчення

працездатності студентів із використанням силового тренінгу різної спрямованості. Це визначалось характером виконуваної роботи (фізичні вправи) і суб'єктивною оцінкою фізичного стану (наявність і ступінь стомлення).

Тема дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри технологій оздоровлення і спорту НТУУ «КПІ» імені І. Сікорського згідно з навчальною програмою «Силові види спорту».

Формування цілей роботи полягає в застосуванні розроблених педагогічних засобів управління силовим фітнесом для визначення параметрів фізичних навантажень, які сприяють підвищенню працездатності студентської молоді, та рекомендацій стосовно фізичної активності, що впливає на динаміку працездатності їх у процесі навчальної діяльності.

У дослідженні було використано такі методи: вивчення наукової літератури з питань педагогічних засобів управління навчально-тренувальним процесом для визначення різних аспектів працездатності студентів у процесі навчальної діяльності. Анкетування, тестування, аналіз отриманих матеріалів.

Об'єктом дослідження були студенти І-ІІ курсів денного навчання Національного технічного університету України «КПІ» імені І. Сікорського.

Результати дослідження. Ефективність навчання студентів у вищих навчальних закладах забезпечується комплексом соціальних, педагогічних і організаційних впливів. Навчальна діяльність сучасного студента займає 9-11 годин щодня, а вільний час складає 2,0-2,5 години. Напружена розумова діяльність (лекції, практичні заняття, самостійна робота тощо) висуває підвищені вимоги до розумової і фізичної працездатності студентів. Для оцінки рівня фізичної працездатності використовується комплекс різноманітних тестів, нормативів і проб. Однак нормативи, запропоновані і використовувані за оцінкою загальної фізичної підготовленості студентів, мають несистематизований характер, що дозволяє оцінити працездатність за показниками окремих фізичних якостей і здібностей. Тому для досягнення управління

силовим фітнесом необхідно було розробити педагогічні засоби оптимізації навчально-тренувального процесу. Наступним кроком ми визначили модель силового фітнесу та оцінку функціональних можливостей студента, співставлення його індивідуальних даних із модельними. Далі здійснювали підбір засобів і методів силового фітнесу, які б сприяли досягненню запланованих результатів, розподіл цих засобів у часі – планування навчально-тренувального процесу в разі необхідності його корекції.

Досліджуючи вплив силового фітнесу різної спрямованості на підвищення працездатності студентів, ми розробили систему, в основу якої покладено комплексний підхід. До основних розділів запропонованої системи ми віднесли:

- 1) послідовність впровадження педагогічних засобів управління силовим фітнесом;
- 2) оцінку фізичного розвитку та функціональних систем студента;
- 3) інтенсивність тренування у силовому фітнесі;
- 4) оцінку різних сторін фізичної працездатності студента.

Основними педагогічними засобами управління силовим фітнесом для підвищення працездатності студентської молоді є:

- 1) мотивація навчання, формування у студентів, які займаються силовим фітнесом, пізнавальних інтересів, обов'язків і відповідальності;
- 2) зміст, структура і логіка навчально-тренувального процесу забезпечують максимально ефективно і якісно вирішення освітніх, виховних, розвиваючих запитів студентів;
- 3) виховання вольових якостей, наполегливості та цілеспрямованості;
- 4) підбір засобів і методів тренування силовим фітнесом;
- 5) планування навчально-тренувального процесу;
- 6) впровадження новітніх методів і форм активного навчання;
- 7) визначення і характеристика моделі силового фітнесу та співставлення індивідуальних даних студентів із модельними;

8) поетапне співставлення фактичних і планових результатів підвищення працездатності студентів;

9) планування корегуючих заходів;

10) відповідність конкретним матеріально-технічним умовам організації навчально-тренувального процесу.

Педагогічні засоби управління силовим фітнесом, перш за все, складаються з підготовки групових планів тренувального процесу на початкових етапах і індивідуальних – на більш пізніх етапах. Силовий фітнес за навчальним планом проводиться з максимально можливим урахуванням індивідуальних особливостей і повинен постійно адаптуватися залежно від функціональних можливостей та умов повсякденності, здоров'я, харчування, способу життя студентської молоді.

Наступним етапом було постійне збалансування обсягу, інтенсивності, складності вправ, психічного напруження тренування, співвідношення роботи і відпочинку зі станом і можливостями студентів, що і є головним в педагогічному управлінні навчально-тренувальним процесом. Повною мірою можна вважати, що педагогічне планування відображає теоретично-спрямовуючий аспект, а педагогічне управління – організаційно-реалізаційний.

Наступним розділом запропонованої системи була оцінка фізичного розвитку та функціональних систем студентів, яка здійснювалась за антропометричними показниками та медичним оглядом. Ключовим положенням в оцінці фізичного розвитку є співвідношення різних частин тіла стосовно зросту, а інформативними можуть вважатися розрахункові коефіцієнти співвідношення зросту і ваги. Для розроблення оцінки функціональних систем організму студентів нами застосовувалась теорія функціональних систем П.К. Анохіна. Відповідно до неї функціональна система розглядається як динаміка процесів і механізмів, що забезпечують організму пристосування і зворотний зв'язок у центральній нервовій системі та достатність пристосувального ефекту. Системоутворюючим фактором підготовленості

організму вважається результат тієї чи іншої дії. Із цього погляду будь-який стан організму студента варто розглядати як результат взаємодії структурних одиниць організму на виконання рухової дії. Тому результат будь-якої дії є універсальним системоутворюючим фактором, а оцінка показника окремих систем організму дозволяє одержати об'єктивну інформацію про стан і можливості організму студента в цілому.

Під час планування експериментальної програми з різноманітністю інтенсивності силового фітнесу ми враховували дані кінетики аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення організму студентів. Так, на початку напруженої роботи швидкість розщеплення креатин фосфату (КФ) досягає максимуму в перші 2-3 с. після початку роботи. Ємкість наявних запасів АТФ і КФ у м'язах достатня для виконання інтенсивної роботи від 5 до 15 с. Включення навіть короткочасних пауз між навантаженнями швидко відновлює концентрацію КФ. Виходячи із цих положень, в експериментальному дослідженні нами було з'ясовано, що силові тренування 45 хв. з навантаженням малої інтенсивності (частота серцевих скорочень 100-120 уд./хв.) та моторною щільністю до 50% підвищує фізичну працездатність студентів у наступні шість годин навчальної праці. Силовий фітнес із середнім навантаженням (частота серцевих скорочень 140-150 уд./хв.) і моторною щільністю 70% викликає найбільший підйом рівня розумової та фізичної працездатності студентів та зберігається до кінця навчального дня. Крім того, за допомогою силового фітнесу нами проводилось спостереження за динамікою розвитку фізичних якостей студентів. Розвиток фізичних якостей оцінювався за допомогою тестів на загальну фізичну підготовленість студентів, які включали: підтягування на перекладені; згинання-розгинання рук в упорі лежачи та на брусах; стрибок у довжину з місця тощо.

Оцінку різних сторін фізичної працездатності ми з'ясували за допомогою стану інтелектуально-емоційної сфери студента. Якщо виконання навчальних завдань супро-

воджується збільшенням кількості помилок (послаблення уваги), утрудненням зосередження на заняттях (зниження концентрації уваги), в'ялістю, апатією, втратою інтересу до навчання – це тривожні сигнали, які поряд із вегетативними змінами (прискорення чи зрідження пульсу, посилення потовиділення тощо), головними болями є свідченням стомлення або перевтоми і загалом зниження працездатності.

Висновки. Таким чином, нами доведено, що розроблені педагогічні засоби управління силовим фітнесом різної спрямованості є дієвим фактором зміцнення здоров'я та підви-

щення працездатності студентської молоді. Заняття силовим фітнесом сприяє вдосконаленню фізіологічних та психологічних механізмів адаптації студентів у навчальному процесі. Це підтвердило нашу гіпотезу, що цілеспрямований силовий фітнес є ефективним засобом зняття розумової напруженості, дієвим фактором покращення працездатності та збереження здоров'я у студентської молоді.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення навчальних програм із силового фітнесу для діагностики і корекції працездатності студентів у вищих навчальних закладах різної професійної спрямованості.

Література

1. Аулик Н.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Москва : Медицина, 1990. 192 с.

2. Гаєвий В. Підвищення фізичної працездатності студентів у період їх професійного навчання. *Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичною культурою і спортом: матеріали круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки / упорядник: З.М. Діхтяренко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. С. 140–143.*

3. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект): монографія. Миколаїв : Іліон, 2017. 526 с.

4. Довгань Н.Ю. Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Индика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. С. 33–39.*

5. Загальна теорія здоров'я та здоров'я-збереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.

6. Мосійчук Л.В. Специфіка завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах в рамках кредитно-модульної системи організації навчального процесу. *Вісник Прикарпатського університету.*

References

1. Aulyk N.V. Opredelenye fizycheskoi rabotosposobnosti v klynyke y sporte. Moskva : Medytsyna, 1990. 192 s.

2. Haievyy V. Pidvyshchennia fizychnoi pratsezdattnosti studentiv u period yikh profesiinoho navchannia. *Pidvyshchennia fizychnoi pratsezdattnosti riznykh hrup naseleennia v protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom : materialy kruhloho stolu z mizhnarodnoiu uchastiu, prysviacheni Dniu nauky / uporiadnyk : Z.M.Dikhtiarenko. Irpin:UniversytetDFSUkrainy,2021.S.140–143. [in Ukrainian]*

3. Dovhan N.Yu. Vykhovannia fizychnoi kultury studentiv (teoretyko-metodychnyi aspekt) : monohrafiia. Mykolaiv : Ilion, 2017. 526 s. [in Ukrainian]

4. Dovhan N.Yu. Strukturne doslidzhennia fizychnoi kultury studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. A.V.Tsos, S.Ya. Indyka, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2016. S. 33-39. [in Ukrainian]*

5. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektivna monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka. Kharkiv : Vyd. Rozhko S. H., 2017. 488 s. [in Ukrainian]

6. Mosiichuk L. V. Spetsyfika zavdan fizychnoho vykhovannia u vyshchikh pedahohichykh navchalnykh zakladakh

Серія : Фізична культура. Івано-Франківськ, 2018. Вип. 29. С. 48–53.

7. Платонов В.М. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.

8. Сичов С.О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2009. № 12. С. 173–175.

9. Федорина Т.Є., Арабаджи А.Ю., Петренко В.І. Використання інноваційних підходів при проведенні занять з фізичного виховання для студентів НТУ «ХПІ». *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 жовтня 2019 р. Харків : Мадрид, 2019. С. 278–279.

10. Харченко Р.М. Хоменко Р.М. Методика викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал. Суми : 2019. № 5(89). С. 119–129.

v ramach kredytno-modulnoi systemy orhanizatsii navchalnoho protsesu. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia : Fizychna kultura.* Ivano-Frankivsk : 2018. Vyp. 29. S. 48-53. [in Ukrainian]

7. Platonov V.M. Bulatova M.M.. Fizychna pidhotovka sportsmena : navchalnyi posibnyk. Kyiv : Olimpiiska literatura, 1995. 320 s. [in Ukrainian]

8. Sychov S.O. Fizychna aktyvnist yak faktor zmitsnennia zdorovia ta pidvyshchennia pratsezdadnosti studentskoi molodi. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu.* 2009. № 12. S. 173-175. [in Ukrainian]

9. Fedoryna T.Ye., Arabadzhy A.Yu., Petrenko V.I. Vykorystannia innovatsiinykh pidkhodiv pry provedenni zaniat z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv NTU «KhPI». *Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity* : materialy 1-yi Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 3-4 zhovtnia 2019 r. Kharkiv : Madryd, 2019. S. 278-279. [in Ukrainian]

10. Kharchenko R.M. Khomenko R.M. Metodyka vykladannia dystsypliny «Fizychno vykhovannia» u vysshchykh navchalnykh zakladakh. *Pedahohichni nauky : teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii* : nauk. zhurnal. Sumy : 2019. # 5(89). S. 119-129. [in Ukrainian]

WYBRANE ASPEKTY W EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI ZABAW REKREACYJNYCH W OKRESIE PANDEMII

SELECTED ASPECTS IN HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION OF RECREATIONAL GAMES DURING A PANDEMIC

Skalski Dariusz¹, Kowalski Damian², Kindzer Bogdan², Grygus Igor³

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,
Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

²*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

³*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych,
Instytut Ochrony Zdrowia, Równe, Ukraina*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.14>

Streszczenie

Okres pandemii nie jest okresem sprzyjającym aktywnościom fizycznym, zabaw rekreacyjnych, korzystania z wypoczynku i rekreacji na świeżym powietrzu. Wiele osób z powodu izolacji lub kwarantanny zamkniętych jest w domu lub dobrowolnie zostają w domu przed obawą zakażeniem wirusem. Przez ponad rok odkąd trwa pandemia w kraju Polacy zrezygnowali z wielu aktywności fizycznych co bardzo negatywnie wpływa na ich stan zdrowia i samopoczucie. Wiele osób podjęło się pracy zdalnej, spędzanie ośmiu czy dziesięciu godzin przed ekranem laptopa w pozycji siedzącej często zgarbionej nie wpływa korzystnie na organizm człowieka. Zgodnie z zaleceniami dotyczącymi pandemii przez bardzo długi okres byliśmy zamknięci w domach wbrew naszej woli, ograniczone zostały nawet spacerunki w najbliższej okolicy. W ostatnim czasie ludzie są również bardziej narażeni na stres, który wywołują negatywnie wiadomości w telewizji oraz wiadomości o izolacji czy sama sytuacja pandemii. Aktywność fizyczna oraz zabawy ruchowe, przebywanie na świeżym powietrzu jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania oraz dla zdrowia psychicznego i fizycznego. W okresie pandemii dbanie o odpowiednią ilość aktywności fizycznych czy zabaw rekreacyjnych u dzieci i dorosłych jest bardzo utrudnione. W pierwszej części pracy znajdziemy informację o tym jak pandemia wpływa na dorosłych i dzieci. Jak wpływa na psychikę, stan zdrowia i stan psychiczny oraz porównanie izolacji w mieszkaniu w bloku, a we własnym domu z ogrodem. W części drugiej eseju przeczytamy jak pandemia wpływa na edukację zdrowotną w szkołach, na zajęcia wychowania fizycznego u dzieci, których przeprowadzenie jest mocno utrudnione oraz jak brak kontaktu z rówieśnikami wpływa na kondycję psychiczną uczniów. W trzeciej części trzeciej pracy opisano jakie zabawy rekreacyjne oraz formy zabaw na świeżym powietrzu i w domu można wykonywać w okresie pandemii, jak wpływają na to obostrzenia aktualnie panujące. W czwartej ostatniej części pracy zostało opisane jak podczas pandemii nie doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia, obniżenia kondycji oraz jak zadbać o kondycję dzieci po całym dniu przed komputerem. Od przynajmniej 20 lat w krajach wysoko uprzemysłowionych mówi się wręcz o epidemii „lenistwa ruchowego”, która jest nie tylko skutkiem tych udogodnień, ale i niedocenianiu znaczenia wysiłku fizycznego dla zdrowia człowieka. Aktualnie w dobie pandemii koronawirusa, aktywność fizyczna jest jeszcze mniej doceniana oraz społeczeństwo zapomina, że regularnie uprawiając sport można poprawić swój stan zdrowotny, swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

Słowa kluczowe: rekreacja, pandemia, aktywność fizyczna, zdrowie.

Період пандемії не є сприятливим часом для фізичної активності, розважальних ігор, насолоди відпочинком та рекреацією на свіжому повітрі. Багато людей зачинені вдома через ізоляцію чи карантин або залишаються вдома добровільно, побоюючись, що вони можуть бути заражені вірусом. Понад рік, відколи в країні триває пандемія, поляки відмовилися від багатьох фізичних навантажень, що дуже негативно позначається на їхньому здоров'ї та самопочутті. Багато людей почали працювати віддалено, перебування по вісім-десять годин перед екраном ноутбука в сидячому положенні, часто згорбившись, не робить позитивного впливу на організм людини. Відповідно до рекомендацій щодо пандемії ми протягом дуже тривалого часу були замкнені у своїх будинках

проти власної волі, навіть прогулянки в безпосередній близькості були обмежені. Останнім часом люди також більше піддаються стресу від негативних телевізійних новин, новин ізоляції та самої ситуації з пандемією. Фізична активність, рухливі ігри і перебування на свіжому повітрі необхідні для правильного функціонування, а також для психічного та фізичного здоров'я. Під час пандемії дуже важко подбати про потрібну кількість фізичної активності чи рекреаційних ігор для дітей та дорослих. У першій частині роботи знайдемо інформацію про те, як пандемія впливає на дорослих і дітей. Як це впливає на психіку, здоров'я та психічний стан і порівняння ізоляції в квартирі багатоквартирного будинку та у власному будинку з садом. У другій частині прочитаємо, як пандемія впливає на оздоровче виховання в школах, на уроки фізичної культури у дітей, які категорично неможливо проводити, а також як відсутність контакту з однолітками впливає на психічний стан учнів. У третій частині описано, які рекреаційні ігри та форми гри на свіжому повітрі та вдома можна проводити під час пандемії та як на це впливають діючі обмеження. У четвертій частині роботи розповідається про те, як уникнути погіршення стану здоров'я під час пандемії, як підтримувати форму, як підтримувати стан дітей після цілого дня за комп'ютером. Щонайменше 20 років у високорозвинутих країнах говорять про епідемію «рухової лінії», яка є не тільки наслідком цих незручностей, але й недооцінювання значення фізичних зусиль для здоров'я людини. Зараз, в епоху пандемії коронавірусу, фізична активність цінується ще менше, і суспільство забуває, що, регулярно займаючись спортом, можна покращити свій стан здоров'я, психічне та фізичне здоров'я.

Ключові слова: рекреація, пандемія, фізична активність, здоров'я.

The period of a pandemic is not a time favorable for physical activity, recreational games, enjoying leisure and outdoor recreation. Many people are locked up at home because of isolation or quarantine, or they stay at home voluntarily because they fear they are infected with the virus. For over a year since the pandemic in the country has been going on, Poles have given up many physical activities, which has a very negative impact on their health and well-being. Many people have started working remotely, spending eight or ten hours in front of a laptop screen in a sitting position, often hunched over, does not have a positive effect on the human body. In accordance with the pandemic recommendations, for a very long time we have been locked in our homes against our will, even walks in the immediate vicinity have been limited. In recent times, people are also more exposed to stress from negative television news, isolation news and the pandemic situation itself. Physical activity and physical games, as well as being outdoors, are essential for proper functioning and for mental and physical health. During a pandemic, it is very difficult to take care of the right amount of physical activity or recreational games for children and adults. In the first part of the work, we will find information about how the pandemic affects adults and children. How it affects the psyche, health and mental state and comparing the insulation in an apartment in a block of flats and in your own house with a garden. In the second part of the essay, we will read how the pandemic affects health education in schools, physical education classes in children, which are strongly impossible to conduct, and how the lack of contact with peers affects the mental condition of students. The third part of the third paper describes what recreational games and forms of play in the open air and at home can be performed during a pandemic, and how it is affected by the current restrictions. The fourth part of the work describes how to avoid deterioration of health during a pandemic, and how to keep in shape, and how to maintain the condition of children after a day in front of a computer.

Key words: recreation, pandemic, physical activity, health.

Jak pandemia wpływa na dorosłych

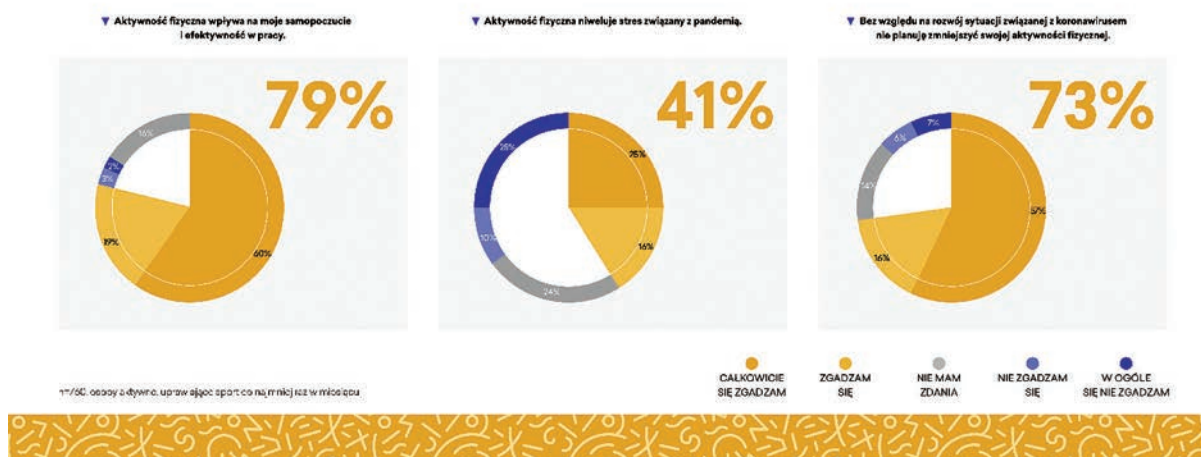
Pandemia COVID-19 wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia i życia ludzi na całym świecie z powodu samej choroby, jak i jej powikłań (Anderson i in., 2020). Jest ona również powodem ogromnych zmian w codziennym funkcjonowaniu, z których duża część postrzegana może być jako zmiany negatywne. Pojawienie się pandemii było zaskakującym, zupełnie obcym zjawiskiem i doświadczeniem, zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Wymagało umiejętności dostosowania się do nowej rzeczywi-

stości, zmiany trybu życia, ograniczeń i reorganizacji obowiązków, rezygnacji z codziennych przyzwyczajeń. W Polsce pierwszy przypadek COVID-19 oficjalnie zarejestrowano 4 marca 2020 roku [4], 12 marca zostały zamknięte szkoły [6], a 20 marca ogłoszono w Polsce stan epidemii [8]. W ciągu kilkunastu dni rzeczywistość polskich radykalnie się zmieniła. Zmiana trybu edukacji stacjonarnej na zdalną, wymusiła na dzieciach i ich opiekunach nie tylko przystosowanie warunków domowych do wymogów zajęć szkolnych, ale także błyskawiczną naukę

tego, jak korzystać z wielu różnych programów i narzędzi. Natomiast brak spójności w sposobie, w jaki prowadzona była edukacja skutkowało koniecznością ogromnego zaangażowania rodziców – jest to efekt między innymi tego, że nauczyciele testowali różne narzędzia i platformy, nie dysponując jeszcze jednym spójnym systemem do prowadzenia zajęć online. Zmiana trybu pracy osób dorosłych na system zdalny nastąpił już od 8 marca 2020, pracodawcy mogli swoim pracownikom wręcz narzucić model pracy zdalnej, z czego błyskawicznie skorzystała większość korporacji oraz znaczna część instytucji publicznych. Postawiło to rodziców i opiekunów dzieci w niezwykle trudnym położeniu. Konieczność przeformułowania modelu funkcjonowania w rodzinach pracowników służb medycznych, pracowników socjalnych i osób zatrudnionych w domach opieki oraz innych placówkach, w których pojawiło się podwyższone ryzyko transmisji wirusa ze środowiska zawodowego do rodzinnego. Część pracowników zdecydowała się na dobrowolną izolację od swoich rodzin, korzystając na przykład z mieszkań służbowych lub wynajętych ze środków prywatnych lokali [2]. Na skutek zatrzymania wielu branż – wzajemnie ze sobą powiązanych, wiele osób straciło pracę lub doświadczyło przymusowej przerwy w wykonywaniu aktywności zawodowej, co znacząco odbiło się na sytuacji ekonomicznej wielu rodzin. Pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na codzienne życie. Jest to trudny okres dla wszystkich niezależnie od wieku, zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych. Część osób reaguje na sytuację, w której się znalazło natychmiast, silnie przeżywając wszystkie wydarzenia na bieżąco, podczas gdy inne będą doświadczały sygnalizowali trudności nieco później. Reakcje dzieci, młodzieży a także osób dorosłych na stres wywołany pandemią i jej skutkami jest kwestią indywidualną, uzależnioną od wieku, odporności psychicznej i sposobu postrzegania rzeczywistości. Zdalne nauczanie, brak możliwości spotkania się z przyjaciółmi i znajomymi, wiele godzin spędzanych przed ekranem komputera, poczucie izolacji społecznej, trudności w odpowiednim przygotowaniu do egzaminów, to problem wielu uczniów. Prze-

dłużające się odczuwanie zagrożenia, ekspozycja na stres i poczucie braku stabilizacji życia z pewnością wpłynęły na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży [10]. Mimo iż dzieci i nastolatki różnią się od siebie indywidualnie, grupy wiekowe będą reagować na kryzysowe sytuacje, takie jak pandemia COVID-19, w pewne typowe dla swojego wieku sposoby. Reakcje te, choć zwykle z czasem słabną, mogą też powracać jeśli dzieci zobaczą, usłyszą o trudnościach, a szczególnie jeśli będą musiały tak jak teraz – mierzyć się z nimi ponownie. Tym co będzie dla nich pomocne, to próba zrozumienia ich emocji, uczuć, obaw i wspierające reakcje dorosłych na objawy niepokoju i poczucia zagrożenia [9]. Jedną z grup społecznych najbardziej dotkniętych przez pandemię stała się młodzież. Zaburzenia zdrowia psychicznego mogą stać się znaczącym problemem społecznym w krótkiej i dłuższej perspektywie. Nastolatki i młodzież często reagują na stres i trudne sytuacje odgrywając pewne role. Role te mogą przyjmować na przykład formę lekkomyślnych i niebezpiecznych zachowań takich jak brawurowa jazda autem, używanie alkoholu, narkotyków czy pojawienie się zachowań agresywnych. Jeszcze inni mogą stać się nadmiernie opiekuńczy wobec bliskich, a część będzie obawiała się wychodzenia z domu i ograniczy kontakty, nawet te zdalne, ze swoimi przyjaciółmi. Przytłoczeni intensywnymi emocjami nastolatki, będą miały trudność aby o nich mówić wprost. Uczucia te mogą w efekcie prowadzić do wzmożonych kłótni, walki z rodzeństwem, rodzicami, opiekunami czy innymi dorosłymi. Mogą pojawić się poważne obawy co do swojej przyszłości w edukacji – jak wpłynę na nich zamknięcie szkół czy odwołanie ważnych egzaminów.

Zgromadzone dane empiryczne, zebrane metodą ankietową w okresie od marca do kwietnia 2020 roku, przez specjalistów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego pokazują, że: u wielu osób występują nasilone objawy psychopatologii w czasie pandemii COVID-19, u ankietowanych osób, najczęściej wskazywanym stresorem jest aktualna epidemia koronawirusa, a 75% osób określa ją jako wydarzenie stresujące, 66,3% respondentów zadeklarowało, że pracuje zdalnie, w związku z tym sygnalizuje, że

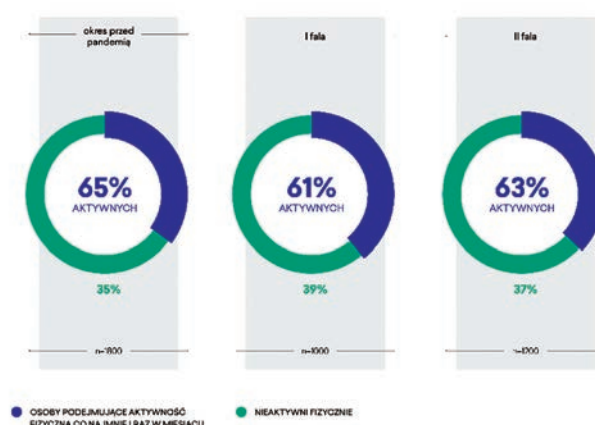


Rysunek 1. Wpływ uprawiania sportu na samopoczucie oraz efektywność pracy

Źródło: *benefitsystem.pl*

zbyt duża lub zbyt mała ilość godzin pracy jest źródłem zdenerwowania, 70% badanych wskazuje, że presja czasu związana z terminowością wykonywania zawodowych obowiązków, jest przyczyną stresu [5]. Nie ma takiego obszaru naszego życia, na który Covid nie miałby wpływu, a co za tym idzie wszyscy w znacznym stopniu odczuwamy tę sytuację, na ogół negatywnie. Pandemia także odcisnęła swoje piętno nie tylko na dzieciach i młodzieży, ale również na osobach dorosłych. Izolacja społeczna, praca zdalna, niepewność związana z rozwojem pandemii a także obawy – o zdrowie swoje i najbliższych – przyczyniają się do pogłębiania traumy wielu osób. Coraz więcej skarży się na permanentny lęk, obniżenie nastroju czy przewlekłe napięcie. Według badań Inquiry, Polacy najczęściej wskazywali na kwestię przemieszczania się bez maseczki. 70% osób chciałoby powrotu do normalności pod tym względem. Jest to najczęściej wskazywana rzecz niezależnie od wieku, płci, wykształcenia, wysokości dochodów oraz miejsca zamieszkania. Można powiedzieć, że dyskomfort związany z obowiązkiem noszenia maseczki połączył wszystkich Polaków. Na kolejnych miejscach w rankingu covidowej deprywacji znalazły się podróże i wycieczki (58% wskazań), spotkania ze znajomymi (57%), dostęp do lekarzy (52%) oraz wyjścia do restauracji i kawiarni (50%). Obecną sytuację w większym stopniu odczuwają kobiety, podobnie jak osoby bardzo młode (w wieku 18–24 lata).

Konieczność większego skupienia na obowiązkach domowych, w tym zaangażowania w edukację zdalną, utrudnione korzystanie z placówek edukacyjnych, okresowe kwarantanny, zwolnienia lekarskie, brak możliwości korzystania ze wsparcia starzejących się rodziców odbije się przede wszystkim na aktywności zawodowej kobiet [10]. W przyszłości zatem mają one mniejsze szanse na powrót na rynek pracy, jeśli brak aktywności zawodowej skutkować będzie długimi przerwami w CV.



Rysunek 2. Dostępność obiektów sportowych w okresie pandemii

Źródło: *benefitsystem.pl*

Na podstawie badań Inquiry znaczna większość Polaków negatywnie ocenia stan obecnego nastroju i poczucia stresu w porównaniu z czasami przed pandemią. 70% osób odpowie-

działo, że obecnie odczuwają gorszy nastrój niż wcześniej (przy czym co trzecia osoba udzieliła odpowiedzi „zdecydowanie gorszy”). Ponownie to kobiety w większym stopniu niż mężczyźni odczuwają negatywne skutki sytuacji. 73% z nich ma gorszy nastrój, w przypadku mężczyzn odsetek ten wynosi 66%. Podobnie jest w przypadku oceny poziomu stresu – niemal 2/3 osób czuje się teraz bardziej zestresowanych niż przed wybuchem pandemii. W wyniku pandemii częściej pojawiają się różnorodne problemy związane z codziennym życiem. Najpoważniejsze z nich to problemy finansowe. Ich częstsze występowanie deklaruje prawie połowa kobiet (45%) i co trzeci mężczyzna (32%). Nasilają się również ogólne problemy ze zdrowiem, co deklaruje 1/3 kobiet i 1/4 mężczyzn. Pomimo wielu negatywnych skutków pandemii, można dostrzec także jej pozytywne skutki. Koronawirus wpłynął na codzienne życie każdego z nas. Inaczej spędzamy czas, ćwiczymy i wyznajemy inne wartości. Zmianę nawyków żywieniowych w trakcie lockdownu zadeklarowało ponad 40 proc. badanych raportu "Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020". Co więcej, zaczęliśmy lepiej planować zakupy, częściej korzystać z płatności bezgotówkowych oraz – co istotne – zwracać większą uwagę na zdrowie nasze i innych. W związku z pandemią COVID-19 rządy zalecają społeczeństwu utrzymywanie reżimu sanitarnego. Częste mycie rąk, dezynfekowanie powierzchni i zachowanie dystansu społecznego, a także noszenie osłon ust i nosa wpływają na zmniejszenie rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2. Naukowcy z Japonii zaobserwowali pozytywny skutek takiego sanitarnego reżimu. Według nich obecna pandemia może mieć wpływ na sezonowe infekcje spowodowane wirusem grypy i że w tym roku możemy spodziewać się ogólnie niższych wskaźników zachorowań [6]. Bez wątpienia pandemia koronawirusa wpłynęła na niemal na wszystkie aspekty naszego życia i zmieniając otaczającą nas rzeczywistość. Jednak mimo kryzysowej sytuacji możemy mieć pewność, niebawem ustąpi, pozostawiając społeczeństwa bogatsze o nowe doświadczenia.

Jak pandemia wpływa na edukację zdrowotną w szkołach

Edukacja zdrowotna jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

Celem edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży jest udzielanie im pomocy w:

1) poznawaniu siebie, śledzeniu przebiegu swojego rozwoju, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych;

2) zrozumieniu, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać;

3) rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;

4) wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości;

5) rozwijaniu umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia;

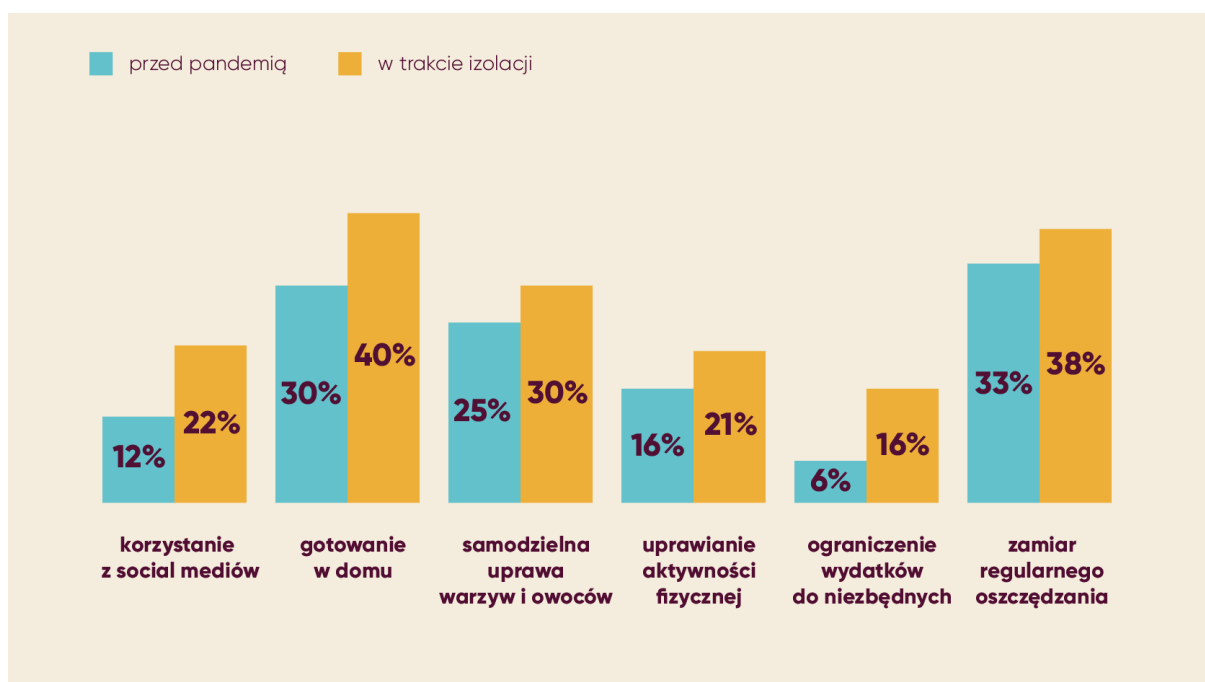
6) przygotowaniu się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej (edukacja zdrowotna jest ważnym elementem edukacji obywatelskiej).

Obecnie sytuacja pandemiczna na całym świecie, sprawiła, że dużo osób odeszło od zdrowych przyzwyczajeń i nawyków żywieniowych, zmagając się z problemami wynikającymi z pandemii koronawirusa SARS-Cov-2. Edukacja zdrowotna powinna towarzyszyć ludziom cały czas, gdyż w naukach medycznych i naukach o zdrowiu wiele się zmienia. Okres „społecznej kwarantanny” był momentem, by przeanalizować swoje nawyki żywieniowe, zadbać o aktywność fizyczną, którą pomimo ograniczeń, można prowadzić nawet w domu. Warto również zastanowić się nad tym, jak będziemy dbać o zdrowie własne i bliskich, kiedy pandemia wygaśnie. Odpowiedzialność i zaangażowanie w dbałość o zdrowie, z pewnością pozwoli się nim cieszyć [12]. O zdrowych nawykach żywieniowych należy szczególnie pamiętać w czasie

pandemii, kiedy, niestety spadł znacznie poziom aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Także zamknięte siłownie i baseny, znacznie ograniczyły aktywność fizyczną, która w znacznym stopniu została zastąpiona siedzącym trybem życia oraz podjadaniem kalorycznych przekąsek. Zjawisko to, na szerszą skalę może stać się niebezpieczne dla zdrowia i jakości życia dzieci i młodzieży, dlatego konieczne jest uświadczenie, jaki wpływ na zdrowie ma niezdrowa dieta i mało aktywny tryb życia, naświetlając jednocześnie pozytywy zdrowego odżywiania. Dlatego duże znaczenie ma edukacja w szkole. Edukacja żywieniowa w szkole to jedna z możliwości wypracowania w dzieciach właściwych nawyków dotyczących odżywiania. Ale jest to także działanie u podstaw, by dziecko w wieku szkolnym wiedziało jak zdrowo się odżywiać, ale również, dlaczego warto dokonywać takich wyborów. Choć program nauki szkolnej obejmuje te zagadnienia, są one tylko częściowo poruszane. Proponuję Ci najlepsze rozwiązania, aby dzieci nauczyły się najważniejszych aspektów zdrowego żywienia i wprowadzały je w życie. Przed wybuchem pandemii, dzieci w wieku szkolnym spożywały obiady głównie

w domu (średnio 4–5 dni w tygodniu), a rzadziej (około 2 razy na tydzień) w szkolnej stołówce. Z oczywistych względów zmieniło się to w okresie lockdownu, gdy zamknięto szkoły, a konsumpcja przeniosła się niemal w pełni do domowej kuchni. Nie zmniejszyło to jednak częstotliwości sięgania po gotowe dania (np. pizzę czy frytki). Co istotne, takie posiłki trafiały niemal dwukrotnie częściej na talerz dzieci na co dzień nieaktywnych. Właśnie ta grupa spożywa też mniejszą liczbę posiłków. Podczas gdy 39% dzieci należących do programu „Lekkoatletyka dla każdego!” je 5–6 razy w ciągu dnia, to ci nieaktywni taką częstotliwość wskazują jedynie w co piątym przypadku.

Dzieci nieaktywne wypadają, także w kwestii picia gorzej – niespełna połowa sięga po wodę każdego dnia. Bardzo niepokojące jest, że w tej grupie prawie jedna trzecia wypija jej mniej niż litr dziennie. Herbatę, wodę z kranu i mleko codziennie pije co trzecie dziecko. Jednak aż co czwarte pije raz w tygodniu gazowane napoje słodzone. Dlatego edukacja żywieniowa w szkole ma bardzo duże znaczenie na uświadczenie dzieciom o tym, jak istotne jest zdrowe odżywianie. Bada-



Rysunek 3. Wpływ pandemii na zachowania Polaków

Źródło: tvn.pl

nia pokazują, że lockdown miał negatywny wpływ na codzienność wszystkich dzieci. Mocno obniżyła się ich aktywność fizyczna, zarówno częstotliwość zajęć ruchowych, jak i ich długość. Podczas domowej izolacji wzrosła liczba dzieci, które uprawiają sport krócej niż 30 minut dziennie i spadła liczba tych, które poświęcają na sport więcej niż godzinę dziennie. Dzieci z oczywistych powodów więcej czasu spędzały przy komputerze, a mniej z rówieśnikami. Jednocześnie, mimo zmniejszonej aktywności fizycznej, nie zmieniły się ich nawyki żywieniowe, a w wielu przypadkach pozostawiają one wciąż wiele do życzenia. Dlatego nadal szczególnie istotna jest edukacja i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych, bo – jak pokazują badania – przynoszą one widoczne rezultaty. Ma ona także pozytywny wpływ na uświadomienie konsekwencji złego odżywiania [7]. Poprzez wprowadzenie na zajęciach dydaktycznych wspólnego przygotowywania wspólnych posiłków. Dzieci w grupie rówieśników nawzajem bardziej się motywują do różnego rodzaju działań, np. zdrowej diety.

Edukacja zdrowotna w czasie pandemii na przed sobą takie zadania jak:

- 1) kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i najbliższych;
- 2) wykształcenie zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu;
- 3) rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- 4) rozbudzanie zainteresowania dzieci, rodziców, nauczycieli wspólnym kształtowaniem zdrowego stylu życia.

Głównymi metodami dla przekazania ważnych treści żywieniowych są:

- 1) gry edukacyjne;
- 2) zabawy aktywizujące;
- 3) inscenizacje;
- 4) spotkania z ciekawymi ludźmi.

Edukacja zdrowotna w szkole zawsze jest bardzo ważna i odgrywa ważną rolę, a aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój [3; 5]. Tym bardziej w czasie epidemii, kiedy styl życia stał się niestety mniej zdrowy i aktywny, a nawyki żywieniowe uległy pogorszeniu

III – Zabawy rekreacyjne w okresie pandemii

Zabawy rekreacyjne w okresie pandemii są znacznie utrudnione. Panujące obostrzenia w całym kraju umożliwiają wyjścia na boiska, place zabaw, do miejsc, w których przed pandemią można było aktywnie spędzać czas. Nawet lekcje wychowania fizyczne zostały utrudnione przez zdalną formę nauki. Zgodnie z zaleceniami rządu podczas epidemii koronawirusa SARS-COV-2, spędzamy większość czasu w domu. Dotyczy to nie tylko dorosłych, ale także dzieci. Rodzice pracują zdalnie, z kolei ich pociechy mają czas nie tylko na naukę, jak również inne aktywności. Bardzo ważnym elementem codziennego dnia powinny być regularne ćwiczenia fizyczne [11]. W ciągu całego dnia największą ilość czasu dzieci spędzają na nauce zdalnej przed ekranem laptopa, komputera lub smartfona [5]. Rekreacja fizyczna jako termin oraz społeczne zjawisko, jest powszechnie znana i rozumiana. Zazwyczaj definiuje się ją jako wszelkie działania, które podejmowane są w wolnym czasie związane z usuwaniem skutków zmęczenia regeneracją sił, restytucją organizmu przez możliwość racjonalnego gospodarowania nagromadzonym potencjałem fizycznych, twórczych oraz psychicznych sił. Rekreacją według T. Wolańskiej „są różnego rodzaju zajęcia podejmowane w wolnym czasie, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formowanie własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych. Nie rodzaj zajęć decyduje o tym czy jest to aktywność rekreacyjna, ale kontekst psychospołeczny, a więc czy są to zajęcia dobrowolne sprawiające przyjemność i czy spełniają oczekiwania i zainteresowania oraz jakie są motywy podejmowania danej czynności i czy wpływają na osobowość w sposób pozytywny i rozwijający” [14]. Zatem zabawy rekreacyjne są to zabawy w wolnym czasie, związane z usuwaniem skutków zmęczenia polegające na regeneracji sił psychicznych i fizycznych, są to również zajęcia podejmowane dobrowolnie w czasie wolnym dla przyjemności, które na osobowość powinny wpływać kształcąco i rozwijająco.

Formy rekreacji możemy podzielić ze względu na:

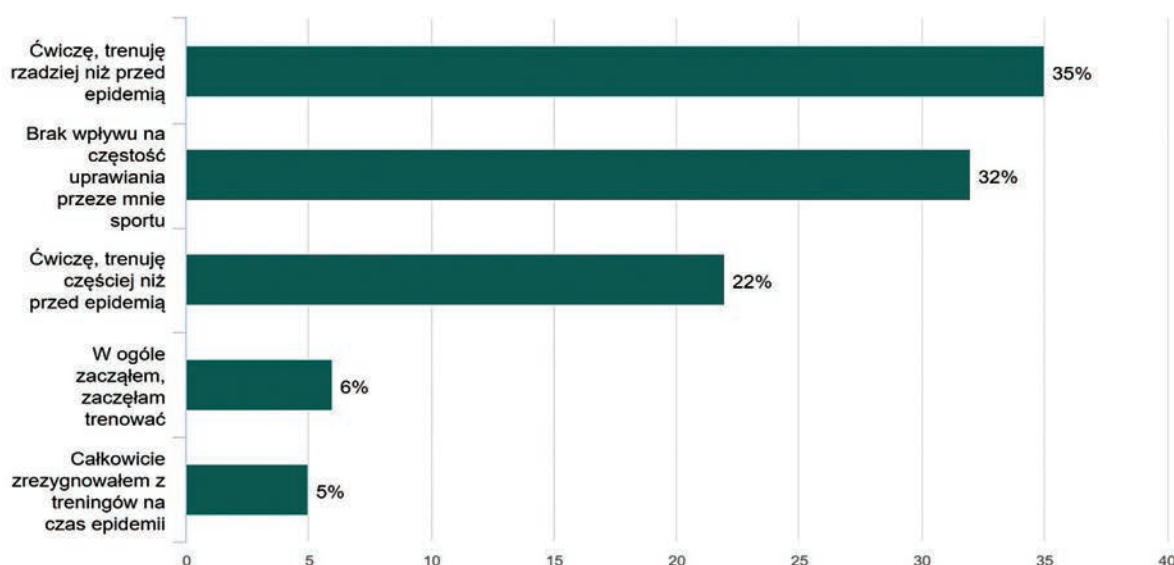
- 1) intensywność wysiłku:
 - relaksacyjne - spacery, wędkowanie, obserwacje przyrody,
 - o średniej intensywności – jazda na łyżwach, żeglownianie, gimnastykowanie,
 - ćwiczenia intensywne – biegi, pływanie, aerobik;
- 2) poziom trudności:
 - łatwe – jazda na rowerze, biegi,
 - średnie – siatkówka, pływanie, jazda na łyżwach,
 - trudne - narciarstwo, wspinaczka;
- 3) pory roku:
 - letnie,
 - zimowe,
 - całoroczne – fitness, kręgle itp;
- 4) miejsce ćwiczeń:
 - plenerowe,
 - pod dachem,
 - boiskowe;
- 5) formy organizacyjne:
 - indywidualne, zespołowe [10].

W czasie pandemii zabawy rekreacyjne ograniczają się do tych podejmowanych we własnym domu, ogrodzie i indywidualne [2]. Zespołowe i plenerowe formy rekreacji są ograniczone obostrzeniami panującymi w kraju. Podczas zabaw rekreacyjno-ruchowych w czasie pandemii

panuje parę zasad: podczas aktywności w towarzystwie zalecane jest zakładanie maseczki oraz odstęp 2 metry od kolejnej osoby, przed ćwiczeniami i po należy umyć dokładnie ręce i je często dezynfekować, bardzo istotne jest aby w trakcie ćwiczeń nie dotykać okolic ust i nosa. Zachowanie takich zasad może być szczególnie trudne dla najmłodszych dzieci. Pomimo wielu obostrzeń i ograniczeń są zabawy rekreacyjne, które można wykonywać w domu. Niektóre z nich to:

- rzucanie piłeczek do wiaderka albo gra w kolanko;
- ciuciubabka;
- slalom z zawiązanymi oczami;
- odbijanie baloników (rękami, nogami);
- tory przeszkód;
- przechodzenie między nitkami włóczki przywiązanej do mebli [18].

U dzieci podczas zabaw rekreacyjnych w czasie pandemii należy zadbać szczególnie o prawidłową postawę ciała, po całym przed ekranem rozgrzanie mięśni i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu lub w domu. Do zabaw rekreacyjnych w czasie pandemii można zaliczyć także: w przypadku posiadania własnego ogródka – jazda na rowerze, rolkach, deskorolce po ogrodzie, zabawy z bańkami mydlanymi, gra w chowanego, zabawa ze zwierzętami, bieganie wokół



Rysunek 4. Wpływ epidemii na uprawianie sportu w Polsce (%)

Źródło: PMR 2020

domu, pomaganie w pracach ogrodowych. W obrębie własnego ogrodu dzieci mogą wykonywać zabawy rekreacyjne bez obawy zarażenia się wirusem. W przypadku braku własnego ogrodu do zabaw rekreacyjnych mogą należeć: wyjazdy do lasu na spacer lub rowerowe, wycieczki w miejsca gdzie nie będzie się znajdować tłum innych osób, zabawy w małych grupach rówieśniczych lub w parze na świeżym powietrzu, odwiedzanie otwartych obiektów sportowych – wszystko z zachowaniem reżimu sanitarnego.

Przykłady zajęć sportowych w domu:

Piłka nożna lub siatkówka z balonem – odbijanie piłki w domu może być dość ryzykowne, chyba że masz odpowiednią ilość miejsca lub mieszkasz w bloku. Jednak zamiast piłki, do zabawy możesz wykorzystać balon. Odbijaj go z dzieckiem albo stwórz prowizoryczną bramkę z dwóch krzeseł i ćwiczcie strzelanie do celu.

Hula hop – ten sportowy gadżet, który służy do modelowania sylwetki, może być także świetnym narzędziem zabawy młodszych dzieci. Dzięki nim maluchy mogą sprawdzić, jak długo potrafią kręcić biodrami (a czasem nawet całym ciałem!), żeby kółko nie upadło na ziemię.

Skakanka – to kolejny gadżet, który świetnie sprawdzi się w domu. Skakankę dziecko może używać samo lub przeskakiwać nad obracającą się skakaną trzymaną przez dwie osoby. Jeśli zdecydujesz się na tę zabawę, upewnij się tylko, że w zasięgu skakanki nie ma żadnych mebli, żyrandoli ani cennych przedmiotów.

Ćwiczenia dla dzieci z muzyką – możesz włączyć filmik, np. na YouTube, z gotowym zestawem ćwiczeń dla najmłodszych. Jeśli jednak zależy Ci, aby dziecko nie spędzało znowu czasu przed ekranem, włącz muzykę i wspólnie wymyślcie choreografię.

Przykłady zajęć sportowych na świeżym powietrzu:

Zabawy na placu zabaw i boisku – pamiętaj, aby wybierać miejsca, które są dostosowane do wieku dziecka. Zwróć uwagę na to, jakie sprzęty i konstrukcje znajdują się na placu. Możesz też zapytać innych rodziców w okolicy, czy polecają jakieś wyjątkowe place zabaw dla dzieci.

Bieganie w parku lub lesie – tę aktywność fizyczną możecie urozmaicić dodatkowymi

zadaniami. zachęć swoje dziecko do tego, by w trakcie biegu znalazło odpowiednią liczbę liści, kamyczków lub innych skarbków.

Rower, hulajnoga, rolki – jeśli zdecydujesz się wyposażyć malucha w sprzęt na kółkach, będziesz mieć szansę samemu sprawdzić swoją kondycję. Uwaga! Dzieci potrafią być bardzo szybkie [16]. Skutki dla zdrowia dzieci mogą być poważne, jeśli rutyna ta przetrwa pandemię. W perspektywie krótkoterminowej może to doprowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego, zmniejszenia koncentracji i zwiększenia zaburzeń snu. Długofalowe konsekwencje mogą obejmować wzrost otyłości u dzieci i związany z tym wzrost ryzyka wystąpienia zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2 [19]. Bardzo ważna jest świadomość społeczeństwa aby dbać o zdrowie w codziennym życiu. Zdrowa osoba, która żyje w zgodzie ze sobą i otoczeniem, jest aktywna ruchowo, bez nałogów, życzliwa i szczęśliwa. Bardzo istotne jest aby w czasie pandemii, nauki zdalnej i pracy głównie home office zadbać o poziom swojej aktywności fizycznej, nadmiar pracy siedzącej może mieć fatalne skutki w przyszłości. Rodzice powinni zadbać o swoje dzieci i wybierać zabawy rekreacyjno-ruchowe na powietrzu z dala od tłumów ludzi, chodzić na spacer, odwiedzać lasy i spędzać czas aktywnie [21].

Podsumowanie

Podsumowując nawet w czasie pandemii można znaleźć formy rekreacji zdrowotnej czy to w domu podczas kwarantanny czy na świeżym powietrzu. Rodzice powinni zadbać o swoje zdrowie oraz o zdrowie swoich dzieci, które godzinami przesiadują przed ekranami komputera podczas zdalnych lekcji. Pandemia koronawirusa źle oddziałuje na dorosłych ale też na dzieci – mogą one mieć problemy natury psychicznej. Zamknięte szkoły i miejsca w których jeszcze rok temu dzieci mogły swobodnie spędzać czas ze swoimi rówieśnikami bez żadnych obaw powoduje u najmłodszych niepokój i lęki o przyszłość. Lockdown w naszym kraju wpłynął na pogorszenie się kondycji zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Dzieci zaczęły spędzać więcej czasu przed ekranem komputera niż ze swoimi rówieśnikami – na skutek tego osłabiają

się relacje między dziećmi, które przed pandemią były codziennie pielęgnowane podczas zajęć w szkole oraz podczas spędzania wspólnego czasu po szkole. Pandemia ma swoje negatywne skutki również w dostępności form zabaw rekreacyjnych – te same czynności i zabawy wykonywane bez rówieśników nie przynoszą tyle samo zabawy dzieciom co kiedyś [20]. Od kwietnia zeszłego roku musieliśmy zmienić nasze zachowania, rutyny, prace – jednak nie można dopuścić sytuacji aby rutyną stało się spędzanie zbyt wielu godzin przed ekranem komputera w pozycji obciążającej nasz kręgosłup. Zdrowie „jest różne dla każdego z nas i – co ważne, w kontekście

szczególnie polskim – nie definiuje go lekarz, ale sam pacjent, zgodnie ze swoimi subiektywnymi odczuciami” [4; 2]. Rodzice szczególnie powinni zadbać o zdrowie swoich pociech – zarówno to fizyczne jak i psychiczne tak aby po pandemii dzieci wróciły zdrowe do stacjonarnej nauki, lekcji wychowania fizycznego na boiskach i na świeżym powietrzu, do gier zespołowych oraz do nadrabiania kontaktu z rówieśnikami. W czasie pandemii rodzice razem z dziećmi mogą brać udział w grach i zabawach rekreacyjno-ruchowych tak aby każdemu poprawić humor i nastawienie, oderwać myśli od pandemii i sytuacji w kraju oraz zadbać o swoje zdrowie.

Bibliografia

1. Drygas W., Piotrowicz R., Jegier A., Podolec P. *Aktywność fizyczna u osób zdrowych*, *Forum profilaktyki* 2008; tom 3. S.12.
2. Kowalski D., Skalski D., Makar P., Pęczak-Graczyk A., Skalska E., *Aktywność fizyczna osób starszych jako gwarant samodzielności*, W: *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara.
3. Kulmatycki L., *Edukacja zdrowotna w szkole polskiej 2009 – uwagi krytyczne*, „Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja” 2009. t. 3, s. 25.
4. Rutkowska E., Król B. *Umiejętności pielęgniarek w zakresie kultury fizycznej*, *Pielęgniarstwo* 2000, 1997, nr 3.
5. Skalski D., Kowalski D., Ostrowski A., Makar P., Stanula A., *Dewiacje w sporcie wycieczkowym a ich wpływ na edukację zdrowotną*, W: *Medycyna i zdrowie : wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara.
6. Woynarowska B. *Aktywność fizyczna*. W. Woynarowska (red.) *Profilaktyka w pediatrii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.

Źródła internetowe

7. Pierwszy przypadek koronawirusa w Polsce www.gov.pl/web/zdrowie/pierwszy-przypadek-koronawirusa-w-polsce
8. Premier: Podjęliśmy decyzję o zamknięciu wszystkich placówek oświatowych i szkół wyższych, www.gov.pl/web/premier/premier-podjeliśmy-decyzje-o-zamknięciu-wszystkich-placówek-oswiatowych-i-szkół-wyższych
9. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii, www.gov.pl/web/rpa/rozporządzenie-ministra-zdrowia-z-dnia-20-marca-2020-r-w-sprawie-ogłoszenia-na-obszarze-rzeczypospolitej-polskiej-stanu-epidemii
10. Ambroziak E., Wpływ pandemii COVID – 19 na funkcjonowanie rodziny, Regionalny Program Operacyjny
11. Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/22780-wplyw-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy?dt=1621171133036
12. Sanderowska M., Wpływ pandemii koronawirusa na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Jak wspierać najmłodszych?, psycholog-ms.pl/wplyw-pandemii-koronawirusa-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-jak-wspierac-najmlodszych/
13. Co niesie ze sobą pandemia? – skutki izolacji dzieci, Centrum Medyczne Damiana Holding, <https://www.damian.pl/zdrowie/co->

niesie-ze-soba-pandemia-skutki-izolacji-dzieci,5350,n,4722

14. Kaszuba-Janus M., Polacy tęsknią na wyjściem do restauracji i podróżami, www.horecanet.pl/polacy-tesknia-na-wyjsciem-do-restauracji-i-podrozami/

15. Ważna M., Pandemia COVID-19 może mieć pozytywne skutki? Wszystko przez reżim sanitarny, www.medonet.pl/koronawirus/to-musisz-wiedziec,pandemia-covid-19-moze-miec-pozytywne-skutki--wszystko-przez-rezim-sanitarny,artykul,56954684.html

16. Edukacja Zdrowotna, www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/edukacja-zdrowotna

17. Innowacja pedagogiczna „edukacja zdrowotna w czasach pandemii”, www.sp17.katowice.pl/index.php/dzialalnosc-szkolyn/innowacje-pedagogiczne/539-innowacja-pedagogiczna-„edukacja-zdrowotna-w-czasach-pandemii”

18. Edukacja żywieniowa w szkole, ugryz-zdrowie.pl/edukacja-zywieniowa-w-szkole/ Czy pandemia wpłynęła na nawyki żywieniowe

dzieci?, www.wspolczesnadietetyka.pl/artykul-sponsorowany/czy-pandemia-wplynela-na-nawyki-zywieniowe-dzieci

19. Ćwiczenia - zabawy z dziećmi w domu podczas epidemii koronawirusa www.medicover.pl/o-zdrowiu/cwiczenia-zabawy-z-dziecmi-w-domu-podczas-epidemii-koronawirusa,6810,n,137

20. Kozik Rzepka K. infrastruktura rekreacyjna mfiles.pl/pl/index.php/Rekreacja

21. Zasady dbania o higienę i zdrowie w trakcie trwania pandemii/Zabawy ruchowe. /sp14. edu.czystochowa.pl/art,723,zasady-dbania-o-higiene-i-zdrowie-w-trakcie-trwania-pandemiizabawy-ruchowe

22. Jak zadbać o aktywność fizyczną dzieci w czasie pandemii? www.orange.pl/zobacz/dzieci-w-domu/jak-zadbac-o-aktywnosc-fizyczna

23. Kowalczyk A. „Podczas pandemii dzieci mniej ćwiczą, a więcej siedzą” zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10377486/podczas-pandemii-dzieci-mniej-cwicza-a-wiecej-siedza.html

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Хомицевич Д. И.

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.15>

Анотации

Предварительная базовая подготовка – этап, одной из задач которого является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка юных футболистов занимает ключевое место в достижении спортивного результата. Без достаточно высокого уровня развития физических качеств невозможно успешно применять технические приемы и совершать задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. В работе рассмотрены теоретические вопросы физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В целях ознакомления с состоянием изучаемого вопроса был проведен анализ и обобщение научной, научно-методической литературы, теоретических положений по вопросам физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В результате изучения литературы установлено, что в соответствии с игровым амплуа всесторонняя физическая подготовка (с акцентом на скоростные и скоростно-силовые качества) юных футболистов 13–14 лет является актуальным научным исследованием.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая подготовка, юные футболисты, физические качества, предварительная базовая подготовка.

Попередня базова підготовка – етап, одним із завдань якого є підвищення рівня різнобічної фізичної та функціональної підготовленості. Фізична підготовка юних футболістів займає ключове місце в досягненні спортивного результату. Без достатньо високого рівня розвитку фізичних якостей неможливо успішно застосовувати технічні прийоми та здійснювати задумані тактичні дії у мінімальні відрізки часу та протягом усієї гри. У роботі розглянуто теоретичні питання фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої підготовки. Із метою ознайомлення зі станом питання було проведено аналіз та узагальнення наукової, науково-методичної літератури, теоретичних положень із питань фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки. У результаті вивчення літератури встановлено, що відповідно до ігрового амплуа всебічна фізична підготовка (з акцентом на швидкісні та швидкісно-силові якості) юних футболістів 13-14 років є актуальним науковим дослідженням.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична підготовка, юні футболісти, фізичні якості, попередня базова підготовка.

Preliminary basic training is a stage, one of the tasks of which is to increase the level of versatile physical and functional preparation. Physical training of young football players takes a key place in achieving sports results. Without a sufficiently high level of development of physical qualities, it is impossible to successfully apply techniques and perform planned tactical actions in the shortest periods of time and throughout the entire game. One of the most significant physical qualities for a modern football player is speed. It includes strength, which greatly affects his playing activity. The paper deals with theoretical issues of physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. The tasks and the didactic goal of the preliminary basic training stage were described. The place of physical training of young football players in achieving sports results has been determined.

In order to get acquainted with the state of the studied issue, the analysis and generalization of scientific and methodological literature, theoretical positions on the issues of physical preparation of football play-

ers at the stage of preliminary basic training were carried out. So it was found that the selective increase in training loads at all stages of sports training of children and adolescents is determined by the laws of the development of physical abilities. A high level and growth of development at a young age is assessed as a sensitive period and is fundamental for increasing the means of influence on a specific physical quality. Some researchers believe that the best sensitive period for the development of strength in young football players is the age of 13-15 years, others – 14-16 years. Analyzing scientific sources, the following issues were considered based on the research results: the use of means and methods of various orientations in the training of young athletes. In organizing the training process of football players, it is necessary to take into account the high intensity of metabolic processes and the age characteristics of a growing child's body. The relatively low functional development of the cardiovascular and respiratory systems with boys aged 13-14 significantly limits the ability to perform long-term intense loads.

As a result of studying the literature, it was found that, in accordance with the playing role, all-round physical training (with an emphasis on speed and speed-strength qualities) of young footballers aged 13-14 is an actual scientific research.

Key words: physical preparation, physical training, young footballers, preliminary basic training.

Вступление. Поиск одаренных, способных, перспективных детей, которые могут в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов на внутреннем и международном уровне, является одним из направлений совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений. Это научно-практическое направление рассматривается как актуальное с четко выраженными организационными, педагогическими, социально-экономическими и этическими аспектами [5; 6]. В подготовке юных спортсменов используется разнообразие средств и методов различной направленности, применение которых широко представлено в видах спорта, в том числе и в футболе, с преобладанием игрового метода выполнения упражнений [3; 4; 7; 11].

Предварительная базовая подготовка – этап, одной из задач которого является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Дидактическая цель этого этапа – создание оптимальных возможностей для развития двигательных качеств, повышение уровня подготовленности организма, на более поздних этапах – способствовать адаптации при выполнении интенсивных задач специального характера [7; 8].

Физическая подготовка юных футболистов занимает ключевое место в достижении спортивного результата. Эффективность соревновательной деятельности во многом обусловлена уровнем физической подготовленности футболистов. Без достаточно высоко-

кого уровня развития силы, скорости, ловкости и выносливости невозможно успешно применять технические приемы и совершать задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. Поэтому от физической подготовленности зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий [11, с. 9].

Цель работы – рассмотреть теоретические вопросы физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Материал и методы. В целях ознакомления с состоянием изучаемого вопроса был проведен анализ и обобщение научной, научно-методической литературы, теоретических положений по вопросам физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Анализируя научные источники, были рассмотрены вопросы по результатам исследования – использование средств и методов различной направленности в подготовке юных спортсменов. Были описаны задачи и дидактическая цель этапа предварительной базовой подготовки. Определено место физической подготовки юных футболистов в достижении спортивного результата.

Результаты исследований. Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки. Различают общую, функциональную и специальную физическую подготовку. Под общей физической подготовкой понимают процесс

гармоничного розвитку двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса. Функциональная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности [11, с. 36–55].

Функциональная подготовленность служит фундаментом, основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности футболиста, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению больших специфических нагрузок, к интенсивным процессам восстановления.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

Выборочное увеличение тренировочных нагрузок на всех этапах спортивной подготовки детей и подростков определяется закономерностями развития физических способностей. Высокий уровень и прирост развития в юном возрасте оценивается как чувствительный период и является основополагающим для увеличения средств воздействия на конкретное физическое качество. Исследованиями З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловской, Л.В. Волкова, Ягелло В. (2000) установлено, что физические качества в возрастном аспекте развиваются гетерохронно, четко рассматривается увеличение темпов развития, их убыль и подъем. Знания чувствительных периодов возрастного развития отдельных компонентов физической подготовленности позволяют с наибольшей эффективностью использовать их для увеличения двигатель-

ного потенциала молодых спортсменов, их способностей и возможностей за счет педагогического воздействия.

Так, в младшем школьном возрасте более выраженный прирост силы у мальчиков отмечается с 11-12 лет. Некоторые исследователи считают, что лучшим чувствительным периодом для развития силы у юных футболистов является возраст 13-15 лет, другие – 14-16 лет. К этому же периоду у детей начинает проявляться в основном сила мышц правой руки. В подростковом возрасте мышечная сила развивается достаточно учащенно. Изучение выносливости школьников в работе разной интенсивности (60, 70 и 90% от максимума) показывает, что наибольший темп прироста выносливости в циклической работе интенсивностью 90% наблюдается у мальчиков в 10-14 лет [5]. По данным О.В. Злыгостева, у футболистов 12-14 лет рост градиента силы обусловлен повышением максимальной силы и снижением времени ее достижения. Установлено, что у 42% участников исследования годовой прирост максимальной силы составил 12-14%, у 36% юных футболистов – 5-8%, 22% участников показали незначительный прирост силы мышц, который составил 4-6% [5].

Результаты тестирований по физической подготовленности юных футболистов 14-16 лет, проведенных Ю.Д. Свистуном с соавторами, выявили более низкие средние показатели развития скоростных качеств, динамической силы, анаэробной и аэробной выносливости по сравнению с нормативными показателями программы ДЮСШ [9].

В.А. Беленко с соавторами предлагают программу тренировочных занятий с использованием упражнений блока «ОФП» и «СФП». В ходе исследования авторы установили высокую корреляционную их взаимосвязь в диапазоне от 0,62 до 0,78. Чаще корреляционная взаимосвязь наблюдается с упражнениями, характеризующими уровень физической подготовки (бег 15 м, 30 м, 60 м, 400 м), непосредственно определяющими достижения в футболе [1].

Дискуссия. Анализ научных источников подтверждает, что в этом направлении есть

много вопросов, требующих изучения, уточнения, научного обоснования.

Так, по результатам исследования А.Н. Бердниковой футболистов 13-14 лет, приведен высокий уровень развития выносливости, который обнаружен у 18,2% футболистов, скоростно-силовой подготовленности – 45,4%, скоростно-силовой выносливости – 36,4%, и высокий уровень развития скоростных способностей – 45,4% игроков [2]. Корректировка тренировочного процесса спортсменов по технологии индивидуализации физической подготовки, по мнению автора, обеспечила достоверное повышение результатов в полевых тестах: тесте удара по мячу на дальность (с $38,6 \pm 3,7$ м до $40,6 \pm 4,4$ м), вбрасывании мяча из-за головы (с $13,7 \pm 2,1$ м до $15,4 \pm 1,7$ м) и бег на 30 м с ходу (с $4,5 \pm 0,2$ с до $4,3 \pm 0,2$ с). Применение технологии индивидуализации тренировочного процесса позволило повысить уровень выносливости и скоростной подготовленности, а также удерживать на высоком уровне показатели скоростно-силовой выносливости. Специальная физическая подготовленность футболистов проявляется в упражнениях с мячом. Эти упражнения требуют максимальной координации проявления большинства физических качеств: силы, ловкости, гибкости.

Как средства развития физической подготовленности А.М. Галимов с соавторами рекомендуют использовать физические упражнения общего воздействия, заимствованные из других видов спорта. Для развития ловкости С.Е. Воложанин с соавторами рекомендуют применять упражнения гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр [3]. Среди средств физической подготовки, по мнению В.А. Харланова, значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, тренажерами [10].

Е.А. Масловский с соавторами считают, что именно благодаря специальным упражнениям комплексного воздействия, включенным в состав комбинаций, происходит

положительная динамика показателей общей и специальной физической подготовки юных футболистов [1; 7; 8]. Внедрение в тренировочный процесс футболистов 13-14 лет методики интегральной тренировки с учетом комплексного использования игровых упражнений физической, технико-тактической и психологической направленности, по данным П.П. Колупанова, способствовало достоверному улучшению показателей технической подготовленности [6].

Одним из важнейших направлений интенсификации и повышения качества подготовки юных футболистов является использование метода круговой тренировки для развития двигательных способностей и совершенствования технических качеств спортсменов. В ходе исследования В.П. Губы с соавторами установлено, что включение в тренировочный процесс комплекса круговой тренировки позволило не только повысить уровень развития двигательных качеств, необходимых для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности футболистов, но и эффективнее оптимизировать процесс подготовки для развития двигательных и совершенствования технических качеств [4].

Анализ научных источников позволил сделать следующие **выводы**:

1) в период активного биологического развития первоочередной задачей является не достижение максимальных результатов, а всестороннее и гармоничное физическое развитие, которое обеспечит не только активное накопление технико-тактического арсенала, но и создаст фундамент для качественного увеличения специфических функциональных резервов в соответствии со специализацией. В условиях единоборства с соперником, резких перемещений, выпрыгиваний, высокой скорости бега, скоростной техники, ударов по мячу в значительной степени нужна скорость и сила, прыгучесть. Следовательно, одним из наиболее значимых физических качеств для футболиста является скорость и сила, которые в значительной степени влияют на его игровую деятельность. Выполнение игровых действий (оборона-атака и наоборот) также требует высокого

уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств и необходимых аэробных и анаэробных компонентов выносливости. Таким образом, требуется дифференцировка двигательных действий юных футболистов;

2) в общепринятом определении говорится о скорости как о качестве, позволяющем выполнять движение за очень короткий промежуток времени. Бег с максимальной скоростью предъявляет чрезвычайно высокие требования к нервно-мышечному аппарату спортсмена и запасу его энергоресурсов. В организации тренировочного процесса

футболистов необходимо учитывать высокую интенсивность обменных процессов и возрастные особенности растущего детского организма. Относительно низкое функциональное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем мальчиков в возрасте 13-14 лет значительно ограничивает возможности выполнения длительных интенсивных нагрузок. В соответствии с игровым амплуа всесторонняя физическая подготовка (с акцентом на скоростные и скоростно-силовые качества) юных футболистов 13-14 лет является актуальной в научных исследованиях.

Литература

1. Беленко В.А., Саскевич А.П., Масловский Е.А. Физическая и техническая подготовка юных футболистов на основе корреляционного анализа. *Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* № 4. 2015. С. 77–82.
2. Бердникова А.Н. Индивидуализация физической подготовки футболистов 13-14 лет. *Человек. Спорт. Медицина.* 2018. Т. 18, № 4. С. 73–79.
3. Воложанин С.Е., Аксенов М.О., Атутов А.П. Специальная силовая подготовка юношей-футболистов по мини-футболу. *Вестник бурятского государственного университета.* № 13. 2014. С. 24–29.
4. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие. Москва : Советский спорт. 2010. С. 208.
5. Злыгостев О.В. Модульно-целевое проектирование скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 : «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» ; Тульский государственный университет. Тула. 2013. С. 22.
6. Колупанов П.П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 : «Теория и методика физиче-

References

1. Belenko V. A., Saskevich A. P., Maslovskiy Ye. A. (2015). Physical and technical training of young football players based on correlation analysis. *Izvestiya tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport.* № 4. S. 77–82.
2. Berdnikova A. N. (2018). Individualization of physical training of football players aged 13-14. *Chelovek. Sport. Meditsina.* T. 18, № 4. S. 73–79.
3. Volozhanin S. Ye., Aksenov M. O., Atutov A. P. (2014). Special strength training of young football players in futsal. *Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta.* № 13. S. 24–29.
4. Guba V. P., Leksakov A. V., Antipov A. V. (2010). Integral training of football players. M.: *Sovetskiy sport.* S. 208.
5. Zlygostev O. V. (2013). Modular and targeted projection of speed and strength training of football players at the stage of primary sports specialization: avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 : «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury». *Tul'skiy gosudarstvennyy universitet.* Tula. S. 22.
6. Kolupanov P. P. (2010). The methodology of integral training of young football players aged 13-14 at the special preparatory stage : avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk: [spets.] 13.00.04 : «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy

ского воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» ; Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2010. С. 22.

7. Саскевич А.П., Масловский Е.А. Комплексный подход в физическом совершенствовании юных футболистов 10-14 лет. От идеи – к инновации: материалы Юбилейной XX Республиканской научно-практической конференции, УО «МГПУ им. И.П. Шамякина». Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина. 2013 г. С. 248–249.

8. Саскевич А.П., Масловский Е.А. Особенности методики физической подготовки юных футболистов 10-14 лет в структуре технико-тактических навыков игры в футбол : сборник научных работ студентов Республики Беларусь «НИРС 2012». Минск : БГУ. 2013. С. 489–490.

9. Свистун Ю., Гурінович Х., Чернобай І., Веселовська Л., Дуда О. Оцінка функціонального стану футболістів 13-14 років у змагальному періоді. *Молода спортивна наука України*. 2008. Вип. 12. Т. 4. С. 200–204.

10. Харланов В.А. Отбор, подготовка и тестирование юных футболистов. Научная сессия ГУАП. 2015. С. 255–258.

11. Хижевский О.В., Саскевич А.П. Основы начальной подготовки юных футболистов. Минск : БГПУ, 2018. 181 с.

kul'tury». *Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury*. Malakhovka. S. 22.

7. Saskevich A.P., Maslovskiy Ye.A. (2013). A comprehensive approach to the physical improvement of young football players aged 10-14: materialy Yubileynoy KHKH Respublikanskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, UO «MGPU im. I.P. Shamyakina», g. Mozyr', 16 aprelya 2013 g. – Mozyr': MGPU im. I.P. Shamyakina, 2. 248–249.

8. Saskevich A.P., Maslovskiy Ye.A. (2013). Features of the methodology of physical training of young football players aged 10-14 in the structure of technical and tactical skills of playing football. *Sbornik nauchnykh rabot studentov Respubliki Belarus' «NIRS 2012»* / redkol.: A.I. Zhuk (pred.) [i dr.]. – Minsk: BGU, – S. 489–490.

9. Svistun Y.U., Gurіnovich K.H., Chornobay Í., Veselovs'ka L., Duda O. (2008). Assessment of the fitness shape of football players aged 13-14 in the contest season. *Moloda sportivna nauka Ukraїni: zb. nauk. st. z galuzi fiz. kul'turi i sportu*. Vip. 12. T. 4. S. 200–204.

10. Kharlanov V. A. (2015). Selection, training and testing of young football players. *Nauchnaya sessiya guap*. S. 255–258.

11. Khizhevskiy O.V., Saskevich A.P. (2018). Basics of primary training of young football players. – Minsk: BGPU, 181 s.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА У БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

STRUCTURE AND CONTENT OF THE TECHNOLOGY FOR CORRECTION OF SPATIAL ORGANIZATION DISORDERS OF BOXERS' BODY AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Ярош Г. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.16>

Анотація

Упродовж останніх років науковим співтовариством накопичено значний досвід, який дозволяє здійснювати спортивну підготовку юних спортсменів з урахуванням особливостей розвитку організму в період росту. Сучасні тренди процесу підготовки спортивного резерву свідчать про необхідність розширення завдань на етапі початкової підготовки, який вирішував би не тільки завдання щодо підвищення фізичної підготовленості й набуття рухових вмінь та навичок, а й корекції порушень просторової організації тіла юних боксерів, підвищення мотивації до занять обраного виду спорту. Матеріал і методи. Учасники дослідження. У ході експерименту було залучено 60 боксерів віком від 10 до 12 років ДЮСШ (м. Київ). Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів, антропометрія, педагогічне тестування. Для визначення порушень постави обстежуваних боксерів проводили візуальний «скринінг». Педагогічний експеримент. Результати, отримані в процесі дослідження, було оброблено з використанням методів математичної статистики. Авторська технологія спирається на принципи проектування і інтеграції педагогічних технологій в тренувальному процесі, дидактичні та спеціальні функції управління технологією, складається з адаптаційно-підготовчого, основного, контрольньо-оціночного етапів, модулів теорії та корекційно-профілактичних блоків (корекційного, динамічна постава, вертикальна стійкість, профілактичного, рухливі ігри та естафети, стретчинг), а також критерії ефективності.

Ключові слова: юні боксери, просторова організація тіла, технологія, корекційно-профілактичні заходи.

За последние годы научным сообществом накоплен значительный опыт, позволяющий осуществлять спортивную подготовку юных спортсменов с учетом особенностей развития организма в период роста. Современные тренды процесса подготовки спортивного резерва свидетельствуют о необходимости расширения задач на этапе начальной подготовки, который решал бы не только задачи по повышению физической подготовленности и приобретению двигательных умений и навыков, но и коррекции нарушений пространственной организации тела юных боксеров, повышению мотивации к занятиям избранным видом спорта, укреплению здоровья юных спортсменов. Материал и способы. Участники исследования. В ходе эксперимента было привлечено 60 боксеров в возрасте от 10 до 12 лет ДЮСШ (г. Киев). Методы исследования. Для выполнения поставленных задач использованы такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы и документальных материалов, антропометрия, педагогическое тестирование. Для определения нарушений осанки обследуемых боксеров проводили визуальный «скрининг». Педагогический эксперимент. Результаты, полученные в процессе исследования, были обработаны с использованием методов математической статистики. Авторская технология опирается на принципы проектирования и интеграции педагогических технологий в тренировочном процессе, дидактические и специальные, функции управления технологией, состоит из адаптационно-подготовительного, основного, контрольньо-оціночного етапів, модулів і корекційно-профілактичних блоків (корекційного, динамічна постава, вертикальна стійкість, профілактичного, підвижні ігри та естафети, стретчинг), а також критерії ефективності.

Ключевые слова: юные боксеры, пространственная организация тела, технология, корекційно-профілактические мероприятия.

In recent years, the scientific community has accumulated considerable experience that allows for sports training of young athletes, taking into account the peculiarities of their body's development during their growth period. Based on the study of a wide range of scientific studies, the intensification of dynamics regarding the spatial organization disorders of the young athletes' bodies involved in various sports is obvious at the present stage. Current trends in the process of training sports reserve indicate the need to expand the tasks at the initial stage of training, which would solve not only the problem of improving physical fitness and motor skills, but also to correct spatial organization disorders of young boxers, increase motivation to choose this kind of sport. **Material and methods.** Research participants. During the experiment, 60 boxers aged 10 to 12 studying in children and youth sports schools of Kyiv were involved. **Research methods.** Such research methods as analysis of scientific and methodological literature and documentary materials, anthropometry, pedagogical testing were used to perform the set tasks. Visual screening was performed to determine the posture disorders of the examined boxers. **Pedagogical experiment.** The results obtained during the study were processed using the methods of mathematical statistics.

During the interview with coaches it has been found out that the problem of spatial organization disorders of young boxers' bodies is not given due attention. Therefore, it is quite logical that taking into account the age characteristics of boxers, as well as the results of research of modern scientists and the data obtained during the observational experiment, the structure and content of the training process for young athletes has been developed. The obtained data have made it possible to substantiate and develop the author's technology, guided by the fundamental developments of the theory and methods of youth sports, kinesiology, therapeutic physical culture. The structure and content of technology is determined by age, type of posture disorders, the sequence of correctional and preventive tasks. Author's technology is based on the principles (namely, design, integration, didactic and special), as well as on the functions of technology management. The developed technology includes stages (adaptive-preparatory, basic, control-evaluation), modules (theory, correctional-preventive), blocks (corrective, dynamic posture, vertical stability, preventive, mobile games and relay races, stretching) and performance criteria. An integral part of the developed technology is biomechanical control, which allows to observe, measure and evaluate indicators of biogeometric posture profile level, physical fitness of young athletes in the process of their sports training.

Key words: young boxers, spatial organization of body, technology, correctional and preventive measures.

Вступ. У даний час ми можемо констатувати той факт, що сформувався великий обсяг нового матеріалу, який відноситься до пошуку перспективних спортсменів і побудови їх підготовки в системі багаторічного вдосконалення [13; 14].

Упродовж останніх років науковим співтовариством накопичено значний досвід, який дозволяє здійснювати спортивну підготовку юних спортсменів з урахуванням особливостей розвитку організму в період росту [1; 7; 8; 10; 11]. Ці дані охоплюють не тільки організм у цілому, але й розвиток окремих його систем, на які так чи інакше чинять вплив фізичні навантаження [13; 14]. Узагальнюючи наявні дані спеціальної літератури [2; 4; 15], ми встановили, що просторова організація тіла характеризується біogeометричним профілем постави, формою тілобудови, пропорціями і типом конституції, топографією сил різних м'язових груп, використовується в якості характеристики фізичного розвитку здоров'я людини. Постава визначається вза-

ємозташуванням всіх частин тіла людини, залежить від положення загального центру ваги, нахилу таза, виразності фізіологічних вигинів хребта, форми грудної клітки, живота, ніг [2; 6]. Аналіз спеціальної літератури показав, що в дитячо-юнацькому боксі детально опрацьовані багато аспектів спортивної підготовки, інтеграція корекційно-профілактичних заходів в процес початкової підготовки юних спортсменів не має глибокого наукового обґрунтування.

Матеріал і методи. Учасники дослідження. У ході експерименту було залучено 60 боксерів віком від 10 до 12 років ДЮСШ (м. Київ). **Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження, як аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів, антропометрія, педагогічне тестування. Для визначення порушень постави обстежуваних боксерів проводили візуальний «скрінг». **Педагогічний експеримент.** Результати, отримані в процесі дослідження, було

оброблено з використанням методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «технологія» в спорті розглядається досить широко – як сукупність процесів, правил, навичок, послідовно спрямованих на розробку різних методик тренування і навчання, як особлива форма функціонального і прикладного наукового знання, що переходить від природничо-наукових досліджень до методичних розробок в ланцюзі «наука – технологія – методика» [1]. Сучасні тренди процесу підготовки спортивного резерву свідчать про необхідність розширення завдань на етапі початкової підготовки, який вирішував би не тільки завдання щодо підвищення фізичної підготовленості й набуття рухових вмінь та навичок, а й корекції порушень просторової організації тіла юних боксерів, підвищення мотивації до занять обраного виду спорту [16; 17].

З урахуванням вікових особливостей боксерів, результатів досліджень сучасних науковців та отриманих даних в ході констатувального експерименту була розроблена структура (рис. 1) та зміст навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Метою авторської технології була розробка корекційно-профілактичних заходів, які спрямовані на корекцію порушень просторової організації тіла у юних боксерів.

Етапи авторської технології. *Адаптаційно-підготовчий етап* (тривалість 1 місяць) включає попередній моніторинг вихідного рівня стану біогеометричного профілю постави та фізичної підготовленості юних боксерів. Визначення засобів, форм та методів реалізації авторської технології. Розробка корегувальних комплексів з урахуванням специфічної спрямованості блоків авторської технології. Адаптація організму юних боксерів до фізичних навантажень. *Основний етап* (тривалість 7 місяців) був спрямований на корекцію порушень постави, зміцнення м'язового корсету, формування динамічної постави та підвищення рівня фізичної підготовленості юних боксерів.

Контрольно-оціночний етап (тривалість 1 місяць) – спрямований на оцінку рішення педагогічних завдань в процесі проведення корекційно-профілактичних заходів, підтримку досягнутого рівня просторової організації тіла та фізичної підготовленості юних боксерів. На даному етапі ми акцентували свою увагу на тому, що його діагностична частина повинна містити оцінку за всіма критеріями оцінки авторської технології.

Модулі авторської технології. *Модуль теорія* – за його допомогою у спортсменів формується мотивація до занять обраним видом спорту, уявлення про якісне виконання будь-якої вправи; моделюються ситуації, які необхідно вирішувати найбільш раціональним способом; подаються теоретичний матеріал для тренерів і батьків спортсменів щодо корекційно-профілактичних заходів. Теоретична підготовка має важливе значення в підготовці спортсменів. Головне її завдання полягає в тому, щоб навчити боксера осмислювати й аналізувати дії як свої, так і суперника: не механічно виконувати вказівки тренера, а творчо підходити до них. Юних боксерів необхідно привчити відвідувати змагання, вивчати технічну і тактичну підготовленість суперників, стежити за діями суддів, їх реакцією на дії боксерів в атаці і в захисті, їх переміщеннях по рингу, переглядати відеофільми та спортивні репортажі з боксу. Теоретична підготовка проводилася у формі бесід і лекцій.

На етапі початкової підготовки необхідно ознайомити боксерів з правилами гігієни, спортивної дисципліни та дотриманням чистоти в спортивній споруді. Знайомство дітей з особливостями боксу проводилося безпосередньо перед заняттями або в ході розучування будь-яких базових рухових дій, звертаючи їхню увагу на те, що даний удар або комбінацію ударів краще за всіх виконував такий-то відомий спортсмен. Основна увага при побудові бесід і розповідей направлена на те, щоб прищепити дітям гордість за обраний вид спорту і бажання домогтися високих спортивних результатів. У теоретичній підготовці юних спортсменів ми приділяли велику увагу системі контролю



Рис. 1. Структура технології корекції порушень просторової організації тіла у юних боксерів на етапі початкової підготовки

і самоконтролю за рівнем різних сторін підготовленості та станом здоров'я. Про значення просторової організації тіла людини як індикатора його здоров'я. Даний модуль був використаний нами протягом всього педагогічного експерименту.

Корекційно-профілактичний модуль – спрямований на корекцію сутулої спини і сколіотичної постави у юних боксерів, формування біогеометричного профілю постави та підвищення його рівня стану, формування динамічної постави, підвищення рівня статичної рівноваги тіла; зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стопи.

Формування біогеометричного профілю постави у боксерів передбачає вирішення таких завдань (рис. 2).



Рис. 2. Завдання щодо формування біогеометричного профілю постави у юних боксерів

Основними засобами формування правильної постави є гімнастичні вправи. Основні фізичні вправи, спрямовані на формування правильної постави, можна розділяти на три групи:

- вправи для розвитку рухових навичок і зміцнення м'язового корсета (загально-розвиваючі вправи);
- вправи для формування правильної постави;
- коригуючі вправи, що включаються в систему фізичних вправ для профілактики порушень постави [12].

Вправи першої групи застосовують для розвитку сили і статичної витривалості м'язів, їх виконують з вихідних положень лежачи на животі або на спині, на гімнастичній лаві, гімнастичній стінці (принцип розвантаження хребетного стовпа) [12].

Вправи другої групи активізують рухову структуру постави, тобто формування і функціональне застосування (розвиток м'язово-суглобової чутливості) – це вправи з предметами на голові, спрямовані на розвиток відчуттів різних поз, балансування, у вертикальній площині.

Вправи третьої групи застосовуються для профілактики негативних впливів середовища на поставу спортсменів. Розвиток пріоритетивної чутливості для створення стійких навичок можна забезпечити використанням вертикальної і похилій площині: ходіння по похилій дошці з дотриманням рівноваги тіла, з предметом на голові, із закритими очима.

Ми акцентували свою увагу на інтеграцію в процес тренування авторські блоки з фізичними вправами різної біомеханічної спрямованості з урахуванням вікових особливостей рівня стану біогеометричного профілю боксерів, зосередивши увагу на гармонійний фізичний розвиток атлетів.

Угрупування параметрів системи, що має багато ступенів свободи в «блоки», і пов'язане з цим істотне зменшення числа незалежних параметрів є одним з ефективних методів управління і дослідження таких систем, які притаманні в, цілому, «тілесної» діяльності. Відповідно до принципу динамічної відповідності тренування м'язів, що забезпечують виконання елементів постави, повинно відбуватися в режимах, відповідних виконанню рухової дії.

«Корекційний» блок – спрямований на корекцію порушень просторової організації тіла у юних боксерів, підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави на основі виявлених «зон ризику» виникнення фіксованих порушень ОРА, в яку потрапляють спортсмени із сутулою спиною та сколіотичною поставою.

Під корекцією розуміється комплекс заходів, що застосовуються для повного або часткового усунення функціональних порушень ОРА спортсменів. Розрізняють загальну, спеціальну, активну і пасивну корекцію [12].

У поняття «загальна корекція» входить комплекс оздоровчих і загальнозміцнюючих заходів (фізичні вправи, ігри, загартовування і т.п.), що впливають на формування ОРА спортсменів та їх гармонійний розвиток. Спеціальна корекція – це застосування коригуючих вправ для виправлення функціональних порушень ОРА. Під активною корекцією розуміється свідоме і цілеспрямоване використання боксером спеціальних, коригуючих вправ, що застосовуються в поєднанні із загальнорозвиваючими і загальнооздоровчими впливами фізичних вправ. Під пасивною корекцією розуміється ряд спеціальних впливів, здійснюваних без активної участі спортсмена (пасивні рухи, лежання на похилій площині, підкладання валиків під фізіологічні вигини хребетного стовпа) [12].

На підставі наявних даних літератури ми прийшли до висновку, що чинники асиметричного навантаження в період найбільш інтенсивного росту організму можуть бути причиною або умовою розвитку неправильної постави і навіть сколіозу у спортсменів. Тому дуже важливо, щоб уникнути патологічних змін у хребті, регулювати фізичне навантаження, беручи до уваги анатомо-фізіологічні особливості організму, що росте. Особливо небезпечною є велика кількість одноманітних фізичних вправ на тренуваннях, пов'язаних зі згинанням хребта в одну сторону. Виходячи із цього, ми рекомендували тренерам, які працюють з юними боксерами, збільшити комплекс симетричних фізичних вправ під час тренувань або проводити після тренування комплекс вправ коригуючого характеру.

Одним з етіологічних факторів розвитку сколіозу, особливо функціонального, можна вважати сколіотичну поставу. Остання веде до асиметричної навантаженні на хребет. Внаслідок цього зростання ділянок кістки, де епіфізарний хрящ піддається сильній і тривалій компресії, уповільнений, тоді як

в менш навантажених відділах епіфізарного хряща, навпаки, зростання прискорене (закон Гютера-Фолькмана). У результаті асиметричного зростання кістки, зокрема хребців, розвивається деформація всього хребта. Тривале асиметричне навантаження на зростаючий хребет може викликати не тільки функціональні порушення, але і сколіоз зі структурними змінами хребців.

Блок «Динамічна постава» – спрямований на формування правильного положення тіла юних боксерів у процесі тренування. Ми акцентували увагу на правильну динамічну поставу при формуванні базових елементів техніки боксу.

Блок «Вертикальна стійкість» – спрямований на зміцнення м'язів, що формують ортоградну позу юних боксерів.

Блок «Рухливих ігор і естафет» – спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості у юних боксерів, формування навичок стереотипу правильної динамічної постави. Нами були розроблені 7 рухливих ігор і естафет.

Основа *«Стретчинг»* блока склали вправи на гнучкість.

Критерії ефективності авторської технології: рівень стану біогеометричного профілю постави показників фізичної підготовленості юних боксерів.

Дискусія. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що в останні роки в наукових дослідженнях широко обговорюються питання збереження і зміцнення здоров'я юних спортсменів [6; 7]. Водночас доводиться констатувати те, що на сьогодні у навчально-тренувальний процес юних спортсменів фрагментарно впроваджуються здоров'яформуючі і здоров'язберігаючі технології. Недостатньо висвітлені особливості застосування коригуючих засобів, створення здоров'язберігаючого середовища в процесі тренування юних боксерів, які мають порушення просторової організації тіла. На думку більшості сучасних фахівців [12; 15], порушення постави носять функціональний характер, тому питання ранньої діагностики і корекції її порушень заслуговують на особливу увагу. У зв'язку із цим

одним із перспективних напрямків оптимізації корекційної та профілактичної роботи є пошук нових форм корекційно-профілактичних заходів, які доцільно інтегрувати в систему підготовки юних спортсменів [2].

Висновки. Керуючись фундаментальними розробками теорії та методики юнацького спорту, кінезіології, біомеханіки постави, лікувальної фізичної культури та спираючись на власні результати дослідження, ми обґрунтували та розробили технологію корекції порушень просторової організації тіла в боксерів на етапі початкової підготовки. Структура і зміст технології диктується віковими особливостями, типом порушень постави, послідовністю рішення корекційно-профілактичних завдань. Авторська технологія спира-

ється на принципи проектування і інтеграції педагогічних технологій в тренувальному процесі, дидактичні та спеціальні принципи, функції управління технологією, складається з адаптаційно-підготовчого, основного, контрольо-оціночного етапів, модулів теорії та корекційно-профілактичного, блоків (корекційного, динамічна постава, вертикальна стійкість, профілактичного, рухливі ігри та естафети, стретчинг), а також критеріїв ефективності. Складовою частиною розробленої технології є біомеханічний контроль, що дозволяє спостерігати, вимірювати та оцінювати показники рівня стану біогеометричного профілю постави, фізичної підготовленості юних спортсменів у процесі спортивної підготовки.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
2. Кашуба В.А., Ярмолинский Л.М. Спортивная подготовка юных спортсменов и её здоровьесберегающая направленность. *Теория и методика спортивной тренировки*. Алматы, 2013. № 1. С. 30–35.
3. Кашуба В.А., Люгайло С.С., Щербина Д.В. Особенности соматической заболеваемости спортсменов на начальных этапах многолетней подготовки: анализ негативных тенденций. *Теория и методика физической культуры*. 2014. № 4. С. 11–25.
4. Кашуба В.А., Люгайло С.С. Показатели соматического здоровья юных спортсменов как основа дифференцированного подхода к реализации программ физической реабилитации. *Теория и методика физической культуры*. 2015. № 1. С. 59–79.
5. Кашуба В., Ярмолинский Л., Альошина А., Бичук О., Бичук І. Морфобіомеханічні особливості юних спортсменів на початковому етапі підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. 30. С. 175–184.*

References

1. Volkov L.V. Theory and methods of children's and youth sports. K.: Олимпийская литература, 2002. 296 p. [in Russian]
2. Kashuba V.A., Yarmolinsky L.M. Sports training of young athletes and its health-oriented orientation *Theory and methods of sports training*. Almaty, 2013. № 1. Pp. 30-35. [in Russian]
3. Kashuba V.A., Lyugailo S.S., Shcherbina D.V. Features of somatic morbidity of athletes at the initial stages of long-term training: analysis of negative trends *Theory and methods of physical culture*. 2014. № 4. S. 11–25. [in Russian]
4. Kashuba V.A., Lyugailo S.S. Indicators of somatic health of young athletes as a basis for a differentiated approach to the implementation of physical rehabilitation programs *Theory and methods of physical culture*. 2015. № 1. S. 59–79. [in Russian]
5. Kashuba V., Yarmolinsky L., Alyoshina A., Bychuk O., Bychuk I. Morphobiomechanical features of young athletes at the initial stage of training *Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Physical education and sports: magazine / style*. AV Tsyos, AI Alyoshin. Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. Lesya Ukrainka, 2018. 30. P.175-184. [in Ukrainian]
6. Kashuba V.O., Lyugailo S.S., Futorny S.M. Integration of physical rehabilitation

6. Кашуба В.О., Люгайло С.С., Футорний С.М. Интеграція програм фізичної реабілітації в процес першого – третього етапів підготовки спортсменів при дисфункціях систем їх організму. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. № 1. 2019 С. 99–112. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2019.1.99–112>.
7. Корягин В.М. Здоровье спортсмена: теоретические предпосылки формирования здоровьесберегающего направления в процессе многолетней подготовки. *Теория и методика физ. культуры*. 2014. № 4. С. 10–24.
8. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. Київ : Знання, 1999. 164 с.
9. Люгайло С.С. К вопросу о профессиональном здоровье спортсменов: аспекты специализации. *Спортивный вiсник Придніпров'я*. № 3. 2014. С. 167–173.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник. Москва : Лань, 2005. 384 с.
11. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
12. Пешкова О.В., Мятыга Е.Н., Бисмак Е.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии : метод. пособие. 2012. 126 с.
13. Платонов В.Н. Система Олимпийской подготовки в спорте Норвегии. *Наука в Олимпийском спорте*. 2011. № 1-2. С. 31.
14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.
15. Kashuba V., Andrieieva O., Yarmolinsky L., Karp I., Kyrychenko V., Goncharenko Y., Rychok T., Nosova N. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7-9-year-old football players *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 20 (Supplement issue 1), Art 52 pp 366–371, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 © JPES.
16. Todorova V., Podhorna V., Bondarenko O., Pasichna T., Lytvynenko Y., Kashuba V. Choreographic training in the sport aerobics *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 19 (Supplement issue 6), Art 350 pp
- programs in the process of the first-third stages of training athletes with dysfunctions of their body systems. *Sports Medicine and Physical Rehabilitation*, № 1, 2019 P. 99-112. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2019.1.99–112> [in Ukrainian]
7. Koryagin V.M. Athlete's health: theoretical prerequisites for the formation of a health-preserving direction in the process of long-term training. Theory and methodology of phys. culture. 2014. № 4. S. 10–24. [in Russian]
8. Laputin A.N., Bobrovnik V.I. Olympic sports-high technology. Kyiv: Znannia, 1999. 164 p. [in Russian]
9. Lyugailo S.S. On the issue of occupational health of athletes: aspects of specialization. *Sports. Bulletin of the Dnieper*. 3. 2014. S. 167–173. [in Russian]
10. Matveev L.P. General theory of sport and its applied aspects: a textbook. M.: Lan', 2005. 384 s. [in Russian]
11. Nabatnikova M. Ya. Fundamentals of training management of young athletes. M.: Fizkultura i sport, 1982. 280 s. [in Russian]
12. Peshkova O.V., Myatiga E.N., Bismak E.V. Physical rehabilitation for violations of posture and flat feet: method. allowance. 2012. 126 s. [in Russian]
13. Platonov V.N. The system of Olympic training in sports in Norway. *Science in Olympic sports*. 2011.1–2. S. 31. [in Russian]
14. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical applications. K.: Olympus. lit., 2013. 624 p.
15. Kashuba V., Andrieieva O., Yarmolinsky L., Karp I., Kyrychenko V., Goncharenko Y., Rychok T., Nosova N. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7-9-year-old football players *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 20 (Supplement issue 1), Art 52 pp 366 – 371, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
16. Todorova V., Podhorna V., Bondarenko O., Pasichna T., Lytvynenko Y., Kashuba V. Choreographic training in the sport aerobics *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 19 (Supplement issue 6), Art 350 pp

Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 6), Art 350 pp 2315 – 2321, 2019 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051. DOI:10.7752/jpes.2019.s6350.

17. Todorova V.H., Pogorelova O.O., Kashuba V.O. Actual Tasks of Choreographic Training in Gymnastic Sports International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP) ISSN: 2322–3537 www.ijaep.com info@ijaep.com Vol. 9 No.6. p. 225–229. 2020.

2315 – 2321, 2019 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051. DOI:10.7752/jpes.2019.s6350

17. Todorova V.H., Pogorelova O.O., Kashuba V.O. Actual Tasks of Choreographic Training in Gymnastic Sports International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP) ISSN: 2322-3537 www.ijaep.com info@ijaep.com Vol. 9 No. 6. P. 225-229. 2020

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

ДИНАМІЧНИЙ СТРЕТЧИНГ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВDYNAMIC STRETCHING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION
OF VOLLEYBALL PLAYERS

Афанасьєва О. М., Натарова В. В., Недбайло І. А.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна*DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.17>**Анотації**

Ефективними засобами здійснення фізичної активності для студентів вищих навчальних закладів є ігрові види спорту, які накладають конкретні вимоги щодо розвитку певних фізичних якостей. Дослідницька робота присвячена перевірці ефективності використання динамічного стретчингу для покращення показників гнучкості у студентів, які займаються волейболом, на 2–3 курсах навчання.

Збір даних здійснювався на заняттях із фізичного виховання (секція волейбол) в основній групі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Результати дослідження виявили ефективність та безпечність запропонованого методу розвитку гнучкості та рухливості суглобів для студентів, які займаються волейболом. Динамічний стретчинг можна рекомендувати для впровадження у робочу програму з волейболу, а також для самостійних занять студентів.

Ключові слова: динамічний стретчинг, студенти, волейбол, фізичне виховання, гнучкість.

Эффективными средствами физической активности для студентов высших учебных заведений являются игровые виды спорта, которые предъявляют конкретные требования к развитию определенных физических качеств. Исследовательская работа посвящена проверке эффективности использования динамического стретчинга для улучшения показателей гибкости студентов, которые занимаются волейболом, на 2–3 курсах обучения.

Сбор данных был проведен на занятиях по физическому воспитанию (секция волейбола) в основной группе Национального технического университета «Харьковский политехнический институт». Результаты исследования выявили эффективность и безопасность предложенного способа развития гибкости и подвижности суставов для студентов, которые занимаются волейболом. Динамический стретчинг можно рекомендовать для внедрения в рабочую программу по волейболу, а также для самостоятельных занятий студентов.

Ключевые слова: динамический стретчинг, студенты, волейбол, физическое воспитание, гибкость.

Effective ways of doing physical activity for students of higher educational institutions are playing sports, which have specific requirements for the development of certain physical qualities. One of these is dynamic stretching – a set of exercises that allows you to develop muscles and joints in the full range.

This research is about testing the effectiveness of the use of dynamic stretching to improve flexibility for students who play volleyball in 2–3 courses.

Data collection was carried out in physical education classes (volleyball section) in the main group of the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute". The results of the study revealed that the proposed method of developing flexibility and mobility of joints for students who play volleyball is effective and safe. It was found that dynamic stretching avoids muscle strain during sports, makes

the muscles stronger and the body flexible. Since with dynamic muscle stretching, the intensity and speed of movement increases gradually, the risk of injury is minimal. Also, stretching benefits were found to reduce muscle tension, improve blood circulation, correct posture, and increase endurance. After the start of the dynamic stretching, the students experienced improvements in their overall training results.

The dynamic stretching can be recommended for implementation in the work program in volleyball, as well as for independent workouts of students. Dynamic stretching is recommended to be completed as a warm-up before exercising. Also, dynamics can be performed as a full-fledged workout with a previous warm-up, since many dynamic exercises also carry a power load on the body and muscles, strengthening them.

Key words: dynamic stretching, students, volleyball, physical education, flexibility.

Вступ

Навчальні програми практично усіх вищих навчальних закладів мають спортивні ігри. Волейбол завжди був та залишається одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Великі різновиди ігрових прийомів у волейболі першочерговим завданням у грі ставлять здатність точно розраховувати та вибирати зручне місце для отримання м'яча після удару. Вдале застосування ігрового прийому при цьому залежить від швидкості м'язових скорочень та великої рухливості суглобів, тобто від розвитку гнучкості, що дозволяє виконувати рухи у різних площинах із великою амплітудою.

Гнучкість є специфічною фізичною якістю волейболіста. Над її розвитком треба працювати постійно та цілеспрямовано. У навчальних заняттях із фізичного виховання зазвичай застосовуються традиційні для волейболу засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів. Проте акцент на розвиток гнучкості як специфічної якості волейболістів не робиться. Методика застосування нетипових для волейболу засобів фізичної підготовки та ступінь їх впливу на розвиток гнучкості розкриті недостатньо.

Матеріал і методи

Метою роботи є дослідження динаміки показників гнучкості студентів, що займаються волейболом, у процесі використання запропонованого комплексу вправ із динамічного стретчингу.

Дослідження з ефективності застосування динамічного стретчингу серед волейболістів проводилося протягом семестру 2020–2021 навчального року з лютого по травень. Взяти участь у дослідженні було запропоновано студентам основної групи секції волейболу НТУ «ХП» 2–3 курсів навчання, що відповідає віку 18–20 років. Участь в експерименті взяли 20 студентів. Студентів не відрізняли за гендерними ознаками.

Під час дослідження та збору даних використовувалися такі методи, як: аналіз літератури та узагальнення інформації, педагогічне спостереження, анкетування, контрольне тестування, логічні та математико-статистичні методи.

В експериментальній групі було запропоновано застосовувати під час розминки та наприкінці заняття вправи з динамічного стретчингу. Ретельно розглянувши великий арсенал вправ зі динамічного стретчингу, було відібрано засоби, які, на наш погляд, були б найбільш корисними для збільшення гнучкості студентів-волейболістів та рухливості в суглобах.

Студенти експериментальної групи на заняттях з волейболу (три рази на тиждень) виконували запропонований комплекс вправ під керівництвом викладача, який знайомив із технікою виконання вправ, стежив за правильністю виконання, контролював навантаження та самопочуття. Динамічному стретчингу виділялося 20 хвилин заняття (по 10 хвилин на початку та у кінці).

Для дослідження динаміки розвитку гнучкості та ефективності застосування комплексу вправ із динамічного стретчингу було проведено анкетування та тестування студентів на початку та наприкінці експерименту.

Анкетування надало можливість виявити студентів для проведення експерименту, які відчували скутість рухів, недостатність розвитку гнучкості, що не давала проявити здібності у грі.

Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовувалися такі тести [1].

Тест 1. Нахил вперед із вихідного положення сидячи на підлозі. Нахил вперед виконується плавно, не згинаючи коліна, з намаганням якомога далі доторкнутися лінійки, яка розташована біля п'яти. Результат фіксується в сантиметрах на тому рівні, де студент зумів зафіксувати це положення протягом двох секунд.

Тест 2. «Міст». Будь-яким способом прийняти положення «міст» і переступанням

ніг досягти найменшої відстані між руками і ногами, якомога більше прогинаючись. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів за відстанню між п'ятами і руками та між найвищою точкою хребта й опорою. Чим менший перший показник і більший другий, тим краще розвинена гнучкість.

Тест 3. Викрут мотузки за спину та вперед. Випробуваний, взявшись за кінці мотузки, виконує переведення прямих рук назад. Рухливість плечового суглоба оцінюють по відстані між кистями рук: чим менша відстань, тим вища гнучкість цього суглоба, і навпаки.

Тест 4. Лівий подовжній шпагат. Одна нога залишається позаду тулуба, друга – попереду. Коліно кінцівки, що лежить позаду, знаходиться на поверхні підлоги, п'ята спрямована вгору. Тулуб перпендикулярний кінцівкам.

Тест 5. Правий подовжній шпагат.

Тест 6. Поперечний шпагат. Кінцівки розведені в сторони до кута в 180° , коліна не зігнути.

Результати дослідження.

Однією з найефективніших методик розвитку гнучкості, на наш погляд, є стретчинг. Термін «стретчинг» походить від англійського слова «stretching» – «розтягування». Це вид оздоровчої системи, спрямований на розтяг м'язів тіла, розвиток гнучкості та еластичності. Також ця система дозволяє чергу-

вати напругу та розслаблення м'язових тканин, що сприяє швидкому зняттю напруги у м'язах та відновленню сил [7].

До найпоширеніших видів стретчингу відносять:

– статичний стретчинг – повільні рухи, завдяки яким приймається певна поза й утримується протягом 30–60 секунд;

– динамічний стретчинг – включає повільні пружні рухи, які завершуються утриманням статичних положень у кінцевій точці амплітуди виконання. При цьому вправи постійно змінюють одна одну, щойно під час їх виконання у м'язах досягається стан легкого напруження;

– балістичний стретчинг – махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і високою швидкістю [2].

Для розвитку гнучкості студентів було вибрано саме динамічний стретчинг, тому що він, на наш погляд, найбільше підходить саме для волейболістів. Цей метод дозволяє розтягуватися, не приймаючи надовго статичні пози, що підтримує тіло у постійному тонусі та розігрітому стані.

На початку експерименту у вибраній групі студентів було виявлено рівень розвитку гнучкості, який відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

Початкові показники рівня гнучкості студентів-волейболістів

Студенти	Тести					
	Нахил впер, см	«Міст», см	Викрут мотузки за спину та вперед, см	Лівий подовжній шпагат, см	Правий подовжній шпагат, см	Поперечний шпагат, см
1	12	47	45,5	23	24	30
2	16	42	45	11,5	12,5	18,5
3	7,5	46	47,5	17	18	31
4	3	36	44	26,5	21	32,5
5	2	47,5	47,5	15	18	19,5
6	8,5	48	50	26,5	20	36
7	15	20	31	16	18,5	12
8	6	14	36	29,5	31	17
9	9	45	51	9	7	13
10	3	38	39	21	15,5	17
11	12	45	46	25	24	29,5
12	13,5	47	37	20	20	32
13	10	44	45,5	27	26	33
14	11,5	46	44	26,5	21,5	34
15	4	37	43	27	27	35,5
16	3	31,5	36	21	21	24
17	4,5	44	37,5	22	22,5	31
18	6	42	50	34	34	36
19	5,5	44	51	32	33	40
20	3,5	41	44	32	27,5	38
	8	40	43	22	22	27

Спираючись на дані, отримані після контрольного тестування (таблиці 2, 3), з'ясовано, що під час дослідження усі показники гнучкості, що досліджувалися, покращилися. Найбільше зростання відбулося в тестах «Нахил вперед» та «Міст».

Показники оцінки розвитку гнучкості у студентів дали змогу виявити позитивну динаміку розвитку гнучкості, яка свідчить про ефективність застосування динамічного стретчингу на заняттях із фізичного виховання секції волейболу. Необхідно відзначити, що у студентів, що брали участь в експерименті, спостерігалася гарна відвідуваність і успішність впродовж всього семестру.

Дискусія.

Питання стретчингу розглядаються в різних наукових аспектах: він є одним зі шляхів мотивації студентів до заняття фізичною культурою; розкритий як система вправ, що сприяють підвищенню еластичності м'язів;

використовується на заняттях фізичною культурою зі студентами різних секцій.

Як стверджує В.В. Білецька (кандидат наук із фізичного виховання), переваги використання та позитивний ефект стретчингу полягають у такому:

- застосовується для розігріву м'язів, знижує імовірність травм під час тренувань;
- сприяє підвищенню гнучкості (посилює амплітуду рухів, покращує рухливість суглобів);
- зменшує період відновлення (знімає больові відчуття у м'язах після фізичних навантажень);
- підвищує витривалість;
- сприяє покращенню постави;
- розслабляє м'язи і надає їм еластичності;
- має виражений оздоровчий ефект, є засобом профілактики багатьох захворювань (поліпшує кровообіг і циркуляцію лімфи, перешкоджає відкладенню солей, є засобом профілактики гіпокінезії й остеопорузу, рекомендується жінкам для зняття

Таблиця 2

Кінцеві показники рівня гнучкості студентів-волейболістів

Студенти	Тести					
	Нахил вперед, см	«Міст», см	Викрут мотузки за спину та уперед, см	Лівий подовжній шпагат, см	Правий подовжній шпагат, см	Поперечний шпагат, см
1	15	40	31	22,5	21	26,5
2	18	30,5	28,5	11	9,5	17,5
3	15	25,5	40	13	16,5	27
4	7	25	29	24,5	17	25,5
5	11	33	36	11	15	17
6	13	30	40	23	16,5	34
7	23,5	9	25	12	15	2,5
8	8	16,5	27	28	29	13
9	12	41	42	5,5	2	8
10	5	27	29,5	15	13	14,5
11	17	34	34,5	22	18,5	20
12	18	28	26	18,5	17	25
13	14	33,5	37	21	23	30
14	14,5	36	32	20,5	20	30,5
15	8	25	30	21	19,5	28
16	9	19,5	25	16	18	16
17	8,5	29	23	17	21	24
18	12	37	41	25	27,5	31
19	12,5	27	44,5	27	30	31,5
20	9	31	31	24,5	25	25
	12	29	32	19	19	22

відповідних больових синдромів під час менструації);

– сприяє активізації діяльності головного мозку (в результаті глибокого дихання під час виконання серій вправ);

– «омолоджує» шкіру та сповільнює процеси старіння (входить до складу антицелюлітної програми);

– надає гармонії психічному стану (є ефективним засобом для зняття стресу і психічної напруги) [2].

Особливості розвитку гнучкості значною мірою визначаються віковими особливостями формування організму. Еластичність суглобового зв'язувального апарату та м'язів перебуває у прямій залежності від вмісту щільних речовин, структурних особливостей кістково-м'язової системи та низки інших факторів [3].

Ймовірність небажаного впливу на суглоби під час гри у волейбол можливо зменшити за рахунок цілеспрямованого розвитку загальної і спеціальної гнучкості. Розвиток загальної гнучкості сприяє збільшенню амплітуди рухів в усіх суглобах. Спеціальна гнучкість пов'язана з відведенням руки, що ударяє по м'ячу.

Дослідження С.А. Абрамова свідчать про те, що для підвищення ефективності навчального процесу з волейболу доцільно використовувати сучасні фітнес-технології з метою зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням. Відсутність достатньої рухомості у суглобах призводить до гальмування темпу оволодіння руховими навичками; виникнення травм; обмеження повної реалізації рівня рухових якостей; обмеженої амплітуди рухів; зниження швидкості дій і підвищеного напруження м'язів.

Студенти-волейболісти з меншою еластичністю м'язів та обмеженою рухливістю у суглобах більше схильні до травматизму. Гнучка м'язово-зв'язкова система знижує травматизм волокон завдяки кращій амортизації. А регулярне виконання вправ на розтягування допоможе зменшити ризик травматизму [7].

Якщо розвиток гнучкості здійснюється у поєднанні з розв'язанням інших педагогічних завдань, доцільніше після розминки навчати техніки фізичних вправ або розвивати силові чи швидкісні якості, а потім гнучкість. Якщо ж в одному занятті поєднують розвиток гнучкості й витривалості, то спочатку слід розв'язати перше завдання, а потім – друге. Важливе значення має послідовність виконання вправ, які спрямовані на розвиток гнучкості в різних суглобах. Доцільніше починати заняття з розвитку рухливості в суглобах, які оточені масивними м'язами (суглоби хребта, тазостегнові і плечові), а потім переходити до розвитку рухливості в інших суглобах. При цьому спочатку слід виконати всі вправи, що заплановані для розвитку рухливості в одних суглобах (наприклад, тазостегнових), і лише потім переходити до інших [4].

Висновки.

Проведені дослідження довели ефективність впровадження запропонованого комплексу вправ із використанням динамічного стретчингу для студентів, що займаються волейболом, у вищих навчальних закладах. Студенти експериментальної групи мають позитивну динаміку приросту гнучкості та рухливості у суглобах, що сприятиме веденню гри у волейбол та здійсненню головних прийомів (подачі, прийому та передачі м'яча, нападаючого удару, пересуванню, блокуванню).

Таблиця 3

Порівняння показників рівня гнучкості студентів-волейболістів

Показники	Тести					
	Нахил вперед, см	«Міст», см	Викрут мотузки за спину та уперед, см	Лівий подовжній шпагат, см	Правий подовжній шпагат, см	Поперечний шпагат, см
Початкові	8	40	43	22	22	27
Кінцеві	12	29	32	19	19	22
Зростання, %	50	27,5	25,5	13,6	13,6	18,5

Комплекси вправ із динамічного стретчингу рекомендовано включати до робочої програми студентів, що займаються волейболом, після

вивчення техніки виконання вправ для покращення та підтримання відпрацьованого рівня гнучкості та рухливості у суглобах.

Література

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Альтер. К.: Олімпійська література, 2001. 421 с.
2. Білецька В.В. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад.: В.В. Білецька, Ю.О. Усачов, Л.В. Ясько. К. : НАУ, 2015. 44 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1991.
4. Королінська С.В. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / С.В. Королінська, Н.О. Зелененко. – Харків : НФаУ, 2018. 95 с.
5. Лях В.І . Гнучкість й методика її розвитку. Фізкультура у школі. В.І. Лях. 1999. 25 с.
6. Опанасюк Ф.Г. Розвиток гнучкості в процесі занять студентів. Метод. реком. для викл. кафедри фіз. вих. і студентів / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. Житомир: ДАУ, 2004. – 18 с.
7. Шкитырь О.Н. Стретчинг и методика преподавания. Брянск: Издательство БГУ им. академика И.Г. Петровского: программа учебной дисциплины по специальности «Физическая культура», 2004.

References

1. Alter M.D. (2001). Nauka o gibkosti. Olimpijska literatura, 421. [in Russian]
2. Bilecka V.V., Yu.O. Usachov, Yasko L.V. (2015). Fizichne vihovannya. Stretching: praktikum. NAU, 44. [in Ukrainian]
3. Verhoshanskij Yu.V. (1991). Osnovy specialnoj fizicheskoj podgotovki sportsmenov. Fizkultura i sport. [in Russian]
4. Korolinska S.V., Zelenenko N.O. (2018). Osnovi tehniko-taktichnoyi pidgotovki u volejbolu studentiv vishih navchalnih zakladiv: navch. posib., 95. [in Ukrainian]
5. Lyah V.I. (1999). Gnuchkist j metodika yiyi rozvitku. Fizkultura u shkoli, 25. [in Ukrainian]
6. Opanasyuk F.G., Griban G.P. (2004). Rozvitok gnuchkosti v procesi zanyat studentiv. Metod. rekom. dlya vikl. kafedri fiz. vih. i studentiv, 18. [in Ukrainian]
7. Shkityr O.N. (2004). Stretching i metodika prepodavaniya. Izdatelstvo BGU im. akademika I.G. Petrovskogo: programma uchebnoj discipliny po specialnosti «Fizicheskaya kultura». [in Russian]

**ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ТЕНІСУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ
У СТУДЕНТІВ ЗВО НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ****THE UPBRINGING OF VOLITIONAL QUALITIES BY MEANS OF TENNIS AMONG
THE STUDENTS OF NON-SPORTS PROFILE UNIVERSITIES**

Бурлака І. В., Лукачина А. В.

*Національний технічний університет України**«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна*DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.18>**Анотації**

У дослідженні наведено теоретичне обґрунтування й аналіз методик формування вольових якостей у студентів ЗВО неспортивного профілю, а саме визначення педагогічних умов, форм і методів формування сміливості, самоствердження, самостійності у процесі занять тенісом.

Здійснено аналіз висвітлення у психолого-педагогічній літературі проблеми формування вольових якостей студентської молоді, для якої спорт не є фаховим предметом вивчення. Сміливість, самоствердження, самостійність визначено як вольові якості, завдяки яким студенти можуть мобілізувати свої знання, вміння та сили на подолання труднощів та перешкод, які виникають у їхній діяльності під час досягнення поставлених цілей.

Встановлено, що проблема формування вольових якостей студентів є однією з найбільш актуальних, оскільки вольові якості відіграють велику роль у розвитку особистості, а заняття спортом та засоби фізичної культури є ефективними у вирішенні цієї проблеми. Прояв вольових якостей значною мірою залежить від впевненості студентів у своїх силах, їх мотивації та вміння докладати вольових зусиль.

Ключові слова: фізичне виховання, теніс, вольові якості, студенти ЗВО неспортивного профілю, самоствердження, самостійність, сміливість, мотивація.

В работе приведено теоретическое обоснование и анализ методик формирования волевых качеств у студентов ЗВО неспортивного профиля, а именно определение педагогических условий, форм и методов формирования смелости, самоутверждения, самостоятельности в процессе занятий теннисом.

Проанализировано освещение в психолого-педагогической литературе проблемы формирования волевых качеств студенческой молодежи, для которой спорт не является профессиональным предметом изучения. Смелость, самоутверждение и самостоятельность определены как волевые качества, благодаря которым студенты могут мобилизовать свои знания, умения и силы для преодоления трудностей и препятствий, возникающих в их деятельности во время достижения поставленных целей.

Установлено, что проблема формирования волевых качеств студентов является одной из наиболее актуальных, поскольку волевые качества играют большую роль в развитии личности, а занятия спортом и средства физической культуры эффективны в решении этой проблемы. Проявление волевых качеств в значительной степени зависит от уверенности студентов в своих силах, их мотивации и умения прилагать волевые усилия.

Ключевые слова: физическое воспитание, теннис, волевые качества, студенты ЗВО неспортивного профиля, самоутверждение, самостоятельность, смелость, мотивация.

The upbringing of volitional qualities by means of tennis among the students of non-sports profile universities. The study provides a theoretical substantiation and analysis of methods for the formation of volitional qualities among students of non-sporting profile universities, namely, the definition of pedagogical conditions, forms and methods of forming boldness, self-affirmation and independence when playing tennis. The analysis of the psychological and pedagogical literature sources on the problem of for-

mation of volitional qualities of student youth, who are not in studying professional sports has been carried out. Boldness, self-affirmation and independence are defined as volitional qualities that can be used by students to mobilize their knowledge, skills and strength to overcome difficulties and obstacles that arise in their activities while achieving their goals. It has been established that the problem of the formation of students' volitional qualities is one of the most urgent, since volitional qualities play an important role in the development of a personality, and physical culture lessons and its means are effective in solving this problem. The manifestation of volitional qualities largely depends on the confidence of students in their abilities, their motivation and the ability to make volitional efforts. Emphasis is made on the increase in the level of formation of volitional qualities (courage, self-affirmation, independence) is largely achieved due to the specifics of tennis. After all, in the process of playing tennis, students develop moral, volitional and physical qualities. In addition, a tennis player must master the ability to instantly switch and distribute attention, plan next steps and more. All this requires effort and constant overcoming of difficulties, as it is necessary to be able to quickly and accurately navigate and assess the game environment, make effective decisions independently and anticipate the results. In performing tactical actions by tennis players, their creative thinking, memory and imagination are realized, which contributes to development the boldness, self-affirmation and independent way of making decisions. It is also noted that one of the productive forms of development of boldness, affirmation and independence is also practicing games which include elements of tennis. This type of games is effective for upbringing students' discipline, boldness, self-affirmation and independence.

Key words: physical education, tennis, volitional qualities, students of non-sports profile universities, self-affirmation, independence, boldness, physical qualities, motivation.

Вступ. Формування вольових якостей у студентської молоді є одним із найбільш важливих завдань, у вирішенні якого можуть допомогти заняття різними видами спорту, зокрема тенісом. Формувати вольові якості у студентської молоді важливо для її самоствердження, для того, щоб вона могла розкрити закладені в ній здібності та вміння, сформувати такі вольові якості, як сміливість та самостійність тощо.

Проблема формування вольових якостей особистості через свою практичну значущість постійно привертала до себе увагу різних учених, таких як І. Бех [3], Є. Ільїн [5], А. Пуні [8], С. Рубінштейн [9] та інші. Пізніше дослідженням цієї проблеми займалися М. Басов, Л. Божович, Т. Кравченко, Т. Троценко, Н. Базилевич [2; 4; 6]. У їхніх працях зазначається, що сміливість, самоствердження і самостійність є вольовими якостями, які проявляються в умінні та бажанні досягати мети, долаючи перешкоди.

За сучасних умов у контексті зазначеної проблеми проводилися дослідження використання засобів фізичного виховання та спортивних ігор. Це дослідження проблеми формування вольових якостей студентів засобами ігрової діяльності (М. Тимчик та інші), виховання волі на уроках фізичної культури (О. Тимошенко та інші). Також різні аспекти

цієї проблеми з використанням засобів фізичного виховання досліджував В. Ареф'єв [11; 10; 1].

Аналіз психолого-педагогічної літератури щодо формування вольових якостей молоді засвідчує, що нині здійснена значна наукова робота у контексті досліджуваної теми, однак проблема формування вольових якостей засобами фізичного виховання досліджена недостатньо.

Студенти приходять до закладів вищої освіти з уже сформованим у школі ставленням до фізичної культури. Педагогічний досвід і багаторічні спостереження свідчать, що в закладах середньої та спеціальної освіти використовуються програми з фізичного виховання шаблонного змісту, форм і методів. Вони не відповідають потребам сучасних молодих людей і формують у майбутніх студентів відповідне ставлення. Актуальність проблеми формування вольових якостей студентів, її недостатня науково-методична розробленість і зумовили вибір теми цієї роботи: «Виховання засобами тенісу вольових якостей у студентів ЗВО неспортивного профілю».

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилося шляхом здійснення аналізу проблеми формування вольових якостей студентів засобами фізичного

виховання, представленої у психолого-педагогічній літературі, а також шляхом визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості вольових якостей (сміливість, самоствердження, самостійність) у студентів. Метою дослідження було визначення ефективних педагогічних умов формування вольових якостей студентів ЗВО неспортивного профілю засобами фізичного виховання, зокрема тенісу.

Результати дослідження

Головною метою держави в галузі фізичної культури є розвиток нації загалом, формування здорового способу життя, гармонійне виховання здорового, фізично розвинутого покоління. Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури громадянина. Отже, для суспільства загалом цінними є здоров'я, освіта, фізична культура як частина загальної культури. Відповідно, формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою є актуальною проблемою, необхідною умовою розвитку й зростання молодого покоління нашої держави.

Формування вольових якостей особистості варто здійснювати у процесі занять фізичною культурою, під час планування фізкультурної та змагальної діяльності. Дотримання режиму та регулярне відвідування занять із фізичної культури є умовою формування таких вольових якостей, як сміливість, самоствердження, самостійність і наполегливість. Крім того, ефективними під час виховання цих вольових якостей є уроки фізичної культури із подоланням труднощів високого ступеня складності. Ефективними для виховання завзятості й наполегливості є заняття, що проводяться на тлі втоми, але з урахуванням інтересів студентів, а не в умовах, несприятливих для їх проведення. Такі вольові якості, як витримка і самовладання, слід виховувати в умовах подолання різних труднощів, що виникають у процесі занять фізичною культурою, поряд з іншими вольовими якостями. Реалізація сміливості і рішучості передбачає попереднє планування і врахування обставин і умов, в яких доводиться діяти, працювати і здійснювати виховний процес.

На думку вчених, у процесі занять фізичною культурою можуть виникати складні ситуації, які і створюють труднощі, але при цьому вимагають від учнів швидких та сконцентрованих дій. Ефективність процесу подолання перешкод і проблемних ситуацій значною мірою визначається високим рівнем готовності особистості до їх подолання. Будь-яка життєва ситуація передбачає глибоке вивчення та розв'язання подібних проблем. Виховання вольових якостей у студентів – це процес безперервних життєвих, побутових дій, в тому числі і під час занять фізичною культурою тощо. Бути завжди готовим до прийняття рішень та розв'язання складних ситуацій є необхідною навичкою для студентської молоді. Отже, формування вольових якостей студентів є однією зі складових частин готовності до будь-якої ситуації.

Усвідомлення своєї фізичної сили, здоров'я впливає на формування в учнівській молоді адекватної самооцінки, впевненості у своїх можливостях, оптимістичного погляду на свої подальші життєві плани.

Теніс є одним із дієвих і ефективних засобів виховання різнобічно розвинутої особистості. Досягнення високих показників у тенісі, як і в будь-якому іншому виді спортивної діяльності, можливе тільки за умови напруження всіх фізичних і психологічних сил, вольового прагнення до подолання труднощів тощо.

У процесі формування вольових якостей особистості головну роль відіграє подолання труднощів у процесі занять фізичною культурою, яке змушує проявляти наполегливість, волю до перемоги і створює впевненість у своїх силах. Встановлено, що теніс як засіб формування вольових якостей є тим видом спорту, який надає можливість розвивати не тільки фізичні якості, але і вольові. У формуванні сміливості, самоствердження і самостійності у студентів під час занять тенісом велике значення має врахування психологічних та індивідуальних вікових особливостей молоді. Тому у процесі занять тенісом та іншою фізкультурно-ігровою діяльністю викладачам слід враховувати основні вікові особливості студентської молоді [7].

Критерії і показники сформованості вольових якостей (сміливість, самоствердження, самостійність) у студентської молоді можна представити таким чином:

Когнітивний критерій

Показники:

– Знання про формування вольових якостей (сміливість, самоствердження, самостійність) та виховні аспекти фізичного виховання.

– Розуміння засобів фізичного виховання щодо формування вольових якостей, таких як сміливість, самоствердження, самостійність.

– Розуміння студентами мети та змісту занять тенісом для формування вольових якостей, таких як сміливість, самоствердження, самостійність.

Емоційно-ціннісний критерій

Показники:

– Бажання формувати вольові якості (сміливість, самоствердження, самостійність), долати перешкоди у процесі занять тенісом.

– Інтерес до формування вольових якостей (сміливість, самоствердження, самостійність), бажання бути сміливим, самостверджуватися та проявляти самостійність, беручи участь у заняттях із тенісу.

Діяльнісно-практичний критерій

Показники:

– Уміння самостійно організувати заняття з тенісу, допомагати викладачу.

– Здатність проявляти сміливість, самоствердження, самостійність у процесі занять тенісом.

– Уміння виконувати завдання при цьому, виявляти сміливість, самоствердження, самостійність.

Під час організації освітнього процесу необхідно правильно визначити зміст та вибирати форми і методи формування сміливості, самоствердження, самостійності у студентів у процесі занять із фізичного виховання, зокрема занять тенісом.

Так, для формування сміливості, самоствердження і самостійності у студентів можна організувати заходи із формуванням позитивного ставлення до уроків фізичної культури з елементами тенісу, рухливих ігор

з елементами тенісу. Також формування сміливості, самоствердження і самостійності у процесі занять тенісом передбачає урахування рівня фізичної підготовки студентів.

Підвищення рівнів сформованості вольових якостей, таких як сміливість, самоствердження, самостійність, значною мірою зумовлене специфікою тенісу. Теніс – це вид спорту зі складно-координаційним типом рухової діяльності. Адже у процесі занять тенісом у студентів розвиваються моральні, вольові й фізичні якості. Також під час занять тенісом здійснюється велика кількість рухів, які вимагають вміння миттєво перемикаєти і розподіляти увагу. Усе це вимагає від студентів зусиль і постійного подолання труднощів, оскільки необхідно вміти швидко й точно орієнтуватися та швидко оцінювати ігрову обстановку, самостійно приймати ефективні рішення, передбачати результати. Саме в тактичних діях студентів-тенісистів реалізується їхнє творче мислення, пам'ять та уява, що сприяє вихованню сміливості, самоствердження і самостійності.

Однією із продуктивних форм формування у студентів сміливості, самоствердження і самостійності є також рухливі ігри з елементами тенісу. Рухливі ігри з елементами тенісу формують дисциплінованість, сміливість, самоствердження та самостійність.

Висновки. У дослідженні наведено теоретичне обґрунтування й аналіз методик вирішення актуального питання формування вольових якостей у студентів неспортивного профілю засобами тенісу, а саме визначення педагогічних умов, форм і методів формування сміливості, самоствердження та самостійності.

Здійснено аналіз проблеми формування вольових якостей студентської молоді, для якої спорт не є фаховим предметом вивчення, представленої у психолого-педагогічній літературі. Сміливість, самоствердження, самостійність визначено як вольові якості, завдяки яким студенти можуть мобілізувати свої знання, вміння та сили на відносно тривалі і складні боротьбу із труднощами, долати зовнішні та внутрішні перешкоди, які

виникають у їхній діяльності під час досягнення поставлених цілей тощо.

Встановлено, що проблема формування вольових якостей студентів є однією з найбільш актуальних, оскільки вольові якості відіграють велику роль у розвитку особистості, а заняття з фізичного виховання, зокрема з використанням елементів тенісу, є ефективним засобом вирішення цієї проблеми. Розвиток вольових якостей важливий для розвитку студента, для його пізнання

самого себе та розкриття своїх здібностей. Ученими неодноразово акцентувалася увага на важливості формування таких вольових якостей, як сміливість, ініціативність, самостійність, наполегливість тощо, які розглядаються як прагнення досягти необхідної мети, в тому числі успіху в професійній діяльності. Прояв вольових якостей значною мірою залежить від впевненості студентів у своїх силах, їхньої мотивації та вміння докладати вольових зусиль.

Література

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания : учебник / В. Г. Арефьев. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я. Басов. СПб.: Алетеия, 2007. 544 с.
3. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. К. : Академвидав, 2012. 256 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под редакцией Д. И. Фельдштейна / Л.И. Божович. - Воронеж: НПО «МОДЭК». 2006. с. 201.
5. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. СПб. : Питер, 2002. 288 с.
6. Кравченко Т.П., Троценко Т.Ю., Базилевич Н.О. особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою / Т.П. Кравченко, Т.Ю. Троценко. «молодий вчений». № 4.1 (68.1), 2019. С. 13.
7. Лутковский Е.М. Основы техники теннисных упражнений: ЛЕГция /ГИФК им.Лесгафта. Л., 1985. 31 с.
8. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. М., 1997. С. 134–136.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. / СПб. : Питер, 2003. 720 с.
10. Тимошенко О.В. Основы моделирования у физическому вихованні і спорті : методичний посібник / О.В. Тимошенко ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2002. 95 с.
11. Тимчик М.В. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі закладів загальної середньої освіти / М.В. Тимчик, Г.А. Коломоєць, Ю.Є. Докукіна. Кіровоград, ІМЕГс-ЛТД. 2014. 242 с.

References

1. Arefiev, V.H. (2010). *Basics of theory and methodology of physical education*. Kyiv, NPU named after M. Drahomanov [in Ukrainian]
2. Basov, M.Ia. (2007). *Will as a subject of functional psychology*. St Petersburg, Aleteiia [in Russian]
3. Bekh, I.D. (2012). *Personality in the space of spiritual development*. Kyiv, Academvydav [in Ukrainian]
4. Bozhovych, L.Y. (2006). *Personality formation problems*. Voronezh, MODEK [in Russian]
5. Ylyn, E.P. (2002). *Personality formation problems*. St Petersburg, SPb. : Peter [in Russian]
6. Kravchenko, T.P., Trotsenko, T.Iu., Bazylevych, N.O. (2019). On the upbringing of moral and volitional qualities in student youth during physical education classes. *Molodyj Vchenyj*, 4.1, 13 [in Ukrainian]
7. Lutkovskiy, E.M. (1985). *Basics of Tennis Technique*. LEGtsyia, SIPhCH named after Leshaft [in Russian]
8. Puny, A.Ts. (1997). *Psychological foundations of volitional training in sports*. Moscow, Physical Culture and Sports [in Russian]
9. Rubynshtein, S. L. (2003). *Foundations of general psychology*. St Petersburg, Peter [in Russian]
10. Tymoshenko, O.V. (2002). *Fundamentals of modeling in physical education and sports*. Kyiv, NPU named after M. Drahomanov [in Ukrainian]
11. Tymchuk, M.V. (2014). *Physical education of high school students in extracurricular activities of general secondary education*. Kirovohrad, ImEGs-LTD [in Ukrainian]

СОЗДАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

THE CREATION OF AN INTEGRATED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ENVIRONMENT DIRECTED TOWARDS INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Гаврилик М. В.

УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.19>

Аннотации

В статье представлены результаты апробации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды в учреждении высшего образования. Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды заключается в последовательной реализации трех этапов: аналитического, базового и оценочного. Представлена модель интегрированной физкультурно-спортивной среды. Модель создает целостное представление об интегрированной физкультурно-спортивной среде, позволяет исследовать ее функционирование, отражает пространственно-предметный, педагогический и социальный аспекты в едином образовательном процессе и обосновывает необходимость учёта средовых факторов, что обеспечивает оптимальное функционирование интегрированной физкультурно-спортивной среды. Модель представляет физкультурно-спортивную среду как динамическую целостность, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте. Сущность интегрированной среды заключается в создании реальных условий для продуктивного взаимодействия УВО и социальной среды, представляющих собой единый образовательный процесс. Физическое воспитание в созданной среде основано на использовании возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре, рациональном использовании управляемой самостоятельной работы (планирование, организация и контроль), что создает наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и включения их в самостоятельную двигательную деятельность. Интегрированная физкультурно-спортивная среда основана на реализации системного, средового и личностно-ориентированного подходов при организации физического воспитания студентов, что создает индивидуальные модели развития студента. В статье отражены результаты физического воспитания студентов в интегрированной физкультурно-спортивной среде на основе: анализа удовлетворенности студентов физическим воспитанием; динамики показателей и уровня физической подготовленности экспериментальных групп и контрольных групп, полученных в ходе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: методика, физическое воспитание, интегрированная физкультурно-спортивная среда, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура, физическая подготовленность.

У статті наведено результати апробації методики створення інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища в установі вищої освіти. Методика створення інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища полягає в послідовній реалізації трьох етапів: аналітичного, базового та оцінного. Представлено модель інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища. Модель створює цілісне уявлення про інтегроване фізкультурно-спортивне середовище, дозволяє досліджувати його функціонування, відображає просторово-предметний, педагогічний та соціальний аспекти в єдиному освітньому процесі та обґрунтовує необхідність обліку середовищних факторів, що забезпечує оптимальне функціонування інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища. Модель представляє фізкультурно-спортивне середовище як динамічну цілісність, у якій створюються умови для гармонійного розвитку особистості студента та його самореалізації у фізичній культурі

та спорті. Сутність інтегрованого середовища полягає у створенні реальних умов для продуктивної взаємодії УВО та соціального середовища, що є єдиним освітнім процесом. Фізичне виховання у створеному середовищі засноване на використанні можливостей варіативної частини змісту програми з фізичної культури, раціональному використанні керованої самостійної роботи (планування, організація та контроль), що створює найбільш сприятливі умови для самовизначення студентів у виборі видів рухової активності та включення їх до самостійної рухової діяльності. Інтегроване фізкультурно-спортивне середовище засноване на реалізації системного, середовищного та особистісно-орієнтованого підходів при організації фізичного виховання студентів, що створює індивідуальні моделі розвитку студента. У статті відображено результати фізичного виховання студентів в інтегрованому фізкультурно-спортивному середовищі на основі: аналізу задоволеності студентів фізичним вихованням; динаміки показників та рівня фізичної підготовленості експериментальних груп та контрольних груп, отриманих у ході педагогічного експерименту.

Ключові слова: методика, фізичне виховання, інтегроване фізкультурно-спортивне середовище, фізкультурно-спортивна діяльність, фізична культура, фізична підготовленість.

The article presents the results of approbation of the methodology for creating an integrated physical culture and sports environment in a higher education institution. The methodology for creating an integrated physical culture and sports environment includes the sequential implementation of three following stages: analytical, basic and evaluative. The model of an integrated physical culture and sports environment is presented the article. The model creates a holistic view of the integrated physical culture and sports environment and allows to study its functioning, reflects the spatial-subject, pedagogical and social aspects in the unified educational process and substantiates the need to take into account environmental factors, which ensures the optimal functioning of the integrated physical culture and sports environment. The model represents the physical culture and sports environment as a dynamic integrity, in which conditions are created for the harmonious development of the student's personality and his self-realization in physical culture and sports. The essence of the integrated environment is to create real conditions for productive interaction between HEI and the social environment, which are equal parts of the unified educational process. Physical education in the created environment is based on the use of the possibilities of the variable part of the content of the program in physical education, the rational use of supervised independent work (planning, organization and control), which creates the most favorable conditions for self-determination of students in the choice of types of motor activity and their inclusion in independent motor activities. The integrated physical culture and sports environment is based on the implementation of systemic, environmental and personality-oriented approaches in the organization of physical education of students, which creates individual models for student development. The article reflects the results of physical education of students in an integrated physical culture and sports environment based on: the analysis of students' satisfaction level with physical education; the dynamics of indicators and the level of physical fitness of the experimental groups and control groups, obtained in the course of the pedagogical experiment.

Key words: methodology, physical education, integrated physical culture and sports environment, physical culture and sports activity, physical culture, physical fitness.

Вступление. Образовательная среда учреждения высшего образования является важнейшим условием успешного развития образовательного процесса, так как в ней протекает основная жизнедеятельность студента. Учреждения высшего образования характеризуются наличием определенной образовательной среды. Проблема образовательной среды и ее влияния на развитие личности занимает одно из центральных мест в системе проблем современного образования [4]. С переходом на новые образовательные стандарты высшего образования созданы предпосылки для модернизации физического воспитания

студентов [4]. Физкультурно-спортивная деятельность студента в современных условиях требует разработки новых методик физического воспитания, направленных на самореализацию личности с учетом потребностей, мотивов, интересов, ценностей, т.е. ведущих стимулов активной жизни. Это может произойти и за счет изменений социальных, педагогических взглядов на организацию и управление образовательным процессом, что обусловлено различными, не всегда позитивными тенденциями в молодежной среде: снижением уровня физического здоровья и двигательной активности студентов,

отсутствием у них осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом [2]. С целью повышения эффективности физического воспитания студентов разработана методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды в учреждении высшего образования (далее – УВО).

Для апробации методики и определения эффективности физического воспитания в данной среде проводился педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Участники эксперимента были распределены по группам с учетом гендерного признака. Количество девушек, принявших участие в эксперименте, составило 760 человек, из которых сформированы группы: экспериментальная – 382 человека (ЭГ/д) и контрольная – 378 человек (КГ/д). Количество юношей составило 318 человек, из которых сформированы: экспериментальная – 163 человека (ЭГ/ю) и контрольная – 155 человек (КГ/ю) группы.

Согласно учебным планам специальностей и расписанию занятий по физической культуре в контрольных (КГ/ю и КГ/д) и экспериментальных группах (ЭГ/ю и ЭГ/д) количество часов занятий было одинаковым и составляло 140 часов в год, в объеме 4 часов в неделю. Занятия в контрольных группах (КГ/ю и КГ/д) проводились по традицион-

ной методике согласно учебной программе. В экспериментальных группах (ЭГ/ю и ЭГ/д) физическое воспитание студентов происходило в условиях модели интегрированной физкультурно-спортивной среды и реализации авторской методики.

Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды заключается в последовательной реализации трех этапов: аналитического, базового и оценочного.

На первом этапе изучалось состояние физического воспитания в учреждении образования «Полесский государственный университет». Для этого разработана и внедрена в образовательный процесс «Анкета исследования удовлетворенности студентов организацией физического воспитания и выявления факторов, влияющих на отношение студентов к занятиям физической культурой».

Респондентами стали 1078 студентов факультета банковского дела, экономического и биотехнологического факультетов ПолесГУ.

Исследование удовлетворенности студентов физическим воспитанием показало, что занятиями физической культурой удовлетворены около 48% студентов, частично удовлетворены почти 10% и около 42% не удовлетворены занятиями [2].

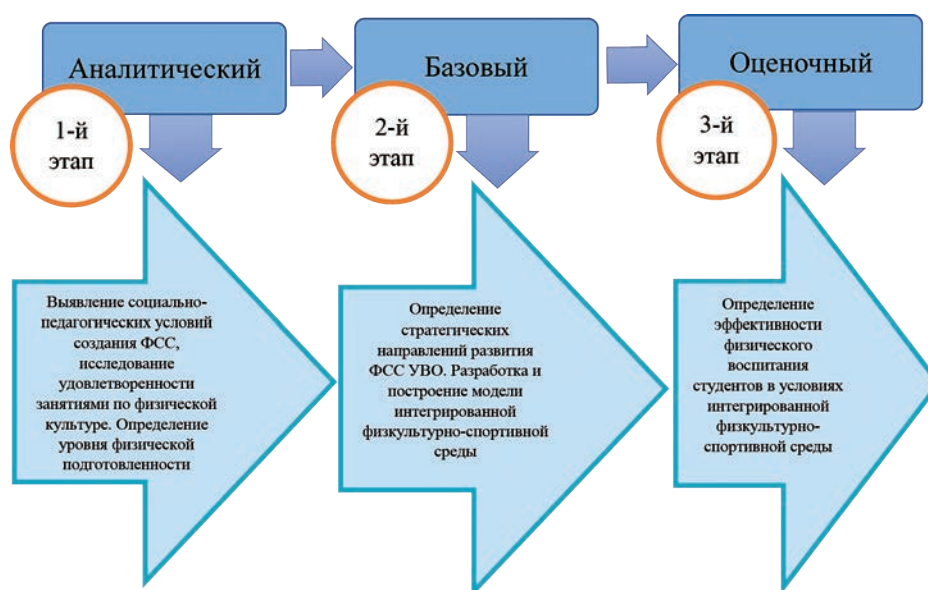


Рис. 1. Схема методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды

В результате проведенного исследования выявлено, что социально-педагогическими условиями повышения эффективности физического воспитания студентов являются: инновационный подход к организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура»; реализация личностно-ориентированного подхода на основе избирательности видов физкультурно-спортивной деятельности; комплекс адекватных форм и средств физического воспитания студентов в процессе обучения; кадровое и материально-техническое обеспечение новых подходов к организации и содержанию физического воспитания в учреждении высшего образования.

Лимитирующим фактором выступают, прежде всего, неудовлетворенность обучающихся традиционной организацией и проведением занятий, которые обуславливают невозможность выбора вида двигательной активности; отсутствие индивидуального подхода и диалогового сотрудничества.

Установлено, что одним из критериев эффективности физического воспитания и позитивного отношения к занятиям физической культурой является удовлетворенность студентов организацией и содержанием физического воспитания. Полученные данные позволили выявить состояние физического воспитания студентов, определить основные подходы к решению проблемы исследования – системный, средовой и личностно-ориентированный – и пути повышения его эффективности.

На втором этапе разработаны стратегические направления интегрированной физкультурно-спортивной среды ПолесГУ:

- внедрение в образовательный процесс по физической культуре индивидуальной траектории развития, которая позволяет обучающемуся освоить разнообразные физкультурно-спортивные виды деятельности;

- обеспечение качественного информационного сопровождения с использованием возможностей интернет-ресурсов университетских СМИ соревновательной и спортивной составляющей; детальное освещение

соревнований как серьезного и заслуживающего всеобщего внимания события; создание патриотического ореола вокруг университетских команд, защищающих честь УВО;

- создание спортивных команд по различным видам спорта. Освоение новых молодежных проектов и физкультурно-спортивных направлений, таких как чирлидинг, паркур, гребля на ялах и т. п.;

- организация и проведение анимационно-насыщенных физкультурно-спортивных мероприятий: «Международный спортивный фестиваль «PRO-sport на Полесье», «Фитнес Фестиваль», «Рождественский турнир по волейболу», «Полесская регата (гребля на ялах)» и другие спортивные праздники, конкурсы, ежегодные театрализованные вручения спортивных наград и премий лучшим командам, спортсменам и самым активным участникам;

- организация и проведение с иностранными вузами-партнерами международных соревнований, фестивалей, праздников, научно-практических конференций и т. д.;

- организация и проведение соревнований, фестивалей, праздников, с лицами, имеющими особые нужды (инвалиды): волейбол сидя, фестиваль «Сиреневая ласточка»;

- создание волонтерских отрядов для организации и сопровождения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Определены сущность и содержание физического воспитания студентов в интегрированной физкультурно-спортивной среде. Внесены принципиальные изменения в организацию образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура», связанные с постепенным сокращением занятий с преподавателем и увеличением доли управляемой самостоятельной работы [1]. Организация физического воспитания и создание физкультурно-спортивной среды основаны на вариативной части учебной программы по физической культуре, рационализации управляемой самостоятельной работы (планирование, организация и контроль), что создает наиболее благоприятные условия для

самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включения в самостоятельную двигательную деятельность [1].

Предоставление студентам свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, а также обеспечение доступной физкультурно-спортивной среды, способствуют формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и повышают их заинтересованность в занятиях в целом [1].

Модель интегрированной физкультурно-спортивной среды (рисунок 2), соответствует сущностным характеристикам физического воспитания студентов и объединяет про-

странственно-предметную, педагогическую, социальную среду УВО, в которой образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» и внеаудиторные формы физического воспитания преобразуются в содержательно-технологическом, организационном и деятельностном аспектах.

Главное функциональное назначение модели – согласование системного взаимодействия факторов, что обеспечивает оптимальное функционирование интегрированной физкультурно-спортивной среды. Сущность интегрированной среды заключается в создании реальных условий для продуктивного взаимодействия УВО и социальной среды, представляющих собой единый образовательный процесс.

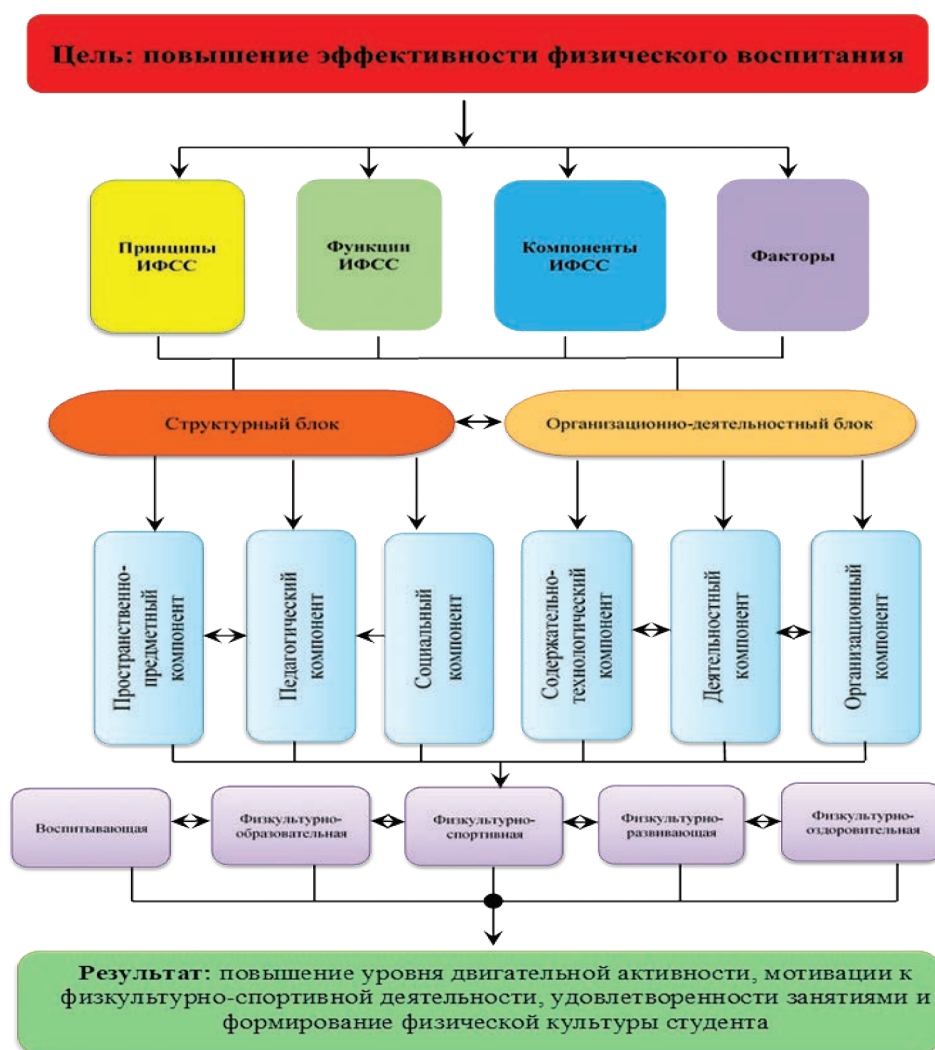


Рис. 2. Модель интегрированной физкультурно-спортивной среды

Структурный блок включает: пространственно-предметный компонент: материально-техническое обеспечение (сооружения, залы, инвентарь, оборудование и др.); педагогический компонент: профессорско-преподавательский состав кафедр, сотрудники центра физической культуры и спорта, воспитательного отдела (воспитатели, руководители кружков, инструкторы общежитий и др.) ПолесГУ; социальный компонент: семья, одноклассники, друзья, социальное окружение и др.

Организационно-деятельностный блок включает: содержательно-технологический, деятельностный и организационные компоненты образовательного процесса, включающего изучение учебной дисциплины «Физическая культура» и внеаудиторных видов деятельности (образовательная, оздоровительная, спортивная, развивающая, воспитательная).

Компоненты и составляющие могут меняться в зависимости от материально-технической базы, количества социальных объектов, от целеустремленности и готовности самих субъектов образовательной деятельности повышать ее воспитательный потенциал.

Модель отражает следующие положения: объединяет пространственно-предметную, педагогическую, социальную среды УВО, продуцирует интеграционный эффект воспитания в единый образовательный процесс, выражающийся в содержательно-технологическом, организационном и деятельностном аспектах; обуславливает создание различных взаимопроникающих компонентов, создающих условия для формирования индивидуальной среды каждого студента; обеспечивает успех разнообразной физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Интегрированная физкультурно-спортивная среда представляет функционирование различных сред, создающих индивидуальные вариативные образовательные и воспитательные модели, реализующие идеи модернизации физического воспитания в УВО [1].

Реализация модели интегрированной физкультурно-спортивной среды основана на

разработке и внедрении в образовательный процесс по учебной дисциплине: дневника контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»; программного обеспечения «Электронная система контроля физического воспитания студентов в физкультурно-спортивной среде УВО», что позволило оперативно управлять физическим воспитанием студентов; отслеживать своевременность выполнения разделов управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»; а также обеспечить вовлеченность студентов в физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую и волонтерскую деятельность [2].

Для определения результативности модели интегрированной физкультурно-спортивной среды на протяжении эксперимента проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок в контрольных и экспериментальных группах. Выявлено, что студенты контрольных групп имеют большее количество пропущенных занятий (на 14 часов в среднем на одного человека) в сравнении с экспериментальными группами. Реализация экспериментальной модели интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в более высокой посещаемости занятий студентами экспериментальных групп относительно контрольных.

После завершения эксперимента проводился мониторинг удовлетворенности занятиями по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов экспериментальных ЭГ/ю (n=163), ЭГ/д (n=382) и контрольных групп КГ/ю (n=155), КГ/д до (n=378) (таблица 1).

Исследование удовлетворенности занятиями физической культурой показало, что на начальном этапе эксперимента статистически достоверных различий между экспериментальными и контрольными группами не выявлено ($p < 0,05$). После проведения педагогического эксперимента имеются статистически достоверные различия между экспериментальными и контроль-

ными группами ($p > 0,05$). Исследование удовлетворенности студентов организацией физического воспитания после педагогического эксперимента свидетельствует о достоверно значимых различиях в экспериментальных группах. Следовательно, организация физического воспитания в условиях реализации модели интегрированной физкультурно-спортивной среды позволила повысить его эффективность, что проявляется в высокой степени удовлетворенности занятиями студентов, входящих в состав экспериментальных групп в сравнении с контрольными [2; 3].

На третьем этапе определялась эффективность физического воспитания студентов в условиях апробации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды в УВО по показателям динамики уровня физической подготовленности студентов экспериментальных и контрольных групп.

На начальном и заключительном этапах эксперимента проводилось тестирование уровня физической подготовленности согласно типовой программе учебной дисциплины «Физическая культура». Результаты тестирования юношей, полученные в ходе экспериментального исследования, позволили определить, что на начальном этапе исследования у юношей по показателям прыжка в длину с места; подтягивания на высокой перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; бега 30 м; челночного

бега 4×9 м; бега 3 000 м; поднимания туловища из положения лежа на спине за 60 с; наклона вперед из положения сидя ноги врозь достоверно значимых различий между ЭГ/ю и КГ/ю не выявлено ($p < 0,05$) (таблица 2).

После завершения эксперимента результативность физического воспитания в интегрированной физкультурно-спортивной среде выразилась в повышении показателей физической подготовленности в экспериментальной группе. Значимые различия зафиксированы во всех исследуемых показателях между ЭГ/ю и КГ/ю $W_{эмп} > 1,96$, достоверность различий равна 95 % ($W_{эмп} > 0,05$), что доказывает эффективность физического воспитания в условиях интегрированной физкультурно-спортивной среды.

Исследование уровня физической подготовленности показало, что на начальном этапе эксперимента достоверно значимых различий между юношами ЭГ/ю и КГ/ю не выявлено ($p < 0,05$). После проведения эксперимента имеются достоверные сдвиги в уровне физической подготовленности ЭГ/ю и КГ/ю ($p > 0,05$) (рисунок 3).

Таким образом, результативность физического воспитания в условиях реализации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении уровня физической подготовленности юношей экспериментальной группы ЭГ/ю, что доказывается статистически достоверно различимыми результатами после проведения эксперимента.

Таблица 1

Динамика удовлетворенности занятиями по учебной дисциплине «Физическая культура»

Группы	Уровень удовлетворенности студентов, %			$X^2_{эмп}$	p
	Удовлетворены	Частично удовлетворены	Не удовлетворены		
КГ/ю до	51,0 % (79 чел.)	9,0 % (14 чел.)	40 % (62 чел.)	0,177	$p < 0,05$
ЭГ/ю до	50,3 % (82 чел.)	10,4 % (17 чел.)	39,3 % (64 чел.)		
КГ/ю после	59,4 % (92 чел.)	8,4 % (13 чел.)	32,3 % (50 чел.)	50,858	$p > 0,05$
ЭГ/ю после	91,4 % (149 чел.)	5,5 % (9 чел.)	3,1 % (5 чел.)		
КГ/д до	48,9 % (185 чел.)	8,5 % (32 чел.)	42,6 % (161 чел.)	1,586	$p < 0,05$
ЭГ/д до	45,0 % (172 чел.)	10,5 % (40 чел.)	44,5 % (170 чел.)		
КГ/д после	55,0 % (208 чел.)	11,1 % (42 чел.)	33,9 % (128 чел.)	140,349	$p > 0,05$
ЭГ/д после	87,4 % (334 чел.)	11,0 % (42 чел.)	1,6 % (6 чел.)		

*используется статистический критерий хи-квадрат, $X^2_{крит} (0,05) = 5,991$.

Результаты физического воспитания студентов, полученные в ходе проведения экспериментального исследования, позволили определить, что на начальном этапе исследования по тестам: прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; челночный бег 4×9 м; бег 30 м; бег 1500 м; поднимание туловища из положения лежа на спине

за 60 с; наклон вперед из положения сидя ноги врозь – достоверных различий у девушек экспериментальных и контрольных групп не имелось ($p < 0,05$). После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия между ЭГ/д и КГ/д, достоверность различий равна 95 % ($p > 0,05$) во всех исследуемых показателях (таблица 3).

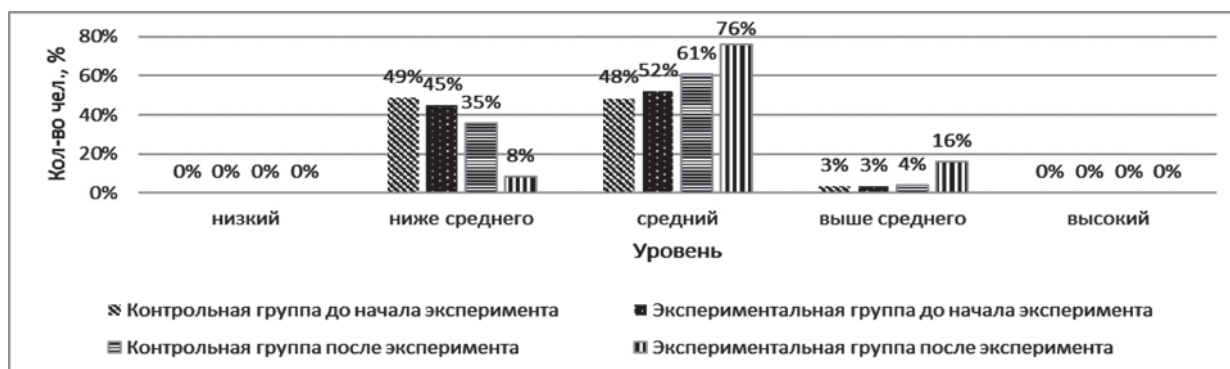


Рис. 3. Динамика уровня физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

Таблица 2

Динамика физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

Тесты	КГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	КГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	Прирост, %	ЭГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	ЭГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	Прирост, %	Wэмп до эксп.	p	Wэмп после эксп.	p
Прыжок в длину с места, см	228,1±14,9	232,6±14,6	2	231,2±16,4	245,3±14	6,1	1,95	<0,05	7,28	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	11,7±5,4	12,7±5,3	8,4	12±5,8	14,1±5,6	17,4	0,56	<0,05	2,27	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	37,6±9	41,3±9,1	9,8	37,5±10,2	45,4±8,8	20,9	0,67	<0,05	4,57	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	7,6±3,6	10,2±2,9	34,4	7,7±4,2	11±3,4	44,4	0,51	<0,05	2,13	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с	47,3±7,3	52,9±7,6	11,8	48,3±7,3	57,4±7,5	18,8	1,11	<0,05	4,95	>0,05
Челночный бег 4×9 м, с	10,06±0,51	9,97±0,5	0,9	10,06±0,55	9,75±0,48	3,1	0,33	<0,05	3,85	>0,05
Бег 30 м, с	5,02±0,27	4,9±0,22	2,4	5,01±0,28	4,83±0,19	3,6	0,36	<0,05	2,44	>0,05
Бег 3000 м, с	849,8±41,2	822,8±42,8	3,2	853,7±47,9	758,7±50,2	11,1	1,09	<0,05	10,5	>0,05

*используется статистический критерий Вилкоксона – Манна – Уитни (далее – ВМУ), $W_{крит} (0,05) = 1,96$.

Таблиця 3

Динамика физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Тесты	КГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	КГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	Прирост, %	ЭГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	ЭГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$)	Прирост, %	Wэмп до эксп.	p	Wэмп после эксп.	p
Прыжок в длину с места, см	169,8±13,2	173,8±12,5	2,4	170,7±13,2	180,8±11,2	5,9	0,79	<0,05	8,18	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	17,3±6,4	19±5,8	9,9	17,1±6,2	21,6±4,9	26,3	0,46	<0,05	6,47	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7,6±3,7	9,5±3,5	26,3	7,5±3,6	10,6±3	40,6	0,31	<0,05	5,17	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз	45,1±7,2	47,6±6,4	5,7	45,2±7,6	50,3±7,3	11,2	0,44	<0,05	5,74	>0,05
Челночный бег 4×9 м, с	11,29±0,46	11,16±0,42	1,1	11,28±0,46	11,07±0,44	1,9	0,07	<0,05	2,82	>0,05
Бег 30 м, с	5,65±0,3	5,59±0,27	0,9	5,64±0,3	5,48±0,25	2,9	0,25	<0,05	6,29	>0,05
Бег 1500 м, с	501,7±17,7	483,1±16,8	3,7	503,4±17,8	465,4±16,3	7,6	1,62	<0,05	13,02	>0,05

*используется статистический критерий ВМУ, $W_{крит}(0,05) = 1,96$.

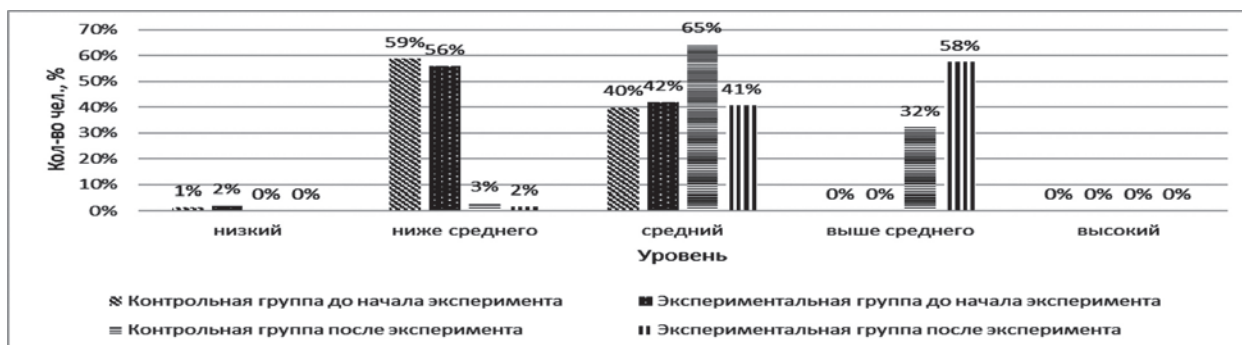


Рис. 4. Динамика уровня физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Исследование уровня физической подготовленности показало, что на начальном этапе эксперимента достоверно значимых различий между девушками ЭГ/д и КГ/д не выявлено ($p < 0,05$). После проведения эксперимента имеются достоверные различия в уровне подготовленности ЭГ/д и КГ/д ($p > 0,05$) (рисунок 4).

Результативность физического воспитания в условиях реализации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении уровня физической подготовленности девушек экс-

периментальной группы ЭГ/д, что доказывается статистически достоверно различимыми результатами.

Выводы

1. Особенность педагогического эксперимента заключалась в открытости образовательного процесса и планомерном переходе от традиционных форм занятий к деятельностному самосовершенствованию студентов в освоении знаний, двигательных умений и навыков. Физкультурно-спортивная среда УВО может быть действенной в развитии и становлении личности только при созда-

нии условий для удовлетворения предпочтений, потребностей и возможностей студента, ресурсного обеспечения занятий и спортивных мероприятий, включая кадровый потенциал учреждения образования и системность образовательного процесса.

2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что интегрированная физкультурно-спортивная среда в УВО способствует повышению эффективности физического воспитания студентов. Это подтверждено повышением показателей физической подготовленности, экспериментальных групп

ЭГ/д и ЭГ/ю по отношению к контрольным КГ/ю и КГ/д. Анализ итоговых результатов показал, что у студентов экспериментальных групп произошли достоверно значимые положительные сдвиги по всем исследуемым показателям. Направленное создание интегрированной физкультурно-спортивной среды в УВО позволило повысить эффективность физического воспитания студентов. Это подтверждено приростом показателей физической подготовленности и удовлетворенностью организацией физического воспитания студентов экспериментальных групп.

Литература

1. Гаврилик М.В. Интегрированная физкультурно-спортивная среда учреждения высшего образования *Вестник Палесскага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : науч.-практ. журнал.* 2020. № 1. С. 55–61.

2. Гаврилик М.В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием. *Вестник Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка : науч.-метод. журнал.* 2019. № 1(53). С. 40–45.

3. Гаврилик М.В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов. *Вестник Палесскага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : науч.-практ. журнал.* 2019. № 2. С. 48–54.

4. Гаврилик М.В., Коледа В.А. Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды УВО. *Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины.* 2021. № 5(128). С. 14–21.

References

1. Gavrilik M.V. Integrated physical and sports environment of higher education [Integrated physical and sports environment of higher education]. *Vestnik Poleskogo gosudarstvennogo universiteta. [Bulletin of Palesky State University],* 2020, no. 1, pp.55-61. (In Russian)

2. Gavrilik M.V. Socio-pedagogical conditions of students' satisfaction with physical education [Socio-pedagogical conditions of students' satisfaction with physical education]. *Vestnik of the A. A. Kuleshov Mogilev State University [Vestnik MSU A.A. Kuleshov],* 2019, no. 1(53), pp.40-45. (In Russian)

3. Gavrilik M.V. Organizacionnyye osnovy integrirrovannoj fizkul'turno-sportivnoj sredy i jeffektivnost' fizicheskogo vospitaniya studentov [Organizational foundations of an integrated physical education and sports environment and the effectiveness of students' physical education].

4. Gavrilik, M.V. The method of creating an integrated physical culture and sports environment of the HEI/M.V. Gavrilik, V.A. Koleda // *Journal "GSU Proceedings".* – 2021. – № 5(128). – P. 14–21. (In Russian)

ДО ПИТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ON THE ISSUE OF MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Гуцман С. В., Ногас А. О., Ніколенко О. І., Подоляка П. С., Гамма Т. В.
*Інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.20>

Анотації

У статті розглядаються основні медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту як принципи взаємодії біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури. Складовою частиною навчання фізичної культури є система знань із проведення занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних аспектів. Варто звертати увагу на такі напрями, як: регулярний медико-біологічний контроль, визначення рівня функціонального стану здобувачів освіти, побудова кривої через зміни частоти серцевих скорочень, визначення загальної рухової активності тощо. Ключовий пріоритет усіх методичних знань у фізичній культурі – формування в здобувачів освіти усвідомленої необхідності та стійкої звички турбуватися про своє здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості з урахуванням медико-біологічних аспектів.

Ключові слова: медико-біологічні проблеми, фізична культура, спорт.

В работе рассматриваются главные медико-биологические трудности физической культуры и спорта как принципы взаимодействия биологических закономерностей в процессе осваивания человеком ценностей физической культуры. Составной частью обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями с учетом медико-биологических аспектов. Необходимо обращать внимание на следующие направления: регулярный медико-биологический контроль, определение уровня функционального состояния воспитанников, построение кривой через изменения частоты сердечных сокращений, определение общей двигательной активности. Ключевой пріоритет всех методических знаний в физической культуре – формирование у воспитанников стойкой привычки заботиться о своем здоровье, повышение уровня физической подготовленности с учетом медико-биологических аспектов.

Ключевые слова: медико-биологические проблемы, физическая культура, спорт.

The article considers the main medical and biological problems of physical culture and sports as the principles of interaction of biological laws in the process of human mastery of the values of physical culture. An integral part of physical education is a system of knowledge on physical education classes, taking into account medical and biological aspects. Without methodological knowledge, physical education is impossible, because the effect of such exercises is questionable. Physical education classes should have a clear focus, which is aimed at improving the level of physical fitness and functional status. It is worth paying attention to the following areas: regular medical and biological control, determination of the level of functional status of students, construction of a curve due to changes in heart rate, determination of general motor activity, etc. The physical culture and sports movement interacts with the medical, biological and socio-cultural aspects of physical culture, which are reflected in the systemic nature. The question of finding new ways and means to improve the health of the younger generation, as well as the optimal ratio of medical and biological aspects of physical culture remains relevant. It is necessary to develop teaching materials, manuals, textbooks to improve the quality of training, prepare methodological and popular publications on medical and biological problems of physical culture and sports to increase the effectiveness of professional activities and promote medical and biological knowledge. The key priority of all methodological knowledge in physical culture is the formation of students' conscious need and a stable habit of caring for their health, increasing the level of physical fitness, taking into account medical and biological aspects.

Key words: medical and biological problems, physical culture, sports.

Вступ. Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України [1; 4; 7; 11]. Водночас у країні має місце низька оцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодій різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави [2; 3; 4].

Особливості соціально-економічної, демографічної ситуації в Україні активізують увагу фахівців до вивчення питань подальшого розвитку фізичної культури та спорту. Медико-біологічні аспекти фізичної культури мають велике значення для її подальшого функціонування, оскільки знання про людину лежать в основі науки про фізичну культуру та становлять фундамент змісту професійної підготовки фізкультурних кадрів, що відображають природні потреби суспільства в цілеспрямованій руховій діяльності [6; 10].

Останнім часом, незважаючи на значні зусилля з боку органів управління освітою, педагогів, медичних працівників, фізіологів, психологів та інших фахівців, поки що не вдається переламати негативні тенденції у стані здоров'я, фізичної підготовленості до фізичного розвитку широких верств населення. У закладах освіти усіх рівнів досі не створено цілісної системи формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти [4; 7; 8].

Недостатньо уваги приділяється також адаптації осіб з інвалідністю засобами фізичної культури, індивідуалізації навантажень та застосування засобів відновлення, реабілітації [5].

Ці та інші актуальні проблеми стали предметом обговорення на пленарних та секційних засіданнях на багатьох конференціях, форумах, семінарах, науково-практичних зібраннях різних рівнів [2; 4; 7; 12].

Матеріал та методи – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Значне зниження рівня життя, порушення екологічної рівноваги, що спостерігаються за останні роки, призвели до значного погіршення фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я. В останні роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя у чоловіків із 66 до 63 років, у жінок із 75 до 73 років, а середня тривалість життя в Україні значно нижча від світових показників. За цей же час збільшилася захворюваність населення на гіпертонію в 3 рази, стенокардію – в 2,4 рази, а інфаркт міокарда – на 30 відсотків [4; 7].

Більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично позбавлена можливості займатися будь-якими формами фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи. Відсутня чітка система залучення різних вікових груп до занять фізичною культурою і спортом.

Дуже мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, у закладах загальної середньої, професійної, передвищої та вищої освіти. Порушене питання не займає належного місця і в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Як наслідок, 80 відсотків дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку [3; 8].

Викликає занепокоєння різке зниження рівня організації фізкультурно-оздоровчої роботи у колективах закладів освіти, скорочується мережа фізкультурно-оздоровчих і спортивних центрів, клубів та об'єднань. Після завершення процесу децентралізації припинили свою діяльність більшість дитячих і підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів, спортивних секцій, клубів, відповідно були скорочені і посади педагогів спортивної роботи в громадах сільської, селищної місцевості. Причиною ліквідації закладів стало те, що територіальні громади не в силах забезпечити фінансову підтримку спортивним закладам. Заклади та установи, засновниками яких

обласна рада або громада, яка колись була районним центром, збереглися. Спортивний напрям у кращому разі перейшов у заклади загальної середньої освіти. Контроль, фаховість та здоров'язберігаючі напрями тепер відстежувати стало важко, адже директор не завжди має відповідну освіту [4; 7; 12].

Під загрозою руйнування перебуває загалом досить ефективна система підготовки спортсменів високого класу, які сприяють підвищенню міжнародного авторитету України. Значно скорочується мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів. Продовжується перехід висококваліфікованих фахівців і спортсменів в інші сфери діяльності та їх виїзд на роботу за кордон.

Спортсмени, тренери, реабілітологи у своїй роботі, на відміну від освітян, використовують такі напрями, як: методологія та організація навчального процесу підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури, сучасні технології здорового способу життя, моніторинг стану організму під час занять фізичною культурою та спортом, індивідуалізація фізичного навантаження та засобів відновлення працездатності з урахуванням психофізіологічних особливостей організму людини [1; 4; 9].

Найбільший інтерес викликали питання щодо пошуку нових шляхів та способів поліпшення здоров'я підростаючого покоління, а також оптимального співвідношення медико-біологічних та культурологічних аспектів фізичної культури [2; 3; 5; 6; 8; 10; 12].

Інший шлях оздоровлення нації, як вважає один з авторів статті, пов'язаний із перспективою створення та розвитку «шкіл здоров'я». Такі системи насамперед повинні бути орієнтовані на формування здорового способу життя в учнів з урахуванням науково-обґрунтованої перебудови освітньої програми в закладах загальної середньої освіти; створення або модернізацію медико-біологічних та соціально-педагогічних служб, а також предметно-просторового середовища на основі принципу здоров'язбереження [2;4; 7].

У низці публікацій зазначено, що тісна та науково обґрунтована взаємодія медико-біологічних аспектів фізичної культури може сприяти вирішенню багатьох проблем для подальшого прогресивного розвитку фізкультурного та олімпійського руху. Підсумком такого аналізу мають стати нові ідеї концепції теорії біосоціального інтегрального характеру [2; 5; 6; 8; 10].

У практичному плані зусилля слід спрямувати на створення педагогічних, медико-біологічних, культурологічних методик, освітніх програм, що підвищують продуктивність фізкультурної діяльності та механізми їх реалізації [1; 3; 8; 9; 11].

Чітко простежується ідея про необхідність організації безперервного освітньо-оздоровчого процесу в системі освіти – створення в закладах освіти здоров'язберігаючого середовища, формування культури здоров'я, цілеспрямованої реалізації комплексу оздоровчих заходів, обов'язкової оцінки діяльності освітніх закладів, якості підготовки фахівців, зміцнення позиції збереження здоров'я здобувачів освіти, моніторингу стану здоров'я різних верств населення [4; 8; 12].

Важливим залишається питання щодо розроблення запровадження впливу різних програм, методик, технологій на стан здоров'я учасників освітнього процесу, цінного досвіду ефективної діяльності закладів освіти щодо забезпечення здоров'я [8].

Актуальним залишається і питання щодо методики діагностики медико-біологічних параметрів у спортсменів під час виконання різного фізичного навантаження, проблеми дослідження травматизму у спорті [1; 3; 5; 9; 11].

Висновки. Фізкультурно-спортивний рух взаємодіє з медичними, біологічними та соціокультурними аспектами фізичної культури, що відображаються в системному характері.

Необхідно розробляти навчально-методичні матеріали, навчальні посібники, підручники для покращення якості підготовки фізкультурних кадрів, готувати методичні та популярні видання з медико-біологічних проблем фізичної культури та спорту, аби підвищити ефективність професійної діяльності

фахівців та пропагувати медико-біологічні знання.

Розвивати тематику науково-дослідних робіт на факультетах, кафедрах фізичної культури, спрямованих на вивчення актуальних медико-біологічних проблем у сфері фізичної, спортивної культури. Об'єднувати зусилля вчителів, викладачів закладів освіти, медичних працівників та інших фахівців для науково-методичного обґрунтування та впровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій задля формування мотиваційної потреби у здоровому способі життя учнівської молоді та інших верств населення.

Здійснювати моніторинг фізичного та психічного стану організму населення,

періодично публікуючи отримані дані у пресі, висвітлюючи в інших засобах масової інформації та наукових конференціях із метою аналізу тенденції.

Дослідити питання індивідуального фізичного навантаження осіб, які активно займаються фізичними вправами та спортом, розробляти методики та нові засоби відновлення працездатності організму з урахуванням психофізіологічних, медико-біологічних особливостей людини.

Встановлювати взаємовигідну творчу співпрацю з окремими спеціалістами освітніх, наукових, медичних, спортивних установ та організацій для вирішення поглиблених проблем фізичної культури.

Література

1. Ажиппо О.Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник. Харків: Точка, 2014. 243.
2. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О.І. Булгаков. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 191.
3. Ареф'єв В.Г. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: [монографія]. Л. 2005. 296.
4. Бондаренко О.В., Тимченко Г.М., Закревський А.М. Моніторинг здоров'я за допомогою електронних діагностичних систем. Проблеми сучасної освіти і науки. 2018. № 8, Ч. 2. 95-102.
5. Вітомський В. Фізична реабілітація дітей із вродженими вадами серця: огляд зарубіжного досвіду та досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 3. 48–54.
6. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ. 2007. 211.
7. Динаміка стану здоров'я деяких категорій населення України з урахуванням регіональних особливостей його показників / під ред. В.М. Коваленка. К.: Оріон. 2016. 32–44.
8. Кузнєцова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій

References

1. Agipko O. (2014). Introduction to higher physical education: navchal'nyy posibnyk, 243. [in Ukrainian]
2. Current issues of physical culture and sports in modern society: zbirnyk naukovykh prats' II Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu. (2020), 191. [in Ukrainian]
3. Arefyev V. (2005). Actual problems of theory and methods of physical education: [monohrafiya], 296. [in Ukrainian]
4. Bondarenko O., Timchenko G., Zakrevsky A. (2018). Health monitoring using electronic diagnostic systems. Problemy suchasnoyi osvity i nauky, 95-102. [in Ukrainian]
5. Vitomsky V. (2015). Physical rehabilitation of children with congenital heart disease: a review of foreign experience and achievements. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, 48–54. [in Ukrainian]
6. Gamaliy V. (2007). Biomechanical aspects of motor techniques in sports, 211. [in Ukrainian]
7. Dynamics of health status of some categories of the population of Ukraine taking into account regional features of its indicators / pid redaktsiyeyu V.Kovalenka. (2016), 32-44. [in Ukrainian]
8. Kuznetsova O. (2018). Methodical system of application of health technologies in the process of physical education of students: dys. ... d-ra. ped. nauk zi spets. 13.00.02 – teoriya

у процесі фізичного виховання студентів засади: дис. ... д-ра. пед. наук зі спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2018. 613.

9. Лапутін А.Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник). Київ: Олімпійська література, 2005. 320.

10. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусев Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2013. 328.

11. Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 344.

12. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4-5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків, 2021. Вип. 11. 260.

та metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov"ya), 613. [in Ukrainian]

9. Laputin A. (2005). Biomechanics of sport (navch. posibnyk), 320. [in Ukrainian]

10. Nazar P., Shevchenko O., Gusev T. (2013). Medical and biological foundations of physical culture and sports. Navchal'nyy posibnyk, 328. [in Ukrainian]

11. Rovny A., Rovny V., Rovna O. (2014). Physiology of motor activity: pidruchnyk, 344. [in Ukrainian]

12. Modern technologies in the field of physical education, sports, physical therapy and occupational therapy. (2021). Zbirnyk naukovykh prats' za materialamy KHI Mizhnarodnoyi naukovo-metodychnoyi konferentsiyi (4-5 kvitnya 2021 r. Natsional'na akademiya Natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny, kafedra fizychnoyi pidhotovky ta sportu, 260. [in Ukrainian]

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ДОБРОВІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВ СТАНІСЛАВА ПІСЛЯ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ (1945–1967 рр.)

PECULIARITIES OF STANISLAV VOLUNTARY SPORTS SOCIETIES AFTER THE SECOND WORLD WAR (1945–1967)

Майструк В. В., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Цап І. Г.
*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
м. Івано-Франківськ, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.21>

Анотації

У статті подано матеріали аналітичного дослідження періоду заснування і розвитку добровільних спортивних товариств Станіслава після Другої світової війни. На нашу думку, ці історичні матеріали розкривають можливості систематизації знань молоді у галузі національно-патріотичного фізичного виховання і спорту.

Сучасні соціально-економічні і політичні трансформації українського суспільства, що супроводжуються, окрім іншого, зниженням рівня життя населення, його соціально-майновим розшаруванням, пропагандою жорстокості, бездуховності, насильства, вплинули на моральні норми і цінності молодого покоління. Молодь виявилася неготовою до сприйняття змін, які відбуваються у всіх сферах життєдіяльності. Тому найголовнішим пріоритетом гуманітарної політики в Україні і важливим складником національної безпеки має стати патріотичне виховання молоді, котре вплине на усвідомлення нею власної ідентифікації зі своєю Батьківщиною, відчуття гордості за досягнення свого народу, необхідності збереження унікальності культури країни та захисту інтересів власного народу.

Крізь призму наукового дослідження розвитку добровільних громадських організацій національно-патріотичне виховання набуває характеру системної і цілеспрямованої діяльності освітніх закладів, органів місцевого самоврядування, організацій громадянського суспільства, громадян з формування у людини і громадянина високої національно-патріотичної свідомості, почуття відданості своїй Українській державі.

В основу нашого дослідження покладено ідеї зміцнення української державності як консолідуючого чинника розвитку суспільства, формування патріотизму та утвердження національних цінностей молоді.

Важливим складником нашого дослідження є поширення інформації про досягнення наших співвітчизників та їхній внесок у скарбницю світової цивілізації, зокрема у сферах спорту, освіти, науки, висвітлення внеску представників корінних народів та національних меншин України та громадян інших держав у боротьбу за державну незалежність і територіальну цілісність України, процес її державотворення, вітчизняну наукову, духовно-культурну спадщину.

Ключові слова: добровільні спортивні товариства, громадські організації, спорт, молодь.

В статье представлены материалы аналитического исследования периода основания и развития добровольных спортивных обществ Станислава после Второй мировой войны. По нашему мнению, данные исторические материалы раскрывают возможности систематизации знаний молодежи в области национально-патриотического физического воспитания и спорта.

Современные социально-экономические и политические трансформации украинского общества, сопровождающиеся, помимо прочего, снижением уровня жизни населения, его социально-имущественным расслоением, пропагандой жестокости, бездуховности, насилия, повлияли на моральные нормы и ценности подрастающего поколения. Молодежь оказалась неготовой к восприятию изменений, которые происходят во всех сферах жизнедеятельности. Поэтому главным приоритетом гуманитарной политики в Украине и важной составляющей национальной безопасности должно стать патриотическое воспитание молодежи, которое повлияет на осознание ею своей идентификации с Родиной, чувство гордости за достижения своего народа, необходимости сохранения уникальности культуры страны и защиты интересов собственного народа.

Через призму наукового дослідження розвитку добровільних громадських організацій національно-патриотическе виховання отримує характер системної і ціленаправленої діяльності освітніх установ, органів місцевого самоврядування, організацій громадянського суспільства, громадян по формуванню у людини і громадянина високого національно-патриотического свідомості, почуття вірності своєму українському державству.

В основу нашого дослідження покладені ідеї зміцнення української державності як консолідуючого фактора розвитку суспільства, формування патріотизму і утвердження національних цінностей молоді.

Ключеві слова: добровільні спортивні товариства, громадські організації, молодь.

The article presents the materials of the analytical study of the period of foundation and development of Stanislav's voluntary sports societies after the Second World War. In our opinion, these historical materials reveal the possibilities of systematizing the knowledge of young people in the field of national-patriotic physical education and sports.

Modern socio-economic and political transformations of Ukrainian society, accompanied, among other things, by the decline in living standards, its socio-property stratification, propaganda of cruelty, spirituality, violence have affected the moral norms and values of the younger generation. Young people were unprepared for the changes that are taking place in all spheres of life. Therefore, the main priority of humanitarian policy in Ukraine and an important component of national security should be patriotic education of young people, which will affect their awareness of their identity with their homeland, pride in achieving their people, the need to preserve the uniqueness of culture and protect the interests of their people.

Through the prism of scientific research on the development of voluntary public organizations, national-patriotic education acquires the character of systematic and purposeful activity of educational institutions, local governments, civil society organizations, citizens to form a high national and patriotic consciousness, a sense of devotion to their Ukrainian state.

Our study is based on the idea of strengthening Ukrainian statehood as a consolidating factor in the development of society, the formation of patriotism and the establishment of national values of youth.

An important component of our study is to disseminate information about the achievements of our compatriots and their contribution to the treasury of world civilization, in particular in sports, education, science, coverage of the contribution of indigenous peoples and national minorities of Ukraine and citizens of other states to the struggle for independence. The process of its state formation, national scientific, spiritual and cultural heritage.

Key words: voluntary sports associations, public organizations, sports, youth.

Вступ. Розбудова української держави, входження у новий період продуктивного розвитку всіх сфер соціального життя, актуалізація багатого культурно-історичного досвіду і відродження традицій національного виховання ставлять на перший план проблему соціальної роботи із сучасною молоддю.

На думку вчених [1; 2], головна мета національного виховання молоді визначається як формування особистісних рис громадянина України, що включають у себе національну самосвідомість, розвинену духовність, правову, трудову, фізичну, моральну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту [3]. Саме молодь потребує найбільшої уваги з боку суспільства, соціальної допомоги, захисту і підтримки.

Сьогодення вимагає теоретичного обґрунтування історично сформованих етапів розвитку видів спорту. Через аналіз історичного

минулого рідного краю ми закладаємо основу національної свідомості, культури молодого покоління [6].

Становлення видів спорту у Станіславі (Івано-Франківську) вивчалось як вітчизняними [1], так і закордонними вченими [6]. Як правило, це період від кінця ХІХ століття до 1940 року. Щодо заснування та діяльності добровільних спортивних товариств після Другої світової війни на Івано-Франківщині, то даних у доступній нам літературі ми не знайшли.

Мета дослідження – висвітлити розвиток добровільних спортивних товариств Станіслава (Івано-Франківська) після Другої світової війни.

Об'єкт дослідження – система спортивних товариств Станіслава (Івано-Франківська).

Предмет дослідження – особливості розвитку добровільних спортивних товариств

Станіслава (Івано-Франківська) після Другої світової війни.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Впродовж 1939–1940 років у Станіславі радянською владою завершено руйнування системи організованої діяльності представників українських спортивних організацій, патріотичних військово-спортивних товариств, оздоровчих клубів, спортивних осередків. Їх конструктивна робота локалізована за межами столиці Галичини. Яскравий приклад плідної та успішної діяльності українських спортивних організацій ми спостерігаємо у діаспорі, зокрема, у США, Канаді, Франції, Австрії та Чехії. Далі жайхття – Друга світова [5].

Попри те, що у місті до початку Другої світової війни почав працювати Станіславський технікум фізичної культури (з 7 червня 1940 року), фахівців сфери організації фізичної культури у повосенному Станіславі бракувало.

Перше добровільне спортивне товариство (ДСТ) іменується «Більшовик». Дата створення – 1 жовтня 1945 року. Очолила товариство О. Сліванкова. У книзі наказів Станіславської обласної ради ДСТ «Більшовик» під наказом № 1 зазначено: «На підставі направлення Українського комітету фізичної культури приступаю до своїх обов'язків в.о. керівника з 1.10.1945 року з послідуочим затвердженням на цій посаді оргбюро ДСТ «Більшовик». Забігаючи наперед, констатуємо, що фактичне призначення керівника відбулося 12 жовтня. За наказом № 2 О. Сліванкова призначає бухгалтера Д. Яцежинського. Заступницею О. Сліванкової стала А. Зіняєва. Саме вона досить часто виконує обов'язки керівника, оскільки О. Сліванкова регулярно перебувала у відрядженнях.

Так, після чергового відрядження до Москви (26.10.1945 року) О. Сліванкова робить перше призначення на посаду тренера. О. Мосленко стає першим тренером з гімнастики і фактично відновлює діяльність школи підготовки гімнастів у Станіславі. Група наполегливо тренується. Пізніше групу прийняв В. Волошинський. Перший виїзд з виду

спорту логічно здійснила команда з гімнастики. 16 травня 1947 року до міста Харкова для участі у Першості ЦР ДСТ «Більшовик» поїхала команда станіславських гімнастів: Букін, Самойлов, Кудряшов, Краснощочкова, Володіна, Сломицька.

Створення інших видів спорту: 25.07.1946 – легка атлетика та спортивні ігри, тренер Глушак (погодинна оплата), 12.08.1946 – секція важкої атлетики («штанги»), тренер А. Мальков (погодинна оплата), 29.03.1947 – секція волейболу, 15.04.1947 – секція з футболу, тренер З. Павловський (погодинна оплата), 14.11.1947 – секція фехтування, тренер Н. Павлов (погодинна оплата).

Перші організовані обласні змагання – Першість обласної ради ДСТ «Більшовик». Взяло участь 8 команд. Перемогла команда Учительського інституту (нині – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»).

«Більшовик» працював на тлі скривавлених душ станіславців. Оплата праці здійснювалася здебільшого погодинно. Середньомісячний розмір заробітної плати – 330 карбованців. Тренер з виду спорту мав навантаження 28 год. на місяць. З 1 січня 1948 року керівником товариства став молодий (1921 р.н.) М. Каменцер. У штат товариства входять 4 працівники: водій, секретар-машиніст, бухгалтер та власне керівник. У Снятині працює інструктор з фізичної культури Я. Марчук.

Важливо, що на балансі товариства «Більшовик» рахується кілька автомобілів. Саме на них спортсмени їздили на змагання по області та Україні.

Studebaker US6 («Студер»), Ford G8 – автомобілі, які обслуговували спортсменів Станіслава у 1947–1957 роках. Автомонстри Другої світової війни потрапили до Союзу за програмою лендлізу. Допомога для військового комплексу союзників вилася у допомогу для спортсменів Станіслава.

Перевезення спортсменів на змагання, поїздки керівництва спортивних організацій, участь у парадах профспілок працівників прокуратури, суду, держустанов, політпросвітницької сфери, фінансово-банківської сфери –

це далеко не повний перелік того, що робили ці авто, перебуваючи на балансі спочатку «Більшовика», потім «Іскри», Будинку фізичної культури, «Буревісника» та «Авангарду».

У книзі наказів (№ 11, 13. 05. 1947) ДСТ «Більшовик» тов. Л. Матаров призначений «...водієм автомобілю марки «Студабакер» на ставку 400 рублів на місяць», а тов. В. Халімон призначений «...водієм автомобілю марки «Форд-6» за тієї ж заробітної плати». Невідому чому, але з 28 травня цього ж року водії помінялися автомобілями (наказ № 15).

«Студер» вирізнявся надійністю. Авто у Станіславі пропрацювало до 10.12.1957 року. Далі воно передане на баланс Коломийському стадіону ДСТ «Буревісник». Останнім часом ним кермував В. Дубовіков.

Історія Форда-6 закінчилася раніше. Він часто ламався та був списаний у 1950 році.

Після переїзду «Студера» до Коломиї «спортивним» автомобілем мав стати Газ АА, але цього не сталося. Газ АА з 1958 року у Станіславі – на балансі ДСТ «Авангард».

Автомобіль дуже часто ламався і простоював на ремонті. Його водії порушували трудову дисципліну, використовували авто у власних цілях і зловживали споживанням алкоголем. З 1957 року до 1964 року змінилося 6 водіїв «полуторки». Газ АА був списаний у 1965 році. Спортсмени пересіли на інші засоби пересування.

Цікаво, що одним з популярних видів спорту після Другої світової війни є фехтування. Можливо, через те, що у важкі роки перших совєтів заняття фехтуванням у топі видів спорту населення Станіслава. Гімнастика, спортивні ігри – футбол і волейбол, легка атлетика, штанга (важка атлетика) і фехтування. Після Другої світової війни першим фаховим тренером у місті стає Н. Павлов. Він працював з учнями ДСТ «Більшовик», «Іскра» та «Буревісник» (після об'єднання) починаючи з 14 листопада 1947 року. У групі «Більшовика» нараховувалося 17 учнів. Серед них – С. Пришляк, О. Драгало, В. Мізункев, В. Мальченко, В. Олексюнок, С. Сідоренко.

Визнанням Станіславської фехтувальної школи на Всеукраїнському рівні слугу-

вало рішення про проведення Чемпіонату УРСР у квітні 1955 року. До міста приїхали 42 учасники.

Запити щодо занять цим видом спорту зростали. У ДСШ ДСТ «Авангард» відкривається друга у місті секція з фехтування. Тренер З. Капелюшок. Згідно зі звітами обласного комітету фізичної культури та архівними даними по ДСТ «Авангард», на 8 грудня 1960 року в школі тренуються 55, а у місті – 104 дитини.

Ще одним видом спорту, який активно розвивається у Станіславі після Другої світової війни, є легка атлетика. Особливо це стосується легкоатлетів добровільних спортивних товариств «Спартак» і «Буревісник».

Яскравими представниками Івано-Франківської легкої атлетики 50–60-х років ХХ століття були: Анатолій Гемба (десятиборство), Іван Максименко (метання молота, метання диска), Михайло Шиптур (стрибки у висоту), Михайло Ільків (десятиборство), Карпель Терлецький (біг 800, 1500 м), Бронислав Федор (метання молота), Михайло Дебенко (біг 100 м), Богдан Курило (біг 400 м з/б), Володимир Сальський (біг 100 м), Євген Єрузель (біг 800 м), Анатолій Дмитренко (біг 1500, 3000 м), Іван Файчак (стрибки у довжину, десятиборство), Василина Кобзей (Антонець) (100 м з/б, п'ятиборство). Підготовкою спортсменів займаються відомі тренери: А. Кривий, В. Сіммуль, А. Комарницький, П. Дзвоник, І. Пустовіт, В. Чистиков, В. Балакшин, В. Мацюк, Н. Слюсаренко, Р. Козій, Б. Яськевич, І. Калинюк.

Цікаво, що документообіг до середини серпня 1949 року ведеться українською мовою. Після того як Каменцер склав повноваження керівника, товариство очолив А. Дубровін. Накази і бухгалтерська документація починають фіксуватися російською мовою.

Ключовим у роботі ДСТ «Більшовик» того часу є створення Будинку фізичної культури. Він починає працювати з 1 січня 1950 року. Спортивні товариства Союзу укомплектовувалися. У цьому ж місяці «Більшовик» ввійшов до складу ДСТ «Іскра». Будинок фізич-

ної культури Станіслава переводять на баланс «Іскри».

У 1955 році ДСТ «Іскра» влилося у ДСТ «Буревісник». На цей час у Союзі діє понад 90 спортивних товариств.

Робота Будинку фізичної культури, який пізніше підпорядковувався Центральному Будинку фізичної культури СРСР (у м. Ленінграді), – то питання окремого дослідження.

Висновки. Період 1945–1967 років характеризується формуванням організаційної структури навчально-тренувального та змагального процесів підготовки спортсменів у добровільних спортивних товариствах, створюються відділення з видів спорту у спортив-

них школах міст області (Івано-Франківськ, Коломия, Калуш, Городенка, Долина) та технікумі фізичної культури (1940 р.).

Серед добровільних спортивних товариств Станіслава, фахівці яких активно проводили заняття з видів спорту у післявоєнному Станіславі (Івано-Франківську), відзначаємо: «Спартак», «Більшовик», «Іскра», «Авангард», «Буревісник». Значних успіхів досягли Станіславські спортсмени на всеукраїнських та всесоюзних змаганнях з легкої атлетики, фехтування, гімнастики. Підготовка спеціалістів сфери фізичної культури і спорту здійснюється у Станіславському технікумі фізичної культури.

Література

1. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. 232 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В.М. Платонова, І.Р. Мацшина. Київ : Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Нога О.П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спорт досягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. 784 с.
4. Спорт на Україні. 1965–1970 рр. / Упорядник М.М. Подольський. Київ : Здоров'я, 1969. 312 с.
5. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації у Національно-визвольному русі Галичини (друга половина XIX ст. – перша половина XX ст.). Тернопіль, 2001. 694 с.
6. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludności ukraińskiej na ziemiach polskich (1868–1939). Rzeszow, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2007. 544 p.

References

1. Vatsaba O.M. (Eds.). (1997). Draw on the history of sports movement in Western Ukraine. Ivano-Frankivsk: Lileya NV.
2. Platonov V.M., Matsishin I.R. (Eds.). (2005). Encyclopedia of Olympic Sports of Ukraine. Kyiv: Olympic Literature.
3. Noga O.P. (2004). The world of Lviv sports 1900–1939. Sport of achievement, society, architecture, clothes, art. Lviv: NFV “Ukrainian Technologies”.
4. Sports in Ukraine. 1965–1970 / Compiler M.M Podolsky. Kyiv: Health, 1969. 312 c.
5. Trofimyak B. (2001). Gymnastic and sports organizations in the National Liberation Movement of Galicia (second half of the XIX century – first half of the XX century). Ternopil, 694 p.
6. Zaborniak S. (2007). Physical culture of Ukrainian people in Polish lands (1868–1939). Rzeszow, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 544 p.

АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ

ANALYSIS OF CORRELATION RELATIONS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF QUALIFIED BADMINTONISTS

Міщук Д. М.¹, Сюй Саньцян²

¹Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна

²Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.22>

Анотація

Ефективна підготовка юних і успішна діяльність гравців високої кваліфікації неможлива без комплексної оцінки фізичного і психофізіологічного стану бадмінтоністів. У дослідженнях взяли участь 34 особи – 12 чоловіків і 22 жінки віком 17–22 роки, кваліфікація – I розряд, КМС і МС. За допомогою комп'ютерного комплексу «Мультипсихометр-05» були вивчені врівноваженість нервової системи та функціональна рухливість нервових процесів, загальні когнітивні здібності та різні психоемоційні стани і полезалежність спортсменів. Ефективність бадмінтоністів високої кваліфікації залежить від здатності спортсмена до сприйняття, аналізу і переробки інформації. Вивчення психофізіологічних функцій з метою контролю над функціональним станом спортсмена і корекцією тренувального процесу є дуже важливим. Аналіз отриманих результатів кореляційних зв'язків свідчить, що нейродинамічні характеристики мають слабкі та помірні зв'язки з когнітивними характеристиками та психоемоційними станами спортсменів, які характеризуються особливостями когнітивно-діяльнісних стилів ($p < 0,05$). Отже, на формування когнітивної сфери та когнітивно-діяльнісних стилів спортсмена, крім нейродинамічних характеристик, також впливають інші чинники.

Ключові слова: бадмінтон, психофізіологічні характеристики, нейродинаміка, когнітивні здібності, полезалежність.

Эффективная подготовка юных и успешная деятельность игроков высокой квалификации невозможна без комплексной оценки физического и психофизиологического состояния бадминтонистов. В исследованиях приняли участие 34 спортсмена – 12 мужчин и 22 женщины в возрасте 17–22 лет, квалификация – I разряд, КМС и МС. С помощью компьютерного комплекса были изучены уравновешенность нервных процессов и функциональная подвижность нервных процессов, общие когнитивные способности, различные психоэмоциональные состояния и полезависимость спортсменов. Эффективность бадминтонистов высокой квалификации зависит от способности спортсмена к восприятию, анализу и переработке информации. Изучение психофизиологических функций с целью коррекции тренировочного процесса является очень важным. Анализ полученных результатов показал, что нейродинамические характеристики имеют слабые и умеренные связи с когнитивными характеристиками и психоэмоциональными состояниями, которые характеризуются особенностями когнитивно-деятельностных стилей ($p < 0,05$). Таким образом, на формирование когнитивной сферы и когнитивно-деятельностных стилей спортсмена, кроме нейродинамических характеристик, также влияют другие факторы.

Ключевые слова: бадминтон, психофизиологические характеристики, нейродинамика, когнитивные способности, полезависимость.

Badminton is one of the fastest growing sports in the world and has a high rating of entertainment. A modern highly qualified athlete who plays badminton must be very well prepared physically, have a good command of various techniques and have a wide arsenal of tactical solutions. Analysis of theoretical and practical experience of training athletes shows that the level of sports results and skills in bad-

minton largely depends on how effectively developed, formed and used are psychophysiological qualities and abilities of athletes. Effective training of young people and successful activities of highly qualified players is impossible without a comprehensive assessment of the physical and psychophysiological condition of badminton players. The effectiveness of highly qualified badminton players depends on the athlete's ability to perceive, analyze and process information, study psychophysiological functions in order to control the functional state of the athlete and correct the training process is very important. The study involved 34 people, 12 men and 22 women, aged 17–22 years, qualification I category, CMS and MS. With the help of the hardware-software computer complex "Multipsychometer-05" in the block of neurodynamic research the balance of the nervous system and functional mobility of nervous processes were studied (tests "Balance of nervous processes", "Functional mobility of nervous processes"); in the block of cognitive researches the general cognitive abilities were studied (the test "Advanced progressive Raven matrices"); in the block of researches of cognitive-activity styles various psychoemotional states and field dependence of athletes were studied (test of color choices, "Field independence"). Pearson's correlation coefficient (r) was used to assess the relationships between different psychophysiological indicators of badminton players. Analysis of the obtained results of correlations shows that neurodynamic characteristics have weak and moderate relationships with cognitive characteristics and psycho-emotional states of athletes, which are characterized by features of cognitive-activity styles ($p < 0.05$). Thus, the formation of the cognitive sphere and cognitive-activity styles of the athlete in addition to neurodynamic characteristics, are also influenced by other factors.

Key words: badminton, psychophysiological characteristics, neurodynamics, cognitive abilities, field dependence.

Вступ. Серед ігрових видів спорту, які інтенсивно розвиваються у світі і мають високий рейтинг видовищності, є бадмінтон. Бадмінтон користується великим попитом серед населення та завоював популярність через свою демократичність. В нього можуть грати всі, незалежно від статі та віку [1; 2; 3]. На початковому рівні спортсменам доступні найпростіші елементи гри, які не вимагають багатого технічного арсеналу. На більш високому рівні бадмінтон значно динамічніший і вимагає від гравців високого рівня атлетичної підготовки [4; 5; 6]. Сучасний висококваліфікований спортсмен, що грає у бадмінтон, повинен бути дуже добре підготовлений фізично, досконало володіти різними технічними прийомами, мати широкий арсенал тактичних рішень та повинен демонструвати високий рівень стресостійкості [7; 8; 9]. Бадмінтон вважається одним з трьох найважчих за фізичними навантаженнями ігрових видів спорту, є найшвидшим серед так званих «ракеточних видів спорту» [10; 11].

За своїми характеристиками бадмінтон належить до ациклічних складно-координаційних видів спорту, для нього характерні такі особливості, як:

- швидкість рухів;
- швидкість мислення;
- швидкість виконання технічних прийомів [12; 13].

Високі результати у спорті вищих досягнень демонструють спортсмени, які мають комплекс видатних особливостей:

- рухові якості (швидкісні і швидкісно-силові, координаційні здібності в усіх прояхах, гнучкість та витривалість);

- високі показники психофізіологічних характеристик: оперативне мислення, всі види реакцій (проста зорово-моторна, реакція вибору, реакція на рухомий предмет), швидкість переробки інформації, швидкість прийняття рішення, різні прояви уваги (розподіл, переключення, інтенсивність, стійкість, зосередженість);

- психічні (особисті) риси характеру [14; 15; 16].

Аналіз теоретичного і практичного досвіду підготовки спортсменів показує, що рівень спортивних результатів і майстерності у бадмінтоні багато в чому залежить від того, наскільки ефективно розвиваються, формуються і використовуються психофізіологічні якості і здатності у спортсменів. Ефективна підготовка юних і успішна діяльність гравців високої кваліфікації неможлива без комплексної оцінки фізичного і психофізіологічного стану бадмінтоністів [4; 8; 14].

Матеріал і методи. У дослідженнях взяли участь 34 особи – 12 чоловіків і 22 жінки віком 17–22 роки, кваліфікація – I розряд, КМС і МС.

За допомогою апаратно-програмного комп'ютерного комплексу «Мультипсихометр-05» у блоці нейродинамічних досліджень були вивчені врівноваженість нервової системи та функціональна рухливість нервових процесів (тести «Баланс нервових процесів», «Функціональна рухливість нервових процесів»); у блоці когнітивних досліджень вивчалися загальні когнітивні здібності (тест «Просунуті прогресивні матриці Равена»); у блоці досліджень когнітивно-діяльнісних стилів вивчалися різні психоемоційні стани та полезалежність спортсменів (тест кольорових виборів, «Полезалежність»).

Для оцінки взаємозв'язків різних психофізіологічних показників бадмінтоністів у роботі був використаний коефіцієнт кореляції за Пірсоном (r), позаяк показники у вибірці відповідають нормальному закону розподілу. У обробці результатів дослідження приймався рівень статистичної значущості $p < 0,05$. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася на ПК з використанням спеціального програмного забезпечення (MS EXCEL, STATISTICA 10.0).

Результати дослідження. Результати кореляційних зв'язків між нейродинамічними та когнітивними характеристиками представлені в таблиці 1. Аналіз отриманих результатів кореляційних зв'язків свідчить, що нейродинамічні характеристики мають слабкі та помірні зв'язки з когнітивними характеристиками ($p < 0,05$).

Дослідження показали, що зворотний кореляційний зв'язок присутній між стабільністю «Балансу нервової системи» і швидкістю загальних когнітивних здібностей бадмінтоністів тесту «Просунутих прогресивних матриць Равена» – ($r = -0,27$). Наявність негативного зв'язку пояснюється тим, що в тесті «Баланс нервових процесів» низькі значення стабільності свідчать про високий розвиток цих показників. Таким чином, стабільність нервової системи позитивно впливає на швидкість загальних когнітивних здібностей бадмінтоністів.

Результатами дослідження було встановлено, що у кваліфікованих бадмінтоністів

швидкість оволодіння навичкою виконання нового завдання (тест «Функціональна рухливість нервових процесів») має помірний кореляційний зв'язок зі швидкістю оперативного мислення (тест «Просунуті прогресивні матриці Равена» – ($r = 0,27$).

Дослідження показали, що пропускна здатність тесту «Функціональна рухливість нервових процесів» має помірний позитивний кореляційний зв'язок зі швидкістю оперативного мислення (тест «Просунуті прогресивні матриці Равена» – ($r = 0,37$).

Результатами дослідження було встановлено, що у кваліфікованих бадмінтоністів гранична швидкість переробки інформації (тест «Функціональна рухливість нервових процесів») має помірні від'ємні кореляційні зв'язки з продуктивністю ($r = -0,32$), точністю ($r = -0,34$) і ефективністю ($r = -0,34$) загальних когнітивних здібностей бадмінтоністів.

Дослідження показали, що імпульсивність «Функціональна рухливість нервових процесів» має помірний позитивний кореляційний зв'язок зі швидкістю загальних когнітивних здібностей бадмінтоністів (тест «Просунуті прогресивні матриці Равена» – ($r = 0,28$).

Таким чином, швидкісні характеристики нейродинамічних функцій впливають на рівень загальних когнітивних здібностей бадмінтоністів.

Результатами досліджень було встановлено, що у кваліфікованих бадмінтоністів присутні кореляційні зв'язки між нейродинамічними характеристиками і психоемоційними станами спортсменів, які характеризуються особливостями когнітивно-діяльнісних стилів ($p < 0,05$).

Виявлений помірний зворотний кореляційний зв'язок між точністю «Балансу нервових процесів» з тривогою ($r = -0,30$) та помірний прямий кореляційний зв'язок з автономністю ($r = 0,44$) тесту кольорових виборів (по Люшеру). Наявність зворотного зв'язку пояснюється тим, що в тесті «Баланс нервових процесів» низькі значення швидкості свідчать про високий розвиток таких показників (табл. 2).

Результатами дослідження було встановлено, що у кваліфікованих бадмінтоністів

швидкість оволодіння навичкою виконання нового завдання (тест «Функціональна рухливість нервових процесів») має помірний зворотний кореляційний зв'язок з показником концентричності ($r = -0,29$).

Показано, що між граничною швидкістю переробки інформації тесту «Функціональна рухливість нервових процесів» існують помірні прямі кореляційні зв'язки з показником концентричності ($r = 0,29$) та автономності ($r = 0,37$).

Рівень збудження «Балансу нервових процесів» має помірний зворотний зв'язок з ліво-полушарним домінуванням ($r = -0,29$).

Встановлений помірний прямий кореляційний зв'язок між стабільністю «Балансу нервових процесів» та характеристикою залежності-незалежності від поля тесту «Поленезалежність» ($r = 0,29$).

Показано, що тренд (по збудженню) «Балансу нервових процесів» має помірний прямий зв'язок з полезалежністю ($r = 0,38$) та помірний зворотний зв'язок з ефективністю виконання тесту «Поленезалежність» ($r = -0,29$).

Встановлений помірний зворотний кореляційний зв'язок між імпульсивністю тесту «Функціональна рухливість нервових процесів» та полезалежністю ($r = -0,34$) і ліво-полушарним домінуванням ($r = -0,33$).

Дискусія. В ігрових видах спорту ефективність та результативність ігрової діяльності залежить від високих швидкісних якостей, несподіваного чергування атакуючих і захисних дій, багатства тактичних рішень та надзвичайного емоційного напруження [14;15]. Зважаючи на те, що ефективність бадмінтоністів високої кваліфікації залежить від здатності спортсмена до сприйняття, аналізу і переробки інформації, вивчення психофізіологічних функцій з метою контролю над функціональним станом спортсмена і корекцією тренувального процесу є дуже важливим [2; 3; 5; 9].

Дослідження психофізіологічних характеристик дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсмена під час тренувальної та змагальної діяльності. Адже відомо, що спортивні результати багато в чому залежать від індивідуально типологічних особливостей людини, а також від того, якою мірою ці особливості використовуються для реалізації всього спектра можливостей спортсмена [1; 4; 7].

Фахівці вказують, що оцінка спортсменів за психофізіологічними якостями більш прогнозована, ніж визначення рівня розвитку фізичних якостей, тому що психофізіологічні якості генетично більш консервативні і менш динамічні в онтогенезі, ніж фізичні якості [4;14;16].

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки нейродинамічних характеристик з когнітивних характеристик кваліфікованих бадмінтоністів

Тест	Показники	Прогресивні матриці Равена			
		продуктивність, сигнали	швидкість, сигнал/хв	точність, %	ефективність, %
Баланс нервових процесів	стабільність, %	0,04	-0,27*	0,08	0,07
Функціональна рухливість нервових процесів	динамічність, %	-0,19	0,27*	-0,19	-0,17
	пропускна здатність сигнал/с	0,14	0,37*	0,13	0,15
	гранична швидкість переробки інформації, мс	-0,32*	-0,20	-0,34*	-0,34*
	імпульсивність, ум. од.	0,22	0,28*	0,19	0,21

Примітка: * – коефіцієнт кореляції статистично значимий на рівні $p < 0,05$

**Кореляційні зв'язки нейродинамічних характеристик
з когнітивно-діяльнісними стилями кваліфікованих бадмінтоністів**

Тест	Показники	Тест кольорових виборів (по Люшеру)				Поленезалежність		
		стомленість, ум. од.	тривога, ум. од.	концентрація, ум. од.	автономність, ум. од.	поленезалежність, ум. од.	ліваполушарне домінування, ум. од.	ефективність, мс
Баланс нервових процесів	точність, %	-0,15	-0,30*	0,05	0,44*	0,23	0,04	0,13
	стабільність, %	0,14	-0,04	-0,20	0,13	0,29*	-0,19	0,28
	збудження, ум. од.	-0,03	-0,03	0,14	0,07	-0,10	-0,29*	0,21
	тренд (по збудженню), град.	0,10	-0,05	-0,01	0,01	0,38*	-0,12	-0,29*
Функціо-нальна рухливість нервових процесів	динамічність, %	0,07	0,14	-0,29*	-0,12	-0,19	-0,24	-0,16
	пропускна здатність сигнал/с	0,23	0,23	-0,22	-0,27	-0,15	-0,30*	-0,23
	гранична швидкість переробки інформації, мс	-0,32*	-0,26	0,29*	0,37*	0,14	0,13	0,07
	імпульсивність, ум. од.	0,29*	0,25	-0,35*	-0,36*	-0,34*	-0,33*	-0,06

Примітка: * – коефіцієнт кореляції статистично значимий на рівні $p < 0,05$

Аналіз літературних джерел показав, що до основних психофізіологічних характеристик, які впливають на успішність ігрової діяльності, можна віднести основні нейродинамічні характеристики вищої нервової системи. Вони є вродженими, незмінними, мало змінюються в онтогенезі та відіграють важливу роль для визначення ознак людської поведінки і психіки [4; 17]. Також велике значення для успішного вирішення тактичних задач під час гри у бадмінтон має комплекс когнітивних характеристик. Саме швидкість та якість розумових процесів може стати тим вирішальним фактором, який вплине на кінцевий результат.

Основні властивості вищої нервової системи людини є вродженими та практично не змінюються в онтогенезі. Сучасний спорт вищих досягнень можна віднести до екстремальних умов життєдіяльності, що вимага-

ють постійної напруги фізичних, розумових та емоційних зусиль. Саме в таких умовах чітко проявляються вроджені властивості нервової системи.

Прояви вищих нервових процесів присутні практично в усіх компонентах спортивної діяльності та забезпечують швидку реакцію, швидке сприйняття та переробку інформації, швидкість оволодіння технічними елементами та швидке переключення від одного виду діяльності на інший [4].

Баланс або врівноваженість нервових процесів забезпечує адекватні реакції під впливом стресових факторів і стабільність змагальної діяльності [7; 8; 9]. Врівноваженість нервової системи розглядається як особливість, яка визначає загальний енергетичний рівень роботи організму загалом і мозку зокрема. Забезпечує здатність ЦНС до чіткого формування випереджальних реакцій

на майданчику, високому розвитку просторово-часової антиципації (передбачення), визначення положення динамічного об'єкта в просторі та часі на основі безпосередньо доступної зорової інформації, що підвищує ефективність ігрових дій.

Рухливість нервових процесів – умова розвитку здатності до швидкої перебудови структури дій у разі зміни темпу і ритму роботи, тактичного репертуару в боротьбі із суперником. Функціональна рухливість нервових процесів – максимально можлива швидкість переробки інформації різного ступеня складності в умовах дефіциту часу. Характеризує швидкісні можливості нервової системи: сприйняття сигналу, його аналіз, прийняття рішення, видачі команди і т. д. кваліфікації має велике значення для ігрових видів спорту [4; 5]. Спортивна діяльність вимагає від спортсмена вміння швидко змінювати силу та напрям руху, адекватно оцінювати ігрову обстановку, миттєво приймати рішення в умовах, що змінюються. В основі формування варіативного рухового стереотипу лежить саме функціональна рухливість нервових процесів. Високий рівень рухливості нервових процесів забезпечує прояв координаційних здібностей, що створює можливість бадмінтісту орієнтуватися в ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, миттєво переключатися з одного виду дій на інші.

Література

1. Akhtarieva R.F., Zhestkova Y.K., Shapirova R.R. Psychophysiological measurements in badminton. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2018. Vol., Is. 3. P. 21–23.
2. Індик П.М., Сірик А.Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
3. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малёванний А.А. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие. Иркутск : Изд-во БГУ, 2016. 104 с.
4. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Козина Ж.Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті : навчальний посібник

На успішність ігрової діяльності впливають не тільки функціональні можливості, які контролюють заданий темп гри, але й комплекс когнітивних характеристик, які формують тактичні уміння бадмінтістів [1; 5; 8; 17].

Як і будь-яка ігрова діяльність, гра у бадмінтон протікає у вигляді вирішення тактичних завдань, які пов'язані зі сприйняттям рухомих об'єктів (воланчик, суперник), оцінкою параметрів рухів, передбаченні розвитку ігрової ситуації та прийняттям оперативних рішень. У процесі тренувань особливо високого рівня досягають спеціалізовані психомоторні функції, які визначають ефективність попереджувальних реакцій на рухомий об'єкт, а також швидкість сприйняття та переробки інформації.

Когнітивні здібності розглядаються як індивідуальні стійкі особливості, які визначають своєрідність стратегії сприйняття і переробки інформації, вирішення завдань, навчання і інших видів пізнавальної діяльності.

Висновки. Аналіз отриманих результатів кореляційних зв'язків свідчить, що нейродинамічні характеристики мають слабкі та помірні зв'язки з когнітивними характеристиками та психоемоційними станами спортсменів, які характеризуються особливостями когнітивно-діяльнісних стилів ($p < 0,05$). В перспективі подальших досліджень передбачається визначення структури взаємозв'язків між психофізіологічними показниками бадмінтістів.

References

1. Akhtarieva R.F., Zhestkova Y.K., Shapirova R.R. (2018). Psychophysiological measurements in badminton. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. Vol., Is. 3. 21–23.
2. Indyk P.M., Siryk A.Ye. (2017). *Badminton: navchalno-metodychnyy posibnyk*. Sumy: Sumskyu derzhavnyu universytet, 111 s. [in Ukrainian].
3. Kazantseva N.V., Glazova E.V., Malyovanny A.A. (2016). *Metodyka obuchenyua badmyntonu dlya studentov srednykh spetsyalnykh y vysshykh uchebnykh zavedenyy: ucheb. posobyе*. Yrkutsk: Yzd-vo BGU, 104 s. [in Russian].
4. Korobeynikov G.V., Korobeynikova L.G., Kozina Zh.L. (2012). *Otsinka ta korektsiya*

для студентів вищих навчальних закладів. Харків, 2012. 340 с.

5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск : ОАО «Первая образцовая тип.», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. 344 с.

6. Subarjah H., Gilang P.P., Sandey T.P., & Amanda P.S. The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. *Education, Science and Technology*, 2019. 345–352. DOI: 10.32698//tech1315170.

7. Сүй Саньцянь. Комплексний контроль за функціональним станом спортсменів у бадмінтоні. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року. Київ, 2020. С. 102.

8. Шиян В.Н., Шамардин В.Н. Технология прогнозирования спортивных достижений бадминтонистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, Харків, 2011. Вип. 8. С. 106–108.

9. Шиян О.В., Шиян В.М. Психофізіологічний статус бадмінтоністів 12–14 років. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 1. С. 339–344.

10. Щербак Л.В., Щербак Н.И. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). Москва : ООО «Гражданский альянс», 2009. 121 с.

11. Leong K.L., & Krasilshchikov O. Match and game performance structure variables in elite and youth international badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. No. 16(2), p. 330.

12. Nelli V. Peculiarities of mastering badminton technique by primary school-age children depending on the level of their physical development. 2016.

13. Yasin A., Omer S., Ibrahim Y., Akif B.M., & Cengiz A. Comparison of some anthropometric characteristics of elite badminton and tennis players. *Science, movement and health*, 2010. No. 2, pp. 400–405.

14. Korobeynikov G., Potop V., Ion M., Korobeynikova L., Borisova O., Tishchenko V.,

psykhofiziologichnykhstanivusporti [Assessment and correction of psychophysiological conditions in sports]. Navch posibnyk dlya studentiv vyshchikh navch. zakladiv. Kharkiv. 340 s. [in Ukrainian].

5. Pomytkin V.P. (2012). Badminton coach book. Theory and practice. Ulyanovsk: OJSC “First Exemplary Type”, Branch “Ulyanovsky Print House”, 344 p. [in Russian].

6. Subarjah H., Gilang P.P., Sandey T.P., & Amanda P.S. (2019). The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. *Education, Science and Technology*, 345–352. DOI: 10.32698//tech1315170.

7. Syuy Santsyan (2020). Kompleksnyy kontrol za funktsionalnym stanom sportsmeniv u badmintoni. *Molod ta olimpiysky rukh: Zbirnyk tez dopovidey XIII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh*, 16 travnya 2020 roku. Kyiv, 102 [in Ukrainian].

8. Shyyan V.N., Shamardyn V.N. (2011). Tekhnologyya prognozyrovannya sportyvnykh dostyzhenyu badmyntonystov na etape predvartelnoy bazovoy podgotovky. *Pedagogyka, psykhologyia y medyko-byologycheskye problemy fyzycheskogo vospytanyia y sporta*, Kharkiv, Vyp. 8, 106–108 [in Russian].

9. Shyyan O.V., Shyyan V.M. (2012). Psykhofiziologichnyy status badmintonistiv 12–14 rokiv [Psychophysiological status of badminton players 12–14 years]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny*. 1: 339–344 [in Ukrainian].

10. Shcherbakov L.V., Shcherbakova N.Y. (2009). Ygra badmynton (uchebno-metodycheskoe yzdanye). Moskva: ООО “Grazhdansky alyans”. 121 s. [in Russian].

11. Leong K.L., & Krasilshchikov O. (2016). Match and game performance structure variables in elite and youth international badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 330.

12. Nelli V. (2016). Peculiarities of mastering badminton technique by primary school-age children depending on the level of their physical development.

Smoliar I. Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. No. 19(3). Pp. 1698–1702.

15. Kozina Z., Iermakov S., Crețu M., Kadutskaya L., Sobyenin F. Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017. No. 17(1). Pp. 378–382.

16. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., & Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. No. 20(3). Pp. 1621–1627. DOI: 10.7752/jpes.2020.03221.

17. Lyzohub V., Chernenko N., Palabiyik A., Kozhemyako T., Bezkopilna S. Age peculiarities of interaction of motor and cognitive brain systems while processing information of different modality and complexity. *Regulatory Mechanisms in Biosystems*, 2019. No. 103. Pp. 288–294. DOI: 10.15421/021944.

13. Yasin A., Omer S., Ibrahim Y., Akif B.M., & Cengiz A. (2010). Comparison of some anthropometric characteristics of elite badminton and tennis players. *Science, movement and health*, 2, 400–405.

14. Korobeynikov G., Potop V., Ion M., Korobeynikova L., Borisova O., Tishchenko V., Smoliar I. (2019). Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 19(3): 1698–1702.

15. Kozina Z., Iermakov S., Crețu M., Kadutskaya L., Sobyenin F. (2017). Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*; 17(1): 378–382.

16. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., & Kostuchenko V. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1621–1627. DOI: 10.7752/jpes.2020.03221.

17. Lyzohub V., Chernenko N., Palabiyik A., Kozhemyako T., Bezkopilna S. (2019). Age peculiarities of interaction of motor and cognitive brain systems while processing information of different modality and complexity. *Regulatory Mechanisms in Biosystems*, 103, 288–294. DOI: 10.15421/021944.

ФІЗИЧНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF BOXING STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Назимок В. В.

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.23>

Анотації

Мета дослідження – простежити динаміку розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються боксом у процесі фізичного виховання, протягом одного та двох років відповідно.

Для оцінки фізичної підготовленості студентів були використані такі види тестувань: вибухова сила – стрибки в довжину з місця, згинання-розгинання в упорі лежачи 20 с. та 1 хв.

Окремим нормативом були стрибки на скакалці (кількість за 1 хв.) та визначення максимальної кількості ударів, нанесених протягом 15 с. лівою рукою, правою рукою.

Швидкісна підготовленість та витривалість визначались за допомогою навантаження максимальної потужності (до 20 с.) – біг 100 м та великого фізичного навантаження (до 30 хв.) – біг 3000 м.

Порівнюючи середні показники тестування студентів першого та другого курсів, що займаються боксом у процесі фізичного виховання, можна зробити висновки, що загальна та спеціальна фізична підготовленість студентів першого курсу за результатами тестування всіх фізичних якостей покращилася. Тоді як результати студентів другого курсу були кращими в усіх випробуваннях, крім швидкості.

Ключові слова: бокс, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість.

Цель исследования – проследить динамику развития общей и специальной физической подготовленности студентов, занимающихся боксом в процессе физического воспитания, в течение одного и двух лет соответственно.

Для оценки физической подготовленности студентов были использованы следующие виды тестирования: взрывная сила – прыжки в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20 с. и 1 мин.

Отдельным нормативом были прыжки на скакалке (количество за 1 мин.) и определение максимального количества ударов, нанесенных в течение 15 с. левой рукой, правой рукой.

Скоростная подготовленность и выносливость определялись с помощью нагрузки максимальной мощности (до 20 с.) – бег 100 м и большой физической нагрузки (до 30 мин.) – бег 3000 м.

Сравнивая средние показатели тестирования студентов первого и второго курсов, занимающихся боксом в процессе физического воспитания, можно сделать выводы, что общая и специальная физическая подготовленность студентов первого курса по результатам тестирования всех физических качеств улучшилась. В то время как результаты студентов второго курса были лучшими во всех испытаниях, кроме скорости.

Ключевые слова: бокс, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность.

The aim of the study was to trace the dynamics of development of general and special physical fitness of students engaged in boxing in the process of physical education for one and two years, respectively.

Muscle strength – first-year students improved their score from 28.77 to 29.75 times in a year, second-year students from 30.09 to 31.16 times in 20 seconds, and the first from 50.22 to 52.11 times, the second from 54.66 to 56.55 times in 1 minute.

Special physical fitness – first course from 53.53 to 56.51 times second from 57.29 to 60.38 times left hand and first course from 57.03 to 59.62 times second from 60.29 to 63.03 times right.

Explosive strength testing – during the first course from 212.85 cm to 217.12 cm during the second from 219.81 cm to 225.2 cm. The results of the first course $p > 0.05$, the second $p < 0.05$.

Average speed indicators showed a slightly different dynamics of development, so in the first year the results improved from 13.8 s. up to 13.71 s. and on the second worsened from 13.67 s. up to 13.76 s. The first course $p > 0.05$, the second $p < 0.05$.

Endurance: the average of first-year students improved from 13.34 minutes up to 13.23 minutes the second of 13.26 minutes up to 13.09 minutes Significance was the first course $p > 0.05$, the second $p < 0.05$.

Dexterity test – the first course from 95.07 to 100.83, the second from 112.48 to 118.64.

Comparing the average testing rates of first and second year students engaged in boxing in the process of physical education, we can conclude that the general and special physical fitness of first year students according to the results of testing all physical qualities have improved. While the results of second-year students were better in all tests except speed.

Key words: boxing, general physical fitness, special physical fitness.

Вступ. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу [11].

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Як показує практика роботи кафедр фізичного виховання останніми роками, навчання у навчальних секціях фізичного виховання та спортивного вдосконалення проводиться за принципом вдосконалення у вибраному виді спорту. Студенти направляються в створені групи у відповідності до їхньої фізичної підготовленості і, головне, з урахуванням побажання займатися тим чи іншим видом спорту [10].

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою експериментальних, педагогічних та фізіологічних досліджень. Дослідники, аналізуючи роботу з фізичного виховання, дійшли висновку, що заняття із загальної фізичної підготовки не вирішують усього комплексу завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів. Так, була встановлена низька активність студентів на заняттях із загальної фізичної підготовки (ЗФП). Відзначається також, що заняття із ЗФП часто сковують творчість

викладача, не дозволяють раціонально використовувати його знання зі своєї спеціалізації, що здебільшого призводить до зниження кваліфікації педагога.

Навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в певному виді спортивної діяльності, сприяють поліпшенню фізичної підготовленості студентів, позитивно впливають на функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи, розумову працездатність, зосередженість і стійкість уваги.

Як засіб формування спеціальних рухових навичок студентської молоді на заняттях з фізичного виховання у деяких вищих навчальних закладах пропонується бокс. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату.

Матеріали і методи. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді [1; 2].

Навчання і тренування в боксі слід розглядати як єдиний багаторічний процес, який потрібно проводити з урахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів [2].

Під впливом занять з боксу розвиваються й удосконалюються не тільки рухові якості

(сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності: спритність, здатність зберігати стійку рівновагу, здатність до свавільного розслаблення м'язів, ритмічність, координованість), але і вегетативні функції (кровообіг, дихання, травлення), тобто оживлення, посилення діяльності організму [2].

Навчально-тренувальний процес потрібно проводити з урахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, надійності й індивідуальності у підході до тих, хто займається, у разі роботи в колективі [1].

Ефективність навчально-тренувального процесу здебільшого залежить від побудови занять. Незважаючи на різну цілеспрямованість, зумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю тих, що займаються, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності до певних закономірностей, загальних для всіх видів спорту [2].

Практичні заняття в боксі поділяють на навчально-тренувальні і тренувальні.

Навчально-тренувальні заняття переважають у навчанні початківців і боксерів нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях боксери набувають нових навичок і вдосконалюють те, що напрацювали раніше.

Повтор рухів або дій вже є тренуванням. Поступове і якнайширше засвоєння технічних прийомів закріплюється в умовному і вільному бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для боксерів усіх розрядів.

Викладач повинен послідовно вводити в кожне заняття нові вправи і дії, враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу для забезпечення спадковості в навчанні.

На тренувальних заняттях боксери вдосконалюють фізичні і психічні якості і техніко-тактичні навички. Навчально-тренувальні і тренувальні заняття проводяться як з групою, так і індивідуально.

Навчально-тренувальні і тренувальні заняття поділяються на три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем; б) підготовку опорно-рухового апарату до дій, які потребують значної м'язової напруги [9].

В освітній частині ті, що займаються, виконують спеціальні вправи, які готують боксера до вирішення головних завдань заняття. Підбираються вони з урахуванням рівня підготовки, віку спортсмена, періоду підготовки і направленості заняття. В підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. В цій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість. В основній частині заняття вирішуються такі завдання, як: а) оволодіння технічними і тактичними навичками і вдосконалення їх; б) психологічна підготовка, вироблення здатності до високих психічних навантажень; в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів і дій, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і силової витривалості. В цій частині заняття багато часу слід приділяти шкільним вправам, особливо захисним діям, доводячи їх до автоматизму. Це робиться у вправах з партнером. Вивчені навички закріплюються в умовному або довільному навчальному бою. Довільний бій на рингу потребує великої напруги. Тому до умовного або вільного бою переходять після вивчення прийомів з партнером. Вправи на боксерських снарядах і лапах знижують нервову напругу після навчальних боїв на рингу, тому їх виконують наприкінці головної частини занять [4].

У заключній частині боксери вдосконалюють механіку рухів і дій без партнера, роблять вправи, що розвивають окремі групи м'язів, сидячи, лежачи, стрибають зі скалкою, проводять легкий біг, який переходить у ходьбу, виконують дихальні вправи, вправи

на розслаблення. Закінчувати заняття можна рухливими іграми.

Місце різних вправ у тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації боксера, його віку і цілеспрямованості заняття. Наприклад, на початку навчання вправи з вивчення техніки руху ударів і захисту включають в головну частину заняття. По мірі оволодіння складними діями вправи в механіці рухів з технічних прийомів використовують у підготовчій частині.

Рекомендуються такі форми проведення занять: 1) групові заняття з вдосконалення техніки, тактики і розвитку окремих фізичних якостей; групові заняття із загальної фізичної підготовки зі спеціальним напрямом; 3) комбіновані заняття; 4) заняття з бойової практики; 5) вправи ранкової гімнастики. Групові заняття є головною формою навчально-тренувального процесу. Залежно від теми заняття, умов і кваліфікації групи в занятті можуть бути відображені і деякі форми індивідуалізації. Але, як правило, для всієї групи визначається один напрям у вивченні і вдосконаленні техніко-тактичних навичок, використовуються всі наявні засоби [7; 10].

Індивідуалізоване тренування може проходити окремо або включатися у групові заняття. Якщо тренування проходить у групі, то боксеру дають індивідуальне завдання, якщо ж окремо, то боксеру виділяють спеціальний час для індивідуальної роботи.

Групові та індивідуальні заняття із загальної фізичної підготовки сприяють розвитку комплексу або окремих фізичних якостей, необхідних боксеру. Такі заняття можуть проводитись у залі або на свіжому повітрі. Комбіновані навчально-тренувальні заняття розвивають спеціальну витривалість і вдосконалюють техніко-тактичні навички. Характерним для цих занять є спеціальний підбір вправ з визначеним режимом чергування навантаження.

Заняття з бойової практики проводяться один або два рази на тиждень і є найбільш важливими до умов бою. Тренери заздалегідь призначають партнерів, боксери самостійно роблять розминку, подібну до тієї, яку вони

застосовують перед двобоєм на змаганнях, і проводять вільний бій з одним або декількома партнерами. Боксер отримує практику ведення бою з різними за стилем і манерою партнерами. На такого типу заняттях боксери вдосконалюють різні прийоми, перевіряють свою технічну і тактичну готовність, ступінь розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасні правила боксу в роботі з дітьми і юнаками передбачають чотири факти: оздоровлення, фізичний розвиток, моральне виховання людини, досягнення високих спортивних результатів. Вирішення трьох перших завдань є запорукою успішного вирішення четвертого [10].

Підліток – це людина з великим колом інтересів, романтик, який прагне до високих ідеалів, благородних вчинків, тому навчанням і вихованням молоді повинні займатись люди досвідчені, котрі добре знають психологію підлітків [2].

У навчанні і вихованні юнаків і підлітків тренер повинен враховувати як вікові, так і індивідуальні особливості кожного. Організм, який росте, потребує більшої кількості кисню, ніж дорослий, тому заняття з юнаками потрібно проводити якомога частіше на свіжому повітрі, приймаючи ходьбу, біг, спортивні ігри, ходьбу на лижах, катання на ковзанах, вправи з партнером та ін.

Що стосується психологічних особливостей юнаків і підлітків, то вони відрізняються не тільки від таких у дорослих, але й залежать від вікової категорії. Психологічні процеси у підлітків проходять по-різному, залежно від типу їхньої нервової системи. Одні юні боксери мобільні, проявляють ініціативу, швидко оволодівають технічними і тактичними діями, інші в цьому обмежені, ведуть бій однонамітно, пасивно, не проявляють великого прагнення до перемог, треті не враховують своїх помилок під час бою, погано реагують на поради і зауваження тренера, а у складних ситуаціях втрачають самоконтроль.

Підлітки і юнаки відрізняються великою уявою і можуть уявити майбутній бій. Ось чому важливо, щоб тренер розумно показував технічні прийоми, практикував спільне

тренування з боксерами високого класу, влаштовував показові тренування, організовував відвідування змагань, в яких беруть участь гарні боксери, перегляд кінофільмів і телевізійних передач з відповідними коментарями [1; 2].

Чим більший арсенал знань і вмінь боксера, тим швидше і точніше він запам'ятовує комплексні дії. На цьому етапі і слід будувати вивчення більшості спеціальних підготовчих вправ.

Для розвитку уважності у боксерів тренер повинен передусім вимагати дисципліни під час виконання завдань, цікаво проводити заняття, кожний елемент представляти творчо, викликаючи до нього зацікавленість, вміти переконати учня в тому, що виконання завдання важливе для подальшого вдосконалення його спортивної майстерності, вчасно реагувати на його успіхи і помилки.

Дуже важливим є правильний вибір партнерів для спільного навчання, добре оснащений зал, емоційне, творче проведення занять. Правильне чергування навчальних боїв із сильнішими і слабшими партнерами допомагає виховувати волю молодого боксера. З огляду на нестійкість вольових якостей у юнаків і підлітків, не слід пред'являти до них надто високі вимоги. Надмірні вимоги змушують боксера перенапружуватися, що веде до перевтоми.

Тривалість занять з боксу зростає, тривалість і кількість перерв стає меншою, ніж у підлітків. У заняття включають більше вправ на розвиток швидкості дій, швидкісної і силової витривалості. Збільшується кількість занять у тиждень, більше часу приділяється техніко-тактичній майстерності. Заняття повинні бути більш індивідуальні і цілеспрямовані.

Отже, основними розділами початкової підготовки молодого боксера є: 1) фізична підготовка; 2) спеціально-рухова підготовка; 3) технічна підготовка.

Бокс є одним з найвпливовіших засобів фізичного виховання на організм тих, хто ним займається. Як засоби фізичного виховання використовуються фізичні вправи.

Загальнопідготовчі вправи. До них належать вправи, які різнобічно впливають на організм

боксера, сприяють формуванню широкого кола рухових навичок: гімнастичні вправи, вправи з інших видів спорту – біг, стрибки, спортивні ігри, штанга, плавання та ін.

Спеціально-підготовчі вправи. Для цієї групи характерна значна схожість в особливостях, які розвивають нервово-м'язові зусилля зі спеціальними ударними, захисними та іншими діями боксера. До їх числа належать вправи з обтяженнями. Крім того, до вправ спеціально-підготовчої групи входить і комплекс гімнастичних вправ, які мають аналогічну структуру і характер нервово-м'язових зусиль, але виконуються без обтяжень.

Спеціальні бойові вправи виконуються боксером в умовному, вільному, змагальному боях. До них належать також вправи для вдосконалення техніки та тактики у роботі в парах.

Процес спеціалізації тренування в боксі охоплює як спеціальні, так і вправи загального розвитку. Спеціалізація вправ загального розвитку здійснюється шляхом наближення їх до змагальних, не стільки за формою, скільки за характером нервово-м'язових зусиль, режиму роботи та іншими параметрами.

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді [2].

За ступенем прояву провідних рухових здібностей та режимів діяльності організму бокс належить до видів спорту з комплексним проявом рухових здібностей: більшість дій у ньому мають яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість на фоні спеціальної витривалості [2]. Тому особливу увагу слід приділити вдосконаленню саме цих рухових здібностей.

Виходячи з вищевикладеного було встановлено **мету дослідження** – простежити динаміку розвитку фізичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів першого і другого курсів та визначити вплив занять

боксом у процесі фізичного виховання на формування спеціальних рухових навичок студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан фізичної підготовленості студентської молоді та спробувати знайти шляхи її оптимізації.

2. Визначити та порівняти рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів першого та другого курсів НТУУ «КПІ», що займаються боксом у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. Тестування проводилось на кафедрі фізичного виховання ФБМІ НТУУ «КПІ». У дослідженні брали участь 108 студентів: 54 – першого та 54 – другого курсу, які протягом року (на початку та в кінці) пройшли тестування. Проведене дослідження дало змогу оцінити загальну та спеціальну фізичну підготовленість студентів, які займаються боксом у процесі фізичного виховання, протягом одного та двох років відповідно. Для оцінки фізичної підготовленості студентів були використані

такі види тестувань: вибухова сила – стрибки в довжину з місця, згинання-розгинання в упорі лежачи 20 с. та 1 хв. Ці види тестів були запропоновані у зв'язку з тим, що сила м'язів ніг та сила трицепса рук значною мірою визначає ефективність ударів у бою [7].

Окремим нормативом були стрибки на скакалці (кількість за 1 хв.) та визначення максимальної кількості ударів, нанесених протягом 15 с. лівою рукою, правою рукою [1].

Швидкісна підготовленість та витривалість визначались за допомогою навантаження максимальної потужності (до 20 с.) – біг 100 м та великого фізичного навантаження (до 30 хв.) – біг 3000 м [7]. Середньостатистичні дані проведеного дослідження фізичної підготовленості студентів наведені в табл. 1.

М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей боксера. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість та спритність. Для оцінки сили рук застосовувалось швидкісно-силове згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 20 с. Та ж вправа, яка виконується протягом

Таблиця 1

Фізична підготовленість студентів НТУУ «КПІ», що займаються боксом у процесі фізичного виховання

Види випробувань	На початок експерименту		На кінець експерименту		P	
	I курс $\bar{x} \pm S_x$	II курс $\bar{x} \pm S_x$	I курс $\bar{x} \pm S_x$	II курс $\bar{x} \pm S_x$	I курс	II курс
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, за 20 с., разів	28,77±0,51	30,09±0,51	29,75±0,36	31,16±0,35	p<0,05	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, за 1 хв., разів	50,22±1,83	54,66±1,33	52,11±1,60	56,55±1,26	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів лівою рукою за 15 с., разів	53,53±1,08	57,29±1,22	56,51±1,01	60,38±1,12	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів правою рукою за 15 с., разів	57,03±1,21	60,29±1,27	59,62±1,06	63,03±1,10	p<0,05	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	212,85±3,49	219,81±2,41	217,12±3,20	225,20±1,94	p>0,05	p<0,05
Біг 100 м, с	13.80±0.07	13.67±0.07	13.71±0.07	13.76±0.08	p>0,05	p<0,05
Біг 3000 м, хв.	13.34±0.11	13.26±0.12	13.23±0.08	13.09±0.10	p>0,05	p<0,05
Стрибки зі скакалкою за 1 хв., разів	95,07±3,93	112,48±3,80	100,83±3,41	118,64±3,37	p<0,05	p<0,05

1 хвилини, використовувалась для оцінки силової витривалості [7]. Студенти першого курсу за рік покращили свій результат з 28,77 до 29,75 разів, другого – з 30,09 до 31,16 разів за 20 с. та першого – з 50,22 до 52,11 разів, другого – з 54,66 до 56,55 разів за 1 хв. Результати і першого, і другого курсу є достовірними $p < 0,05$. Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що заняття боксом сприяють покращенню силових якостей.

Спеціальна фізична підготовленість визначалась за допомогою 15-секундного тесту на кількість ударів спочатку лівою, потім правою рукою. Отримані результати показали покращення: перший курс – з 53,53 до 56,51 разів, другий – з 57,29 до 60,38 разів лівою рукою, та перший курс – з 57,03 до 59,62 разів, другий – з 60,29 до 63,03 разів правою. Результати і першого, і другого курсу є достовірними $p < 0,05$.

Тестування вибухової сили, яка проявляється в здатності м'язів розвивати значне напруження за мінімальний час та характеризується відношенням максимуму зусиль до часу його досягнення, показало зростання результатів стрибку в довжину протягом першого курсу з 212,85 см до 217,12 см, протягом другого – з 219,81 см до 225,2 см. Результати першого курсу $p > 0,05$, другого $p < 0,05$.

Швидкість дій у боксі має велике, часто вирішальне значення. Випередити суперника ударом, захиститися від удару швидше, ніж суперник здійснить атаку. Тому в тренуванні боксера значне місце посідає розвиток швидкості рухів та дій. Для оцінки швидкісних якостей вимірювався час, показаний у подоланні дистанції 100 м. Середні показники

Література

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
2. Атилов А.А. Школа бокса в 10 уроках. Москва : Феникс, 2006. 160 с.
3. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.

виявили дещо іншу динаміку розвитку: так, на першому курсі результати покращилися з 13,8 с. до 13,71 с., а на другому погіршилися з 13,67 с. до 13,76 с. Перший курс $p > 0,05$, другий $p < 0,05$.

Для визначення ступеня витривалості (біг 3000 м), яку можна охарактеризувати як здатність протистояти втомі, були отримані такі результати: середній показник студентів першого курсу покращився з 13,34 хв. до 13,23 хв., другого – з 13,26 хв. до 13,09 хв. Достовірність становила: перший курс $p > 0,05$, другий $p < 0,05$.

Перевірка спритності за допомогою скакалки показала теж неабияке зростання: перший курс з 95,07 до 100,83, другий – з 112,48 до 118,64. Результати і першого, і другого курсу були достовірними $p < 0,05$.

Висновки

1. Проаналізувавши доступні джерела літератури, нами було встановлено, що фізична підготовленість сучасної студентської молоді здебільшого свідчить про низький рівень її розвитку. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграють навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в певному виді спортивної діяльності.

2. Порівнюючи середні показники тестування студентів першого та другого курсів НТУУ «КПІ», що займаються боксом у процесі фізичного виховання, можна зробити висновки, що загальна та спеціальна фізична підготовленість студентів першого курсу за результатами тестування всіх фізичних якостей покращилася. Тоді як результати студентів другого курсу були кращими в усіх випробуваннях, крім швидкості.

References

1. Anikeev D.M. (2012). Motor activity in the way of life of student youth: author's ref. dis. for science degree of Cand. Sciences in Phys. education and sports: special. 24.00.02. Kyiv, 20 p. [in Ukrainian].
2. Atilov A.A. (2006). Boxing school in 10 lessons. Moscow: Phoenix, 160 p. [in Russian].
3. Boxing. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve,

4. Бокс : учебник для институтов физической культуры / И.П. Дегтярёв и др. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 287 с.
5. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт», 2014. Вип. 118(3). С. 91–93.*
6. Градополов К. Бокс. Москва : Физкультура и Спорт, 1951. 430 с.
7. Копцев К.Н., Васильев Г.Ф. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксёров-юниоров. *Бокс : ежегодник. 1984.*
8. Кузнецов В.Л., Лотоненко А.В., Чуриков Н.К. Факторы и условия, определяющие потребности и интересы студентов в физической культурной деятельности : учебное пособие. Воронеж : ВГУ, 1995. 39 с.
9. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 4. С. 34–37.*
10. Лотоненко А.В., Игнатьев А.С., Кузнецов В.Я. Проблемы физической культуры студенческой молодежи. *Материалы региональной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 1997. С. 116–119.*
11. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
- schools of higher sportsmanship. Kyiv, 2004. 102 p. [in Ukrainian].
4. Boxing: a textbook for institutes of physical culture / I.P. Degtyarev, et al. Moscow: Physical Culture and Sports, 1979. 287 p. [in Ukrainian].
5. Gorobay M.P. (2014). The main reasons for insufficient motor activity of students. *Visnyk Chernihivs'kogo natsionalnogo pedagogicheskogo univercitetu. Ser.: Ped. and science. Phys. education and sports, Issue. 118 (3). P. 91–93 [in Ukrainian]*
6. Gradopolov K. (1951). *Boxing. Moscow: Physical Culture and Sports, 430 p. [in Ukrainian].*
7. Koptsev K.N., Vasiliev G.F. (1984). Standards for assessing the general physical fitness of junior boxers. *Boxing: Yearbook [in Ukrainian].*
8. Kuznetsov V.L., Lotonenko A.V., Churikov N.K. (1995). Factors and conditions that determine the needs and interests of students in physical activity: *Textbook. Voronezh: VSU. 39 p. [in Russian].*
9. Lazorenko S.A. (2013). The level of physical activity of students of higher educational institutions of Sumy region. *Sport. spring Dnieper. No. 4. P. 34–37 [in Ukrainian].*
10. Lotonenko A.V., Ignatiev A.S., Kuznetsov V.Ya. (1997). Problems of physical culture of student youth. *Mater. region. scientific practice. conf. Rostov-on-Don, S. 116–119 [in Russian].*
11. Physical education. Curriculum for higher educational institutions of Ukraine of III–IV levels of accreditation. Kyiv, 2003. 44 p. [in Ukrainian].

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДИНИ

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTING PREMATURE AGING

Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнуліна І. М., Гамма Т. В.
*Інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.24>

Анотації

У статті досліджується вплив фізичної культури і спорту як основних засобів попередження передчасного старіння людини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в кінці 60-х років у 23 економічно розвинутих країнах світу лише за одне десятиріччя смертність від ІХС виросла на 60%. Як правило, хвороби віку є наслідком недостатньої рухової активності і незбалансованого харчування, навколишнього середовища. Здоров'я не означає просто відсутність хвороб – це щось позитивне, це життєрадісне і охотне виконання обов'язків, які життя покладає на людину. Мета статті – проаналізувати вплив фізичної культури і спорту на попередження старіння людини. Під час вирішення поставлених завдань були використані методи теоретичного рівня дослідження. Медики всіх часів одностайно застерігають, що недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. У теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Проведено аналіз фізичного стану людей похилого віку. Близько 80% осіб похилого та старечого віку страждають множинної хронічною патологією. Так, у структурі захворюваності літніх людей основне місце займають ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, хвороби органів дихання, захворювання опорно-рухового апарату.

Ключові слова: фізична культура, спорт, старіння, людина, рухова активність.

В статье исследуется влияние физической культуры и спорта как основных средств предотвращения преждевременного старения человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, в конце 60-х годов в 23 экономически развитых странах мира только за одно десятилетие смертность от ИБС выросла на 60%. Как правило, болезни возраста являются следствием недостаточной двигательной активности и несбалансированного питания, окружающей среды. Здоровье не означает просто отсутствие болезней – это что-то положительное, это жизнерадостное и охотное исполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека. Цель статьи – проанализировать влияние физической культуры и спорта на предупреждение старения человека. При решении поставленных задач были использованы способы теоретического уровня исследования. Медики всех времен единодушно предостерегают, что недостаточная двигательная активность подрывает здоровье, старит человека, приближает его смерть. В настоящее время рациональная организация двигательной активности приобрела особую актуальность вследствие нарушения баланса между употребленной пищей, физической нагрузкой и отдыхом человека. Проведен анализ физического состояния пожилых людей. Около 80% пожилых и старческого возраста страдают множественной хронической патологией. Так, в структуре заболеваемости пожилых людей основное место занимают ишемическая заболелание сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет, заболевания органов дыхания, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, старение, человек, двигательная активность.

The article examines the influence of physical culture and sports as the main means of preventing premature aging. According to the World Health Organization, in the late 1960s, coronary heart disease mortality increased by 60% in 23 economically developed countries in just one decade. As a rule, age-related diseases are the result of insufficient motor activity and unbalanced diet, environment. Health does

not simply mean the absence of disease: it is something positive, it is a cheerful and willing fulfillment of the responsibilities that life imposes on a person. Science has shown that human health depends only 10-15% on the activities of doctors, drugs, 15-20% on genetic factors, 20-25% – on the environment and 50-55% on conditions and lifestyle. Doctors of all times unanimously warn that insufficient physical activity undermines health, ages a person, and brings him closer to death. At present, the rational organization of physical activity has become especially relevant due to the imbalance between food intake, exercise and rest. There was a violation of one of the basic principles of world creation – the principle of equilibrium. An analysis of the physical condition of the elderly. About 80% of the elderly and senile suffer from multiple chronic pathology. Thus, in the structure of morbidity of the elderly the main place is occupied by coronary heart disease, hypertension, diabetes, respiratory diseases, diseases of the musculoskeletal system. The aging of the majority of the population of Ukraine is a pathological, accelerated variant. This is largely due to diseases that most often cause premature death or disability (atherosclerosis, coronary heart disease, malignancies, diabetes, hypertension, obesity, osteoporosis, parkinsonism, etc.). Accelerated aging is due to the combined effect on the body of environmental factors (environmental, socio-economic, irrational lifestyle, stress, etc.) and internal factors (actually age-related changes in the body).

Key words: physical culture, sports, aging, man, physical activity.

Вступ. Смертність в Україні – одна з найвищих в Європі, а тривалість життя – одна з найнижчих. Україна увійшла в дев'ятку держав, де тривалість життя не перевищує відповідних показників 70-х років минулого століття.

У 2015 році населення світу досягло 6,2 млрд. людей. За прогнозами ООН, до 2025 року населення світу зросте в порівнянні з 1950 роком у три рази, а чисельність людей літнього віку – у 6 разів, у той час як число людей, старших за 80 років, збільшиться в 10 разів. Прогнозується, що у 2050 році кожен третій житель України буде людиною похилого віку. Вже сьогодні медики говорять про надсмертність і депопуляцію в державі [3].

Таким чином, проблема старіння і старості стає однією з найважливіших проблем нашого століття. Зростання частки людей похилого віку у складі населення України означає зростання показників захворюваності, збільшення демографічного навантаження на працездатне населення. Постійний приріст літніх людей, їхні медичні, соціальні проблеми вимагають все більших витрат. Виходячи з вищесказаного важко переоцінити актуальність профілактики старіння населення не тільки в Україні, але і на планеті в цілому [1].

Попередження передчасного старіння людини – основне завдання геронтології, як важлива соціальна і біологічна проблема в безпеці життєдіяльності людини, систематичні зайняття фізичною культурою і спор-

том допомагають людині підтримувати своє тіло та свою працездатність в оптимальному режимі, що відображається на функціональних показниках організму, та дають змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач [4; 5].

Матеріали і методи. Із метою ознайомлення зі станом досліджуваного питання було проведено аналіз, узагальнення, опрацювання науково-методичної літератури, теоретичних положень із питань попередження передчасного старіння людини. Аналізуючи науково-методичну літературу, були розглянуті питання щодо факторів, які сприяють передчасному старінню людей, та профілактики цих факторів.

Результати дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що вікові зміни відбуваються у всіх тканинах, органах і системах людського організму. Більшість порушень, які проявляються в організмі людей середнього і похилого віку, пов'язані з патологічними процесами, прискорюють їх розвиток, порушують життєдіяльність організму і призводять до передчасного старіння [3].

Одна з найважливіших причин – відсутність або недостатність м'язової діяльності. Обмеження рухів та м'язових зусиль зумовлює глибокі порушення серцево-судинної системи, ослаблення захисних сил організму, зниження м'язової працездатності, що в кінцевому рахунку скорочує тривалість життя.

Слід зазначити, що багато порушень, які пов'язані зі старінням, залежать не тільки від вікових змін, а від бездіяльності. У силу цього ефективним способом попередження передчасного старіння є систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами, раціональний режим праці та відпочинку [6].

Із віком значно знижується обмін речовин, який забезпечує енергією всі життєві процеси – від скорочення м'язів і залоз секреції до таких складних форм діяльності, як психологічні акти (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові зміни обміну речовин

Вік (роки)	20-30	40	50	60	65 і старше
Основний обмін речовин, в % (на 1 м.кв. поверхні тіла)	100	80	75	75	70

Не слід думати, що під час старіння всі ланки обмінних процесів ослаблюються однаково – старіння характеризується нерівномірними змінами обміну речовин. Деякі дослідження вчених дають можливість зрозуміти, чому одні тканини (м'язова, залозиста, нервова) з віком піддаються поступовій атрофії та занепаду, а інші (жирова тканина) розвиваються в похилих людей значно більшою мірою, ніж у молодих [7].

Одне з головних вікових змін полягає в ослабленні тканинного дихання. Якщо заміряти кількість кисню, який використовується організмом на одиницю маси тіла, то виявиться що з віком ця величина знижується, а це вказує на падіння окислювально-відновних процесів в тканинах [3].

Важливо відзначити, що ця вікова особливість, від якої залежить стан тканин цілого організму, добре піддається фізичному навантаженню. Під впливом систематичних занять фізичними вправами клітини старіючого організму набувають здатності більшою мірою використовувати кисень [10].

Типовим для вікових змін обміну речовин є виникнення атеросклерозу – захворювання, пов'язаного з порушенням обміну жирів

і жироподібних речовин – ліпоїдів. При цьому в сироватці крові збільшується рівень одного з них – холестерину. Розвиток атеросклерозу впливає на функцію судин, погіршує кровопостачання тканин і органів. Під впливом занять фізичними вправами покращуються процеси обміну речовин і енергії, покращується активність ферментних систем організму, збільшується інтенсивність киснево – відновних процесів, знижується рівень холестерину в крові (рис. 1)

Дискусія. Дослідники, що працюють з даним питанням, стверджують, що сьогодні населення України становить близько 37 мільйонів чоловік, але статистичні прогнози твердять, що до 2050 року залишиться лише 32 мільйони. Перша важлива причина – це еміграція, адже спостерігається тенденція до еміграції в розвинуті країни ЄС. Двома країнами, де сьогодні люди живуть найдовше у світі, є Марокко та Японія. Серед європейських країн лідерами є Ісландія та Італія – тут середня тривалість життя становить близько 83 років. Згідно з даними Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСД), Україна має найнижчі показники тривалості життя в порівнянні з європейськими країнами. Критерій «активності» дуже відносний, і не варто забувати, що всі люди різні. Спокійна та врівноважена людина навряд чи раптово перетвориться на енергійного та активного пенсіонера після 65 років. До того ж, переважна більшість літніх людей має на, щонайменше, одну хронічну хворобу, і це також впливає на їхню активність. Насамкінець, існують відмінності між різними культурними традиціями: американці понад усе цінують незалежність, тоді як у багатьох європейських країнах літні люди віддають перевагу можливості проводити час із родиною. Відтак достатньо важко сказати, наскільки активною має бути літня людина, хоча, звісно, заради її власного здоров'я треба її заохочувати до прогулянок, розумних фізичних навантажень та спілкування.

Висновки. Після проведення теоретичного дослідження було з'ясовано, що за умови правильної методики і організації

роботи з людьми середнього і старшого віку фізичні вправи позитивно впливають на організм: покращують стан здоров'я і підвищують рівень працездатності. Фізичну культуру і спорт також можна використовувати як засоби попередження і профілактики деякої групи захворювань, основними з яких є захворювання суглобів і захворювання серцево-судинної системи. Заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів. Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізична культура і спорт стають засобами боротьби із змінами, що несе із собою старість. Тому фізична культура повинна бути масовою в боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття. Вікові межі не є протипоказами до занять фізичною культурою. Однак вибір ефективних форм та методів занять є досить важким, оскільки потребує глибокого знання функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості. Із метою оздоровлення людей середнього та похилого віку можуть використовуватись різні форми

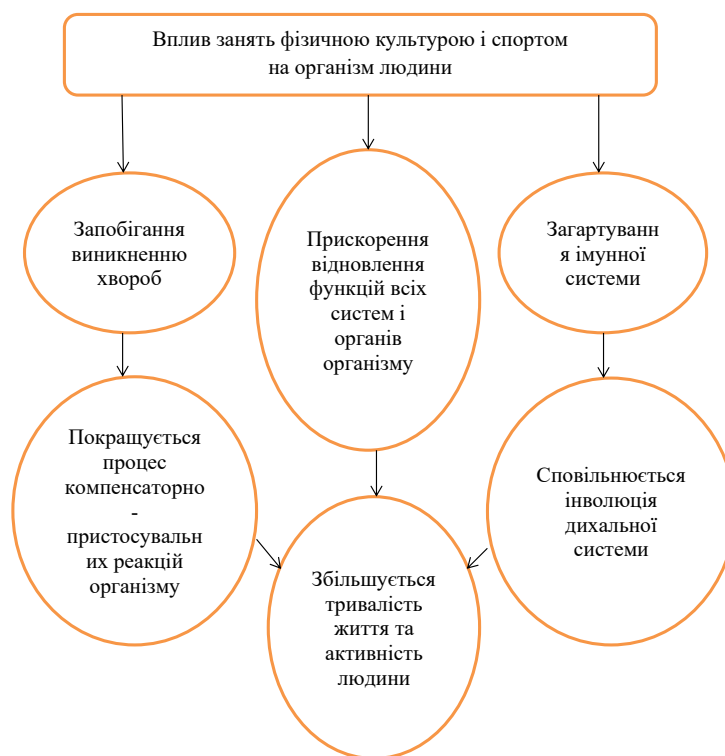


Рис. 1. Вплив фізичної активності на здоров'я людини

занять: ранкова гімнастика, туризм, ігри і т.д. Особливо ефективними будуть ці заняття, коли для покращення здоров'я будуть використовуватись сили природи: свіже повітря, вода, ультрафіолетові промені.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо висвітлення шляхів, методів та способів заохочення людей старшого та похилого віку до занять фізичною культурою і спортом.

Література

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры : монография. Санкт-Петербург : НП «Стратегия будущего», 2008. 140 с.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1.
3. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник. Львів : Волинська книга, 2007. 348 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури. *Наука в олімпійському спорті*. 2007. № 1. С. 122–130.

References

1. Baka R. (2008). *Rehyonalnie osobennosty formyrovanyia fizycheskoi kultury : Monohrafiya*. - SPB. : NP «Stratehiya budushcheho», 140s. [in Russia]
2. Bulatova M. (2007). *Fytnes y dvyhatelnaia aktyvnost: problemy y puty resheniya*. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. [in Ukrainian]
3. Valetska R. O. (2007). *Osnovy valeolohii : pidruchnyk* - L. : Volynska knyha, 348 s. [in Ukrainian]
4. *Derzhavna prohrama rozvytku fizychnoi kultury // Nauka v olymпыiskom sporte*. 2007. № 1. S. 122-130. [in Ukrainian]

5. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : Олімпійська література, 2007. 111 с.

6. Компанієць Ю.А. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.

7. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Київ : Олимпийская литература, 2003. 391 с.

8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 424 с.

9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

10. Сіренко Р.Р., Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф. Функціональні блоки, що гальмують розвиток фізичної працездатності. Адаптаційні можливості дітей та молоді : V Міжнар. наук.-прак. конф. Одеса : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. С. 202–204.

5. Dutchak M. V. (2007). Sport dlia vsikh u svitovomu konteksti. – K. : Olimpiiska literatura, 111 s. [in Ukrainian]

6. Kompaniets Yu. A. (2003). Spetsialna fizychna pidhotovka: navch. posib. – Luhansk : RVV LAVS, 558s. [in Ukrainian]

7. Krutsevych T. Yu. (2003). Teoryia y metodyka fizycheskoho vospytanyia. Metodyka fizycheskoho vospytanyia razlychnykh hrupp naselenyia. - K. : Olympyiskaia lyteratura, 391s. [in Ukrainian]

8. Krutsevych T. Yu. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. – K. : Olimpiiska literatura, T. 1. 424s. [in Ukrainian]

9. Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia. Kyiv : Olimp. l-ra, 248 s. [in Ukrainian]

10. Sirenko R. R., Fales Y. H., Oherchuk O. F. (2004). Funktsionalni bloky, shcho halmuiut rozvytok fizychnoi pratsezdatnosti. Adaptatsiini mozhlyvosti ditei ta molodi : V Mizhnar. nauk.-prak. konf. O. : PDPU im. K.D. Ushynskoho, S. 202–204. [in Ukrainian]

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE

Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І.
*Інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25>

Анотації

У статті узагальнені літературні відомості щодо визначення поняття здорового способу життя, розглянуто його складові частини, узагальнено теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Мета дослідження – обґрунтувати позитивний вплив, роль і значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя. У теоретичному дослідженні застосовувалися такі загальнонаукові методи дослідження: аналіз і синтез джерел науково-методичної літератури; вивчення і узагальнення досвіду ефективних методів формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Доведено взаємозв'язок фізичної культури як одного з найбільш вагомих засобів, що сприяє формуванню здорового способу життя. Встановлено, що специфічною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність людини, яка є одним із найважливіших показників здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична культура, рухова активність.

В статье обобщены литературные сведения по определению понятия здорового образа жизни, рассмотрены его составляющие, обобщены теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни с помощью физической культуры. Цель исследования – обосновать положительное влияние, роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни. В теоретическом исследовании применялись следующие общенаучные способы исследования: анализ и синтез источников научно-методической литературы; изучение и обобщение опыта эффективных методов формирования здорового образа жизни посредством физической культуры. Доказана важная роль физической культуры как одного из наиболее значимых средств, которое способствует формированию здорового образа жизни. Установлено, что специфической основой содержания физической культуры является рациональная двигательная активность человека, являющаяся одним из важнейших показателей здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, двигательная активность.

The article summarizes the literary information on the definition of the concept of a healthy lifestyle, considers its components, summarizes the theoretical and methodological foundations of the formation of a healthy lifestyle with the help of physical culture. The aim of the study was to substantiate the positive influence, role and importance of physical culture in the formation of a healthy lifestyle. In the theoretical study, the following general scientific research methods were used: analysis and synthesis of sources of scientific and methodological literature; study and generalization of the experience of effective methods of forming a healthy lifestyle through physical culture. The interrelation of physical culture as one of the most significant means, which contributes to the formation of a healthy lifestyle, has been proved. It was found that the specific basis of the content of physical culture is the rational physical activity of a person, which is one of the most important indicators of a healthy lifestyle. Physical culture and sports are of great importance in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of a person. The results of the studies carried out by different authors have proved that physical exercise strengthens health, increases neuropsychic activity to emotional stress, and supports physical and mental performance. Accordingly, in the formation of the need for a healthy lifestyle, it is effective to use the means of physical culture and sports; the formation of the need for a healthy lifestyle by means of physical culture takes place subject to the active participation of the individual in physical activity, which causes positive emotional experiences.

Key words: healthy lifestyle, health, physical culture, physical activity.

Вступ. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток людини. Активне довге життя – це важлива складова частина людського фактору. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я [6; 7].

Фізична культура – частина загальної культури та способу життя людини, спрямована на гармонійний розвиток всіх природних сутнісних сил і морального духу людини в системі всебічного вдосконалення особистості. Вона становить важливу основу повноцінної життєдіяльності: активної праці, нормального сімейного життя, організованого відпочинку та повноти творчого самовираження [12].

Фізична культура і спорт сприяють розвитку інтелектуальних процесів – уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уяви, мислення, покращують розумову працездатність. Також є найважливішим засобом формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами дозволяють багатогранно впливати на свідомість, волю, на моральну зовнішність та риси характеру особистості. Вони викликають не лише суттєві біологічні зміни в організмі, а значною мірою визначають вироблення моральних переконань, звичок, смаків й інших сторін особистості, що характеризують духовний світ людини [9].

Багаторічний практичний досвід показав, що фізична культура сприяє розумовому розвитку, виховує цінні моральні якості: впевненість, рішучість, волю, сміливість і мужність, здатність долати перешкоди, почуття колективізму, дружби [2].

Досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого і суспільного здоров'я

повинно бути підтримано системою науково обґрунтованих заходів, які є природною частиною державної і громадської політики країни. Такою системою є формування здорового способу життя, зокрема за допомогою фізичної культури і спорту [3].

Світовою спільнотою формування здорового способу життя визначається як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його [13].

Тому актуальність цієї теми трактується сьогоденною ситуацією суспільства в нашій країні.

Мета дослідження – теоретичний огляд питання, що пов'язаний із позитивним впливом, роллю і значенням фізичної культури у формуванні здорового способу життя.

Результати дослідження. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів.

Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними основами політики досягнення здоров'я для всіх у ХХІ столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись із теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитив-

ним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проектів із формування здорового способу життя молоді [3, с. 13].

Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом питань – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, зі зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [5].

Більш 1000 років тому Авіценна визначив п'ять ступенів здоров'я та захворювання: 1) тіло здорове до кінця; 2) тіло здорове, але не до кінця; 3) тіло не здорове, але й не хворе; 4) тіло у гарному стані, яке швидко сприймає здоров'я; 5) тіло хворе до кінця. Поряд зі «статичним здоров'ям» все більше значення набуває «динамічне здоров'я». «Здоровий» – це здатний виконувати визначені фізичні навантаження [8].

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку людини. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

За працями різних науковців, що пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здорового способу життя, обговорюються загальні питання здоров'я; здійснюється аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів, зокрема і фізичної культури, на формування здорового способу життя; ведеться пошук умов і засобів щодо формування здорового способу життя особистості [6, с. 12].

Авторським колективом науковців розроблено навчально-методичні рекомендації, що містять теоретико-методичні підходи до формування здорового способу життя молоді. У них окреслено проблему збереження здоров'я молодого покоління України, проаналізовано сучасний стан здоров'я молоді, поведінкові ризики щодо здоров'я, спосіб життя молоді, законодавчі умови сприяння збереженню здоров'я української молоді, міжнародні нормативно-правові документи, форми та методи роботи щодо формування здорового способу життя молоді [10].

Науковцями К. Горбаченко, А. Мочарським узагальнено рівень дотримання студентською молоддю норм здорового способу життя, що дає підстави стверджувати, що заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків [4].

На думку автора А. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитацію, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя [12].

Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і збереження здоров'я, сферою спілкування та виявлення соціальної активності людей, розумною формою організації і проведення дозвілля, але й, безперечно, впливає на інші аспекти людського життя: трудову діяльність, структуру морально-інтелектуальних характеристик, етичних ідеалів, авторитет у суспільстві, ціннісні орієнтири [1; 6].

Загальновідомо, що фізична культура – це особлива та самостійна сфера культури, яка виникла і розвивалася одночасно із загальнолюдською культурою та є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі та розвагах, у деяких

формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність [2].

За результатами досліджень різних науковців, фізична культура, яка вирішує свої специфічні завдання, активно впливає на всі боки виховання особистості і перш за все на моральне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потребу в заняттях фізичними вправами. Заняття фізичними вправами потребують вивчення їх впливу на організм людини, вміння грамотно використовувати засоби і методи відповідно до можливостей і умов. Усе це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному удосконаленню [4; 7].

На думку низки авторів, як інтегрований результат виховання і професійної підготовки фізична культура виявляється у відношенні людини до свого здоров'я, фізичних можливостей і здібностей, у способі життя та професійній діяльності і розкривається в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтувань у практичному втіленні [11].

Авторами Т. Денисовець та О. Квак (2020) розглядаються проблеми виховання здорового способу життя в умовах закладу вищої освіти. Здійснено аналіз формування навичок здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. Проаналізовано процес фізичного виховання в університеті, який спрямований на формування основ здорового способу життя студентів, фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури майбутнього спеціаліста. Обґрунтовано, що рухова активність покращує життя організму загалом, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Охарактеризовано основні складники здорового способу життя [5].

У статті В. Вишневської проаналізовано вплив на здоров'я студентів основних форм фізичної культури в повсякденному житті [1].

На думку Т. Герасимової, незадовільний стан здоров'я сучасної молоді і зневажливе

ставлення до основних норм здорового способу життя породжує загальнонаціональну проблему. Вона визначається в різкому зменшенні чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психологічного здоров'я нації. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Специфічною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність людини [2].

Таким чином, урахувуючи вищенаведене, рухова активність є одним із найважливіших показників здорового способу життя (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у формуванні потреби у здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту; формування потреби у здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить за умови активної участі особистості у фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання.

Теоретично досліджено, що фізична культура, яка вирішує свої специфічні завдання, активно впливає на всі сторони виховання особистості і перш за все на моральне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потребу в заняттях фізичними вправами. Заняття фізичними вправами потребують вивчення їх впливу на організм людини, вміння грамотно використовувати засоби і методи відповідно до можливостей і умов. Усе це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному удосконаленню та збереженню і зміцненню як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Література

1. Вишневська В., Яланська С. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. *Проблеми формування здорового спо-*

References

1. Vyshnevskaya V., Yalanska S. (2007). Fizychna kultura u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia. *Problemy formuvannia*

соби життя молоді : матеріали Всеукр. наук.-прак. конф. студ., магістр. та асп. Львів, 2007. С. 38–42.

2. Герасимова Т.В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 25–27.

3. Голуб Л. Контент-аналіз нормативно-правових документів України та окремих законів у сфері охорони здоров'я і фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали III Між. наук.-прак. конф.* 2009. С. 31–34.

4. Горбаченко К., Мочарський А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11, т. 1. С. 58–62.

5. Денисовець Т., Квак О. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. 2(122). С. 51–55.

6. Коваль В.Ю. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління. Херсон, 2010.

7. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха та ін. Дрогобич : КОЛО, 2005. 124.

8. Свістельник І. Здоровий спосіб життя: анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами. Київ : Кондор, 2011. 270 с.

9. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності [Текст] : конспект лекції / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко, С.С. Довженко. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 28.

10. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / авт. колект.: Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова,

zdrovoho sposobu zhyttia molodi: materialy Vseukr. nauk.-prak. konf. stud., mahistr. ta asp. 38-42. [in Ukrainian].

2. Herasymova T.V. (2009). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy ozdorovchoi fizychnoi kultury. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 25-27. [in Ukrainian].

3. Holub L. (2009). Kontent-analiz normatyvno-pravovykh dokumentiv Ukrainy ta okremykh zakoniv u sferi okhorony zdorovia i fizychnoi kultury. *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii: Materialy III Mizh. nauk.-prak. konf.* 31-34. [in Ukrainian].

4. Horbachenko K., Mocharskyi A. (2007). Fizychna kultura yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*. 58-62. [in Ukrainian.]

5. Denysovets T., Kvak O. (2020). Znachennia fizychnoi kultury u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 51-55. [in Ukrainian].

6. Koval V. Yu. (2010). Shliakhy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodoho pokolinnia. Kherson, 2010. [in Ukrainian].

7. Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody. Za zah. red. M. Lukianchenka, Yu. Shkrebtiia, E. Boliakha, A. Matvieieva (2005). *Drohobych : KOLO*. 124. [in Ukrainian].

8. Svistelnyk I. (2011). Zdorovyi sposib zhyttia: anot. bibliohr. pokazhch. drukovanykh vydan troma movamy. Kondor. 270. [in Ukrainian].

9. Fizychna kultura i sport u systemi zahalnoliudskykh tsinnosti, zabezpechennia zdorovia i profesiinoi diialnosti [Tekst] : konspekt lektsii. T. V. Shepelenko, O. R. Luchko, S. S. Dovzhenko, M. I. Dorosh (2013). *Kharkiv : UkrDAZT*. 28. [in Ukrainian].

10. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Navchalno-metodychni rekomendatsii.

І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100.

11. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125.

12. Горбатий А.Ю., Шиндрик А.А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. 2008. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>.

13. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. URL: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/50e0ce97d91c75b3c2256d8f0025c386/39db46894f4d5a16c2256ddc003c6a90?OpenDocument>.

Avt. kolekt. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dziuba, V. Koliada, N. Komarova, I. Piesha, N. Tilikina (ker. avt. kolekt. O. Vakulenko) (2018). DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky». 100. [in Ukrainian].

11. Shepelenko T. V., Buts A. M., Bodrenkova I. O. (2018). Fizychnе vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia: navch. posibnyk. UkrDUZT. 125. [in Ukrainian]

12. Fizychna kultura yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti. Horbatiy A.Iu., Shyndryk A.A. (2008). Rezhym elektronnoho dostupu: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>. [in Ukrainian].

13. Zakonodavche ta normatyvne zabezpechennia diialnosti z formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. O. Vakulenko, L. Zhalilo, N. Komarova, R. Levin, I. Solonenko, O. Yaremenko (2001). Rezhym elektronnoho dostupu: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/50e0ce97d91c75b3c2256d8f0025c386/39db46894f4d5a16c2256ddc003c6a90?OpenDocument>. [in Ukrainian].

РОЗВИТОК КІКБОКСИНГУ ВАКО ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ В УКРАЇНІ

DEVELOPMENT OF KICKBOXING WAKO AS AN OLYMPIC SPORTS IN UKRAINE

Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В.

*Інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.26>

Анотація

В Україні та світі кікбоксинг ВАКО займає особливе місце, як один з найяскравіших видів спорту, який стрімко розвивається та вже має статус Олімпійського виду спорту. У статті розглянуто, що таке кікбоксинг, його виникнення та розвиток в Україні з часів СРСР і дотепер. Проаналізовано участь українських спортсменів як на міжнародних, так і на регіональних аренах. Висвітлені основні проблеми в розвитку кікбоксингу. Доведено, що своїми досягненнями Федерація Кікбоксингу України ВАКО веде характерний напрямок до визнання цього виду спорту Олімпійським та за досить короткий період неолімпійський кікбоксинг сформувався як світовий лідер у рамках бойових мистецтв. Це унікальний вид єдиноборств, в якому гармонійно поєднані елементи карате, боксу і тайського боксу. Визнано, що кікбоксинг ВАКО є багатозначним та цікавим, а головне – вже Олімпійським видом спорту з багатою функціональністю та своєю доволі короткою, але голосною історією.

Ключові слова: спорт, кікбоксинг, ВАКО, олімпіада, бойові мистецтва.

В Украине и мире кикбоксинг ВАКО занимает особое место как один из самых ярких видов спорта, стремительно развивающийся и уже имеющий статус Олимпийского вида спорта. В статье рассмотрено, что такое кикбоксинг, его возникновение и развитие в Украине со времен СССР и по сей день. Проанализировано участие украинских спортсменов, как на международных, так и на региональных аренах. Освещены основные проблемы в развитии кикбоксинга. Доказано, что своими достижениями Федерация Кикбоксинга Украины ВАКО ведет характерное направление признания этого вида спорта Олимпийским, и за довольно короткий период неолымпийский кикбоксинг сформировался как мировой лидер в рамках боевых искусств. Это уникальный вид единоборств, в котором гармонично совмещены элементы каратэ, бокса и тайского бокса. Признано, что кикбоксинг ВАКО многозначный и интересный, а главное – это уже Олимпийский вид спорта с богатой функциональностью и своей довольно короткой, но громкой историей.

Ключевые слова: спорт, кикбоксинг, ВАКО, олимпиада, боевые искусства.

In Ukraine and the world, kickboxing occupies a special place as one of the brightest sports, which is developing rapidly and already has Olympic status. The article considers what WAKO kickboxing is, its origin and development in Ukraine since Soviet times and until now. The participation of Ukrainian athletes in both international and regional arenas is analyzed. The main problems of kickboxing development are highlighted. It has been proved that with its achievements the Kickboxing Federation of Ukraine WAKO leads a characteristic direction to the recognition of this sport as Olympic, and in a very short time non-Olympic kickboxing was formed as a world leader in martial arts. Sport always motivates a person to achieve certain goals. Kickboxing is a unique martial art that harmoniously combines elements of karate, boxing and Thai boxing. Practicing this sport helps to educate the character, maintain good physical shape and health, and gives a person an effective means of self-defense. It is recognized that WAKO is multifaceted and interesting, and most importantly – it is an Olympic sport with rich functionality and a fairly short but high-profile history. Despite the global problems of today, competitiveness, this sport is interesting, diverse, spectacular. Thanks to the persistence of athletes, the support of the authorities, the coordinated work of the presidium and the coaching staff, Ukraine is one of the ten strongest teams in the world. For ten years, the sport was closely monitored by the IOC to participate in the most prestigious competition of four years – the Olympic Games.

Key words: sports, kickboxing, WAKO, Olympiad, martial arts.

Вступ. Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленості шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Сучасний спорт має такі напрямки: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів тощо [1]. Особливе місце в Україні та світі займає один з найяскравіших видів спорту – кікбоксинг ВАКО, який стрімко розвивається та вже має статус Олімпійського виду спорту.

Кікбоксинг (від kick, з англ. – «удар ногою», boxing – «бокс») – вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсічки, удари коліном, тощо). Спочатку були об'єднані англійський бокс та карате, а потім додалися техніки тхеквондо та тайський бокс. При створенні цього виду єдиноборства відбиралося все краще, разом з тим враховувалося, що двобої будуть проводитися за визначеними правилами.

Мета дослідження – розвиток кікбоксингу ВАКО в Україні як Олімпійського виду спорту.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження.

В Україні існує п'ять версій кікбоксингу, які входять до реєстру визнаних видів спорту – ISKA, WKA, WPKA, WTKA та WAKO. Кожна версія відрізняється своєю історією, правилами, однак головною відмінністю є міжнародна організація, що розвиває даний вид спорту у світі. Отож самою потужною та конкурентною є версія WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).

У 1984 році (м. Граце, Відень) відбувся перший чемпіонат Європи з кікбоксингу. Позитивні процеси проходили і в області удосконалення правил поєдинків. Була виключена травматична дисципліна лоу-кік (удари ногами по ногам), розроблені правила обме-

женого і легкого контакту, введені захисні шоломи для захисту від ударів в голову, покращена якість захисного спорядження в цілому.

У Радянському Союзі кікбоксинг розпочав свій розвиток у 1987 році під керівництвом Олега Зіборова (президент Федерації СРСР), Андрія Чистова (головний тренер) та Павла Орла (старший тренер і Голова колегії суддів СРСР). Всеєвразійська Федерація Кікбоксингу (ВФК) стала членом всіх міжнародних організацій кікбоксингу [2]. На той час існували такі розділи, як фул-контакт, семі-контакт, лайт-контакт та музичні композиції. На даний час доповнені і успішно розвиваються такі розділи, як лоу-кік, кік-лайт, K-1 Style, поінт-файтинг та музичні композиції. В 1990 році ВФК провела перший в Україні Чемпіонат СРСР (розділи: семі-контакт (поінт-файтинг) і лайт-контакт). Промоутером був Степан Лендьял (м. Ужгород, Закарпаття). Друга половина чемпіонату пройшла у м. Вінниця, промоутер – Едуард Михайлов (розділи: фул-контакт та музичні композиції). Отже, першим відкривачем кікбоксингу на рівні СРСР стала саме Україна. У цьому ж році збірна СРСР вперше взяла участь у Чемпіонаті Європи, який відбувся в м. Мадриді (Іспанія), де збірна команда СРСР посіла перше командне місце. У складі якої були такі спортсмени – чемпіони Європи, як Олексій Нечаєв та Віктор Дорошенко (Україна, м. Київ).

На розвиток кікбоксингу негативно впливав той фактор, що його становлення було тісно пов'язане з процесом професіоналізації карате. Комерціалізація кікбоксингу, обумовлена жорсткою конкуренцією боротьби, привели до організаційного роздроблення нового виду спорту. На професійному рівні антиподом виступила Всесвітня Асоціація карате (WKA), на рівні любительського спорту 1984–1985 рр. виникли дві версії ВАКО, цим роз'яснюється проведення паралельних чемпіонатів Європи та Світу в цей період. На щастя, негативні наслідки такого розвитку подій були швидко виявлені і до 1987 року вдалося добитися об'єднання кік-

боксингу на новій основі, в рамках оновленої ВАКО – Всесвітня Асоціація Кікбоксерських Організацій [3]. На той час і в Україні на заваді розвитку кікбоксингу стояло багато перешкод, особливо з боку боксерів, які вважали цей вид спорту небажаним сусідом. На їхню думку, бокс через кікбоксинг втратить симпатії глядачів.

26-28 листопада 1993 року в м. Будапешті (Угорщина) відбувся Чемпіонат Світу за версією ВАКО, в розділах: фул-контакт і лоу-кік, на якому збірна України здобула 2 золоті (киянин В. Аксютин), (харків'янин Ю.Федун), 2 срібні (донеччанин О. Зінов'єв, і сумчанин В. Тимофєєв) та 10 бронзових нагород (кияни: А. Осірний, В. Хоруженко, В. Шумак, Є. Кутибаєв, О. Твердохліб, О. Приходько та сумчанин Г. Науменко). Збірна України посіла перше командне місце.

21-23 жовтня 1994 року, на Чемпіонаті Європи (м. Гельсінкі, Фінляндія) українські спортсмени вибороли 2 золоті нагороди (донеччанин О. Зінов'єв, і сумчанин В. Тимофєєв) та 5 бронзових (полтавчанин А. Осірний, дніпропетровці А. Гарбуз і Е. Назарова, киянин В. Хоруженко, миколаївець Д. Драговцев). Продуктивно попрацювали тренери О. Чмутов (Донецьк), М. Хаджиогло (Миколаїв), О. Середницький (Полтавська область), В. Акімов (Дніпропетровськ).

У тому ж році на засіданні Директорату ВАКО було прийнято членом Директорату П. Орла та надано йому право бути представником ВАКО в Україні.

Самою вагомою подією для кікбоксингу в Україні та в СНД стало проведення в 1995 році в м. Києві у Палаці Спорту 10-го Чемпіонату Світу з кікбоксингу ВАКО (промоутери змагання А. Чистов і П. Орел). Чемпіонат світу закінчився тріумфом колишньої Радянської школи кікбоксингу. Чемпіонами світу стали О. Зінов'єв, Віталій Кличко, О. Твердохліб [4].

Югославія, м. Белград, у 1996 році відбувся Чемпіонат Європи, на якому національна збірна України здобула: 2 золоті (І. Пилипенко–Запоріжжя і І. Шевель–Суми), 4 срібні: (О. Куценко – Суми, К. Швець – Київ, О. Іва-

сіва – Запоріжжя, О. Цветков – Миколаїв) та 4 бронзові нагороди. І знову наша збірна команда України стала лідером, посівши перше командне місце.

12-16 вересня 1997 року, м. Москва, Росія, збірна команда України посіла II командне місце на молодіжній першості світу. Здобуток: 8 золотих, 9 срібних і 9 бронзових медалей. На Чемпіонаті Світу, що проводився в два етапи 17-19 жовтня в м. Дубровник, Хорватія та 26-30 листопада м. Гданськ, Польща наші спортсмени вибороли: 4 золоті медалі: Костянтин Швець, Ігор Шевель, Ігор Пилипенко, Віктор Сидоренко, 6 срібних: Дмитро Панфілов, Аліна Шатерникова, Вікторія Руденко, Ігор Павленко, В'ячеслав Шанько, Олександр Суховій і 6 бронзових медалі: Юрій Бондаренко, Дмитро Юрко, Олексій Куценко, Дмитро Костенко, Оксана Івасєва, Денис Балдін.

Україні було надане право проведення Чемпіонату Європи з кікбоксингу у 1998 році. Столиця України прийняла гостей Європейського чемпіонату, які прибули з 34 країн Європи. Наша збірна виборола: 4 золоті, 6 срібних і 5 бронзових нагород [3].

22-28 листопада 1999 року національна збірна України бере частку у Чемпіонаті Світу серед дорослих, який проходить у м. Каорле (Італія). Чотири золоті нагороди принесли спортсмени: Оксана Івасєва і Вікторія Руденко із м. Запоріжжя, Олександр Філопенко із м. Києва і Ігор Шевель із м. Суми. Срібну нагороду отримав Ігор Павленко із м. Миколаєва і 3 бронзові – Артем Кашкурцев із м. Херсон, Тетяна Мимрикова із м. Нікополь (Дніпропетровська область), та Катерина Власова із м. Керч (АРК).

Починаючи з 1998 по 2001 роки було проведено 4 чемпіонати серед працівників правоохоронних органів Податкової міліції.

Перші Європейські ігри пройшли в 2008 році в м. Києві, де збірна України посіла перше командне місце.

З 2001 по 2003 р. національна збірна України бере участь у Чемпіонатах Світу та Європи, Кубках світу, на яких виборює престижні нагороди. Так, у 2003 році проходить Чемпіонат Світу у двох частинах. Перша

частина була проведена в Україні, (м. Ялта, АРК), друга – в Парижі (Франція).

У 2004 році в м. П'яченца (Італія) національна збірна команда взяла участь у Кубку Світу, де знову посіла перше командне місце в розділі фул-контакт і здобула 5 золотих, 1 срібну та 4 бронзові нагороди.

У 2005 році національна збірна взяла участь в Кубках Світу (4 золоті, 2 бронзові нагороди) в Чемпіонаті Світу (Марокко – 1 частина і Угорщина – 2 частина), здобула 1 золоту 2 срібні та 9 бронзових нагород [7].

Розвивався кікбоксинг на всіх п'яти континентах. Основною ціллю було включення кікбоксингу в програму Олімпійських Ігор. Популярність кікбоксингу у світі стрімко росла, та це й не дивно, адже інші види східних єдиноборств не мали такої розвинутої системи охорони здоров'я спортсменів і різних режимів активності від фул-контакту, лайт-контакту, лоу-кік, К-1, поінт-файтингу, до музичних композицій [4]. І сумніву не було, що своє місце рівноправного члена сім'ї спортивних єдиноборств в олімпійському русі кікбоксинг займе уже скоро. Так, своїми досягненнями Федерація кікбоксингу України ВАКО веде напрямок до признання кікбоксингу Олімпійським видом спорту. Національна федерація кікбоксингу України ВАКО входить в міжнародну Асоціацію кікбоксерських організацій WAKO. На Генеральній Асамблеї міжнародної спортивної федерації ГАІСФ 7 квітня 2006 року у м. Сеул, Корея, WAKO була прийнята до організації ГАІСФ (подальше ГАІСФ, у 2009 році, перейменована «СпортАккорд»). У квітні 2006 року в м. Сеулі, Корея, пройшло засідання Генеральної Асамблеї Міжнародних федерацій, де WAKO була прийнята в Олімпійський комітет. У вересні місяці 2006 року, під час проведення чемпіонату Європи, в м. Задар, Хорватія відбулося затвердження нового Статуту WAKO.

У 2009 році в м. Ліньяно Сабб'ядоро (Італія) відбувся Чемпіонат Світу, на якому вперше виборювались ліцензії на Всесвітні Ігри (Всесвітні ігри єдиноборств «СпортАккорд» (англ. SportAccord World

Combat Games)) – мультиспортивні змагання для спортивних єдиноборств і спортивних бойових мистецтв, де наші українські спортсмени-кікбоксери здобули 4 ліцензії: Катерина Соловей (поінт-файтинг, 55 кг, м. Івано-Франківськ), Костянтин Деморецький (фул-контакт, 63,5 кг, м. Дніпропетровськ), Микола Особський (фул-контакт, 71 кг, м. Хмельницький), Ігор Приходько (фул-контакт, 81 кг, м. Черкаси). Перші Всесвітні Ігри єдиноборств «СпортАккорд» відбулися в Пекіні, в період з 27 серпня по 4 вересня 2010 року. Програма ігор складалася з 13 видів спорту, заснували їх спортивні федерації. В іграх взяли участь 1108 атлетів з 120 країн з усіх п'яти континентів, розіграли 136 комплектів медалей протягом 8 днів на 3 майданчиках. Чемпіонами вищезгаданих престижних змагань стали: Костянтин Деморецький (м. Дніпропетровськ, тренер В. Акімов), Ігор Приходько (м. Черкаси, тренер Дмитро Ткаченко), Микола Особський (м. Хмельницький, тренер О. Луговий). Міністерство спорту України високо оцінило внесок спортсменів та тренерів, які вибороли золоті нагороди на Перших Всесвітніх Іграх з єдиноборств та нагородило спортсменів почесним званням «Заслужений майстер спорту України з кікбоксингу» та їх тренерів «Заслужений тренер України з кікбоксингу» [7].

У рамках Перших Всесвітніх Ігор єдиноборств «СпортАккорд» 29 серпня 2010 відбувся форум «Бойові мистецтва і єдиноборства дружба і визначення», на якому було прийнято рішення про проведення ігор кожні два роки між зимовими і літніми Олімпійськими іграми, тому наступні (другі) ігри було вирішено провести через три роки з 18 жовтня по 27 жовтня 2013 р. в Санкт-Петербурзі.

У 2011 році національна збірна взяла участь у двох етапах Чемпіонату Світу, який відбувся у Македонії та Ірландії, де команда здобула: 4 золоті, 8 срібних і 6 бронзових нагород.

2012 рік на Чемпіонаті Європи у першій частині змагання, яке відбулось в Туреччині, було завойовано 2 ліцензії, а у другій час-

тині, яка пройшла в Румунії ще 2 ліцензії, які дають право на участь у Других Всесвітніх Іграх з єдиноборств.

14-22 вересня 2013 р у Польщі, м. Криниця-Здруй, відбувся Чемпіонат Європи з кікбоксингу ВАКО серед кадетів і юніорів. Самих лише спортсменів на змагання приїхало 1669, з 36 країн світу. Це рекордна кількість учасників для європейських першостей під егідою ВАКО. Змагання відбувалися у всіх розділах кікбоксингу – фул-контакт, лоу-кік, К-1, лайт-контакт, кік-лайт, поінт-файтинг та музичні форми. У розпорядженні учасників, яких приймала сучасна мульти-спортивна арена, було 8 рингів і татамі. У складі збірної України на Чемпіонаті Європи виступило 47 спортсменів, багато з яких змагалися у декількох розділах. У скарбничці нашої команди 33 медалі – 8 золотих, 5 срібних і аж 20 бронзових [3].

Однією з головних проблем розвитку кікбоксингу в Україні було мізерне фінансування неолімпійських видів спорту. Через нестачу коштів не всі перші спортсмени клубів могли собі дозволити поїхати на змагання. Замість перших номерів їхали другі або треті номери. Тобто ті, які могли себе профінансувати. У зв'язку з цією ж проблемою обласні федерації не проводили якісний та ретельний відбір, адже для того, щоб зробити відбіркові змагання та визначити перших номерів збірної області, треба орендувати приміщення, оплатити проживання, харчування та зарплату суддям, організувати проживання для спортсменів тощо. Це все вимагає немалих коштів, які не виділяла держава, і більшість змагань проводилися за кошти спортсменів. Проблемою також стала бюрократична сторона та податки, які йдуть поруч з нею. Тренера, які за власний кошт створювали клуби, не мали офіційних залів, тому й не могли рекламуватися. Їм доводилося шукати спонсорів або розраховувати на благодійність спортсменів [6]. Наразі система фінансування покращується. Кабінет Міністрів України щороку затверджує заходи розвитку спорту та передбачає кошти для їх реалізації в проєктах Державного бюджету

України. Головним розпорядником бюджетних коштів є Міністерство молоді та спорту України, і, відповідно, виконавцем місцевої державної програми – державні адміністрації і органи місцевого самоврядування. Але реформування системи фінансування фізичного виховання і спорту й надалі залишається актуальним.

Із кожним роком цей вид спорту в Україні налічує все більше спортивних осередків, клубів, відділень в ДЮСШ, СДЮШОР та відділеннях при школах вищої спортивної майстерності. Підготовлено і розроблено правила кікбоксингу українською мовою, програму розвитку виду спорту в Україні для ДЮСШ. Проводяться навчально-тренувальні збори, змагання як міського, так і обласного рівня. Для високих результатів на міжнародних аренах проводяться навчально-тренувальні збори для перших номерів збірної України, де є постійний медичний контроль та під кожного спортсмена розроблена фармакологічна карта. Також проводяться постійні семінари для акредитації тренерського складу, міжнародні та національні семінари для акредитації суддівської колегії. Розроблена електронна система суддівства. Наразі підготовлено понад 400 майстрів спорту, понад 100 майстрів спорту міжнародного класу, 57 заслужених майстрів спорту України, 47 заслужених тренерів України, 25 суддів міжнародної та 27 – національної категорій.

Для порівняння ще у 2005 році ВАКО нараховувало 90 країн та понад 90 національних федерацій, а на теперішній час – 95 країн та 143 національні федерації, які офіційно входять у Міжнародну федерацію.

Із 1995 року Федерація кікбоксингу України має статус «національна», який вона підтверджує щорічно успішними досягненнями своїх спортсменів. Було немало подолано перешкод, як з боку конкуруючих організацій, так і з боку влади. Федерація пишається своїми видатними та відомими спортсменами та їхніми тренерами: неодноразовими чемпіонами Світу і Європи, такими як Доктор педагогічних наук, Герой України Віталій Кличко, Чемпіон Світу та Європи,

Заслужений майстер спорту України, Заслужений тренер України з кікбоксингу Олександр Нечаєв, Ігор Гречиха, Віктор Дорошенко, Олег Зінов'єв, Вячеслав Тимофієв, Ігор Шевель, Ігор Павленко, Олександр Іванов, Денис Сімкін, Оксана Варгоцька, Лариса Березенко, Ольга Павленко, Вікторія Руденко, Олександр Козаченко, Ігор Пилипенко, Костянтин Швець, Максим Глубоченко, Дмитро Кірпиць, Аліна Шатерникова, Оксана Івасіва, Микола Коренєв, Катерина Шапар, Сергій Черкаський, Микола Особський, Костянтин Деморецький, Ігор Приходько, Надія Хаєнок, Дарія Данаусова, Віра Макресова [3]. На теперішній час діючими Чемпіонами Світу та Європи є: Олександр Українець, Роман Щербатюк, Роман Головатюк, Орфан Сананзаде, Олександр Желепа, Артем Мельник, Віталій Дубіна, Артур Борисов, Олеся Булгакова та багато інших високо досвідчених бійців, завдяки яким неодноразово лунав і лунає гімн України на міжнародних аренах, які своєю працездатністю підняли розвиток кікбоксингу в Україні на високий рівень.

Павло Опанасович Орел до останнього займав посаду Президента Національної Федерації ВАКО та на 76 році, 14 листопада 2014 року, пішов з життя. Наприкінці того ж року одногосним рішенням директорату ВАКО, Президентом Національної Федерації було обрано Ольгу Анатоліївну Павленко. Ще будучи спортсменкою, Ольга Анатоліївна брала активну участь у розвитку кікбоксингу в Україні. Вона була членом національної збірної України та неодноразово ставала переможцем як національних, так і міжнародних змагань. Отримала національну, а згодом і міжнародну категорію судді з кікбоксингу ВАКО.

Нагадаю, що у квітні 2006 року в м. Сеулі, Корея, пройшло засідання Генеральної Асамблеї Міжнародних федерацій де ВАКО була прийнята в Олімпійський комітет і наступним витком в олімпійському напрямку став 2017 рік, коли за керівництва Борислава Пелевіча (Президента Всесвітньої Асоціації Кікбоксерських Організацій, Сербія) ми взяли участь на Всесвітніх Іграх, як показовий вид

спорту. На головному неолімпійському старті планети під українським прапором виступили п'ятеро спортсменів, які завоювали в результаті два золоті, одне срібло та два четвертих місця (Дубина В., Сананзаде О., Головатюк Р., Перетятко Ю., Мартюхіна Н.). Після Всесвітніх Ігор-2017 ми були прийняті МОК і увійшли як постійний вид спорту у Всесвітні Ігри-2021 (Бірмінгем, США). На цих іграх Україну будуть представляти п'ятеро наших бійців (Орфан Сананзаде, Віталій Дубіна, Роман Щербатюк, Дарина Іванова та Аліна Мартинюк), адже в жовтні 2021 року, на Чемпіонаті Світу в італійському місті Лідо-де-Єзоло, наші спортсмени вибороли п'ять ліцензій з шести можливих [8].

30 листопада 2018 року ВАКО була тимчасово визнана МОК. 10 червня 2021 року Виконавчий комітет МОК рекомендував ВАКО до отримання статусу «повного визнання». А вже 20 липня 2021 року на 138-й сесії Міжнародного олімпійського комітету (МОК) в японському Токіо, кікбоксинг ВАКО одногосно визнали олімпійським видом спорту. На сьогоднішній день ВАКО входить до WADA (Всесвітній Антидопінговий комітет), FISU і ряд інших важливих міжнародних організацій. Це є необхідним для потрапляння на великі змагання під егідою МОК. Неабиякі зусилля були покладені, щоб ця мрія справдилася. Для цього яскравого виду спорту є унікальна можливість й потужний поштовх для подальшої роботи та водночас і відповідальність дотримуватися головних олімпійських настанов про справедливий та чистий спорт.

Дискусія. Аналіз досвіду роботи європейських країн засвідчує, що сьогодні спорт, у тому числі й у провідних країнах Європи, не може обійтися без допомоги місцевих та державних органів влади. На сьогодні першорядну роль у розвитку фізичної культури і спорту в розвинених країнах грає, перш за все, об'єктивне розуміння ролі цієї галузі в розвитку суспільства. Індустрія спорту не може ефективно функціонувати без глибокого теоретичного, в тому числі соціологічного, питань управління, правового та фінансового забезпечення її діяльності.

Висновки. Спорт завжди мотивує людину до досягнення певних цілей. Кікбоксинг – унікальний вид єдиноборств, в якому гармонійно поєднані елементи карате, боксу і тайського боксу. Заняття цим видом спорту сприяють вихованню характеру, підтримці хорошої фізичної форми і здоров'я, дають людині ефективний засіб для самооборони. Незважаючи на

глобальні проблеми сьогодення, конкуренцію, даний вид спорту є цікавим, різноманітним та видовищним видом спорту. Завдяки наполегливості наших спортсменів, підтримці влади, злагодженій роботі президії та тренерського складу Україна входить у десятку найсильніших команд світу з кікбоксингу ВАКО, які прикрасять Олімпійські Ігри вже в 2028 році.

Література

1. Савченко В.Г., Сазонець В.І. Формування сучасних підходів до управління олімпійським спортом. Дніпропетровськ : ДДІФКіС, Донецьк : Юго-Восток, 2012. 112 с.
2. Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал. Кікбоксинг. 20 років в Україні та колишньому СРСР. Світ бойових мистецтв, 2007. 12 с.
3. Кікбоксинг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 19.12.2021).
4. Орел П.А. Кікбоксинг в Україні. Київ, 2000. 216 с.
5. Орел П.А. Психологическая и психофизиологическая подготовка кикбоксера, Киев, 2008. 342 с.
6. Проблеми кікбоксингу. URL: <https://dreamtame.com/news/article/> (дата звернення: 19.12.2021).
7. Історія розвитку кікбоксингу у світі, СРСР, Україні та в СНД. URL: <http://kick-boxua.blogspot.com> (дата звернення: 13.12.2021).
8. Національна федерація кікбоксингу України ВАКО. URL: <http://www.nkfu-wako.org.ua> (дата звернення: 15.12.2021).

References

1. Savchenko V.G., Sazonec' V.I. (2012). Formuvannja suchasnyh pidhodiv do upravlinnja olimpijs'kym sportom. Dnipropetrovs'k DDIFKiS, Donec'k Jugo-Vostok, 112 s. [in Ukrainian]
2. Ukrajs'kyj mizhnarodnyj iljistrovanyj sportyvnyj zhurnal. Kikboksing. 20 rokiv v Ukrajinі ta kolyshn'omu SRSR. Svit bojovyh mystectv, 2007. 12 s. [in Ukrainian]
3. Kikboksing URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (data zvernennja: 19.12.2021).
4. Orel P. A. (2000). Kikboksing v Ukrajinі, Kyjiv, 216 s. [in Ukrainian]
5. Orel P. A. (2008). Psyhologycheskaja y psyhofyzyologycheskaja podgotovka kykboksera, Kyeve, 342 s. [in Ukrainian]
6. Problemy kikboksingu URL: <https://dreamtame.com/news/article/> (data zvernennja: 19.12.2021).
7. Istorija rozvytku kikboksingu u sviti, SRSR, Ukrajinі ta v SND URL: <http://kick-boxua.blogspot.com> (data zvernennja: 13.12.2021).
8. Nacional'na federacija kikboksingu Ukrajinі VAKO URL: <http://www.nkfu-wako.org.ua> (data zvernennja 15.12.2021).

**РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ACTIVE GAMES IN PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
FOR SCHOOL-AGED CHILDREN**

Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О.

*Національний університет водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27>

Анотація

У статті досліджуються особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Висвітлена класифікація сучасних рухливих ігор. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Виявлено, що за допомогою рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку. У ході дослідження з'ясовано, що широке використання рухливих ігор виступає одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей. Виявлено, що систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей дітей, які перетворюються в необхідні життєві уміння та навички.

Ключові слова: рухливі ігри, діти, фізичне виховання.

В статье исследуются особенности подвижных игр в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Освещена классификация современных подвижных игр. Подвижная игра относится к таким проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Установлено, что с помощью подвижных игр можно активно влиять на процесс развития физических качеств ребенка, управлять их развитием. Осуществляя комплексный подход к формированию физических качеств младших школьников, необходимо уделять внимание развитию скорости, ловкости, выносливости и гибкости, то есть качеств, наиболее активно развивающихся у учащихся младшего школьного возраста. В ходе исследования выяснено, что широкое использование подвижных игр выступает одним из основных средств повышения двигательной активности детей. Выявлено, что систематическое применение игр способствует расширению подвижных возможностей детей, которые превращаются в необходимые жизненные способности и навыки.

Ключевые слова: подвижные игры, дети, физическое воспитание.

The article examines the features of active games in the system of physical education of primary school children. The classification of modern active games is covered. Active play refers to such manifestations of game activity in which the role of movements is clearly expressed. Active games are characterized by creative, active motor actions motivated by the plot. They are aimed at overcoming various difficulties on the way to achieving the goals. It is due to this wonderful property that active games, especially with competitive elements, more than other forms of physical education, meet the needs of the body. It is established that with the help of active games it is possible to actively influence the process of development of physical qualities of the child, to control their development. Carrying out a comprehensive approach to the formation of physical qualities of primary school children, it is necessary to pay attention to the development of speed, agility, endurance and flexibility, those qualities that are most actively developing in primary school students. The study found that the widespread use of active games is one of the main means of increasing children's physical activity. It was found that the systematic use of games helps to expand the mobility of children, which become the necessary vital abilities and skills.

Key words: active games, children, physical education.

Вступ. Молодший шкільний вік – відповідальний етап у житті дитини і найсприятливіший для росту і загартування організму, розвитку більшості фізичних якостей, формування інтересів, потреб і звичок. У цьому віці найкраще проявляється біологічна потреба в русі, закладається фундамент фізичного розвитку [3].

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму. Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління, є дотримання оптимального режиму рухової активності.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми в сучасних умовах є організація занять фізичною культурою та спортом. У пошуках підходів до організації занять варто враховувати особливе значення й привабливість для дітей ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання: задовольняти потребу дітей у русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості [6; 10].

Мета дослідження – обґрунтувати особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – це збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних рухових якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей [7].

Особливого значення в покращенні процесу фізичного виховання молодших школярів останнім часом набуває особистість вчителя, його професійна підготовка в стінах вищого навчального закладу, розуміння ним відповідальності за вирішення завдань фізичного виховання, які передбачені державними документами нашої країни в галузі фізичної культури, освіти і науки.

Основні форми організації режиму рухової активності учнів початкових класів складають:

- 1) уроки фізичної культури;
- 2) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед початком занять, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- 3) позакласна фізкультурно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- 4) позашкільна спортивно-масова робота (за місцем проживання учнів, заняття в юнацьких спортивних школах, будинках школярів, спортивних товариствах, самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках).

У молодших школярів рухливі ігри займають основне місце серед засобів фізичного виховання [1; 8].

У практиці шкільного фізичного виховання застосовуються майже всі рухливі ігри, які входять у перелік сучасної класифікації рухливих ігор (рис. 1).

За допомогою рухливих ігор діти розвивають не тільки фізичні якості та здібності, але й опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скороговки, лічилки, розвивають математичні здібності і розкривають для себе живу історію свого народу. Різноманітні рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Водночас рухливі ігри відіграють важливу роль як у вихованні моральної і вольової стійкості в діях і вчинках, так і вихованні комунікативних вмінь і свідомої дисципліни – вміння підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, керувати своїми товаришами [4].

Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної,

серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Важливу роль у розвитку фізичних якостей у дітей грає навантаження в іграх. Навантаження можна дозувати, зменшувати або збільшувати загальну рухливість в іграх [3; 5].

Цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони розвивають рухи дітей, спонукають бути активним, діяльним, міркувати, досягати успіху, зміцнюють нервову систему, поліпшують апетит, розвивають психічні та моральні якості – колективізм, дисциплінованість, сміливість, винахідливість, рішучість, чесність, повагу.

Рухливі ігри є чудовим виховним засобом, і успішне проведення їх значною мірою залежить від знань раціональної методики і творчого використання її педагогом; вони вдосконалюють якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме: самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням

ігрової ситуації; відсутність часу для підготовки виконання основного руху; швидке переключення з одного руху на інший; емоційна насиченість; узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей.

Під час занять іграми необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. Під час систематичних занять іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них. Це має величезне значення в житті й праці. Однак неприпустимо доводити учасників гри до перевтоми.

Рухливі ігри повинні позитивно впливати на нервову систему учнів. Для цього керівник зобов'язаний оптимально дозувати навантаження на пам'ять і увагу граючих, будувати гру так, щоб вона викликала в учнів позитивні емоції. Погана організація гри веде до появи негативних емоцій, порушує нормальний плин нервових процесів, в учнів можуть виникнути стреси [2; 9; 10].

Дискусія. Поняття «гра» – широке і багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення. Узагальнюючи думки видатних

науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвинутої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання розкриті в багатьох працях педагогів [7].

Деякі автори відзначають успішне використання рухливих ігор при окремих захворюваннях, наприклад, опорно-рухового апарату. У зарубіжній літературі є монографії, розділи яких присвячені використанню рухливих ігор при захворю-

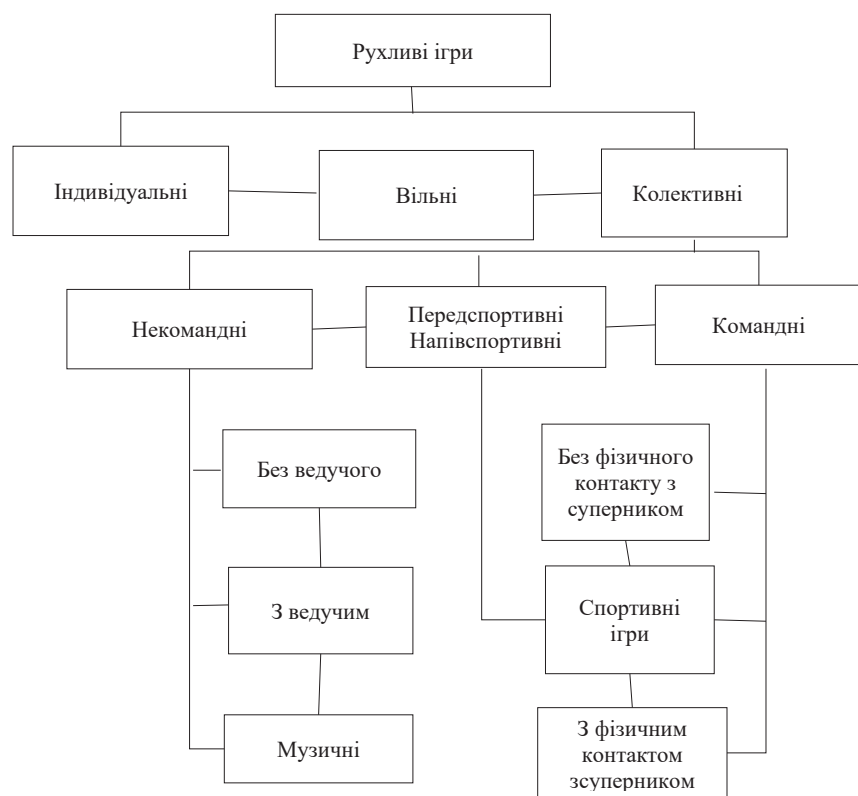


Рис. 1. Класифікація сучасних рухливих ігор

ваннях у дітей [4; 9]. У цих роботах відзначається позитивний лікувальний вплив ігор на дітей із порушеннями діяльності центральної нервової системи та опорно-рухового апарату. У літературі запропоновані й певні принципи угруповання рухливих ігор із різних захворювань (за місцем проведення, за тривалістю, спрямованості, залежно від захворювання, з використання різноманітних снарядів і приладів).

Разом із розвитком суспільства ігри безупинно удосконалюються та ускладнюються. У молодших школярів рухливі ігри і досі займають основне місце серед засобів фізичного виховання. Особливо велике їхнє значення в перших та других класах. За допомогою рухливих ігор учителі фізичного

виховання успішно вчать дітей новим рухам, вправам та закріплюють вивчене раніше [2].

Висновки. Рухливі ігри займають провідне місце у фізичному вихованні, а також є важливою складовою частиною педагогічного впливу на молодших школярів. У рухливих іграх досить чітко виділяються індивідуальні особистості кожної дитини, ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання: задовольняти потребу дітей у русі, навчають володіти своїм тілом, розвивають фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості.

У подальших дослідженнях планується детальне вивчення питання підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку рухливими іграми та їхній вплив на стан здоров'я.

Література

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. 3 К (97). С. 25–32.
2. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. С. 17–22.
3. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят. Традиції фізичної культури в Україні : збірник наукових статей. ІЗМН, 2007. С. 147–153.
5. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах. Житомир, 2018. С. 90–92.
6. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2013. С. 76–81.

References

1. Aksonova, O.P., Kyrylenko, L.V. (2018). Shkola kompetentnostey na urokakh z fizychnoyi kul'tury v pochatkovykh klasakh. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 3 K (97). 25-32. [in Ukrainian]
2. Bondarchuk N.Ya. (2014). Interes molodshykh shkolyariv do zanyat fizychnoyu kul'turoyu yak psykhologichnyy kryteriy dyferentsiatsiyi u protsesi fizychnoho vykhovannya. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. Dnipropetrovs'k, 17-22. [in Ukrainian]
3. Borysova Yu.Yu. (2009). Dyferentsiyovanyu pidkhid u fizychnomu vykhovanni shkolyariv na osnovi vykorystannya komp'yuternykh tekhnolohiy. Dnipropetrovsk, 20 [in Ukrainian]
4. Vil'chkovs'kyy E.S., Kurok O.I. (2007). Narodna rukhlyva hra – osnovnyy zasib fizychnoho vykhovannya doshkil'nyat. Tradytsiyi fizychnoyi kul'tury v Ukrayini: zbirnyk naukovykh statey. IZMN, 147-153. [in Ukrainian]
5. Nepsha O.V. (2018). Formuvannya navychok zdorovoho sposobu zhyttya uchniv molodshykh klasiv zasobamy fizychnoyi kul'tury. Aktualni problemy molodi v suchasnykh sotsial'no-ekonomichnykh umovakh. Zhytomyr, 90-92. [in Ukrainian]
6. Panhelova N.Ye., Kharina D.L. (2013). Analiz naukovykh doslidzhen' problem fizychnoho vykhovannya ditey rann'oho

7. Сергієнко В.П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць. Київ, 2018. С. 150–153.

8. Суханова Г.П. Особливості розвитку стрибучості у дітей шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця, 2019. С. 114–119.

9. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

10. Хрystова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спец. «Фізична культура». Мелітополь, 2017. 48 с.

i doshkil'noho viku. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 3. 2013. S. 76-81. [in Ukrainian]

7. Serhiyenko V.P. Osoblyvosti sotsial'noho rozvytku ditey molodshoho shkil'noho viku z riznym rivnem rukhovoyi aktyvnosti. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zbirnyk naukovykh prats'. Kyiv, 150-153. [in Ukrainian]

8. Sukhanova H.P. (2019). Osoblyvosti rozvytku strybuchosti u ditey shkil'noho viku. Perspektyvy, problemy ta nayavni zdobutky rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukrayini: materialy II Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi (Vinnytsya, 30 sichnya 2019 r.). Vinnytsya, 114-119. [in Ukrainian]

9. Tomenko O.A. (2008). Riven' rukhovoyi aktyvnosti shkolyariv ta shlyakhy yoho pidvyshchennya v umovakh zahal'noosvitn'oyi shkoly. Pedahohika, psykhohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv. 141-146. [in Ukrainian]

10. Khrystova T.Ye. (2017). Testuvannya rukhovykh zdibnostey shkolyariv: kurs lektsiy dlya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv spets. «Fizychna kul'tura». Melitopol, 48 [in Ukrainian]

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У АНТИЧНОМУ КИТАЇ, ЯПОНІЇ І КОРЕЇ

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ANTIQUE CHINA, JAPAN AND KOREA

Тягур Р. С., Лісовський Б. П., Ткачівська І. М., Яців Я. М.
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»,
м. Івано-Франківськ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.28>

Анотації

Досліджено маловідомий у вітчизняній науці пласт знань про розвиток фізичної культури і спорту у країнах Стародавнього Сходу – Китаї, Японії, Корей. Звертається увага на участь давніх китайців у різних спортивних змаганнях, пов'язаних із ритуалами, військовою підготовкою, соціальними традиціями, здоров'ям та медициною. Мета дослідження – аналіз становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Китаї, Японії та Корей. Методи дослідження: робота ґрунтується на використанні історичного аналізу наукової літератури та джерел і системного аналізу. Результати дослідження та їх обговорення: становлення спортивних видів діяльності у Стародавньому Китаї було пов'язане із самозахистом, тому китайські бійці опанували техніку ушу, яка і стала основою тренування для військових та гімнастикою для оздоровлення. Великий вплив на розвиток фізичного виховання та спорту у Китаї мала система військової підготовки: стрільба з лука, їзда верхи, фехтування, бокс, командні ігри, які переросли у показові виступи. Дослідження вчених показують, що популярна гра «чжу-ке» є прародичкою сучасного футболу і набула особливого значення в китайському суспільстві. Великою популярністю користувалися такі ігри, як «джи-жду» (кінне поло) і «чівуан» (аналог гольфу). У Давній Японії розвивалися такі види спорту, як: сумо, «кемарі» («копаний мяч»), «дака» (поло), стрільба з лука верхи, скачки, зароджувалися джиу-джитсу і японське дзюдо. Для Корей властиво було зародження боротьби тхеквондо, «сірум» і стрільба з лука. Корейці грали в гру з м'ячем – «чиккук», схожу на китайський «суджа», а також грали в поло та «чанг чиги» (сучасний хокей).

Ключові слова: фізична культура, спорт, Китай, Японія, Корея.

Исследован малоизвестный в отечественной науке пласт знаний о развитии физической культуры и спорта в странах Древнего Востока – Китае, Японии, Корее. Обращается внимание на участие древних китайцев в различных спортивных соревнованиях, связанных с ритуалами, военной подготовкой, социальными традициями, здоровьем и медициной. Цель исследования – анализ становления и развития спорта в Китае, Японии и Корее. Методы исследования: работа основывается на использовании исторического анализа научной литературы и источников, а также системного анализа. Результаты исследования и их обсуждение: становление спортивных видов деятельности в Древнем Китае было связано с самозащитой, поэтому китайские бойцы овладели техникой ушу, которая и стала основой тренировки для военных и гимнастикой для оздоровления. Большое влияние на развитие физического воспитания и спорта в Китае имела система военной подготовки: стрельба из лука, верховая езда, фехтование, бокс, командные игры, которые переросли в показательные выступления. Исследования ученых показывают, что популярная игра «чжу-ке» является прародительницей современного футбола, которая приобрела особое значение в китайском обществе. Большой популярностью пользовались такие игры, как «джи-жду» (конное поло) и «чивуан» (аналог гольфа). В Древней Японии развивались такие виды спорта, как: сумо, «кемари» («копанный мяч»), «дака» (поло), стрельба из лука верхом, скачки, зарождались джиу-джитсу и японское дзюдо. Для Кореи характерно было зарождение борьбы тхэквондо, «сирум» и стрельбы из лука. Корейцы играли в игру с мячом – «чиккук», похожую на китайский «суджа», а также играли в поло и «чанг чиги» (современный хоккей).

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Китай, Япония, Корея.

A little-known in the native science layer of knowledge about the development of physical culture and sport in the countries of Ancient East – China, Japan, Korea – were investigated. Attention is drawn to

the participation of ancient Chinese in different sports competitions connected with rituals, military training, social traditions, health and medicine. The aim of the investigation is to analyze the formation development of sport in China, Japan and Korea. The methods of the research: the study is based on the usage of historical analysis of scientific literature, sources and systematic analysis. The results and discussion of the study: the formation of sport activities in Ancient China was associated with self-defense, thus Chinese fighters mastered the wushu technique that became the basis of training for the military and the gymnastics for health improvement. The system of military training had a great impact on the development of physical education and sport in China: archery, horse riding, fencing, boxing, team games that grew into showcase performances. Scientists' investigations show that the popular game "cuju" is the ancestor of modern football that acquired special significance in the Chinese society. Also such games as "jiju" (horse polo) and "chuiwan" (golf) were very popular. In Ancient Japan there were defined such kinds of sport as sumo, "kemari" (football), "dakyu" (polo), horseback archery, horse racing, the origin of jiu-jitsu and Japanese judo. The origin of taekwondo, "ssirum" (wrestling) and archery were characteristic of Korea. Koreans played with a ball "chuk-guk" similar to Chinese "cuju" and also they played "gyeokgu" (polo) and "chang-chigi" (modern hockey).

Key words: physical culture, sport, China, Japan, Korea.

Вступ. Фізична культура і спорт охопили всі сфери життя людей і суспільства. Ними займаються люди різного віку і всіх соціальних верств з метою оздоровлення, в аматорських цілях і професійно. Спортивні змагання – одне з улюблених видовищ людей. Герої спортивних протистоянь стають національними, а їхні імена навіки залишаються вписаними в історію нації. Тому для нашого дослідження актуальним став розвиток спорту в країнах Стародавнього Сходу, позаяк сучасні історики ще не досить розкрили наявні «білі плями» цього процесу, зокрема розвиток спорту у Стародавньому Китаї. У науковому обігу знаходимо тільки декілька основних джерел про спорт країн Стародавнього Сходу [1; 2; 3; 4; 5; 6]. Оскільки величезна територія Китаю відмежована горами, пустелями і морями, широке розмаїття клімату та етнічна різноманітність створюють певну проблему для досліджень. Антропологи виокремили чотири різні культури у стародавньому Китаї, проте щодо розвитку спорту ми будемо розглядати тільки три з них – культуру населення Сходу і Півдня, яке досягло значних успіхів у сільському господарстві, кочових племен, населення гір півночі і заходу. Дослідники спорту Китаю стверджують, що у період династії Хань (206 р. до н. е. – 220 р. н. е.) розвивається боротьба, гра «чжу-ке», що вважається прародичкою сучасного футболу, поло, перетягування канату, метання тягарів [2; 8].

Об'єкт дослідження – зародження і генезис фізичної культури і спорту у стародавньому Китаї, Японії і Кореї.

Предмет дослідження – гра як первісна і головна складова частина воїнсько-фізичного виховання.

Методи дослідження: логічної обробки тексту, творчої діяльності у зв'язку з прочитаним, аналізу, синтезу, порівняння, умовиводу за аналогією, систематизації, класифікації, термінологічного аналізу, структурно-функціонального і діяльнісного підходу.

Матеріалами та методами цього дослідження є аналіз становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Китаї, Японії та Кореї.

Результати дослідження та їх обговорення. *Особливості розвитку і функціонування фізичної культури і спорту у Стародавньому Китаї.* Давні китайці брали участь у різноманітних спортивних змаганнях, пов'язаних з ритуалами, військовою підготовкою, соціальними традиціями, філософією, здоров'ям і медициною. Найперші ознаки фізичної культури археологи знаходять у печерах біля села Чжоукоудянь, поблизу Пекіна, де «пекінська людина» жила близько 600 тисяч років тому в добу палеоліту. Тут скелети диких коней і оленів вказують, що стародавні китайці приручили тварин для перевезення людей і вантажів, займалися полюванням і збиральництвом. У період неоліту (8000–2000 р. до н. е.), коли суспільство еволюціонувало від мисливсько-збиральницького до осілого життя, китайці займалися плаванням, рибальством і ушу (рання форма кунг-фу). Бійці цього

виду бойових мистецтв застосовували удари ногами і руками, кидки та іншу тактику як самозахист в основному від диких тварин. Пізніше ушу стало основою тренування для військових і гімнастикою для оздоровлення. На відміну від більшості західних народів, китайці включали філософський і моральний зміст у фізичні вправи. Це було найбільш виражено серед сільськогосподарського населення півдня і сходу. Концепція Інь і Янь (гармонійний баланс жіночої – мінус і чоловічої – плюс енергій), так само як і концепція повільної циркуляції повітря і енергії по тілу (вид медитації і дихальних вправ), мала великий вплив на фізичні вправи і спорт. Комбінація філософських і фізичних особливостей стала основою розвитку в епоху династії Сун (960–1279 р. н. е.) первинної форми Таї-Чі. Відповідно до стародавніх текстів [2] китайські лікарі відстоювали думку, що фізичні вправи не можуть бути енергійними і динамічними, а мусять мати пасивний характер, виступали за гармонію здоров'я, фізичних вправ, баланс тіла і розуму, були проти конкуренції у спорті, нарощування мускулатури. Цей пошук гармонії і балансу не поширювався на весь Китай, для гірських і кочових племен півночі та заходу були близькими фізичні вправи, що вимагали максимальних зусиль, бо пов'язані з їздою верхи і військовою справою.

Військова підготовка мала великий вплив на фізичне виховання і спорт у Китаї з ранніх часів і до часів династії Джин (1115–1234 рр.). Сформувалась система підготовки воїнів, у яку входили: стрільба з лука, їзда верхи, фехтування, бокс, боротьба, біг, метання і підіймання тягарів, командні ігри – копаний м'яч, кінне поло. Як і в багатьох тогочасних ранніх цивілізаціях війна була способом життя. У школах юнаків з п'ятнадцятирічного віку навчали стрільби з лука, фехтування на мечях, їзди верхи. Зокрема, відомий філософ Конфуцій (551–479 рр. до н. е.) брав участь у змаганнях зі стрільби з лука, вправлявся у їзді верхи і носив меч [2; 6; 16; 20]. З винаходом стремени (про стремени не знали ні у Стародавній Греції, ні у Римі) вершник отримав

більше контролю над конем і мав можливість досконаліше володіти зброєю. Згодом ці фізичні вправи стали основою фізичного виховання і рекреації людей різного віку. Китайці займалися фізичними вправами для розваги, змагання, показових виступів. Виникали товариства стрільців з лука, які завдяки розвитку фізичних якостей, перемогам у змаганнях отримували певний соціальний статус. Стрільці з лука брали участь у різноманітних фестивалях, спортивних змаганнях, що слугувало підставою для вибору кращих з них на високопоставлені посади державних службовців у період династії Чжоу (1046–256 рр. до н. е.). Однією з морських військових тактик було захоплення ворожого корабля за допомогою шнура з гаком, що розвинулось у фізичну вправу – перетягування канату, що була популярною у період династії Хань (206 р. до н. е. – 220 р. н. е.) особливо у південному Китаї. Боротьба зі своїми правилами набула популярності і перетворилась на розвагу для вищого класу серед монголів на півночі. Для борців, переможців змагань, був відкритий шлях до успішної кар'єри та соціального статусу. Бокс став популярним під час правління династії Мін (1368–1644 рр.). Бої були жорстокими і брутальними, без рукавиць. Хоча вже тоді були сформовані певні правила, тобто елементи чесної гри існували і у античному світі. Тогочасні тренери, намагаючись підвищити рівень фізичної підготовки спортсменів, забороняли їм займатися сексом перед поєдинками. Цю практику застосовували древні греки і навіть сучасні боксери, хоча не існує наукового підтвердження цієї теорії. Для розвитку фізичних якостей бійці імператорської гвардії, в часи династії монгольського походження Юань (1271–1368 рр.), мали пробігти 55 миль за 6 годин, тобто 1 милю (1,6 км) за 9 хвилин, що свідчило про неабияку фізичну підготовку воїнів. Біг на довгу дистанцію набув популярності і поза армією, китайці використовували біг для тренування чоловіків-листонош. Дуже популярним було підіймання тягарів. На показових виступах спортсмени підіймали тяжкі камені, залізні та інші масивні предмети. Як і в боротьбі,

успіх у підйманні тягарів міг посприяти поступу соціальними щаблями. Літературні джерела свідчать, що древні китайці метали предмети вагою близько 6,5 кілограма [2; 6].

Популярною у давньому Китаї стала гра «чжу-ке», яка становить особливий інтерес істориків через її очевидну подібність до сучасного футболу. Деякі дослідники вважають, що гра «чжу-ке» («чжу» – копати і «ке» – м'яч) є доказом, що прародичка сучасного футболу зародилася на Далекому Сході раніше, ніж на Заході. У 2004 році президент Федерації інтернаціональної Футбольної Асоціації (ФІФА), можливо, більше як політик, ніж як історик сказав, що антична китайська гра «чжу-ке» була початком сучасного футболу [2; 6]. На інтернет-сторінці ФІФА давня китайська ілюстрація змальовує гравця з предметом, схожим на сучасний м'яч. Але, як не цікаво це виглядає, ми маємо бути обережними і не переносити сучасні концепції на античний світ. «Чжу-ке», скоріше за все, була народною грою, що застосовувалась для підготовки юнаків до армії. Перші свідчення з'являються у період династії Хань (206 р. до н.е. – 220 р. н. е.), коли окреслились примітивні правила гри. Завданням гри був розвиток фізичних якостей допризовників і солдатів, а також відбір найкращих претендентів на військові посади. З часом удосконалюються правила гри, з'являються судді і капітани. Гра стала улюбленою для всіх соціальних станів суспільства – аристократів і селян. Є згадки і про професійних гравців – чоловіків і жінок. Імператори та високопосадовці утримували футбольні поля і наймали у свої команди найкращих футболістів. Літературні джерела свідчать про особливе значення «чжу-ке» у суспільстві [2; 6]. Поет Лі Ю (55–135 р н. е.) бачив у грі мікрокосмос повсякденного життя і вираження балансу Інь і Янь. У часи династії Вей (220–264 рр.) гра набула ще більш символічного значення. Було запропоновано ідею, що поле для гри – це земля, м'яч – одне з небесних тіл, а дванадцять гравців – знаки зодіаку. Добре описує гру Лі Ю. Китайці грали на квадратному майданчику, обгородженому стіною, – примітивному різновиді

більшого і монументальнішого центральноамериканського майданчика для гри з м'ячем. У ранні часи гол зараховувався, коли гравець ногою відсилав м'яч у заглиблення в землі. Пізніше – у шість гнізд, підвішених високо над землею між двома бамбуковими палицями. З часом залишилося одне гніздо у середині поля, котре обидві команди атакували і захищали від суперників. Як і зараз, команда, що забила більше голів, отримувала перемогу. Китайці грали твердим м'ячем зі шкіри. З V століття – більш сучасним, наповненим повітрям із сечового міхура тварин. Протягом століть кількість гравців у команді змінювалась. Остаточна кількість – по шість у команді. Гравці, пасуючи один одному, мали утримувати м'яч у повітрі. Як і в багатьох інших китайських спортивних змаганнях, спортсмени грали в дусі справедливості і неупередженості [2; 6].

Китайці також грали у кінне поло, назване «джі-джу», що потрапило в Китай із Заходу, ймовірно, через шовковий шлях з Персії. Як і гра «чжу-ке», «джі-жду» мала зв'язок з військовою підготовкою, особливо кавалеристів. «Джі-джу» як вид спорту сформувалася в часи династії Тан (618–907 рр.). Стала дуже популярною завдяки імператорам цього періоду, деякі з них були прекрасними гравцями і утримували власні спеціально обладнані поля. Гра перетворилася на улюблену розвагу, що інколи проходила у нічний час, при світлі смолоскипів на очах у великої аудиторії глядачів. Дві команди з однаковою кількістю гравців змагалися на величезному полі 100×100 метрів (сучасне поле для поло має приблизно 300×150 метрів). Без сумніву, на полі було значно більше гравців, ніж сьогодні, – чотири у кожній команді, щоб розвивати військові навички китайців. М'яч був зроблений з кості, каменю або твердого дерева. З часом одні ворота замінилися двома з воротарями. Звук труби засвідчував про забитий гол, за який команда отримувала прапорець. «Джі-джу» була найпопулярнішою грою в античному Китаї. У січні 821 року відбувся славнозвісний матч з поло між командами Китаю і Японії. Це була одна з перших

у світі інтернаціональних спортивних подій. Гра відбувалася у Токіо. Команда китайських дипломатів грала проти команди японців, підібраних імператором. Отже, поло було популярним і у Японії, що дало можливість провести такий матч. Сучасні історики, можливо, переоцінюють важливість цієї події. Проте матч між античними націями однозначно мав вплив на уяву китайських поетів. Вони відобразили в поезії велич поєдинку, азарт глядачів, шум подиху коней і ентузіазм учасників [2; 6]. Збереглося ім'я одного з найкращих гравців – Ся. Він виконував для глядачів трюк. Клав стовпчик з дванадцяти монет на середину поля і демонстрував свою неабияку око-рука координацію, піднімаючи монети по одній в повітря своєю ключкою. Сьогодні можна було б побачити Ся в телевізійній рекламі якоїсь спортивної компанії. У період династії Сун (960–1279 рр.) популярність «джі-джу» зменшується, змагання проводять тільки у армії. Помітним винятком був імператор Тайзон. Справжній фанат і учасник цієї гри організував турніри по всій країні і встановив специфічні правила для поло. Тайзона критикували за нехтування обов'язками імператора і постійний ризик травмуватися, займаючись небезпечним видом спорту. Монахи, прихильники даосизму і конфуціанства спростовували думку про «джі-джу» як аморальний вид спорту, що шкодить здоров'ю гравців. Проте дехто з державних діячів вважав, що поло негативно впливає на військовослужбовців і робить їх менш ефективними на війні. До періоду династії Мін (1368–1644 рр.) «джі-джу» повністю занепадає і уже ніколи не здобуде минулої популярності. Третім видом спорту у Китаї за популярністю був похідний від «джі-джу» «чіуван» (вдарити м'яч) – передвісник гольфу, яким, як вважають деякі історики [2; 6], китайці займалися задовго до європейців. В часи династії Мін «чіуван» поширився у всій країні, гра була популярною серед аристократів і нижчих станів суспільства. Поодинокі гравці, пари чи команди, користуючись дерев'яними чи бамбуковими палицями, намагалися загнати м'ячик, виго-

товлений з дерева, в лунку, позначену прапорцем. Переможці отримували приз. Як і у сучасному гольфі, етикет посідав особливе місце. Щоб не допустити шахрайства, згідно з правилами, учасники гри і глядачі могли перебувати за два метри від лунки. Незважаючи на подібність, «чіуван» не має прямого стосунку до сучасного гольфу, правила якого врегульовуються Королівським клубом у Шотландії. Та все ж існує ймовірність, що монгольські кочівники середньовіччя могли експортувати гру у Європу. У період династії Хань (206 р. до н.е. – 220 р. н.е.) на сільськогосподарських ярмарках, у травні і серпні, відбувалися розважальні заходи, що включали фізичні навантаження і суперництво. Наприклад, перегони човнів-драконів, версії яких є популярними і зараз по всьому світі, були ритуалом на честь богів родючості. Як і багато інших видів спорту в Китаї, цей ритуал сформувався у вид спорту, змагання з якого відбувалися у певний час року. Дракон був добродійним духом води, від якої залежав урожай. Китайці також займалися полюванням, метанням дротиків, акробатикою, танцями, організували бої биків, перегони на колісницях. У північних районах країни навіть каталися на лижах і ковзанах. Любили запускати повітряних зміїв, це заняття приносило задоволення і стало національною розвагою. Конструювали зміїв з бамбука, шовку і паперу. Малюнки на повітряних зміях відповідали релігійній тематиці. Повітряних зміїв також використовували в армії, щоб шпигувати за ворогом. Китайці і нині запускають повітряних зміїв, щоб відвернути вплив злих духів. У школах молодь вивчала танці, що слугувало формою соціального вираження і розвагою. Було відомо багато ігор на дошці, включаючи китайські шахи, які беруть початок приблизно у II ст. до н.е. Шахи стали більш ніж розвагою. Їх використовували і військові для розвитку стратегічного мислення. Ця гра була дещо іншою, ніж сучасні шахи, котрі, як вважає багато вчених, зародились у VI ст. в Індії [2; 6].

Наприкінці XIII ст. з Константинополя до Китаю шовковим шляхом прибув

видатний венеціанський мандрівник Марко Поло (1254–1324 рр.) і зустрічався із засновником монгольської династії в Китаї імператором Кублай Ханом (1271–1294 рр.). Марко Поло у «Книзі чудес світу» [2] відзначає вміння китайців стріляти з лука, майстерну їзду верхи, ентузіазм і вправність у полюванні, спритність бігунів на довгій дистанції, яких використовували як військових кур'єрів. Він також згадує акробатів і жонглерів при дворі; жінок, котрі полювали і рибалили; жінок і чоловіків, що купалися у басейнах з дуже холодною водою для оздоровлення. Марко Поло зазначає, що жінки в Китаї займалися спортом, хоча, як і в багатьох ранніх цивілізаціях, вони не отримували фізичного виховання і однакової освіти з чоловіками. Судячи з деяких статуєток, поезії того часу, ми допускаємо, що «джи-джу» не було доступним для жінок. Проте жінки-службовці грали в цю версію поло між собою, перед глядачами в імператорському палаці. Є свідчення, що під час однієї з ігор жіноча команда «червоних» перемогла «зелених» з рахунком 2:1. Імператриця з придворними жінками теж займалася кінним поло [6]. Інколи жінки і діти грали в полегшену версію гри – на осликах. Існують свідчення про змішані команди – на одному з малюнків ми бачимо п'ять жінок і одинадцять чоловіків, що змагалися разом [2]. Жінки також захоплювалися стрільбою з лука, деякі імператриці були видатними майстрами; грою у «чіуван» (гольф), «суджу» (копаний м'яч) і бадмінтоном, танцями, перегонами на човнах-драконах, рибальством, боротьбою, запускали повітряних зміїв. Сучасні дослідження з античного спорту в Китаї рідко згадують про розвиток бойових мистецтв. З огляду на духовний вплив даосизму, буддизму і конфуціанства населення Китаю було зацікавлене у заняттях фізичними вправами, що включали філософію, стимуляцію розумової діяльності, техніку дихання та імітацію рухів тварин. У період з 772–481 р. до н.е. є згадки про джиу-джитсу для підготовки військовослужбовців [2; 6]. Виникнення бойових мистецтв пов'язують з буддистським монахом Бодхидхармою. У 525 році він прибув

з південної Індії до Китаю. У Шаолінському монастирі започаткував ранкові вправи, гімнастику для монахів. Проте бойові мистецтва поширення набули у XVII ст. і сформувалися як види спорту. Цікавим є факт, що у XXI ст. ентузіасти ушу любуювали включення цього виду спорту як показового у програму Ігор XXIX Олімпіади 2008 року в Пекіні.

Особливості зародження та розвитку видів спорту у Стародавній Японії. Беручи до уваги сильний вплив Китаю і Кореї, дослідники відзначають кілька істинно японських видів спорту [2; 6]. Боротьба сумо є найстарішим видом спорту Японії, який нині став найулюбленішим національним видом спорту. Деякі дослідники вважають, що сумо зародилося на сільськогосподарських фестивалях у травні і серпні як буддистське ритуальне дійство задля доброго урожаю і позбавлення впливу злих духів. Є дуже мало археологічних і літературних джерел щодо виникнення сумо. За легендою сумо зародилося у 23 р. до н.е., коли імператор змусив двох громадян вирішити їхній конфлікт за допомогою боротьби. Хоча назва сумо у легенді не згадується і переможець наносив супернику удари ногами, що не є для сумо звичайною тактикою. Японські вчені інтерпретують деякі теракотові фігурки III–VI ст. як борців сумо через набедрені пов'язки – одяг, характерний для сумо. У V ст. термін сумо з'являється у письмових джерелах [2; 6]. Перша письмова згадка про організований турнір із сумо трапляється у VIII ст. за часів династії Хейан (794–1185 рр.), коли у Японії почалося правове і організаційне становлення спорту. Імператори влаштовували при дворі турніри, що символізували їхню силу і авторитет як правителів. Поєдинки відбувалися на майданчику, вкритому білим піском, але без чітко окресленого круга, як зараз. Борець перемігав, коли якась частина тіла суперника, крім стоп ніг, торкалась землі. Починаючи з 734 року щорічні турніри проходять при дворі кожного сьомого дня сьомого місяця. Під час цих турнірів стають традиційними поєдинки сімнадцяти воїнів лівого флангу імператорської гвардії із сімнадцятьма вої-

нами правого. Читання поезії, танці, музика, гонги, барабани і релігійне забарвлення супроводжували змагання із сумо. Літературні джерела початку IX ст. свідчать, що глядачі під час матчу займали місця залежно від їхнього соціального статусу [2; 6]. Ця класова структура нагадує ієрархічну систему римського Колізею, підкреслюючи більш політичний ніж релігійний характер змагань. Більше того, імператори організовували матчі і мали останнє, вирішальне слово щодо результату. Метою цих турнірів було визнання і презентація могутності правителя. Представники імператора подорожували по всій країні і шукали найкращих, талановитих атлетів, більшість з яких були селянами і володіли більше силою, ніж технікою. З послабленням влади імператорів турніри із сумо стали менш популярними і їх роль при дворі зменшилась. У часи династії Камакура (1185–1333 рр.) японські воєначальники надали сумо статусу рукопашної підготовки в армії. Впродовж наступних трьохсот років є дуже мало згадок про сумо. Проте уже ближче до XVII ст. японці мали чітко окреслений ринг, дуже схожий на сучасний. Завданням борця було виштовхати суперника за межі круга. Новий ринг, зростаючий професіоналізм спортсменів, ентузіазм глядачів зробили сумо по-справжньому сучасним видом спорту, хоча ритуальний характер ще проглядається. Нині в Японії сумо є найпопулярнішим видом спорту. У стародавній Японії придворні любили дивитися на турніри із сумо, а займалися вони іншим видом спорту – «кемарі» (копаний м'яч). Ця гра, як видається, була японською версією китайської гри «суджу», хоча важко вказати на її точне походження. До нас дійшло мало фактів про виникнення «кемарі». Скоріше за все, «кемарі» виник з релігійного ритуалу і розвинувся у світський вид спорту для задоволення гравців і гладачів. Перша згадка про гру належить до 644 року, але основну інформацію ми беремо з літературних джерел кінця XIII ст. [2; 6], коли японці стандартизували правила гри. Представники всіх соціальних станів, з імператорським двором включно, грали

у «кемарі» цілий рік, особливо весною. Жінки теж грали у копаний м'яч. Гравці одягали спеціальне шкіряне взуття, форму і чорну шапочку, також вони одягали різнокольорові гетри, що вказувало на рівень майстерності гравця, як колір поясів у сьогоdnішніх бойових мистецтвах. Гравці систематично тренувалися, відпрацьовуючи складну техніку пасів, розігрівалися перед грою, як і тепер. Деякі спортсмени ставилися до гри дуже серйозно. Один відомий гравець Камо Наріхіра тренувався щодня за будь-якої погоди протягом п'яти з половиною років [2]. У «кемарі» м'яч був легким, зробленим з оленячої шкіри, наповненим повітрям і трохи меншим за сучасний футбольний. У кожній команді було по вісім гравців. Два гравці з кожної команди стояли біля чотирьох дерев, розміщених по кутах квадратного поля 7×7 метрів за розміром. М'яч, що застрягав у кроні дерева, діставали за допомогою спеціальної палиці. Навіть використовували штори, щоб затінювати поле від сонця. Сутність гри полягала у тому, щоб гравці за допомогою тільки ніг, постійно пасуючи, утримували м'яч у повітрі якомога довше. Судді підраховували кількість ударів гравцями з кожної команди. У 905 році було зафіксовано рекорд – 206 ударів. У пізніші часи кількість ударів доходила до тисячі. В одній із версій гри судді оцінювали гравців, звертали увагу на стиль, швидкість і стратегію гри. Деякі дослідники порівнювали «кемарі» з «такро» – грою, популярною у південно-східній частині Азії, зокрема в Малайзії, де гравці теж намагалися утримати якомога довше в повітрі м'яч, зроблений з шерстяної тканини. Нині «кемарі» в Японії – це традиційний національний вид спорту. Японці мали свою версію поло – «даку», де гравці верхи або пішо намагалися ключкою забити м'яч у лунку, розміщену у кожному кінці поля. Є версії, що ця гра, можливо, зародилася у VII ст. і стала популярною серед аристократів Токіо у 727–986 рр. Саме у цей період імператори збирали кращих гравців для матчів з китайською командою в Токіо. Кілька століть «даку» не займаються. Відроджується ця гра аж у XVII ст. у трохи змінений

формі. У той час ключка для поло нагадувала сучасну з лякросу, яка давала змогу гравцеві ловити м'яч. Команди атакували тільки одну ціль, розміщену з одного боку поля. Однією з версій «даку», що називалася «гітчо», займалися хлопчики. Гра була пов'язана зі святкуванням нового року. Картина часів династії Хейан (794–1185рр.) змальовує хлопчиків, що грають ключкою, як у гольфі, та диском, подібним до хокейної шайби.

Літературні джерела свідчать [2; 6], що у той час існувало кілька видів стрільби з лука. Поряд із сумо стрільба з лука стає частиною щорічної церемонії, що відбувалася при дворі, і першим військовим мистецтвом, що переросло у вид спорту. Спортсмени не користувалися короткими монгольськими луками, а довгими двохметровими, що, можливо, були запозичені у народів Південно-Східної Азії. Аристократи, чиновники й охоронці палацу раз у рік змагалися зі стрільби з лука стоячи. Переможців нагороджували призами, цінність яких залежала від соціального статусу переможця. У період династії Хейан (794–1185 рр.) судді змушували переможених пити алкоголь після кожного етапу змагань і це було звичним покаранням спортсменів у країнах Далекого Сходу. З початку VIII ст. поширюється стрільба з лука верхи, змагання стають важливою щорічною подією при дворі. Учасники стріляли по мішенях різного розміру. Ці змагання виявляли майстерність воїнів-лучників, а також тренуваність бойових коней, що стали важливою частиною імператорської армії. Як і на турнірах із сумо, глядачі займали місця залежно від соціального статусу. Аристократи також проводили змагання лучників у своїх маєтках з призами для переможців. Стрільба з лука стала настільки популярною в Японії, що імператор, щоб показати свою єдність з підданими, мусів бути вправним лучником. Це нагадує нам концепцію правління у ранньому Єгипті, де фараони, захищаючи своє право на владу, були змушені демонструвати власну фізичну силу і відвагу. Японські аристократи також любили полювати з яструбами. Представники всіх станів захоплювалися кінними

перегонами. Охоронці палацу влаштовували перегони перед імператором, хоч їх було важко назвати справжніми змаганнями, бо праве крило завжди програвало, а ліве здобувало перемогу. Велике значення у армії мав меч. Як свідчить японська міфологія [2; 6], перший меч людині подарували боги. Він стає улюбленою зброєю, а з появою воїнів-самураїв перетворюється на символ їхньої доблесті і соціального статусу. Існує декілька згадок про поєдинки на мечах монахів і турніри лицарів [2; 6]. Немає єдиної думки вчених щодо виникнення бойових мистецтв у Японії, як і в Китаї. Деякі вчені бачать початки джиуджитсу – бойового мистецтва самураїв – ще 2500 років тому. Проте прямих доказів цього немає. Вважається, що систематичне вдосконалення мистецтва бою без зброї розпочинається у XVII ст. у туземців 73 островів Рюкю у Тихому океані. Позбавлені зброї своїми ворогами, вони вправлялися у веденні бою голіруч з метою самооборони. Проте бойові мистецтва тільки нещодавно переросли у сучасні види спорту. Істинно японське дзюдо формується у вид спорту наприкінці XIX ст. Дзюдо було вперше включене у програму Ігор XVIII Олімпіади, стало олімпійським видом спорту у 1964 р. на перших Олімпійських іграх в Азії (Токіо, Японія).

Розвиток фізичної культури і спорту в Кореї. Як і більша частина Далекого Сходу, Корея була ізольована від Заходу аж до XIX ст. Також вторгнення військ Китаю, Японії і Монголії залишило помітний слід на культурній ідентичності країни. До I ст. до н.е. жителі корейського півострова в основному займалися полюванням і рибальством [2; 6]. Під час військових конфліктів користувалися мечами і луками. Впродовж століть тхеквондо, боротьба «сірум» і стрільба з лука переросли у національні види спорту. Жителі Південної Кореї вважають ці види спорту найважливішими і тепер, практикують їх для усвідомлення національної ідентичності. Під час проведення Ігор XXIV Олімпіади в Сеулі (1988 р. Південна Корея) традиційне бойове мистецтво тхеквондо було включене в програму Ігор як показовий вид спорту. Хоча

тхеквондо остаточно сформувалось як вид спорту у ХХ ст., історики простежують його виток із єдиноборства «тайкіон», яке зародилось у часи Трьох Королівств (892–936 рр.) і було основою щоденних спортивних тренувань воїнів. Пізніше, у часи королівства Карьо (936–1392 рр.), «тайкіон» стає видом спорту, з якого проводяться змагання аристократів. Традиційно змагання з «тайкіону», що включали удари ногами, кидки і захвати, проводились під час фестивалів разом з популярною боротьбою «сірум». Учасники змагань опанували три види майстерності: удари ногами, удари руками, володіння рукою як мечем. Було три рівні ударів ногами: низький у ділянку стегна, середній – плеча і вищий – голови. Такий вид спорту мав на меті розвивати дисциплінованість, фізичні якості і духовне удосконалення. Корейська боротьба «сірум» бере свій початок дві тисячі років тому, хоча тут вчені покладаються більше на традиції, ніж на літературні джерела. Перше зображення цього виду спорту ми зустрічаємо на стародавніх фресках IV ст., на яких зображено двох борців, глядачів і суддю. Отже, ми можемо припустити, що це змагання з ранньої форми боротьби «сірум». Майже всі чоловіки сільських районів брали участь у цій боротьбі, особливо у травні під час весняного фестивалю. Технічні деталі про античний «сірум» туманні, нечіткі, але сучасна боротьба, що є популярною і у Північній, і у Південній Кореї, виглядає таким чином. Поєдинки проводяться у великій ямі з піском, де борці, підперезані ремнями, намагаються підняти один одного за ремінь і кинути. Борець, що торкається землі будь-якою частиною тіла, крім стоп ніг, програє. Можливо, стародавній «сірум» був подібним до сучасного. Існує певна схожість між «сірумом» і японським сумо. Основна відмінність між цими двома видами боротьби полягає в тому, що у «сірумі» борець не намагається виштовхнути суперника за межі круга. До періоду Трьох Королівств (892–936 рр.) військова справа набула широкого розмаху, а фізичні вправи стали основою військово-фізичної підготовки воїнів. Вони займалися стрільбою з лука верхи

на конях, користуючись луками, зробленими з дорогих порід берези. У період королівства Чосон (1392–1897 рр.) стрільбою з лука займаються не тільки в армії, а і у середовищі селян. Проводяться змагання між командами по п'ятнадцять чоловік. Стрільба з лука поєднувала елементи фізичної вправності з філософськими ідеями конфуціанства. У XV ст. правителі Кореї систематично проводили змагання зі стрільби з лука, переможених карали, вони були змушені пити алкоголь. Цю методику також використовували стародавні японці. Навіть нині у Північній Кореї – це звична практика. До кінця XVI ст. більшість населення займалася стрільбою з лука у спеціально облаштованих місцях. Для корейців лук стає національною зброєю і починає набувати символічного значення, як меч для японців. Корейці грали в гру з м'ячем – «чіккук», що схожа на китайську «суджу». У 1997 р. Південна Корея, як співорганізатор чемпіонату світу з футболу 2002 року, випускає поштову марку із зображенням змагання з «чіккук», де три гравці утримують у повітрі м'яч, схожий на футбольний. Стародавні корейці грають у поло. Чоловіки, жінки і діти грають у гру, подібну до сучасного хокею, – «чанг чігі». Улюбленими заняттями корейців були перегони на човнах, танці, гра в кості, метання палиці і шахи, у той час трохи інші, ніж у китайців і японців. У часи королівства Карьо (936–1392 рр.) корейці проводять у травні і серпні фестивалі, у яких беруть участь усі верстви населення. Основними на фестивалях, присвячених урожаю, були спортивні заходи [22].

Висновки

Окремі види спорту в країнах Стародавнього світу започатковувалися задля самозахисту від нападників, зокрема, від хижих тварин. Згодом переросли в різноманітні спортивні змагання, пов'язані з ритуалами, військовою підготовкою, соціальними традиціями, здоров'ям і медициною. Так, у Стародавньому Китаї домінуючими стали такі види спорту, як ушу, стрільба з лука, верхова їзда, фехтування, бокс, командні ігри, які переросли в показові виступи. Зародилася популярна гра «чжу-ке»,

яка вважається праматір'ю сучасного футболу, а такі ігри, як «джи-джу» (кінне поло) і «чіуван» (аналог гольфу), користувалися великою популярністю. У Стародавній Японії визначними були сумо, «кемарі» («копаний м'яч»), «дака» (поло), стрільба з лука верхи, скачки, японське

дзюдо. У Кореї започатковано боротьбу тхеквондо, «сірум» і улюбленим видом спортивних занять була стрільба з лука. Кореїці грали в гру з м'ячем – «чіккук», схожу на китайський «суджа», а також грали в поло і «чанг чігі» (сучасний хокей).

Література

1. Балух В.О., Возний І.П., Коцур В.П. Історичні портрети античності та середньовіччя : підручник. Чернівці : Книги – XXI, 2017. 502 с.
2. Біллінгс А.С., Анджеліні Дж.Р., Герцог А.Н. Гендерні профілі олімпійської історії: діалог Sportscafter на Олімпіаді в Пекіні 2008 року. *Журнал радіомовлення та електронних медіа*, 2010. № 54, с. 9–23.
3. Бондарь А.И. Все о Японии: Общие сведения, история, наука, культура, образование, спорт и др. Москва : Фолио, 2007.
4. Го Цзянцян і Лі Ронг. Розвиток спортивного дозвілля у Стародавньому Китаї та його цінність для сучасної спортивної культури. *Успіхи фізичного виховання*. 2017.
5. Донг Дж.І., Манган А. Олімпійські устремління: Китайці зверху – міркування та наслідки. *Міжнародний журнал історії спорту*, 2008. № 25 (7), с. 779–806. DOI: 10.1080/09523360802009180.
6. История возникновения ушу. URL: <http://superkarate.ua/viewnews/istoriya-vozniknoveniya-ushu>.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва : Радуга, 1982. 399 с.
8. Мерфі, Родс і Стейплтон, Крістін. Стародавній Китай. 2019.
9. Платонов В.Н. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. Киев : Олимпийская л-ра, 2002.
10. Система здоров'я Кацудзо Ниши. Санкт-Петербург : «Невский проспект», 2016. 320 с.
11. Спортивна політика в Китаї (материк).
12. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. Москва : Физкультура и спорт, 2000. 185 с.

References

1. Balukh V.O., Voznyi I.P., Kotsur V.P. (2017). Istorychni portrety antychnosti ta serednovichchia: pidruchnyk. Chernivtsi: Knyhy–XXI, 502 s.
2. Billinhs A.S., Andzhelini Dzh.R., Hertsoh, A.N. (2010). Henderni profili olimpiiskoi istorii: dialoh Sportscafter na Olimpiadi v Pekini 2008 roku. *Zhurnal radiomovlennia ta elektronnykh media*, 54, 9–23.
3. Bondar A.Y. (2007). Vse o Yaponyy: Obshchye svedeniya, ystoryia, nauka, kultura, obrazovanye, sport y dr. Moskva: Folyo.
4. Ho Tsziansian i Li Ronh. (2017). Rozvytok sportyvnoho dozvillia v Starodavnomu Kytai ta yoho tsinnist suchasnoi sportyvnoi kultury. *Uspikhy fizychnoho vykhovannia*.
5. Donh Dzh.I., Manhan A. (2008). Olimpiiski ustremlinnia: Kytaitsi zverkhu – mirkuvannia ta naslidky. *Mizhnarodnyi zhurnal istorii sportu*, 25 (7), 779–806. DOI: 10.1080/09523360802009180.
6. Ystoryia vozniknoveniya ushu. Retrieved from: <http://superkarate.ua/viewnews/istoriya-vozniknoveniya-ushu>.
7. Kun L. (1982). Vseobshchaia ystoryia fyzycheskoi kulturyi y sporta. Moskva: Raduha, 399 s.
8. Merfi, Rods i Steiplton, Kristin. (2019). Starodavnii Kytai.
9. Platonov V.N. (2002). Entsiklopediya olymпыiskoho sporta: v 5 t. Kiev: Olymпыiskaia l-ra.
10. Systema zdorov'ia Katsudzo Nyshy. Sankt-Peterburg: “Nevskiy prospekt”, 2016. 320 s.
11. Sportyvna polityka v Kytai (materyk).
12. Stolbov V.V., Fynohenova L.A., Melnykova N.Yu. (2000). Istoryia fyzycheskoi kultury y sporta. Moskva: Fyzkultura y sport, 185 s.

13. Тягур Р.С. Історія олімпійського руху: базові терміни, таблиці, схеми. Івано-Франківськ, 2017. 275 с.
14. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і олімпійського руху : словник термінів. Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2018. 374 с.
15. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2017. 115 с.
16. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту : курс лекцій. Івано-Франківськ : Плай, 2019. 276 с.
17. Тягур Р.С. Історія фізичної культури : короткий лекційний курс. Івано-Франківськ : «Просвіта», 2020. 91 с.
18. Billings A.C., Angelini J.R., Duke A.H. Gendered profiles of Olympic history: Sportscaster dialogue in the 2008 Beijing Olympics. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 2010. 54, 9–23. DOI: 10.1080/08838150903550352.
19. Dai G., Shao C., and Bao C. Вплив спортивної політики в різні періоди Китаю на спорт. *Ши джяо*, 2011. № 7, с. 107–108.
20. Dai G., Shao C., and Bao C., 2011. The impact of sports policy in different periods in China on sport. *Shi ji qiao*, 2011. No. 7, pp. 107–108.
21. Dong J. and Mangan A. Olympic aspirations: Chinese women on top—considerations and consequences. *The International Journal of the History of Sport*, 2008. No. 25 (7), pp. 779–806. DOI: 10.1080/09523360802009180.
22. Fan H., Tan H. Спорт у Китаї: конфлікт між традицією та сучасністю, 1840–1930-ті роки. *Міжнародний журнал історії спорту*, 2002. № 19, с. 189–212.
23. Fan H., Tan H. (2002). Sport in China: Conflict between tradition and modernity, 1840s to 1930s. *The International Journal of the History of Sport*, 2002. No. 19, 189–212.
24. Guo J.Q., & Li R. The Development of Leisure Sports in Ancient China and Its Contemporary Sports Culture Value. *Advances in Physical Education*, 2017. 7, 377–382. DOI: <https://doi.org/10.4236/ape.2017.74031>.
25. Guo J. Q., & Li R. (2017). The development of sports leisure in ancient China and its value
13. Tiahur R.S. (2017). Istoriiia olimpiiskoho rukhu: bazovi terminy, tablytsi, skhemy. Ivano-Frankivsk, 275 s.
14. Tiahur R.S. (2018). Istoriiia fizychnoi kultury i olimpiiskoho rukhu: slovnyk terminiv. Ivano-Frankivsk: Vydavets V. Diakiv, 374 s.
15. Tiahur R.S. (2017). Istoriiia fizychnoi kultury i olimpiiskoho rukhu: 180 bazovykh terminiv. Ivano-Frankivsk: Vydavets V. Diakiv, 115 s.
16. Tiahur R.S. (2019). Istoriiia fizychnoi kultury i sportu: kurs lektsii. Ivano-Frankivsk: Plai, 276 s.
17. Tiahur R.S. (2020). Istoriiia fizychnoi kultury: korotkyi lektiinyi kurs. Ivano-Frankivsk: “Prosvita”, 91 s.
18. Billings A.C., Angelini J.R., Duke A.H. (2010). Gendered profiles of Olympic history: Sportscaster dialogue in the 2008 Beijing Olympics. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 54, 9–23. DOI: 10.1080/08838150903550352.
19. Dai G., Shao C., Bao C. (2011). The influence of sports policy in different periods of China on sports. *Shi Jiao*, 7, 107–108.
20. Dai G., Shao C., and Bao C. (2011). The impact of sports policy in different periods in China on sport. *Shi ji qiao*, 7, 107–108.
21. Dong J. and Mangan A. (2008). Olympic aspirations: Chinese women on top—considerations and consequences. *The International Journal of the History of Sport*, 25 (7), 779–806. DOI: 10.1080/09523360802009180.
22. Fan H., Tan H. (2002). Sports in China: The Conflict between Tradition and Modernity, 1840–1930. *International Journal of Sports History*, 19, 189–212.
23. Fan H., Tan H. (2002). Sport in China: Conflict between tradition and modernity, 1840s to 1930s. *The International Journal of the History of Sport*, 19, 189–212.
24. Guo J.Q., & Li R. (2017). The Development of Leisure Sports in Ancient China and Its Contemporary Sports Culture Value. *Advances in Physical Education*, 7, 377–382. DOI: <https://doi.org/10.4236/ape.2017.74031>.
25. Guo J. Q., & Li R. (2017). The development of sports leisure in ancient China and its value

25. Guo J. Q., & Li R. Розвиток спортивного дозвілля в Стародавньому Китаї та його цінність для сучасної спортивної культури. *Успіхи фізичного виховання*, 2017. № 7, с. 377–382.

26. Guo Jianqiang & Li Rong. The Development of Leisure Sports in Ancient China and Its Contemporary Sports Culture Value. *Advances in Physical Education*. 2017. No. 07. Pp. 377–382. DOI: 10.4236/ape.2017.74031.

27. Jinming Zheng, Shushu Chen, Tien-Chin Tan & Patrick Wing Chung Lau. Sport policy in China (Mainland). *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2018. No. 10:3, pp. 469–491, DOI: 10.1080/19406940.2017.1413585

28. Murphey, Rhoads & Stapleton, Kristin. (2019). Ancient China. DOI: 10.4324/9781351231916-6.

in modern sports culture. *Successes of physical education*, 7, 377–382.

26. Guo Jianqiang & Li Rong. (2017). The Development of Leisure Sports in Ancient China and Its Contemporary Sports Culture Value. *Advances in Physical Education*. 07. 377–382. DOI: 10.4236/ape.2017.74031.

27. Jinming Zheng, Shushu Chen, Tien-Chin Tan & Patrick Wing Chung Lau (2018). Sport policy in China (Mainland), *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10:3, 469–491. DOI: 10.1080/19406940.2017.1413585.

28. Murphey, Rhoads & Stapleton, Kristin. (2019). Ancient China. DOI: 10.4324/9781351231916-6.

ДО ЮВІЛЕЮ**ДО 80-РІЧЧЯ ВІДОМОГО ПРОФЕСОРА СТОМАТОЛОГІЇ
ВАЛЕНТИНА ФЕДОРОВИЧА МАКЄЄВА****TO THE 80TH ANNIVERSARY OF THE FAMOUS PROFESSOR OF DENTISTRY
VALENTYN FEDOROVYCH MAKIEIEV**

Магльований А. В., Гриновець В. С., Синиця В. В.

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
м. Львів, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.29>

Анотації

Цього року стоматологічній спільноті випала велика честь відзначати 80-річчя видатної особи української стоматології – лікаря, вченого, організатора медичної галузі, педагога Валентина Федоровича Макєєва.

Валентин Федорович – представник першого випуску стоматологічного факультету Львівського державного медичного інституту 1963 року.

За час багаторічної наукової діяльності професор В.Ф. Макєєв концентрував увагу на таких напрямках наукових досліджень, як діагностика, лікування та профілактика функціональної патології зубощелепної системи.

Професор В.Ф. Макєєв є автором понад 400 наукових та науково-методичних праць, у т.ч. 16 монографій, 25 авторських свідоцтв та 23 патентів України, опублікував 3 методичні рекомендації та 15 нововведень у галузевому реєстрі Міністерства охорони здоров'я України для практичної охорони здоров'я, а також словник стоматологічної термінології.

За спеціальністю «Ортопедична стоматологія» професор В.Ф. Макєєв підготував 2 докторів медичних наук, 35 кандидатів медичних наук, 35 магістрів медицини.

Ключові слова: В.Ф. Макєєв, українська стоматологічна школа, Львівський державний медичний інститут, кафедра ортопедичної стоматології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

В текущем году стоматологическому сообществу выпала большая честь отмечать 80-летие выдающейся личности украинской стоматологии – врача, ученого, организатора медицинской отрасли, педагога Валентина Федоровича Макеева.

Валентин Федорович – представитель первого выпуска стоматологического факультета Львовского государственного медицинского института 1963 г.

За время многолетней научной деятельности профессор В.Ф. Макеев концентрировал внимание на таких направлениях научных исследований, как диагностика, лечение и профилактика функциональной патологии зубочелюстной системы.

Профессор В.Ф. Макеев является автором более 400 научных и научно-методических трудов, в т.ч. 16 монографий, 25 авторских свидетельств и 23 патентов Украины, опубликовал 3 методические рекомендации и 15 нововведений в отраслевом реестре Министерства здравоохранения Украины для практического здравоохранения, а также словарь стоматологической терминологии.

По специальности «Ортопедическая стоматология» профессор В.Ф. Макеев подготовил 2 докторов медицинских наук, 35 кандидатов медицинских наук, 35 магистров медицины.

Ключевые слова: В.Ф. Макеев, украинская стоматологическая школа, Львовский государственный медицинский институт, кафедра ортопедической стоматологии Львовского национального медицинского университета имени Данила Галицкого.

This year the dental community had a great honor to celebrate the 80th anniversary of the outstanding personality of Ukrainian dentistry – doctor, scientist, organizer of the medical industry, teacher Valentyn Fedorovich Makieiev.

Valentyn Fedorovich – representative of the first graduation of the Faculty of Dentistry of the Lviv State Medical Institute in 1963.

During his many years of scientific activity, Professor V.F. Makieiev focused on such areas of research as diagnosis, treatment and prevention of functional pathology of the dental system.

Professor V.F. Makieiev is the author of over 400 scientific and scientific-methodical works, incl. 16 monographs, 25 copyright certificates and 23 patents of Ukraine, 3 methodological recommendations and 15 innovations were published in the sectoral register of the Ministry of Health of Ukraine for practical health care, as well as a dictionary of dental terminology.

Professor V.F. Makieiev trained 2 doctors of medical sciences, 35 candidates of medical sciences, 35 masters of medicine in the specialty “Orthopedic dentistry”.

Key words: V.F. Makieiev, Ukrainian dental school, Lviv State Medical Institute, Department of Prosthetic Dentistry, Danylo Halytsky Lviv National Medical University.

Стоматологічна університетська школа у Львові – одна зі складових частин української стоматології, історію якої творять непересічні талановиті особистості. Цього року стоматологічна спільнота має честь відзначати 80-річний ювілей видатної постаті української стоматології – лікаря, науковця, організатора медичної галузі, педагога Валентина Федоровича Макєєва. Пов’язавши своє життя зі стоматологією, а власне львівською школою стоматології, професор В.Ф. Макєєв невтомно і наполегливо працює над вирішенням професійних питань, незважаючи на відповідальні напрями, які доводилося очолювати. Відзначаючи цю дату, необхідно підкреслити і 55 років науково-педагогічного внеску для Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, зокрема кафедри ортопедичної стоматології.

Відзначаючи важливу подію в історії львівської університетської стоматології другої половини ХХ сторіччя – створення стоматологічного факультету у Львівському державному медичному інституті (1958 р.), який нерозривно пов’язаний з людиною, котра продовжила і продовжує кращі традиції львівської стоматологічної школи, а саме професором Валентином Федоровичем Макєєвим. Валентин Федорович – представник першого випуску стоматологічного факультету Львівського державного медичного інституту 1963 р. Ще з 1966 р., працюючи практикуючим лікарем, він тісно пов’язав своє життя з Львівським державним медичним інститутом та науковою школою стоматології, вступивши до аспірантури на кафедру ортопедич-

ної стоматології, працював під керівництвом професора Якова Михайловича Збаржа [1].

У 1970 р. В.Ф. Макєєв захистив кандидатську дисертацію на тему «Морфологічна характеристика зубних рядів і щелеп у хворих з вродженим незрошенням піднебіння». Наприкінці 70-х рр., упродовж 10 років, Валентин Федорович працює на посаді вченого секретаря ЛДМІ. З 1976 року В.Ф. Макєєв – доцент кафедри ортопедичної стоматології, а у 1996 році йому присвоєно звання професора. У період з 1981 по 2012 рік обіймає посаду завідувача кафедри ортопедичної стоматології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. У 2009 році професору Макєєву на підставі захищеної дисертаційної роботи на тему «Клініка, діагностика та концептуальні основи ортопедичних заходів у комплексному лікуванні дефектів та деформацій зубощелепної системи хворих з незрошенням верхньої губи і піднебіння» присвоєно науковий ступінь доктора медичних наук [2; 3].

Упродовж багатолітньої наукової діяльності професор В.Ф. Макєєв акцентував увагу на таких напрямках наукових досліджень, як діагностика, лікування та профілактика функціональної патології зубощелепної системи, зокрема,

- порушень оклюзійних співвідношень та патології скронево-нижньощелепних суглобів;
- вивчення впливу на організм людини біоматеріалів, що застосовують в ортопедичній стоматології;
- опрацювання нових методів стоматологічної імплантації;

– удосконалення методів ортопедичного лікування захворювань пародонта;

– опрацювання питань ортопедичного лікування суцільнолитими металокерамічними конструкціями, бюгельними протезами з опорою на телескопічні коронки й різні види атачменів;

– комплексне лікування вроджених та набутих дефектів і деформацій зубощелепної системи.

В.Ф. Макєєв гідно продовжує напрями своїх учителів-наставників – професорів Якова Михайловича Збаржа, Сергія Йосиповича Криштаба, Олександра Васильовича Ковалю, Любомири Антонівни Луцик та ін.

Професор В.Ф. Макєєв є автором понад 400 наукових і науково-методичних праць, 6 монографій, 12 авторських свідоцтв та 18 патентів України. Ним отримано 25 авторських свідоцтв, 23 патенти України, видано 3 методичні рекомендації і 15 інформаційних листів-нововведень МОЗ України для практичної охорони здоров'я. Видано 16 монографій, навчальний посібник, словник стоматологічних термінів.

У створеній Львівській університетській школі ортопедичної стоматології професор Макєєв ділиться своїми знаннями та проводить вишкіл молодих науковців. Його учні примножують своїми досягненнями здобутки з цієї спеціальності. За спеціальністю «Ортопедична стоматологія» професор В.Ф. Макєєв підготував 2 докторів медичних наук, 35 кандидатів медичних наук, 35 магістрів медицини.

На сьогодні учні професора В.Ф. Макєєва очолюють не одну кафедру стоматології у вищих навчальних закладах України. Під керівництвом та за сприяння проф. Макєєва захистили кандидатські дисертації і прийняті на посади асистентів і доцентів кафедри О. Завадка, О. Томашевський, С. Кузів, Б. Заліський, О. Матвійчук, Т. Палков, А. Лесів, В. Годований, І. Чучмай, П. Щерба, М. Угрин, В. Кухта, Н. Дидик, М. Сегал, В. Шибінський, О. Завойко, О. Стиранівська, У. Телішевська, О. Когут, Т. Неміш, Н. Ключковська, Г. Олійник, Р. Гуньовська, Н. Микиевич, Г. Мартінек, Л. Лещук, Р. Кулінченко, О. Телішевська, О. Кирманов, А. Олійник,

А.-С. Крупник, С.-Р. Готь, Р. Нестор, О. Заяць, С. Пещук, П. Брехлічук, Т. Белас.

Такими рисами характеру, як чесність, відвертість, принциповість, вимогливість до себе і співпрацівників, професор В.Ф. Макєєв завоював заслужений авторитет у середовищі науковців, практичних лікарів та пацієнтів. Це дало можливість за роки наполегливої праці досягти переконливих наукових результатів, вагомих практичних здобутків, створити нові привабливі можливості для колективу лікарів та налагодити тісні зв'язки з іншими школами стоматології як в Україні, так і поза її межами. Серед відомих праць професора В.Ф. Макєєва – такі монографії та посібники, як: Атлас мікроанатомії органів ротової порожнини (Львів: Наутілус (співавт., 1998), Ускладнення від місцевої анестезії у щелепно-лицевій ділянці (Львів: Наутілус (співавт., 2000), Ортопедичні методи лікування хворих із вродженими незрощеннями верхньої губи та піднебіння (Львів: Кварт (співавт., 2013) та ін.

Валентин Федорович – заслужений професор Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (2010), лауреат нагороди Ярослава Мудрого Академії наук Вищої школи України (2000), Асоціацією стоматологів України нагороджений відзнакою «За заслуги у галузі ортопедичної стоматології ім. С.Й. Криштаба» (2012) [4; 5].

Показовою є невтомна та наполеглива праця професора В.Ф. Макєєва у напрямі організації та подальшого розвитку стоматологічної громади та її згуртування. Професор В.Ф. Макєєв – член координаційної ради Асоціації стоматологів України, президент Асоціації стоматологів України, науковий редактор часопису «Новини стоматології», член редакційних рад наукових стоматологічних часописів «Вісник стоматології», «Современная стоматология», «Український стоматологічний альманах» та ін. [4].

З нагоди ювілею від стоматологічної громади, учнів, послідовників та студентів найкращі вітання для професора Валентина Федоровича Макєєва із побажаннями сил та наснаги для подальших наукових звершень, втілення у практику нових планів, процвітання створеної ним сучасної львівської наукової школи ортопедичної стоматології.



Рис 1. Професор Валентин Макєєв



Рис. 2. Кафедра ортопедичної стоматології ЛДМУ (1969 р.)

(Верхн. ряд, зліва направо: зав. лаб. Л.С. Прихода, асп. Р.А. Гумецький, зуб. техн. Г.А. Білявський, асп. В.Ф. Макєєв, асист. к.м.н. Л.М. Ковбасюк, зуб.тех. І.В. Вернер, асист. С.А. Шмерцлер, зуб. тех. О.Д. Федун, асп. А. Алемкулов, зуб. тех. Сун Чен Лі. Сидять: лабор. Я. Челяк, Д.М. Войтович, асист. Л.Д. Чучмай, доц. В.В. Пінчук, зав. каф., проф. Я.М. Збарж, доц. Б.О. Мартинек, асист. Л.П. Барінова, асист. Д.Ю. Леонтович, асист. М.Д. Халавка



Рис. 3. 35 років кафедри ортопедичної стоматології

1-й ряд знизу (зліва направо) – В.А. Лабунець, Ю.О. Ріберт, О.І. Оніщенко, Д.М. Король, В.В. Рубаненко, О.М. Левитов, В.І. Гризогуб, В.Ф. Макєєв, А.М. Левкович, В.П. Неспрядько, К.М. Косенко, О.В. Павленко, М.О. Бордовський
2-й ряд (зліва направо) – А.Ю. Кордіяк, Ю.Б. Мартінек, Р.П. Гуньовська, М.М. Угрин, Л.М. Мунтян, М.Р. Челюк, О.О. Александров, Р.А. Гумецький, Л.П. Бойко, Т.Ю. Неміш, Б.О. Мартінек, Е.Я. Варес, Л.М. Завойко, Л.Г. Перетятко, Т. Палков, К.Т. Когут-Глинна, М. Макаруха, О.Д. Федун, В.І. Редько, Я.В. Заблоцький
3-й ряд (зліва направо) – О.Г. Томашевський, С. Кулик, С.Є. Лещук, І.М. Сидорук, І.С. Порождко, Р.М. Ступницький, О. Караповський, А.Є. Завадка, Б.М. Заліський, О.Я. Матвійчук, А.Й. Лесів, І.В. Вернер, стажер з Лівану, О.В. Сай, Н.М. Дидик, стажер з Лівану, стажер з Лівану, О. Лось, О.Є. Завадка



Рис. 4. У Музеї стоматології ЛНМУ ім. Данила Галицького (зліва направо: доц. В.С. Гриновець, проф. Р.З. Огоновський, проф. В.Ф. Макєєв, проф. А.В. Магльований, проф. В.М. Зубачик, доц. В.Я. Шибінський)

Література

1. Львівський державний медичний інститут. Львів : Словник, 1994.
2. Ступницький Р.М., Магльований А.В., Гриновець В.С., Кухта В.С. Стоматологічному факультету у Львові – 50 років. Львів, 2008.
3. Макеев В.Ф., Зіменковський Б.С., Гжегоцький М.Р., Луцик О.Д. Професори Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького: 1784–2006. Львів : Наутілус, 2006.
4. Зіменковський Б.С., Гжегоцький М.Р., Луцик О.Д., Гриновець В.С., Гриновець А.Г. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького – 230. Історичне ювілейне видання. Київ : ТОВ «Логос Україна», 2014. 295 с.
5. Кордіяк А.Ю., Гриновець В.С., Гриновець В.І. До 75-річчя від дня народження професора Макеева Валентина Федоровича. *Стоматологічні новини* : зб. праць з актуальних проблем стоматології. Вип. 15. / За редакцією проф. В.Ф. Макеева. Львів, 2016. С. 9–10.

References

1. Dictionary. (1994). Lvivskyi derzhavnyi medychnyi instytut. Lviv [in Ukrainian].
2. Stupnytskyi R.M., Mahlovanyi A.V., Hrynovets V.S., Kukhta V.S. (2008). *The Faculty of Dentistry in Lviv is 50 years old*. Lviv [in Ukrainian].
3. Makieiev V.F., Zimenkovskyi B.S., Gzhehotskyi M.R., Lutsyk O.D. (2006). *Professors of Danylo Halytsky National Medical University of Lviv: 1784–2006*. Lviv: Nautilus [in Ukrainian].
4. Zimenkovskyi B.S., Hzhhehotskyi M.R., Lutsyk O.D., Hrynovets V.S., Hrynovets A.H. (2014). *Danylo Halytsky National Medical University of Lviv – 230. Historical anniversary edition*. Kyiv, TOV “Lohos Ukraina” [in Ukrainian].
5. Kordiiak A.Yu., Hrynovets V.S., Hrynovets V.I. (2016). *To the 75th anniversary of the birth of Professor Valentin Fedorovich Makeev. Dental news: coll. works on topical problems of dentistry*. Makieiev V.F. (Ed.). Lviv [in Ukrainian].

НОТАТКИ

Наукове видання

Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)

Науковий журнал
Національного університету водного господарства та природокористування
№ 9

Технічні редактори: *О. В. Маковська, І. В. Захарчук*

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 19,49. Ум.-друк. арк. 26,04.
Замов. № 0222/076. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефон +38 (048) 709 38 69,
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.