

ISSN 2220-7481



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ



Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я
У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

№ 3 (51)

2020

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2020

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор).

Фізичне виховання і спорт

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Балько С. – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);

Вітомський В. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна);

Воншік Я. – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);

Григус І. М. – доктор медичних наук, професор (Національний університет водного господарства та природокористування, Рівне, Україна);

Давидов В. Ю. – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь);

Єдинак Г. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);

Кутек Т. Б. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);

Ніколасва А. – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);

Павлова Ю. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);

Перрі Д. – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);

Ровний А. С. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);

Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);

Фернандес-Труан Я. К. доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Педагогічні науки

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Блекінг Д. – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);

Вільчовський Е. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Галаманжук Л. Л. – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);

Джеральд Д. – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);

Завидівська Н. Н. – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);

Зускова К. – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина);

Кондаков В. Л. – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія).

Малліару М. – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);

Малолепши Е. – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);

Мулик К. В. – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);

Пріма Р. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Фіріка Ж. – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);

Фратріц Ф. – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);

Юнгер Я. – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2020. – № 3(51). – 90 с.

У виданні вміщено окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Охарактеризовано методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється педагогічними, психологічними та медично-біологічними експериментами.

Журнал є науковим фаховим виданням України, яке включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» (Наказ МОН України № 1643 від 28.12.2019 р.). У науковому журналі можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук (доктора філософії) за галузями «Педагогічні науки» (спеціальності: 011 Науки про освіту, 014 Середня освіта (фізична культура) (13.00.02; 13.00.04) і «Фізичне виховання та спорт» (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт (24.00.01; 24.00.02; 24.00.03).

Видання відображається в наукометричних та реферативних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV – 57,07), eLIBRARY (PILN) (лицензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Україніка наукова; Ulrich's Periodicals Directory; репозитаріях та пошукових системах: DOAJ, OpenAIRE, BASE, WorldCat, Google Scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals, Наукова періодика України.

УДК 796 (Д 82)

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту

УДК 378.015.31:796

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Галина Кондрацька¹, Сергій Самойлик¹, Василь Максим'як¹

¹Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич, Україна,
kondrgala73@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-03-09>

Анотації

Актуальність теми дослідження. Доведено необхідність використання ефективних підходів до формування культури здоров'я студентів – майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту. Культура здоров'я – складова частина професійного зростання фахівців із фізичної культури й спорту. Шкільне середовище вимагає компетентного фахівця для формування здоров'язберігальної позиції кожного учня. **Мета дослідження** – розкрити необхідність використання ефективних підходів до формування культури здоров'я студентів, що приводить до формування компетентного фахівця для визначення здоров'язберігальної позиції кожного учня. **Методи дослідження** – вивчення, аналіз і систематизація літературних джерел й узагальнення передового педагогічного досвіду з метою окреслення важливості формування змісту навчальних дисциплін, а також критеріїв оцінювання компетентності студентів із навчальних дисциплін: «Основи здорового способу життя», «Нетрадиційні методи оздоровлення», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності», визначено необхідність пошуку дієвих підходів до формування культури здоров'я. **Результати роботи.** Запропоновано інформаційно-спонукальний, когнітивно-пізнавальний, дієво-оцінювальний підходи у формуванні рівня культури здоров'я студентів. Розкрито умови, за допомогою яких реалізується зміст навчальних програм і формується здоров'язберігальна компетентність студентів. **Висновки.** Означені підходи (інформаційно-спонукальний, когнітивно-пізнавальний, дієво-оцінювальний) набули пріоритетного значення в системі вищої освіти. Запропоновані умови формують позитивну динаміку зростання рівня культури здоров'я студентів, різниця між початковим та кінцевим рівнями зросла на 52,9 % в експериментальних групах і на 22,36 % – у контрольних. Поряд із фаховими предметами студенти все більше обирають такі навчальні дисципліни, які уможливають формування знань щодо зростання рівня культури здоров'я, що мотивує до здорового способу життя та формує здоров'язберігальну компетентність.

Ключові слова: культура здоров'я, здоров'язберігальна компетентність, майбутні фахівці з фізичної культури та спорту.

Галина Кондрацкая, Сергей Самойлик, Василий Максимьяк. Современные подходы к формированию культуры здоровья студентов. Актуальность темы исследования. Доказывается необходимость использования эффективных подходов к формированию культуры здоровья студентов – будущих специалистов по физической культуре и спорту. Культура здоровья – это часть профессионального роста специалистов по физической культуре и спорту. Школьная среда требует компетентного специалиста для формирования здоровьесберегательной позиции каждого ученика. **Цель исследования** – раскрыть необходимость использования эффективных подходов к формированию культуры здоровья студентов, что приводит к формированию компетентного специалиста для определения здоровьесберегательной позиции каждого учащегося. **Результаты работы.** Предлагаются информационно-побудительный, когнитивно-познавательный, действенно-оценочный подходы к формированию уровня культуры здоровья студентов. Раскрываются условия, при помощи которых реализуется содержание учебных программ и формируется здоровьесберегательная компетентность студентов. **Выводы.** Указанные подходы (информационно-побудительный, когнитивно-позна-

вательный, действенно-оценочный) получили приоритетное значение в системе высшего образования. Предложенные условия формируют положительную динамику роста уровня культуры здоровья студентов, разница между начальным и конечным уровнями выросла на 52,9 % в экспериментальных группах и на 22,36 % – в контрольных. Наряду с профессиональными предметами студенты все больше выбирают такие учебные дисциплины, которые дают возможность сформировать знания о росте уровня культуры здоровья, мотивирует к здоровому образу жизни и формируют здоровьесберегательную компетентность.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровьесберегательная компетентность, будущие специалисты по физической культуре и спорту.

Halyna Kondratska, Serhiy Samoiluk, Vasyl Maksymiak. Contemporary Approaches to the Formation of Students' Health Culture. Relevance of the Research Topic. The necessity of using effective approaches to the health culture formation of students – future specialists in physical culture and sports has been proved. Health culture is an integral part of the professional growth of physical education and sports experts. School environment requires a competent specialist to form a health-preserving position of each student. **The Research Aimed** to reveal the necessity of using effective approaches to the health culture creation of students that leads to competent specialist formation for determination of a health-preserving position of every learner. **Research Methods** include study, analysis, and systematization of literary sources and generalization of advanced pedagogical experience to outline the significance of the content formation of academic disciplines, as well as criteria for competence assessment of students in educational subjects: «Fundamentals of a healthy lifestyle», «Non-traditional healing methods», «Types of health and recreational motor activity». The necessity in searching efficient approaches to the health culture formation has been determined. **Research Results.** Informational and incentive, cognitive, active and evaluative approaches to the students' health culture level formation have been proposed. The conditions under which the content of educational programs is realized and the health-preserving competence of students is formed have been disclosed. **Conclusions.** The determined approaches (informational and incentive, cognitive, active and evaluative) have become a priority in the higher education system. The proposed conditions form positive dynamics of growth of the health culture level of students, the difference between the initial and final level increased to 52,9 % in the experimental groups and 22,36 % in the control groups. Along with professional subjects, students increasingly choose such educational disciplines that have opportunities to develop knowledge about the growth of the health culture level, which motivates a healthy lifestyle and forms a health-preserving competence.

Key words: health culture, health-preserving competence, future specialists in in physical culture and sports.

Вступ. Пріоритетною у формуванні культури здоров'я людини є галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка». Її фахівці, а особливо зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», отримують низку компетентностей, які формують культуру здоров'я людини. Аналіз освітньо-професійних програм підготовки фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» дає змогу аргументувати, що саме загальні й спеціальні компетентності скеровані на формування культури здоров'я не лише студента, але й у майбутньому їхніх вихованців, адже саме фахівці з фізичної культури та спорту оволодівають засобами формування культури здоров'я.

Нагальність пошуку способів виховання здорової людини, збереження й підтримки її здоров'я актуалізують проблему пошуку дієвих підходів до формування культури здоров'я.

Потрібно зазначити, що лише за умови створення відповідного освітнього простору для студентів ЗВО, цілеспрямованого використання засобів формування здорового способу життя, визначення шляхів формування культури здоров'я може стати реальністю для здоров'я зберігально-освітнього процесу в кожній школі України.

Реформування системи освіти в Україні спрямоване на формування гнучких знань у студентів про збереження й зміцнення здоров'я дітей, учнів та студентів, формування в них понять ціннісно-орієнтованого підходу до здоров'я й здорового способу життя. Стратегія молодого покоління – відповідальне ставлення до власного здоров'я і розв'язання цієї проблеми багато в чому залежить від фахівців із фізичної культури та спорту. У Національній стратегії розвитку освіти України на 2012–2021 рр. турбота про здоров'я молоді, формування в неї здорового способу життя визначено пріоритетним завданням [11]. Декларована громадськістю важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя забезпечує гармонізацію особистості з природним і соціальним оточенням.

Відтак у сучасному освітньому просторі спостерігаємо суперечності між підходами до формування культури здоров'я й системою підготовки фахівців до реалізації цього процесу, між гнучкістю застосування засвоєних знань і процесом їх формування в студентів.

В Україні видано достатню кількість програмно-нормативних документів, що становлять законодавчу базу розвитку здорового способу життя різних груп населення України.

На початку XIX ст. учені-дослідники вивчали проблему формування здорового способу життя, ураховуючи різні умови щодо цього (дошкільні та шкільні установи, учнівське й студентське середовище) Н. Башавець (2012) [1], (С. Гаркуша (2013) [3], Г. Кривошеєва (2000) [10], М. Солопчук (2014) [12] й ін.)

Загально визнаною стає думка про те, що спосіб життя людини не є сталим, він складається з таких складових частин, як культура, фізична культура, здорове харчування, режим навчання, роботи та відпочинку, що пов'язано з різними факторами впливу, а як-от: режим рухової активності, сон, звички й потреби.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури засвідчив, що «культура здоров'я» пов'язана з двома складниками – культурою й здоров'ям людини, – які формують спосіб життя [13].

Зарубіжний досвід указує на те, що культуру здоров'я людини потрібно формувати як єдине ціле, як спосіб життя. І для цієї ролі нами відведено вчителя як носія рівня культури здоров'я. У цьому плані проведено дослідження [2; 5; 6, 8]. Як зазначила Г. Л. Кривошеєва (2001) [9], формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях студентів. Його основу становлять визначені нами психолого-педагогічні умови, форми, методи і засоби розвитку культури здоров'я. Вона вважає, що формування культури здоров'я студентів відбувається за три етапи: етап самопізнання свого організму; етап самооцінювання стану свого здоров'я; етап самооздоровлення.

На сучасному етапі реформування освіти можна визначити деякі напрями дослідження проблеми здоров'язбереження й культури здоров'я: формування культури здоров'я, здорового способу життя в різних групах населення (Н. Башавець (2012) [1], Н. Завидівська (2019) [5]; Г. Жара (2019) [6]); напрям підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності (С. Гаркуша (2013) [3], М. Данилко (2003) [4], Г. Кондрацька (2019) [7], Л. Сущенко (1997) [14], А. Турчак (2013) [15]).

Мета дослідження – розкрити необхідність використання ефективних підходів до формування культури здоров'я студентів, що приводить до формування компетентного фахівця для визначення здоров'язберігальної позиції кожного учня.

Методи дослідження – вивчення, аналіз і систематизація літературних джерел й узагальнення передового педагогічного досвіду з метою окреслення важливості формування змісту навчальних дисциплін, а також критеріїв оцінювання компетентності студентів із навчальних дисциплін: «Основи здорового способу життя», «Нетрадиційні методи оздоровлення», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; визначено необхідність пошуку дієвих підходів до формування культури здоров'я.

Методи дослідження. Завданням соціально-культурного компоненту освіти є формування соціальної й загальнокультурної компетентності студентів. Складовими частинами соціальної та загальнокультурної компетентності можна вважати гнучкі знання про культури здоров'я.

У дослідженні брали участь 65 майбутніх учителів фізичної культури, студентів 3–4 курсів, із них – 35 юнаків і 30 дівчат, від яких отримано інформаційну згоду на участь в експерименті, із них 32 студенти – у контрольній групі та 33 – в експериментальній.

Статистичний аналіз отриманих результатів здійснено за допомогою критерію t-Ст'юдента.

Результати дослідження. У результаті дослідження визначено механізм формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців. Відтак важливими факторами успішного засвоєння обраної спеціальності є не лише здорова людина, але і її бажання успішно навчатися, бути витривалою не тільки до фізичних, але й до психічних стрес-факторів, мати високу працездатність та психічну зрілість. Культуру здоров'я розглядають як окремий аспект загальнолюдської культури, що відображає рівень освіченості людей у сфері їхньої життєдіяльності. Виокремлюючи здоров'язберігальну компетентність як базовий, фундаментальний компонент освіти особистості й суспільства, потрібно оновлювати форми та механізми формування соціокультурної особистості. Тому культуру здоров'я особистості можна розглядати як єдність потреб і здатності індивіда до максимальної самореалізації як соціально та індивідуально значущого суб'єкта на основі застосування природного потенціалу, перетвореного відповідно до цілей і принципів культуровідповідності в межах його оптимального функціонування.

На думку науковців, культура здоров'я майбутніх учителів фізичної культури – поняття багатопланове. Воно охоплює принципи здорового способу життя, екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, уміле застосування народних методів оздоровлення, набуття медико-валеологічних знань, що свідчить про прагнення студента до самовдосконалення.

За результатами проведеного дослідження з'ясовано той факт, що майбутні вчителі фізичної культури повинні не лише самі вести здоровий спосіб життя, а й володіти гнучкими знаннями про формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності, формувати в них гігієнічні навички й потребу вести здоровий спосіб життя.

У процесі викладання означених вище дисциплін використовується система комплексної теоретико-практичної підготовки студентів. Запропонований підхід передбачає врахування дидактичних можливостей усіх видів і форм навчання та контролю для формування здоров'язберігальної компетентності студентів.

Ефективність навчального процесу визначали за допомогою показників, що мали як кількісне, так і якісне вираження. Чіткого кількісного вираження набули такі з них, як обсяг і якість засвоєння теоретичних знань та рівень володіння вмінням формувати й визначати рівень культури здоров'я.

Проведені вихідні та підсумкові анкетування дали змогу зафіксувати динаміку успішності засвоєння студентами не лише теоретичних знань, але й можливості сформувати позитивні вміння впродовж етапів дослідження.

Порівняння цих показників на двох етапах анкетування свідчить, що в експериментальних групах вони є достовірно ($p < 0,05$) вищими. Відсоток студентів, які вважають за необхідне вести здоровий спосіб життя, становить 85,7 %, однак лише 25 % визнають свій спосіб життя здоровим. Дотримуються правильного режиму праці та відпочинку 27,9 % опитаних, а режиму харчування – 23,4 % студентів. Методи загартування для збереження та зміцнення здоров'я використовують лише 29 % респондентів.

Експериментальне дослідження проводили впродовж двох років навчання. У табл. 1 разом із показниками анкетування показано рівень засвоєння навички культури здоров'я на початку й наприкінці етапів дослідження. Показники сформованості рівня культури здоров'я студентів-майбутніх учителів фізичної культури експериментальної групи – є значно вищим, ніж у студентів контрольної. В експериментальних групах він становить 82,1 %, а в контрольних – 53,36 %. Відтак покращення рівня культури студентів експериментальної груп на 52,9 %, а контрольної – на 22,36 % засвідчує дієвість запропонованих підходів, а також підкреслює переваги запропонованих дослідниками умов для формування рівня культури здоров'я студентів.

Таблиця 1

Показники сформованості культури здоров'я студентів-майбутніх учителів фізичної культури

Група	Етап	Кількість балів за видами контролю		
		вихідний	підсумковий	різниця
Експериментальна		29,2 %	82,1 %	52,9 %
Контрольна		30,0 %	52,36 %	22,36 %

Перший підхід до формування культури здоров'я – інформаційно-спонукальний – характеризується самостійністю студентів щодо вивчення показників здоров'я, індивідуальних можливостей та особливостей організму. Основною метою цього підходу є створення оптимальних умов для одержання студентами найбільш повного уявлення про здоров'я в цілому й про чинники, котрі на нього впливають. На цьому етапі закладається основа знань про здоров'я, методи формування потреби здорового способу життя, механізм підтримки рівня культури здоров'я.

Другий підхід – когнітивно-пізнавальний – характеризується поглибленням знань із медико-валеологічних, спортивних та психолого-педагогічних дисциплін. Основна мета цього підходу – створення оптимальних умов для набуття студентами гнучких знань із культури здоров'я за відповідними нормативними показниками.

Третій підхід – дієво-оцінювальний – характеризується дійовим, активним ставленням студентів до самих себе, до власного здоров'я; вироблення в студентів самостійного адекватного оцінювання свого здоров'я, рівня його культури. Мета його полягає у створенні умов для вироблення в студентів потреби в проведенні розроблених заходів із самооцінки способу життя та рівня культури здоров'я.

Дискусія. На думку науковців, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до покращення рівня культури здоров'я та розвитку здоров'язберігальної компетентності передбачає виховання позитивної мотивації щодо збереження й зміцнення власного здоров'я, розуміння негативного впливу шкідливих звичок, застосування всіх можливих засобів щодо здоров'язбереження. Існує безліч суперечностей у науковому обґрунтуванні підходів до формування культури здоров'я різних груп населення (школярів, студентів, дорослих).

На думку вчених, освітній процес і соціокультурний простір мають тісний зв'язок із системою підготовки фахівців. Тому науковцями розкрито важливість формування культури здоров'я студентів у процесі навчання й для майбутньої професійної діяльності. Також доведено необхідність використання (інформаційно-спонукального, когнітивно-пізнавального, дієво-оцінювального) підходів до формування культури здоров'я студентів.

Ефективність упроваджених підходів визначається також за результатами сформованості рівня культури здоров'я студентів у процесі використання запропонованих умов, які формують знання та вміння й щоденну навичку.

Показники сформованості культури здоров'я студентів-майбутніх учителів фізичної культури доводять, що зміст окреслених дисциплін формує позитивну динаміку зростання рівня культури здоров'я студентів різниця між початковим і кінцевим рівнями зросла на 52,9 % в експериментальних групах та на 22,36 % – у контрольних.

Результати дослідження показують позитивну динаміку зростання відсотка студентів, які знають, як підвищити рівень культури здоров'я (режим праці й відпочинку, режим харчування, методи загартування для збереження та зміцнення здоров'я) і можуть сформувати гнучкі знання й уміння в інших.

Аналіз наукових позицій, а також результати проведеного дослідження доводять, що майбутнього учителя фізичної культури розглядають як умотивовану особистість, яка дбає про власну культуру здоров'я та повинна спрямувати свою професійну діяльність на формування здорового способу життя, розвиток здоров'язберігальної компетентності учнів.

Висновки. Означені підходи (інформаційно-спонукального, когнітивно-пізнавального, дієво-оцінювального) набули пріоритетного значення в системі вищої освіти. Запропоновані умови формують позитивну динаміку зростання рівня культури здоров'я студентів, різниця між початковим та кінцевим рівнями зросла на 52,9 % в експериментальних групах і на 22,36 % – у контрольних.

Поряд із фаховими предметами студенти все більше обирають такі навчальні дисципліни, які дають можливість сформувати знання щодо зростання рівня культури здоров'я, що мотивує до здорового способу життя та формує здоров'язберігальну компетентність. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури повинен бути зорієнтований на озброєння студентів гнучкими компетентностями формування рівня культури здоров'я й здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Передбачено пошук оптимальних засобів формування культури здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку фахової освіти.

Джерела та література

1. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: спец. «Теорія і методика професійної освіти». Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2012. 555 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/punpu_2011_1-2_38
2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: спец. «Теорія і методика професійної освіти». Київ: АПН України, Ін-т пед. і психол. проф. освіти, 2006. 470 с.
3. Гаркуша С. В. Теоретичні аспекти проблеми формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання технологій збереження здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. Чернівці: ЧНПУ, 2013. № 113. С. 171–173.
4. Данилко М. Т. Характеристика професійної діяльності вчителів фізичної культури. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: [монографія]. Луцьк: [б. в.], 2003. С. 26–32.
5. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспекти здоров'язберезувального навчання студентів: монографія. Київ: УБС НБУ, 2012. 402 с.

6. Жара Г. І. Динаміка показників індивідуального здоров'я майбутніх учителів в процесі бакалаврської підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 5(113). 2019. С. 122–126. URL: erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/4284
7. Кондрацька Г. Д. Шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *International Academy Journal Web of Scholor.* 10 (28). Vol 2. October. Warsaw; Poland, 2019. С. 14–19.
8. Кондрацька Г. Д. Професійно-мовленнєва культура майбутніх фахівців з фізичного виховання в системі вищої освіти: монографія. МОНУ, Дрогобицький ДПУ ім. І. Франка. Дрогобич: РВВ Дрогобицького ДПУ ім. І. Франка, 2016. 478 с.
9. Кривошеєва Х. Л. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема. *Шлях освіти.* № 1. 2001. С. 35–37.
10. Кривошеєва Х. Л. Концепція підготовки студентів з високим рівнем культури в умовах університетської освіти. *Культура здоров'я як предмет освіти: зб. наук. знань.* Херсон: Олди, 2000. С.101–105.
11. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. URL: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf> (дата звернення: 20.12.2014 р.).
12. Солопчук М. І. Концептуальні підходи зміцнення та збереження здоров'я школярів у процесі фізичного виховання. URL: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24> (дата звернення 20.12.2014 р.).
13. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: монографія/О. М. Балакірева [та ін.]. Київ: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2011. 172 с.
14. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання: дис. ...канд. філос. наук: 09.00.03/Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя, 1997. 185 с.
15. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури з попередження шкідливих звичок учнів: навч.-метод. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. 212 с.

References

1. Bashavets, N. A. (2012) Teoretyko-metodychni zasady formuvannya kultury zdoroviazberezhennia yak svitohliadnoi orientatsii studentiv vyshchyykh ekonomichnykh navchalnykh zakladiv (Dys. ... doktora ped. nauk: 13.00.04: spets. «Teoriia i metodyka profesiinoi osvity»). Odesa: Pivdenoukr. nats. ped. un-t im. K. D. Ushynskoho, 555 p. (in Ukraine). http://nbuv.gov.ua/UJRN/punpu_2011_1-2_38
2. Bobrytska, V. I. (2006) Teoretychni i metodychni osnovy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnykh uchyteliv u protsesi vyvchennia pryrodnychyykh nauk (Dys. ... doktora ped. nauk: 13.00.04: spets. «Teoriia i metodyka profesiinoi osvity»). Kyiv: APN Ukrainy, In-t ped. i psykhol. prof. Osvity, 470 (in Ukraine).
3. Harkusha, S. V. (2013). Teoretychni aspekty problemy formuvannya hotovnosti maibutnykh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia do vykorystannia tekhnolohii zberezhennia zdorovia. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. Serii: pedahohichni nauky.* Chernihiv: ChNPU, 113, 171–173 (in Ukraine).
4. Danylko, M. T. (2003). Kharakterystyka profesiinoi diialnosti vchyteliv fizychnoi kultury. Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury: [monohrafiia]. Lutsk, 26–32 (in Ukraine).
5. Zavydivska, N. N. (2012). Fundamentalizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi osvity: aspekty zdoroviazberezhvalnoho navchannia studentiv: monohrafiia. Kyiv: UBS NBU, 402 (in Ukraine).
6. Zhara, H. I. (2019) Dynamika pokaznykiv indyvidualnoho zdorovia maibutnykh uchyteliv v protsesi bakalavrskoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. prats.* Vydavnytstvo NPU im. M. P. Drahomanova, 5(113), 19, 122–126. erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/4284 (in Ukraine).
7. Kondratska, H. D. (2019). Shliakhy formuvannia zdoroviazberezhvalnoi kompetentnosti u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury/ *International Academy Journal Web of Scholor,* 10(28), 2, October 2019, Warsaw, Poland, 14–19 (in Ukraine).
8. Kondratska, H. D. (2016). Profesiino-movlennieva kultura maibutnoho fakhivtsia fizychnoho vykhovannia v systemi vyshchoi osvity: monografia. Drohobych: RVV DDPU imeni Ivana Franka, 478 (in Ukraine).
9. Kryvosheieva, Kh. L. (2001). Kultura zdorovia osobystosti yak sotsialno-pedahohichna problema. *Shliakh osvity,* 1, 35–37.
10. Kryvosheieva, Kh. L. (2000). Kontseptsia pidhotovky studentiv z vysokym rivnem kultury v umovakh universytetskoi osvity. *Kultura zdorovia yak predmet osvity: zb. nauk. znan.* Kherson: Oldy, 101–105.
11. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na 2012–2021 roky. URL: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf> (data zvernennia: 20.12.2014 r.) (in Ukraine).

12. Solopchuk, M. I. Kontseptualni pidkhody zmitsnennia ta zberezhennia zdorovia shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia. URL: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>. (data zvernennia 20.12.2014 r.) (in Ukraine).
13. Stan ta chynnyky zdorovia ukrainskykh pidlitkiv: monohrafiia/O. M. Balakirieva [ta in.]; nauk. red. O. M. Balakirieva. Kyiv: YuNISEF, Ukr. in-t sots. doslidzh. im. O. Yaremenka, 2011, 172 p. (in Ukraine).
14. Sushchenko, L. P. (1997). Zdorovyi sposib zhyttia liudyny yak obiekt sotsialnoho piznannia (Dys. ...kand. filosof. nauk: 09.00.03)/Zaporizkyi derzh. un-t. Zaporizhzhia, 185 p. (in Ukraine).
15. Turchak, A. (2013). Pidhotovka maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do roboty z poperedzhennia shkidlyvykh zvyчок uchniv: navch.-metod. posib. Kirovohrad: RVV KDPU im. V. Vynnychenka, 212 p. (in Ukraine).

Стаття надійшла до редакції 23.06.2020 р.

СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА ПОЛІТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ КОНСТРУЮВАННЯ ПЕРШОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

Інна Омеляненко¹

¹Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна, omelinna23@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-10-16>

Анотації

Актуальність. Упродовж незалежності України її шкільна система освіти перебуває в зоні неперервних змін: реформ, модернізацій, трансформацій, оновлення, магістральним напрямом яких є побудова національної гуманної, демократичної, особистісно орієнтованої школи. Серед її нерозв'язаних проблем – недосконалість змісту загальної середньої освіти, який є основною складовою частиною освітньої системи. Зміст освіти в узагальненій формі відображає досягнутий суспільством рівень культури для подальшого його піднесення. Фізичне виховання як одна з форм соціальних відносин є продуктом діючої суспільно-економічної формації. Тому функціонування системи фізичного виховання та її зміни зумовлені соціально-культурними, політично-релігійними, економічними й особистісними факторами. Їх дослідження дасть змогу усвідомити закономірності розвитку системи фізичного виховання України; сприятиме виробленню науково обґрунтованого курсу її подальшого поступу; запобігатиме суб'єктивним рішенням; формуватиме національну самосвідомість як умову збереження незалежності України. **Мета дослідження** – виявити політичні, економічні та суспільні передумови розробки навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл (1993 р.) **Методи дослідження** – вивчення та узагальнення інформаційних джерел, порівняльного аналізу, причинно-наслідкового аналізу, герменевтичний. **Результати дослідження.** Розробка першої навчальної програми з фізичної культури в незалежній Україні (1993), уведена в практику загальноосвітніх закладів освіти невдовзі після проголошення її самостійності, дублювала свою попередницю УРСР (1988) в основних положеннях пояснювальної записки, попри несуттєві розбіжності. Інерційне «віддуння» радянської системи в прийняттю документу зумовлене низкою об'єктивних політичних, економічних та суспільних обставин: проголошення незалежності України в 1991 р.; недостатнім часом для усвідомлення чиновниками свого місця в процесі державотворення й масштабу нових завдань; домінуванням бюрократичних методів управління та неготовністю фахівців до прояву самостійності в прийнятті оригінальних рішень; відсутність економічних перетворень, бідністю й соціальною незахищеністю українців; відголосом ієрархії культурних цінностей радянських часів.

Ключові слова: навчальна програма, фізичне виховання, незалежність України, суспільні відносини, економічні перетворення.

Інна Омеляненко. Социально-экономические и политические предпосылки конструирования первой учебной программы по физической культуре в независимой Украине. **Актуальность.** За время независимости Украины ее школьная система образования находится в зоне непрерывных изменений: реформ, модернизаций, трансформаций, обновления, магистральным направлением которых является построение национальной гуманной, демократической, личностно ориентированной школы. Среди ее нерешенных проблем – несовершенство содержания общего среднего образования, которое является основной составляющей образовательной системы. Содержание образования является основной составляющей образовательной системы, которая в обобщенной форме отражает достигнутый обществом уровень культуры для дальнейшего его развития. Физическое воспитание как одна из форм социальных отношений является продуктом действующей общественно-экономической формации. Поэтому функционирование системы физического воспитания и ее изменения обусловлены социально-культурными, политико-религиозными, экономическими и личностными факторами. Их исследование позволит осознать закономерности развития системы физического воспитания Украины; будет способствовать выработке научно обоснованного курса ее дальнейшего продвижения; предотвращать субъективные решения, формировать национальное самосознание как условие сохранения независимости Украины. **Цель исследования** – выявить политические, экономические и общественные предпосылки разработки учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ (1993). **Методы исследования** – изучение и обобщение информационных источников, сравнительного анализа, причинно-следственного анализа, герменевтический. **Результаты исследования.** Разработка первой учебной программы по физической культуре в независимой Украине (1993), введена в практику общеобразовательных учебных заведений вскоре после провозглашения в ней самостоятельности, дублировала свою предшественницу УССР (1988) в основных положениях пояснительной записки, несмотря на несущественные разногласия.

Инерционное «эхо» советской системы в принятом документе обусловлено рядом объективных политических, экономических и общественных обстоятельств: провозглашением независимости Украины в 1991 г.; недостаточным временем для осознания чиновниками своего места в процессе создания государства и масштаба новых задач; доминированием бюрократических методов управления и неготовностью специалистов к проявлению самостоятельности в принятии оригинальных решений; отсутствием экономических преобразований, бедностью и социальной незащищенностью украинцев; отзвуком иерархии культурных ценностей советских времен.

Ключевые слова: учебная программа, физическое воспитание, независимость Украины, общественные отношения, экономические преобразования.

Inna Omelianenko. Social, Economic, and Political Preconditions of the First Physical Culture Curriculum Construction in Independent Ukraine. Research Relevance. During the Ukraine independence, its school system of education lies in the zone of continuous change: reforms, modernizations, transformations, renewals, the fundamental direction of which is to build national humane, democratic, and personality-oriented school. Among its unresolved issues is the imperfection of the content of general secondary education, which is a primary component of the educational system. The content of education in the generalized form reflects the level of culture achieved by society for its further promotion. Physical education, as one of the forms of social relations, is a product of active social and economic formation. Therefore, the physical education system functioning and its changes are conditioned by social and cultural, political and religious, economic and personality factors. Their studying will help to comprehend the regularities of the development of the physical education system in Ukraine; will contribute to the creation of scientifically grounded direction of its further progress; will prevent subjective decisions; will form national self-consciousness as the condition for preserving Ukraine's independence. **The Research Aimed** to identify the political, economic and social preconditions for the development of the physical education curriculum for secondary schools (1993). **Research Methods** include study and generalization of information resources, comparative analysis, causal analysis, hermeneutic method. **Research Results.** The development of the first curriculum in physical education in independent Ukraine (1993) introduced into the practice of secondary schools shortly after the proclamation of its independence, duplicated its predecessor in the USSR (1988) in the main provisions of the explanatory note despite minor differences. The inertial «echo» of the Soviet system in the adopted document is preconditioned by a number of objective political, economic, and social circumstances: the declaration of Ukraine independence in 1991; insufficient time for officials to realize their place in the process of state formation and the scale of new tasks; the dominance of bureaucratic management methods and the unreadiness of specialists to demonstrate independence in making original decisions; the lack of economical transformations, poverty and social insecurity of Ukrainians; the echo of the hierarchy of cultural values of Soviet times.

Key words: curriculum, physical education, independence of Ukraine, social relations, economic transformations.

Актуальність проблеми. Визначення навчальної програми в галузі фізичного виховання потребує стандартизації, що сприятиме впорядкуванню переліку функцій, її видів, які сьогодні порізнному тлумачаться науковцями [10]. Утім, більшість із них (Свирська Т., Болюбаш Я., Лопуга Е., Шиян Б., Омеляненко І, Круцевич Т. та інші) стверджують, що цей документ визначає зміст освіти. Зміст є основною складовою частиною освітньої системи. У ньому в узагальненій формі відображено досягнутий суспільством рівень культури, соціальний досвід, який передається наступному поколінню для збереження й подальшого розвитку [7; 13].

Кожний етап суспільного буття визначається характерним для нього змістом освіти, зумовленим розвитком соціально-економічних відносин, тенденціями суспільного розвитку та завданнями суспільства й держави в галузях політики, економіки та виховання, які формують соціальне замовлення для системи освіти; досягненнями науки, виробництва й техніки; значенням окремих галузей науки в загальній системі людських знань; специфіки системи освіти країни [5; 6]. Поруч з об'єктивними зміст освіти детермінований і суб'єктивними чинниками: політикою панівних сил суспільства, методологічною позицією провідних учених, педагогічним досвідом тощо [9].

Фізичне виховання зароджувалось у надрах суспільства і є продуктом тієї суспільної формації, у якій воно існує. Фізичне виховання як одна зі сфер прояву суспільних відносин тісно пов'язане із соціально-економічними системами суспільства: економікою, політикою, наукою та культурою. Структура, ідеали, принципи, ціннісні орієнтири, функції й зміст фізичної культури визначаються потребами та конкретними формами суспільної організації людей на певних етапах історичного розвитку. Це означає, що формування, функціонування системи фізичної культури і її зміни зумовлені соціально-культурними, політично-релігійними, економічними та особистісними факторами [1; 8]. Їх дослідження дасть змогу усвідомити закономірності розвитку системи фізичного виховання України; сприятиме виробленню науково обґрунтованого курсу її подальшого поступу; запобігатиме

суб'єктивним рішенням; формуватиме національну самосвідомість як умову збереження незалежності України.

Мета дослідження – виявити політичні, економічні та суспільні передумови розробки навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл (1993 р.).

Методи дослідження. Для досягнення мети використано теоретичні методи дослідження. *Вивчення та узагальнення інформаційних джерел* для з'ясування сутності й значення змісту освіти та факторів, які його визначають; політичних подій, особливостей економічного й соціального розвитку в Україні в першій половині 90-х років минулого століття.

Метод порівняльного аналізу, який використовували для зіставлення змісту навчальних програм (1988 та 1993 рр.) і виявлення спільного та різного в їхньому змісті.

Метод причинно-наслідкового аналізу, котрий застосовували для визначення ймовірних причин, що зумовили розробку навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1993 р.).

Герменевтичний метод, який використовували для історичного тлумачення та ретроспективної інтерпретації змісту навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1993 р.).

Результати дослідження. Першим документом у незалежній Україні, що визначав зміст та організаційно-методичні особливості фізичного виховання в загальноосвітній школі, стали «Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури для 1–11 класів», 1993 [4]. Її випуск зумовлений ухваленням позачерговою сесією Верховної Ради УРСР акта проголошення незалежності України в 1991 р. Ця подія стала точкою відліку самостійної Української держави та нового етапу історії України. Проголошення незалежності стало початком перехідному періоду розростання незалежної країни. Його сутність передбачала перехід України на якісно вищий рівень суспільного розвитку: у політичній сфері – від тоталітаризму до демократії, в економічній – від командної до ринкової економіки, у гуманітарній – від класових до загальнолюдських цінностей, у міжнародній – від об'єкта до суб'єкта геополітики, а в цілому – перехід від становища «уламка імперії» до власної державності, від формальної незалежності – до реального суверенітету [2].

Натомість українське суспільство було недостатньо підготовлене до державотворчого процесу. Перетворення в Україні почалися за вкрай низького рівня політичної та економічної культури мислення. Рішуча відмова від існуючого до серпня 1991 р. зразка суспільного розвитку в умовах відсутності науково обґрунтованої моделі побудови незалежної держави зумовила втрату орієнтирів, розгубленість. І, як наслідок – «тупцювання» на роздоріжжі реформ в усіх сферах життєдіяльності країни.

Зміст першої в незалежній Україні комплексної програми середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури для 1–11 класів є яскравим підтвердженням «пробуксовки» реформ в освіті. Порівняння пояснювальних записок до останньої навчальної програми з фізичної культури в УРСР (1988 р.) [3] та першої – у незалежній Україні (1993 р.) [4] виявило домінуючу ідентичність їх змісту. Тотожність документів закладено вже в назвах, які вказують на комплексний характер навчальних програм. Дублювання структури навчальної програми, завдань й організаційно-методичних положень її реалізації демонструють відсутність державної освітньої парадигми в перші роки незалежної України. Така тактика у визначенні змісту шкільного фізичного виховання зумовлена низкою об'єктивних причин:

– по-перше, на час проголошення Україною незалежності в суспільній свідомості не встигло сформуватися й закріпитися усвідомлення масштабу нових завдань, а більшість чиновників чітко не визначили свого місця в процесі державотворення. Підтвердження такого припущення – перелік завдань фізичного виховання, маніфестованих навчальною програмою 1993 р. У такому самому формулюванні завдання фізичного виховання школярів подаються в навчальній програмі УРСР (1988). Вони – кліше, характерне для навчальних програм радянського періоду та орієнтують фахівця на «...збереження і зміцнення здоров'я школярів, виховання загальнолюдських моральних цінностей та потреби у систематичних заняттях, набуття знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури та життєво важливих рухових умінь і розвиток фізичних якостей». У цих положеннях відсутній дух демократії з орієнтацією на педагогіку партнерства, дитиноцентризм, демократичні компетентності, розвиток здібностей учнів, творчої особистості, національну ідентифікацію;

– по-друге, високий рівень інтегрованості України до союзного господарського комплексу не сприяв економічним перетворенням в Україні, формуванню ринкового середовища, зберігав

бюрократичні методи управління, свідчив про відсутність послідовної програми господарської реформи з відповідною заскорублістю, інертністю та імітацією змін у різних галузях народного господарства України, освіти й фізичного виховання;

– по-третє, розвал системи, діяльність якої підпорядковувалася не законам, а постановам ЦК КПРС з ідеологічними штампами про переваги соціалізму, з одного боку, безумовно, розкріпачив розвиток фізичної культури та спорту в нашій країні й розвіяв міф про масовий фізкультурний рух із «дутими» цифрами. Проте, з іншого боку, висунув серйозні проблеми перед фахівцями, не готовими до прояву самостійності в прийнятті відповідальних, оригінальних рішень щодо реформування фізичної культури в освіті;

– по-четверте, у перші місяці розпаду Радянського Союзу в Україні зроблено кроки в напрямі ринкових перетворень. Так, у березні 1992 р. Верховною Радою України прийнято постанову «Про основи національної економічної політики України», якою передбачено роздержавлення й приватизацію, структурну перебудову та модернізацію промисловості [12]. Програма ринкових перетворень отримала схвалення МВФ. Утім, документи прийняті Верховною Радою України, постанови й рішення урядів не принесли очікуваних результатів. Лібералізація цін в умовах відсутності конкуренції та панування командно-адміністративної системи управління економікою Україна призвели до глибокої економічної кризи й вибухового зростання цін у 20 разів із рівнем інфляції 200 % (найвідчутніших утрат українська економіка зазнала в 1990–1994 рр.). Спеціалісти Світового банку прийшли до висновку: у третини населення України загальний рівень споживання продуктів майже на 10 % нижчий від рівня фізичного виживання [11].

Бідність і соціальна незахищеність українців переорієнтували вектори розвитку країни, спрямовані на модернізацію й реформи, у тому числі в гуманітарній сфері, на пріоритети виживання з характерними для нього безініціативністю та відсутністю творчого підходу до розв'язання проблем освіти загалом і фізичного виховання зокрема, що доцільно розглядати як одну з об'єктивних причин запозичення навчальної програми з пострадянських часів.

До того ж ситуація ускладнювалася тим, що в централізованому СРСР домінувала «радянська культура», натомість українське часто самі українці сприймали як провінційне, другорядне. Така ієрархія культурних цінностей вкарбувалася в масову свідомість мільйонів. Підтвердження цього – відсутність у першій навчальній програмі незалежної України положень, які б свідчили про поступ у національній політиці, спрямованість на розвиток національної культури й патріотичне виховання підростаючого покоління в умовах самостійної держави. У пояснювальній записці до документа лише зазначено про те, що «на уроках слід використовувати рухливі народні ігри», що є тотожним вислову в останній навчальній програмі УРСР. Попри це, в останньому документі використано менш прогресивну дефініцію для демократичного суспільства – «національні рухливі ігри».

Вимушені перефразування окремих положень у документі 1993 р. на кшталт «готовності до праці й захисту Української державності» проти «готовності до праці та захисту Вітчизни» у програмі 1998 р.; вилучення фраз, які втратили свою актуальність в умовах самостійної держави, наприклад про комплекс ГПО СРСР; чи то посилань на нормативні документи (рекомендації Міністерством освіти України, 1992 р. проти затверджених Міністерством освіти СРСР); уключення шаблонної методичної інформації, наприклад про вимоги до уроку (диференційований підхід, досягнення високої моторної щільності, формування навичок й умінь самостійно займатися фізичною культурою); незначне переформатування структури програми з вилученням розділу про професійно-прикладну фізичну підготовку не змінили дух нового документа. Інерційна модель «відлуння» радянської системи логічно вписувалася в авторитарний політичний контекст української модернізації в перші роки становлення державності.

Ситуація в народному господарстві характеризувалася деформованою структурою виробництва зі значною мірою мілітаризації [11]. Така характеристика виробництва молодій державі відображена й у галузі фізичного виховання. Так, пояснювальною запискою до навчальної програми з фізичної культури передбачено «...досягнення готовності юнаків до служби в Збройних силах України». Для цього «...першорядного значення набуває розвиток у них сили, витривалості, швидкості, спритності, а також сміливості й стійкості до несприятливого впливу зовнішнього середовища». Тому документ закликав створювати в школах усі умови для того, щоб кожен старшокласник міг самостійно готуватися до виконання навчальних нормативів, систематично займався військово-прикладними видами спорту, постійно турбувався про своє фізичне вдосконалення, виховував у собі мужність, силу волі, готовність отримувати великі фізичні навантаження, умів надавати першу медичну

допомогу й проводити заняття з товаришами. Відповідно, однією з вимог до учнів, які закінчили загальноосвітню школу III ступеня, стало володіння юнаками військово-прикладними навичками. Таке формулювання завдання та вимог фізичного виховання до випускників загальноосвітніх закладів цілком відповідало духу мілітаристської країни, яка лише взяла курс на військову конверсію.

Дискусія. Від часу проголошення Україною незалежності фахівці в галузі фізичного виховання регулярно зверталися до історичних основ програмотворення для загальноосвітніх закладів. Ними досліджувався поступ програмових основ фізичного виховання школярів шляхом компаративного аналізу чинної в конкретний історичний період навчальної програми та її попередниці. Предметом вивчення науковців були дидактичний зміст документів й організаційно-методичні особливості його реалізації, передбачені пояснювальною запискою. Так, В. Новак (2001), досліджував проблеми першої навчальної програми з фізичної культури в незалежній Україні. А. Гаркавенко (2000), О. Андреева (2001), І. Бакіко (2007), Т. Круцевич (2008), Ю. Васьков (2009), О. Шиян, Н. Сороколит, І. Турчик (2013), Н. Белікова, Г. Гац, С. Козібродський, А. Цьось (2015) виявили системні недоліки навчальних програм із фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, уключаючи документ 1993 р. Окремі фахівці (Т. Діба, М. С. Косік, Н. Косік (2012); В. Ворона (2010); М. Оліяр (2019)) у процесі наскрізного аналізу навчальних програм з фізичної культури в незалежній Україні торкалися лише окремих їх розділів (модулів). В. Білецька (2008), М. Стефанишин (2017) висловили критичні міркування щодо систем оцінювання досягнень школярів у процесі фізичного виховання. Утім, попри ствердження провідних освітян (В. Кремінь (2016)) і фахівців із фізичної культури про соціально-економічну обумовленість програмових основ фізичного виховання (І. Бакіко (2007), Т. Круцевич (2015)), результати наукових пошуків фахівців не показують передумов прогресивних, регресивних змін чи відсутності будь-яких новацій у процесі розробки та імплементації кожної наступної навчальної програми з фізичної культури для школярів.

Експлікація загального положення про соціально-економічну обумовленість програмових основ фізичного виховання шляхом зіставлення конкретних історичних, політичних подій, особливостей соціального розвитку України в перші роки незалежності й змісту навчальної програми з фізичної культури 1993 р. дає змогу сприймати її недоліки як об'єктивну реальність. Авторська інтерпретація соціально-економічних і політичних передумов першої навчальної програми з фізичної культури в незалежній Україні та наукове тлумачення історичних обставин набуття нею чинності є прецедентом для наступних наукових дискусій про причини якісних змін у програмотворенні з фізичної культури школярів, а також основою для виявлення інших історичних фактів і передумов, у тому числі культурних та особистісних, нормативно-правових і медико-демографічних, що визначали зміст навчальної програми з фізичної культури 1993 р. й інших навчальних програм, чинних у різні роки в незалежній Україні. Їх узагальнення створить загальну цивілізаційну картину розвитку програмотворення в Україні для усвідомлення історичних передумов, які треба враховувати, тих обставин, які можна та потрібно міняти вже сьогодні, і таких, які передбачувано зміняться в результаті обраного країною напрямку розвитку для випереджувального розвитку нормативних приписів у наступних навчальних програмах із фізичної культури.

Висновки. Перша навчальна програма з фізичної культури в незалежній Україні (1993), уведена в практику загальноосвітніх закладів освіти невдовзі після проголошення її самостійності (1991), дублювала свою попередницю УРСР (1988) в основних положеннях пояснювальної записки, попри несуттєві розбіжності. Інерційне «відлуння» радянської системи в прийнятому документі зумовлено низкою об'єктивних обставин: у суспільній свідомості не встигло сформуватися й закріпитися усвідомлення масштабу нових завдань, а більшість чиновників чітко не визначило свого місця в процесі державотворення; високий рівень інтегрованості України до союзо-господарського комплексу зберігало бюрократичні методи управління; неготовність фахівців до прояву самостійності в прийнятті відповідальних, оригінальних рішень щодо реформування фізичної культури в освіті; відсутність економічних перетворень, бідність і соціальна незахищеність українців переорієнтували вектори розвитку країни, спрямовані на модернізацію й реформи, у тому числі в гуманітарній сфері, на пріоритети виживання з характерними для нього безініціативністю та відсутністю творчого підходу до розв'язання проблем освіти; відголос ієрархії культурних цінностей радянських часів зі сприйняттям українського часто самими українцями як провінційного й другорядного.

Перспективи подальших досліджень. Подальшими дослідженнями передбачено виявлення соціально-економічних і політичних передумов конструювання навчальної програм із фізичної культури 1998 р.

Джерела та література

1. Довгич Н. Соціалізаційний зміст фізичної культури у контексті національно-культурної специфіки. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. IX Міжнар. наук. конгресу*. Київ: Олімп. літ., 2005. С. 58.
2. Ігнатенко М. Висвітлення соціально-економічного розвитку українського села у 1990–2000 рр. у сучасній науковій літературі. *Вісник Академії праці та соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2009. № 5. С. 108–113.
3. Комплексна програма фізичного виховання учнів 1–11 класів загальноосвітньої школи/Розроблена Науково-дослідним інститутом фізіології дітей та підлітків Академії педагогічних наук СРСР і відділом фізичного виховання Мін. освіти СРСР; відп. за вип. зав. лабораторією фізичного виховання Республіканського учб.-метод. кабінету Мін. освіти УРСР Леонов О. З. Київ: Рад. шк., 1988. С. 59.
4. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури для 1–11 класів/відп. за вип. провідний інспектор відд. організа.-пед. роботи Упр. шкіл Мін. освіти України П. С. Єрмоменко. Київ: Освіта. 1993. С. 52.
5. Корсакова О., Трубачова С. Зміст сучасної шкільної освіти: дидактичний аспект. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2006. № 3–4. С. 3–11.
6. Корсакова О. Дидактичні підходи до оновлення змісту освіти. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2006. № 5–6. С. 3–15.
7. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2-х т. Т1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімп. літ., 2008. С. 29.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва: Радуга, 1982.
9. Левченко А. В. Спорт и политика. Взаимосвязь двух факторов на рубеже двух историй – во времена СССР и в современной, независимой Украине. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. IX Міжнар. наук. конгресу*. Київ: Олімп. літ., 2005. С. 70.
10. Омеляненко І. О. Про проблему поняття навчальної програми з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: ЧНПУ, 2014. Вип. 118. Т. 2. С. 165–169.
11. Офіцинський Р. Сучасні оцінки внутрішнього розвитку України 1990-х рр. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Історія*. Ужгород, 2002. Вип. 7. С. 179–185.
12. Постанова Верховної Ради України «Про основи національної економічної політики України» N 2226-XII від 24 березня 1992 року. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2226-12>
13. Шиян Б., Омеляненко І. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль: Навч. кн.-Богдан, 2012. С. 200.

References

1. Dovgy`ch, N. (2005). Socializacijny`j zmist fizy`chnoyi kul`turnoyi specy`fiky`. Olimpijs`ky`j sport i sport dlya vsix: tezy` dopovidej IX Mizhnarodnogo naukovogo kongresu, 58.
2. Ignatenko, M. (2009). Vy`svitlennya social`no-ekonomichnogo rozvy`tku ukrayins`kogo sela u 1990-2000 rr. u suchasnij naukovij literaturi. Visny`k Akademiyi praci ta social`ny`x vidnosy`n Federaciji profspilok Ukrayiny, 5, 108–113.
3. Kompleksna programa fizy`chnogo vy`xovannya uchniv 1–11 klasiv zagal`noosvitn`oyi shkoly (1988). Rozroblena Naukovo-doslidny`m insty`tutom fiziologiyi ditej ta pidlitkiv Akademiyi pedagogichny`x nauk SRSR i viddilom fizy`chnogo vy`xovannya Ministerstva osvity` SRSR. Vidpovidal`ny`j za vy`pusk zav. laboratoriyeyu fizy`chnogo vy`xovannya Respublikans`kogo uchbovo-metody`chnogo kabinetu Ministerstva osvity` URSR Leonov O. Z., 60.
4. Kompleksni programy` seredn`oyi zagal`noosvitn`oyi shkoly` z fizy`chnoyi kul`turnoyi dlya 1–11 klasiv (1993). Vidpovidal`ny`j za vy`pusk providny`j inspektor viddilu organizacijno-pedagogichnoyi roboty` Upravlinnya shkil Ministerstva osvity` Ukrayiny` P. S. Yer`omenko.
5. Korsakova, O. Trubachova, S. (2006). Zmist suchasnoyi shkil`noyi osvity`: dy`dakty`chny`j aspekt. Vidkry`ty`j urok: rozrobky`, tehnologiyi, dosvid, 3–4, 3–11.
6. Korsakova, O. (2006). Dy`dakty`chni pidxody` do onovlennya zmistu osvity`. Vidkry`ty`j urok: rozrobky`, tehnologiyi, dosvid, 5–6, 3–15.
7. Krucevy`ch, T. (2008). Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya: pidruchny`k dlya studentiv vy`shhy`x navch. zakladiv fiz. vy`xovannya i sportu: u 2-x t. T1: Zagal`ni osnovy` teoriyi i metody`ky` fizy`chnogo vy`xovannya. Ky`yiv Oly`mpy`jskaya ly`teratura, 29.
8. Kun, L. (1982). Vseobshhaya y`story`ya fy`zy`cheskoj kul`tury y` sporta. Moskva: Raduga.
9. Levchenko, A. V. (2005). Sport y` poly`ty`ka. Vzay`mosvyaz` dvux faktorov na rubezhe dvux y`story`j – vo vremena SSSR y` v sovremennoj, nezavy`sy`moj Ukray`ne.. Olimpijs`ky`j sport i sport dlya vsix: tezy` dopovidej IX Mizhnar. nauk. kongresu. Ky`yiv: Olimp. lit., 70.

10. Omel'yanenko, I. O. (2014). Pro problemu ponyattya navchal'noyi programy` z fizy`chnoyi kul'tury`. *Visny`k Chernigivs`kogo nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni T. G. Shevchenka: Seriya: Pedagogichni nauky`. Fizy`chne vy`hovannya ta sport. Chernigiv: ChNPU, 118(2), 165–169.*
11. Oficy`ns`ky`j, R. (2002). Suchasni ocinky` vnutrishn`ogo rozvy`tku Ukrayiny` 1990-x rr. *Naukovy`j visny`k Uzhgorods`kogo nacional`nogo universy`tetu. Seriya: Istoriya. Uzhgorod, 7, 179–185.*
12. Postanova Verhovnoyi Rady` Ukrayiny` «Pro osnovy` nacional`noyi ekonomichnoyi polity`ky` Ukrayiny`» N 2226-XII vid 24 bereznya 1992 roku. Refrieved from: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2226-12.3>
13. Shy`yan, B., Omel'yanenko, I. (2012). *Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya shkolyariv: navch. posib. v 2 ch. Ch. 2. Ternopil` :Navchal`na kny`ga – Bogdan, 200.*

Стаття надійшла до редакції 30.06.2020 р.

PHYSICAL AND SPORTS ENTERPRISE COMPETITIVENESS

Liudmyla Shuba¹, Victoria Shuba²

¹National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine, mila.shuba@gmail.com

²Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, Ukraine, shubaV14@meta.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-17-22>

Abstracts

Despite the external and internal aspects, Ukraine continues to develop and modernize in diverse fields of activity. One of the areas that is gaining momentum in recent years is the activities of physical culture and sports organizations and their competitions with each other. The competitiveness of sports organization is a set of qualitative (non-price) and cost characteristics of physical culture and sports organization that meet the specific needs of sports organizations customers. **The Research Aimed** to analyze the competitiveness of physical culture and sports organization on the basis of relevant indicators to manage the competitiveness level of sports enterprise. **Research Organization.** The study was conducted from October 1, 2019 till February 29, 2020 on the basis of physical culture and sports organization – sports club «Sportexpert». The analysis of the services competitiveness was carried out on the example of the sports enterprise – sports club «Sportexpert». The integral coefficient method was chosen to assess the competitiveness. **Research Results.** Competitiveness assessment of physical culture and sports enterprises is impossible without analysis of the services competitiveness they provide. The main advantage of the step-by-step method of competitiveness is the assessment that it involves direct measurement and evaluation of the studied indicators. Furthermore, this technique allows taking into account the significance of certain parameters with the help of weigh coefficients, which makes it possible to determine the degree of their impact on the final integrated indicator of competitiveness. The general index of service competitiveness of visiting the gym in the sports club «Sportexpert» is 0,77. That is, 77 % of sports club visitors are satisfied with the service provided. **Conclusions.** The obtained results of calculations demonstrate that analyzed sports club generally has good competitiveness assessment. The integral evaluation determination of competitiveness was based on 10 indicators – characteristics of the sports club activity. The strong and weak points of the «Sportexpert» sports club have been defined. The main indicators that needed to be changed were prestige of the club, cost of services, quality of equipment, professionalism of coaches, and efficiency of training programs.

Key words: competitive advantages, competitiveness, physical culture and sports organization, coefficient method, sports club.

Людмила Шуба, Вікторія Шуба. Конкуреноспроможність фізкультурно-спортивного підприємства. Незважаючи на зовнішні та внутрішні аспекти, Україна продовжує розвиватися й модернізуватись у різних сферах діяльності. Одним із таких напрямів, який останнім часом набирає обертів, є діяльність фізкультурно-спортивних організацій і їх конкуренція між собою. Конкуреноспроможність фізкультурно-спортивної організації – це сукупність якісних (нецінових) та вартісних характеристик фізкультурно-спортивної організації, які забезпечують задоволення конкретних потреб клієнтів спорторганізацій. **Мета** – проаналізувати конкуреноспроможності фізкультурно-спортивної організації на основі дослідження відповідних показників із метою управління рівнем конкуреноспроможності спортивного підприємства. **Організація дослідження.** Дослідження проводили з 01 жовтня 2019 року до 29 лютого 2020 р. на базі фізкультурно-спортивної організації спортивний клуб «Спортексперт». Аналіз конкуреноспроможності послуг проведено на прикладі спортивного підприємства спортивний клуб «Спортексперт». Для оцінки конкуреноспроможності обрали інтегральний коефіцієнтний метод. **Результати.** Оцінка конкуреноспроможності підприємств фізкультурно-спортивного спрямування неможлива без здійснення аналізу конкуреноспроможності послуг, які вони надають. Основними перевагами поетапної методики оцінки конкуреноспроможності є те, що вона передбачає пряме вимірювання й оцінку досліджуваних показників. Також ця методика дає змогу врахувати значимість певних параметрів за допомогою коефіцієнтів вагомості, що дає можливість визначити ступінь їх впливу на кінцевий інтегральний показник конкуреноспроможності. Загальний індекс конкуреноспроможності послуги відвідання тренажерного залу в спортивному клубі «Спортексперт» становить 0,77. Тобто 77 % відвідувачі спортивного клубу задоволені надаваною послугою. **Висновки.** Отримані результати розрахунків показали, що аналізований спортивний клуб у цілому має непогану оцінку конкуреноспроможності. Визначення інтегральної оцінки конкуреноспроможності відбувалося на основі 10 показників – характеристик діяльності спортивного клубу. Визначено сильні й слабкі сторони спортивного клубу «Спортексперт». Основними показниками, які потребували змін, були престиж клубу, вартість послуг, якість обладнання, професійність тренерів та ефективність тренувальних програм.

Ключові слова: конкурентні переваги, конкуреноспроможність, фізкультурно-спортивна організація, коефіцієнтний метод, спортивний клуб.

Людмила Шуба, Виктория Шуба. Конкурентоспособность физкультурно-спортивного предприятия.

Несмотря на внешние и внутренние аспекты, Украина продолжает развиваться и модернизироваться в разных сферах деятельности. Одним из таких направлений за последнее время является деятельность физкультурно-спортивных организаций и их конкуренция между собой. Конкурентоспособность физкультурно-спортивной организации – это совокупность качественных (не ценовых) и ценовых характеристик физкультурно-спортивной организации, которые обеспечивают потребности клиентов спортивной организации. **Цель** – проанализировать конкурентоспособность физкультурно-спортивной организации на основе исследования определенных показателей для управления уровнем конкурентоспособности спортивной организации. **Организация исследования.** Исследование проводилось с 01 октября 2019 года до 29 февраля 2020 года на базе физкультурно-спортивной организации спортивный клуб «Спортэксперт». Анализ конкурентоспособности услуг было проведено на примере спортивной организации спортивный клуб «Спортэксперт». Для оценки конкурентоспособности использовали интегральный коэффициентный метод. **Результаты.** Оценка конкурентоспособности предприятия физкультурно-спортивного направления не возможна без анализа конкуренции услуг, которые оно предоставляет. Основным плюсом поэтапной методики конкурентоспособности является то, что она предполагает прямое измерение и оценку исследуемых показателей. Так же эта методика помогает учитывать значимость определенных параметров при помощи коэффициента значимости, что способствует определению степени влияния на конечный интегральный показатель конкурентоспособности. Общий индекс конкурентоспособности услуг посещения тренажерного зала в спортивном клубе «Спортэксперт» составляет 0,77, т.е. 77 % посетителей спортивного клуба довольны предоставляемой услугой. **Выводы.** Полученные результаты показали, что анализируемый спортивный клуб в целом получил хорошую оценку конкурентоспособности. Определение интегральной оценки конкурентоспособности происходило на основе 10 показателей – характеристик деятельности спортивного клуба. Определены сильные и слабые стороны спортивного клуба «Спортэксперт». Основные показатели, которые требовали изменений для престижа клуба, – стоимость услуг, качество оборудования, профессионализм тренеров и эффективность тренировочных программ.

Ключевые слова: конкурентные преимущества, конкурентоспособность, физкультурно-спортивная организация, коэффициентный метод, спортивный клуб.

Introduction. Today, there is no single classification of sports organizations in Ukraine. According to the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports», the following types of sports and sports organizations operating in Ukraine can be distinguished: sports clubs; children's and youth sports schools; specialized educational sport institutions; schools of higher sportsmanship; Olympic training centers; student sports centers of higher educational institutions; sports and health facilities; physical health centers; centers of physical culture and sports for the disabled; physical culture teams and etc. [2; 4; 7].

The level of competitiveness of any enterprise is an important factor influencing the efficiency and success of their activities. The period of reformation is taking place in economical development of Ukraine as well as its domestic enterprises. That is why the problem of competitiveness increasing of domestic sports organizations should be considered. The high level of physical culture enterprises competitiveness will give opportunity for the enterprises to develop this branch within the country, and also with dignity to represent Ukraine in sports competitions of various levels [3; 8; 10].

The problem of low level competitiveness of physical culture and sports organizations is the lack of relevant experience in improving the quality of management. Deficit of state funding and state aid, lack of preferential system, significant tax burden on the organization of physical culture and sports have a negative impact on the level of competitiveness of domestic physical culture and sports organizations. One of the factors influencing the efficiency of physical culture and sports organizations is the level of services competitiveness they provide. Taking into account that competitiveness management is a complex system focused on solving problems such as researching consumer needs, assessing the activities of competing companies, analyzing the market and its trends, etc. [5; 11] There is a need to study and develop the competitiveness concept of sports organization, at the state, regional and local levels. The competitiveness management of sports organizations should ensure maximum use of their capabilities and the orientation of such enterprises to meet consumer requirements [4; 6; 9].

To create a system of effective management competitiveness level of physical culture and sports organization it is necessary to have a clear, scientifically sound methodologies, which should be based on the competitive strategy of such enterprises, created on the base of deep economic analysis and forecasting taking into account different behaviour patterns of the system as a single unit and its subsystems. That is why there is a need to study similar experiences of foreign countries where the field of physical culture and sports is developed at a high level, among them Australia, Canada, Great Britain, etc., in order to form the most rational and effective approach to sports management [1; 9; 10].

The contribution to the consideration of competitiveness concept of physical culture and sports organizations was made by such scientists as O. Gh. Jankovogho [4], L. I. Prokopova, M. B. Chkhajlo [8], I. M. Stakhiv [9; 10] and others. Analyzing the research, we can say that today competitiveness of sports organizations in Ukraine is not given enough attention. This situation is the result of crisis phenomena in the country, which focuses the attention of scientists on solving the problems of the state economy, as well as the insufficient development of physical culture and sports in Ukraine [6–8].

Analysis of literature, monographs, research, articles, etc. showed that the topic of physical culture and sports organizations competitiveness in Ukraine is not given enough attention.

Goal – analyze the competitiveness of sports organization on the base of relevant indicators study in order to manage the level of sports enterprise competitiveness.

Materials and Methods of Research

Participants: the study was performed from October 1, 2019 to February 29, 2020. on the basis of the physical culture and sports organization sports club «Sportexpert». Enterprise of physical culture and sports took part in the experiment. As a controlling sports enterprise, a relative sports club was identified, which best meets all indicators of competitiveness. The experimental enterprise introduced advanced tools to increase the level of sports organization competitiveness in order to improve the process of competitiveness management.

Organization of the Study. To analyze the competitiveness of services, it is necessary to determine the object competitiveness of which will be assessed, as well as a similar service, which will be as the basis. The analysis of the competitiveness of services was conducted through the example of the sports enterprise – sports club «Sportexpert».

An integral coefficient method was chosen to assess competitiveness. Products competitiveness assessment of physical culture and sports organizations is done in the following sequence:

1. Formation of consumers requirements of the physical culture and sports organization to qualities of services in a certain kind of sport, and also determination a number of indicators which will be estimated.

2. Calculation of weigh coefficients of the selected indicators. Determination of the weigh factors of each indicator should be based on the assessment received by the indicator. Significance level of each product parameter is determined on the basis of grading on a scale from 1 to 5, where: 5 – the most important; 4 – very important; 3 – important; 2 – not very important; 1 – does not matter at all.

3. Assessment of selected indicators of product competitiveness in their own organization as well as competitors organization.

4. Choicing «standard» as a basic sample required for comparison, as well as its parameters determination [8; 11]. As a basis for comparative assessment of competitiveness and identification of key shortcomings and indicators for improvement, we will take a standard gym that will meet the best all the indicators of competitiveness of the sports club and the consumers wishes.

5. Establishing individual indicators of product competitiveness, comparing the indicators of the analyzed organization with the competing organization, as well as the «standard» value.

6. Determination of relative indicators of competitiveness by pairwise comparison of unit indicators of the analyzed products and products of competitors (in case of comparison with competitive enterprise indicators), and by comparison of relative indicators of competitiveness with similar standard indicators (in case of comparative assessment with a standard enterprise).

7. Determination of the integral criterion of competitiveness (competitiveness index) by products.

8. Drawing conclusions from the results of the assessment [8; 10].

Statistical analysis: data was performed using the program SPSS Statistica.

Research Results. Competitiveness assessment of a sports enterprise is not possible without analyzing the competitiveness of the services it provides. Thus, to determine a number of characteristics that affect the level of consumer satisfaction, 10 indicators were selected. Calculation of weigh coefficients was performed for chosen indicators. To make calculations, it was necessary to determine the ratings that characterize the level of significance of a particular indicator, the ratings were put on a scale from 1 to 5. Determining the indicators significance for visitors of the sports club – «Sportexpert» was carried out by voting on the website of the sports club. 696 people who attend this sports club took part in the voting. As a result of the voting, each of the indicators received a certain number of votes, which had to be translated into a score. The establishment of the score was done by determining the proportion of results on the i-th indicator, which are shown in table 1.

Table 1

Table of Competitiveness Indicators Significance

Indicator	Number of Votes	Useful Ratio	Score
Interior	24	3	1
Services costs	162	23	5
Quality of equipment	96	14	3
Professionalism of trainers, efficiency of training programs	142	20	4
Location of the club	129	19	4
Level of service	39	6	2
Reviews from friends	17	2	1
Prestige of the club	6	1	1
Range of additional services (massage, medical office, sale of sports nutrition, etc.)	9	1	1
Club congestion	72	10	2
Total	696	100,00	24

To assess the competitiveness of sports club services, it was necessary to determine the individual indicators of services competitiveness.

To make calculations, it was necessary to establish the degree of satisfaction with the i-th characteristic of the service, in points. To obtain such an assessment, there was a questionnaire evaluation of services in points on a scale from 1 to 10, where 1 – the minimum score of satisfaction with the service, 10 – the maximum. The standard sample of the service for all indicators had a maximum score of 10 points. The results are given in table 2.

Table 2

Assessments of Competitiveness Indicators Sports Club «Sportexpert»

Weigh Factor	Indicator	Average Rating	Relative Indicator of the Sports Club «Sportexpert»	I-th Indicator of Competitiveness
0,04	Interior	7,75	0,78	0,03
0,21	Services costs	7,58	0,76	0,16
0,13	Quality of equipment	8,08	0,81	0,10
0,17	Professionalism of trainers, efficiency of training programs	8,08	0,81	0,13
0,17	Location of the club	7,92	0,79	0,13
0,08	Level of service	7,92	0,79	0,07
0,04	Reviews from friends	8,58	0,86	0,04
0,04	Prestige of the club	7,42	0,74	0,03
0,04	Range of additional services (massage, medical office, sale of sports nutrition, etc.)	5,00	0,50	0,02
0,08	Club congestion	7,33	0,73	0,06
1,00				0,77

So, the competitiveness general index of the service of visiting the gym in the sports club «Sportexpert» is 0,77. We can make a conclusion that 77 % of visitors to the sports club are satisfied with the service provided. In general, we can say that the result positively characterizes the activities of the sports club, and indicates that it is quite effective. Visitors are satisfied with the cost of the service, professionalism of the coaches, and the location of «Sportexpert».

However, from the obtained results it is possible to define «problem indicators» of service. For example, the competitiveness index of such an indicator as the quality of training equipment is not high enough, so the company should pay attention to updating and increasing the number of sports equipment. Also, it is necessary to pay attention to such indicators as the prestige of the club, the workload of the club and the range of additional services.

Discussion. The meaning of physical culture and sports organization competitiveness can be defined as its performance result, which is the effective functioning of the enterprise and the presence of competitive advantages over similar physical culture and sports organizations, achieved by developing an effective management system, using advanced approaches in teaching and training, experience research of similar physical culture and sports organizations in foreign countries, and also by means of rational use of own possibilities and constant monitoring of competitors activity [2; 3; 7; 11].

Providing competitive services is an integral part of the successful operation of any sports club. By increasing the competitiveness of services provided, sports organizations are able not only to maintain a position in the already gained market share, but also increase it, and also raise the cost of services by increasing their competitiveness. The growth of the services competitiveness leads to an increase in the competitiveness of sports organization. A competitive enterprise is able to expand its market share in the regional level. Thus, it is the analysis of the services competitiveness provided by the sports club – «Sportexpert» occupies a significant place in the analysis of the enterprise competitiveness.

The main activity of the sports club «Sportexpert» is trainings in the gym. For the successful prosperity of the sports club it is necessary to ensure a rational selection of sports equipment, in this case, exercise machines for the gym. First of all, it is necessary to take into account the direction of their operation, because in the complex equipment should help people to work all muscle groups separately as well as simultaneously. But also important are the following indicators: interior, cost of services, professionalism of coaches and the effectiveness of training programs, the location of the club, the range of additional services (massage, medical office, sale of sports nutrition, etc.), feedback from friends and more.

As a result, to obtain an assessment of the service competitiveness, it is necessary to determine integrated indicator of the service competitiveness. The overall competitiveness index was defined as the sum of the i -th competitiveness index for each service characteristic and it is 0,77. This figure shows that 77 % of visitors to the sports club are satisfied with the service provided. But there are still 33 % thanks to which the club's leaders will analyze the weaknesses and find the ways to improve the club's conditions.

Conclusions. In the course of the research the analysis of the competitiveness level of the sports organization was carried out on the example of the sports club «Sportexpert» in Zaporozhye. Assessments of the competitiveness level were done by calculating the integrated competitiveness index. The basis for comparison was a conditional reference sports club, which best meets all the requirement of visitors. The obtained results of calculations showed that the analyzed sports club in general has a good assessment of competitiveness (the overall competitiveness index was 0,77). The determination of the integrated assessment of competitiveness was based on 10 indicators – the characteristics of the sports club. Thus, the strengths and weaknesses of the sports club «Sporexpert» were identified.

The main indicators that needed to be changed were the prestige of the club, the cost of services, the quality of equipment, the professionalism of coaches and the effectiveness of training programs.

References

1. Benchmarking Analysis on Sport Organizations (2014). KPMG Sport Advisory. 10 Shelley St, Sydney, Australia: KPMG Advisory Ltd., 72.
2. Derzhavna sluzhba statystyky «Ukrstat». State Statistics Service «Ukrstat». URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
3. Fedorova, A. O. Marketynhovi kanaly komunikatsiy na rynku sportyvno-ozdorovchykh posluh. [Marketing channels of communication on the market of sports and health products. URL: <http://probl-economy.kpi.ua/pdf/2012-22.pdf>
4. Jankovogho, O. Gh. (2013). Konkurentnospromozhnistj pidpryjemstva: ocinka rivnja ta naprjamy pidvyshennja: [monografija]. [Competitiveness of the enterprise: assessment of the level and directions of improvement: [monograph]. Odesa: Atlant, 470.
5. Liulchak, Z. S., Hayvanovych N. V. (2014). Six sigma in the activities of the intermediary companies as a factor of improving performance. *The advanced science journal*. USA, 6, 65–70.
6. Obzor rinka fytnes-klubov Ukraini. Market review of fitness clubs in Ukraine. URL: http://fanat.ua/brand/analiz/obzor_rynka_fitnes_k_80634.html
7. Pro skhvalennja Konceptiji Derzhavnoji ciljovoji socialjnoji prohramy rozvytku fizychnoji kuljтуры i sportu na period do 2020 roku. [About approval of the Concept of the State target social program of physical culture

- and sports development for the period till 2020]. Kabinet Ministriv Ukrainy. Konceptija vid 09.12.2015 № 1320-r.
8. Prokopova, L. I., Chkhajlo, M. B. (2012). Osnovy marketynghu i menedzhmentu fizkulturno-ozdorovchykh poslugh. [Principles of marketing and management of the health and fitness services. Teaching medium]. Navchalnyj posibnyk. Sumy: Vyd-vo SumDPU im. A. S. Makarenka, 298.
 9. Stakhiv, I. M. (2014). Zarubizhnyj pohljad na reghuljuvannja rynku sportyvno- ozdorovchykh poslugh. [Foreign view on the market regulation of sports and wellness services] *Nauka j ekonomika*, 35. 251–254. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nie_2014_3_38
 10. Stakhiv, I. M. (2017). Reghuljuvannja rynku sportyvno-ozdorovchykh poslugh: [monografija]. [Regulation of the market of sports and health services: [monograph]. L.: Redakcija «UP», 200.
 11. Zhdanova, O. M. Chekhovsjka, L. Ja. (2009). Upravlinnja sferuju fizychnogho vykhovannja i sportu. Navchalnyj posibnyk. [Management of the sphere of physical education and sportsn[Scientific equipment] Droghobych: Kolo, 224.

Стаття надійшла до редакції 24.08.2020 р.

Технології навчання фізичної культури

УДК [796.032:37]:371

ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ПОВЕДІНКОВИХ РИС УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Катерина Кострікова¹, Ольга Кольцова¹, Вікторія Коваль¹, Іван Глухов¹

¹Херсонський державний університет, Херсон, Україна, kostrikova0907@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-23-31>

Анотація

У статті висвітлено актуальність проблеми формування культури здоров'я та здорового способу життя учнів початкової школи закладів середньої освіти. За рахунок процесу інтеграції програми олімпійської освіти в заклади середньої освіти будуватиметься за допомогою крос-курікулярної технології, яка передбачає, що кожен урок – це окремий блок, який має чітко визначену структуру. Діяльність учителя зводиться не до ретрансляції знань, а до створення компетентнісного освітнього середовища для пошуку й відкриттів. Розглянута програма олімпійської освіти, яка є передумовою для того, щоб молодь долучилася до спорту, спричинивши зростання здорового способу життя, позитивного впливу на формування цінностей та особистість. Із метою виявлення ефективності програми з використанням олімпійських цінностей у процесі роботи з учнями закладів середньої освіти міста Херсона проведено комплексну діагностику сформованості поведінкових рис цінностей дітей за допомогою методики «Олімпійський опитувальник» Р. Телама, метод семантичного диференціалу В. Ф. Петренка. Важливою особливістю інтеграції олімпійських цінностей в освітній процес школярів є заохочення чіткого й послідовного послання на те, наскільки спорт є важливою частиною культури, що має величезний виховний вплив. Доведено, що з упродовженням у заклади середньої освіти програми олімпійської освіти діти та молодь розуміють, що довговічність, яка зумовлена спортом, висвітлює інші цілі життя й допомагає знайти свій власний шлях у суспільстві. Олімпійський спорт, олімпійська освіта, концепція спортивних занять та виховання особистості в культурі олімпійських цінностей підкреслюють значення загальних людських цінностей. Глобальний орієнтир в олімпійській освіті – виховання молоді людини з осмисленням гуманістичних ідеалів, здорового способу життя, позитивного мислення, цінності олімпізму та віри в майбутнє.

Ключові слова: олімпійська освіта, здоровий спосіб життя, компетентності, програма, початкова школа, заклад середньої освіти

Екатерина Кострікова, Ольга Кольцова, Вікторія Коваль, Іван Глухов. Эффективность внедрения программы олимпийского образования в формирование поведенческих черт учащихся начальной школы. В статье раскрывается актуальность проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся начальной школы заведений среднего образования. Процесс интеграции программы олимпийского образования в учреждения среднего образования будет построен при помощи кросс-куррикулярной технологии, предусматривающей, что каждый урок – это отдельный блок, который имеет четко определенную структуру. Деятельность учителя будет сводиться не к ретрансляции знаний, а к созданию компетентностной образовательной среды для поиска и открытий. Рассматривается программа олимпийского образования, которая является предпосылкой для того, чтобы молодежь присоединилась к спорту, вызвав рост здорового образа жизни, положительного влияния на формирование ценностей и личность. С целью выявления эффективности программы с использованием олимпийских ценностей в процессе работы с учащимися учреждений среднего образования города Херсона проведена комплексная диагностика сформированности поведенческих черт и ценностей детей при помощи методики «Олимпийский опросник» Р. Телама, метода семантического дифференциала В. Ф. Петренка. Важной особенностью интеграции олимпийских ценностей в образовательный процесс школьников является поощрение четкого и последовательного послания на то, насколько спорт является важной частью культуры, которая имеет огромное воспитательное влияние. Доказывается, что с внедрением в учреждения среднего образования программы олимпийского образования,

дети и молодежь понимают, что долговечность, обусловленная спортом, освещает другие цели жизни и помогает найти свой собственный путь в обществе. Олимпийский спорт, олимпийское образование, концепция спортивных занятий и воспитания личности в культуре олимпийских ценностей подчеркивают значение общих человеческих ценностей. Глобальный ориентир в олимпийской образовании – воспитание молодого человека с осмыслением гуманистических идеалов, здорового образа жизни, положительного мышления, ценности олимпизма и веры в будущее.

Ключевые слова: олимпийское образование, здоровый образ жизни, компетентности, программа, начальная школа, учреждение среднего образования

Kateryna Kostrikova, Olga Koltsova, Victoria Koval, Ivan Hlukhov. The Effectiveness of the Implementation of the Olympic Education Program in the Formation of Behavioral Traits of Primary School Students. The article highlights the urgency of the problem of forming a culture of health and healthy lifestyle of primary school students in secondary schools. Due to the process of integration of the Olympic education program into secondary schools, it is be built with the help of cross-curricular technology, which assumes that each lesson is a separate block that has a clearly defined structure. The teacher's activity was reduce not to the retransmission of knowledge, but the creation of a competent educational environment for search and discovery. The program of Olympic education is consider, which is a prerequisite for young people to join sports, leading to the growth of a healthy lifestyle, a positive impact on the formation of values and personality. An important feature of integrating Olympic values into the educational process of schoolchildren is the encouragement of a clear and consistent message about how important sport is to a culture that has a huge educational impact. To identify the effectiveness of the program with the use of Olympic values in the process of working with students of secondary schools in Kherson was a comprehensive diagnosis of behavioral traits and values of children using the method «Olympic Questionnaire» R. Telama, semantic differential method V. F. Petrenko. It was preventing with the introduction of the Olympic education program in secondary schools, children and young people understand that longevity, which is due to sports, illuminates other goals of life and helps to find their way in society.

Key words: Olympic education, healthy lifestyle, competencies, program, primary school, secondary education.

Вступ. Пропаганда здорового, активного способу життя серед дітей і молоді є давньою й часто заявленою метою програм фізичної культури в закладах освіти. Більшість учителів фізичної культури допомагають мотивувати учнів до активного, здорового способу життя, навчаючи, що фізична активність приносить користь здоров'ю й покращує якість їхнього життя. Однак здоровий спосіб життя не настільки поширений серед дітей і молоді, як хотілося б.

Сучасні діти ведуть сидячий спосіб життя та вважають за краще уникати фізичної активності у вільний час. Очевидно, що існує безліч причин, за якими розвивається тенденція сидячого способу життя: розширений доступ до транспорту, інформаційні технології, занепокоєння батьків безпечною грою на вулиці й ін. Проте низька фізична активність серед дітей може бути частково пов'язана з тим, що фізична культура в закладах освіти недостатньо приваблива для меншості дітей [3; 4].

Це може пояснюватися вузькою освітньою програмою в закладах середньої освіти, у якій домінують, наприклад, традиційні ігри й/або обмежений діапазон дидактичних стилів викладання, у яких учні переважно дотримуються інструкцій учителів.

Важливо, щоб педагогічний колектив закладів середньої освіти був занепокоєний щодо ефективності нинішніх програм, які повинні бути спрямовані на залучення дітей в активну навчальну діяльність та надання учням допомоги щодо інтеграції компетентісних освітніх програм у повсякденне життя [1; 4].

Загальношкільний підхід до пропаганди здорового, активного способу життя повинен включати створення атмосфери, що підтримує й заохочує фізичну активність [6].

На нашу думку, важливою особливістю інтеграції олімпійських цінностей в освітній процес школярів є заохочення чіткого та послідовного послання на те, наскільки спорт є важливою частиною культури, яка має величезний виховний вплив.

П'єр де Кубертен ототожнював спорт як засіб освіти. Він вірив, що спорт – це добровільні й постійні зусилля які можуть бути ефективно застосовані до мети освіти: самопізнання, самоконтроль, відчуття систематичної роботи, дотримання правил, розвиток шляхетності та честі [5].

Олімпізм – це філософія життя, піднесення й поєднання якостей тіла в збалансоване ціле волі та розуму. Олімпізм прагне створити спосіб життя на основі радості зусиль, виховання на цінностях, прикладах і повазі до загальнолюдських етичних принципів [5].

У закладах середньої освіти потрібно впроваджувати соціокультурний простір, а також відповідальність командного духу, чому й сприяють олімпійські цінності, впливаючи на людські

почуття, а заняття спортом повинні стати частиною життя та мають узгоджуватися з освітніми функціями педагогічного процесу.

Олімпійська освіта – це знання не лише стосовно Олімпійських ігор. Вона орієнтована на спортивні ідеали й фізичну рухливість, а також на знання щодо принципів і гуманістичних цінностей, заснованих на здоровому способі життя [3].

Сучасні науковці В. М. Єрмолова, Л. М. Кулікова, М. М. Булатова, О. М. Вацеба, Д. Біндер, Б. Кідд досліджували олімпійську освіту як провідний напрям освіти. Учені зазначали, що учнів потрібно надихати та підвищувати обізнаність щодо принципів і цінностей, заснованих на здоровому способі життя, заохочувати позитивні підходи, розвивати критичну, інтелектуальну особистість не тільки серед дітей середнього шкільного віку й молоді, а й серед дітей молодшого шкільного віку. Але, на жаль, олімпійський рух серед дітей початкового шкільного віку не має поширення [5; 10].

Зараз Україна, як ніколи, зацікавлена новітніми тенденціями розвитку освіти та освітнього простору. Ми бачимо, що з появою Нової української школи програма олімпійської освіти тісно взаємопов'язана з освітньою програмою початкової школи, реалізуючи процес передачі знань за допомогою формування й набуття компетентностей.

У зв'язку з викладеним вище можемо зробити припущення, що впровадження програми олімпійської освіти в заклади середньої освіти є суспільно важливою та **актуальною** проблемою.

Мета роботи – дослідити ефективність упровадження програми олімпійської освіти у формування поведінкових рис школярів.

Гіпотеза роботи. Програма олімпійської освіти є передумовою для того, щоб молодь долучилася до спорту, спричинивши зростання здорового способу життя, позитивного впливу на формування цінностей та особистість.

Учасники дослідження. Базою дослідження став заклад освіти Чорнобаївський НВК Білозерського району. Контингент дослідження становили 60 школярів 2–4-х класів. Вік учасників – 8–10 років. Усі учасники, батьки й адміністрація закладу середньої освіти дали інформативну згоду на участь в експерименті.

Організація дослідження. Під час дослідження використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних); емпіричні (педагогічне спостереження), методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. У процесі дослідження використано Олімпійський опитувальник Р. Телама [13], метод семантичного диференціалу [9]. Для оцінки статистичного аналізу застосовано SPSS 22 для Windows через налаштування. Для статистичного аналізу ключових показників для вимірювання впливу програми використано t-критерій Стьюдента. Олімпійський опитувальник оцінювали за допомогою факторного аналізу. Внутрішню узгодженість шкал анкети визначали шляхом обчислення коефіцієнта Колмагорова-Смірнова, співвідношення між чинниками вимірювали за коефіцієнтом кореляції Спірмена. Гіпотези стосовно рівності двох незалежних вибірок перевірені за допомогою тесту Манна-Уїтні. У процесі обчислення розміру ефекту (r) для незалежних вибірок у тесті Манна-Уїтні застосовано формулу: $r = Z / \sqrt{N}$, де $r = 0,10$ – малий ефект, $r = 0,30$ – середній ефект, $r = 0,50$ – великий ефект [14].

Отримані в ході експерименту результати узагальнювали, приводили в систему, виявляючи приховані в них закономірності, факторний аналіз, порівняльний аналіз, визначення вибіркової середньої величини, метод порівняння первинних статистик у вибірках.

Результати дослідження. Ядром олімпійської системи цінностей є стійкий розвиток потенціалу кожної людини. Одна з найважливіших особливостей досліджуваного об'єкта – наголошення на фізичну культуру в закладах освіти, яка частково відповідає основним олімпійським цінностям, таким як досконалість, дружба, повага.

Брюс Кідд сформулював загальні цілі олімпізму та загальні цілі освіти, об'єднавши їх в одне ціле [10]:

- масова участь – розширення можливостей для спорту та гри для створення того, що де Кубертен назвав «демократією молоді»;
- спорт як освіта – розвиток можливостей, які є справді освітніми, допомагають як особам, так і групам у процесі пізнання;
- спортивна майстерність – виховування високого рівня спортивної майстерності, що де Кубертен називає «новим кодексом лицарства».

- культурний обмін – інтеграція образотворчого та виконавського мистецтва в олімпійській урочистості;

- міжнародне порозуміння – створення руху, членство в якому перевершує расові, релігійні, політичні й економічні категорії, братство, що сприяє розумінню та тим самим сприяє світовому миру;

- досконалість – прагнення до досконалості у виконанні [10].

У сучасній українській освіті виділяють три основні педагогічні послання П'єра де Кубертена:

- 1) розвиток тіла, розуму та характеру через прагнення до досягнення у фізичних починаннях і змаганнях (здійснюються завжди в душі справедливості гри);

- 2) доступність різноманітних видів спорту;

- 3) мир, доброзичливість та інтернаціональність розуміння.

Мюллер у своїй лекції з олімпійської освіти пропонував опис олімпійських освітніх ідей, що склалися в житті та працях П'єра де Кубертена. Автор описує «особливості» олімпійської освіти, які можна простежити до філософської спадщини Кубертена [5,10]:

- концепція гармонійного розвитку цілої людини – ідея прагнення до вдосконалення людини через високі показники (наукові й художні, а також спортивні);

- спортивна діяльність добровільно пов'язана з етичними принципами, такими як чесна гра та рівна можливість;

- концепція миру й доброї волі між народами, що відображається повагою та толерантністю у відносинах між індивідами, сприяння рухам до емансипації і через спорт [7; 5; 10].

Якість викладання та навчання здорового, активного способу життя, зазвичай, полягає у варіюванні від знань до зацікавленості вчителів.

Педагоги покоління Альфа з ентузіазмом уводять інформацію щодо здоров'я й здоровий спосіб життя в частину свого уроку, у той час як інші ігнорують їх і майже повністю зосереджені на розвитку навичок, техніки й тактики [1–4].

Очевидно, що аби діти стали більш умілими та впевненими в собі, заклади освіти повинні випробувати широкий спектр фізичних навантажень, але також розуміти, як важливо бути активним, де саме діти можуть бути активними – у закладі освіти чи в суспільстві.

Однак, на жаль, старі підходи до організації навчального процесу з фізичної культури й спортивно-масової роботи обмежуються такими аспектами, як рухова активність, розминка або тестування. Вузькі інтерпретації можуть призвести до таких небажаних практик, як «примусові» режими освіти, котрі цілеспрямовані на діяльність із мінімальним навчанням, неактивні уроки фізичної культури [7].

Ефективне навчання, пов'язане зі здоров'ям, передбачає щось більше, ніж просто передавання інформації дітям. Знання про користь фізичної рухливості недостатнє для того, щоб вплинути на зміну поведінки.

Водночас Управління освіти та науки України та Кабінет Міністрів України визначили «навички творчого мислення» як ключові навички (компетенції) сучасної національної освітньої програми. Кабінет Міністрів України, вивчивши питання про те, яким чином школи могли б заохочувати творчий підхід учнів у рамках Національної освітньої програми, прийняло оновлену програму й запровадили концепцію Нової української школи та зміну в законі України «Про освіту». На їхню думку, ця концепція «проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей» [2].

За рахунок процесу інтеграції програми олімпійської освіти в заклади середньої освіти будуватиметься за допомогою крос-курікулярної технології, яка передбачає що кожен урок – це окремий блок, який має чітко визначену структуру. Діяльність учителя зводиться не до ретрансляції знань, а до створення компетентісного освітнього середовища для пошуку та відкриттів.

Грунтуючись на дослідженні провідних науковців, таких як М. М. Булатова, В. М. Єрмолова, В. Й. Столяров, О. В. Васильєва, Л. М. Куликова, С. Ф. Матвєєв, В. Н. Платонов, Ю. Бріскін, зазначено, що характеристики олімпійської освіти трансформуються в олімпійський педагогічний зміст, діяльність і методи [5].

Виділивши кілька освітніх ініціатив олімпійської освіти, ми знайшли перехресні ініціативи з освітнім процесом нової української школи:

- орієнтування на знання – це підхід, який є найпоширенішим у світі, зосереджується на презентації інформації про старовинні й сучасні ігри, може включати екскурсії на Олімпійські сайти та наголошує на назвах, датах і фактах;

- експериментальний підхід – це підхід, що наголошує на участі дітей та молоді в шкільних «олімпійських» фестивалях і змаганнях, спілкування та особливий акцент на викладання чесної гри й культурне розуміння;

- підхід «індивідуальний розвиток через зусилля» зосереджується на ідеї, через яку відбувається індивідуальний та соціальний розвиток; інтенсивні зусилля щодо вдосконалення фізичних якостей і конкуренції з іншими;

- орієнтування на життєвий світ – це підхід, який допомагає усвідомлювати олімпійські ідеали як мотивацію індивідуальних навчальних заходів для всіх учнів у всіх аспектах їхнього життя, інтегровані в особисту участь у спорті та фізичних навантаженнях [3].

Олімпійська освіта як одна зі складових частин освітньої діяльності має низку потенціалів:

- збагатити людську особистість за допомогою фізичної активності й спорту, поєднаної з культурою; розуміється як досвід протягом усього життя;

- розвивати почуття людської солідарності, толерантності та взаємоповаги;

- заохочувати мир, взаєморозуміння, повагу до різних культур, захист навколишнього середовища України, основні людські цінності й турботу відповідно до регіональних і національних вимог;

- підвищувати досконалість та досягнення відповідно до основних олімпійських принципів.

У 2019/2020 освітньому році протягом двох місяців ми впроваджували програму олімпійської освіти в Чорнобаївський НВК Білозерського району.

Перш ніж перейти до впровадження програми в освітній процес учнів закладу середньої освіти для визначення доцільності олімпійської освіти, ми провели олімпійський урок з учнями Казачелазерської ЗОШ, замість звичної виховної години, оснований на олімпійських цінностях, і порівняли його за допомогою методу семантичного диференціала за такими параметрами, як «Виховна година», «Олімпійський урок», «Виховна година на відміну від Олімпійського уроку».

Низку антонімів, що становлять біполярні та уніполярні інтервальні шкали, відібрано з експериментальних досліджень, представлених В. Ф. Петренко [9].

Для проведення аналізу використано такі фактори:

1) загальної привабливості; 2) цікавості; 3) захопленості; 4) взаємопідтримки; 5) співробітництва; 6) емпатії; 7) продуктивності; 8) задоволеності; 9) згоди; 10) дружелюбності.

Середньогрупові значення за кожним із десяти факторів, що необхідні для узагальнення результатів дослідження, за обома показниками наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Середньогрупові значення за кожним із десяти факторів за параметрами «Виховна година», «Олімпійський урок», «Виховна година на відміну від олімпійського уроку»

Параметр	Фактор									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Олімпійський урок	90	82	54	87	51	76	87	71	88	81
Виховна година	82	87	48	87	40	72	88	73	86	76
Виховна година на відміну від олімпійського уроку	64	84	49	82	59	67	53	88	51	61

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дає підставу зробити певні висновки. Так, у позиції «Виховна година на відміну від Олімпійського уроку» виявляємо відмінності, які в нормативному відношенні.

З огляду на те, що ця позиція відрізняється від двох попередніх тим, що порівнюються якості звичайної виховної години й уроку з використанням олімпійських цінностей (на скільки відсотків звичайна виховна година відрізняється від олімпійського уроку), звертаємо увагу, що 50 % у відповідях означає «не відрізняються»; відхилення в бік збільшення відсотків – виховна година на

певну кількість відсотків більш відповідає цій характеристиці, ніж олімпійський урок; відхилення в бік зменшення – це особливість, характерна олімпійському уроку більше, ніж звичній виховній годині.

Отже, за результатами дослідження, упроваджений урок із використанням олімпійських цінностей суттєво відрізняється від звичної виховної години за трьома факторами:

- оцінки (загальної привабливості);
- емпатійності;
- задоволеності.

Таке позитивне ставлення до олімпійського уроку дає змогу припустити, що програма олімпійської освіти, яка втілюється в повсякденне життя учнів, позитивно впливає на їхній світогляд.

Перевірити висунуте припущення ми вирішили, інтегрувавши програму олімпійської освіти, яка складалась із чотирьох блоків, в освітній процес Чорнобаївського НВК Білозерського району:

- *теоретичний блок* – мультимедійні презентації, ІКТ-фронтальна та групова робота, електронні підручники, енциклопедії, словники, довідники. Спеціалізована Олімпійська література – «Твій перший олімпійський путівник», «Історія стародавньої Греції», «Олімпійська енциклопедія в запитаннях та відповідях» й ін.;

- *практичний блок* – свята, спортивні спартакіади, змагання, концерти, конкурси малюнків, фотографій, плакатів, емблем, літературних творів, фестивалі «Спорт, мистецтво, інтелект», «Олімпійське лелечення», «Олімпійські уроки», малі олімпійські ігри тощо;

- *інформаційно-комунікаційний блок* – інтернет-блог, відеотехнології (диски), соціальні мережі, автоматизовані навчальні системи, дискусії, олімпійські вікторини, бесіди, олімпійські уроки, олімпійський день, олімпійські тижні, олімпійські читання, виховні години та години спілкування, туристично-екскурсійна робота тощо.

Оцінка як якісних, так і кількісних показників упровадженої програми олімпійської освіти відбувалася за пунктами «Олімпійського опитувальника» Р. Телама [13]. Опитувальник викладено державною мовою, адаптовано до віку досліджуваних учнів із поясненням основних термінів згідно з тезаурусом і з додаванням графічних заохочень.

В опитувальнику учням представлено мету дослідження, названо означену установу, яка впроваджує дослідження; оголошено анонімність дослідження.

У дослідженні, котре проведено за допомогою олімпійського опитувальника, ми систематизували компетентності життя та компетентності Нової української школи в такі групи:

- особистісно-соціальна;
- комунікативна;
- здоров'язберігальна;
- мисленнева.

Середні бали оцінки цінностей Олімпійського опитувальника до впровадження програми олімпійської освіти й після представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Середній бал оцінки цінностей Олімпійського опитувальника до впровадження програми олімпійської освіти та після цього (* – $p < 0,05$; * – $p < 0,001$)**

Група цінностей	До впровадження	Після впровадження
Особистісно-соціальна	3,03	2,86 ***
Комунікативна	2,67	2,67
Здоров'язберігальна	3,41	3,34*
Мисленнева	3,61	3,59

Матеріали здійсненого обстеження дають підставу узагальнити отримані дані та зробити такі висновки. Так, після інтеграції програми олімпійської освіти більше вирізняється соціальна група цінностей $U = 28680,0$; $z = -3,46$; $p < 0,001$; $r = 0,16$ та загальні людські цінності $U = 30024,0$; $z = -2,08$; $p < 0,05$; $r = 0,09$.

Із метою виявлення ефективності інтегрування олімпійської освіти в освітньому просторі спільно з директором Чорнобаївської НВК Білозерського району А. Г. Луценко, нами проведено комплексну діагностику негативних поведінкових рис як ключових показників вимірювання впливу програми, що входять до компетентностей соціально-особистісної групи:

- незадовільна поведінка (недотримання правил поведінки в школі);
- закомплексованість;
- безініціативність.

Результати впровадженого дослідження комплексної діагностики поведінкових рис за трьома показниками до та після інтеграції програми олімпійської освіти в освітній процес учнів початкової школи Чернобаївського НВК Білозерського району представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Результати впровадженого дослідження комплексної діагностики поведінкових рис до та після інтеграції програми олімпійської освіти в освітній процес Чернобаївського НВК Білозерського району

Поведінкова риса	До впровадження	Після впровадження
Незадовільна поведінка	67 %	30 %
Закомплексованість	14 %	6 %
Безініціативність	17 %	7 %

Узагальнюючи експериментальні дані, ми отримали явну динаміку змін позитивного впливу олімпійської освіти на поведінкові риси учнів Чернобаївського НВК Білозерського району (рис. 1).

Результати опитування за показниками поведінкових рис свідчать про значне зниження (більш ніж 55 %) в оцінці негативної поведінки після введення олімпійської освіти в освітній процес школярів. Оскільки все більше й більше закладів освіти починають відслідковувати дані щодо поведінки, олімпійська освіта вплинула позитивно на цей показник. Маніфестованими даними ми можемо підкреслити ефективність програми навчання.

Знаючи, що не всі заклади освіти матимуть дані фактичної кількості негативних явищ, ми також провели анкетування серед учителів початкової школи Чернобаївського НВК Білозерського району (у кількості 20 осіб) щодо розуміння спостережуваного зменшення відсотків події негативної поведінки. Більшість учителів вважали, що це саме інтеграція олімпійської освіти призвела до значного (> 50 %) або доброго (20–50 %) зменшення негативних випадків поведінки, причому 10–25 % відповіли, що поганої поведінки майже не було. Водночас спостерігаємо незначне скорочення закомплексованості учнів (понад 70 %), у близько 80 % учнів спостерігали зменшення безініціативності.

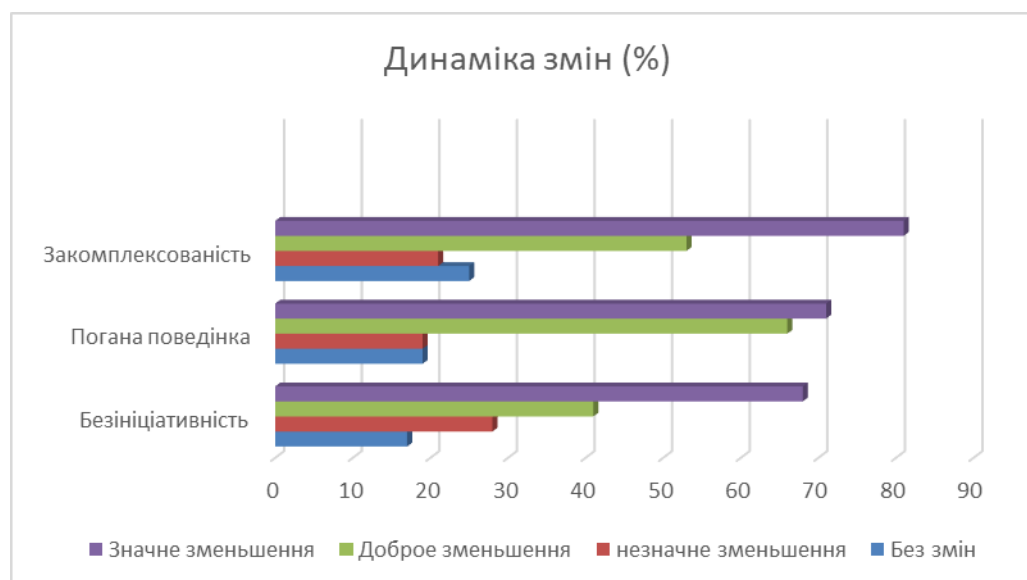


Рис. 1. Динаміка змін позитивного впливу олімпійської освіти на поведінкові риси учнів Чернобаївського НВК Білозерського району (%)

Однак, зважаючи на те, що 10–25 % дітей відчувають обмежений успіх, підкреслюється необхідність надавати постійну підтримку закладам середньої освіти.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо в упровадженні програми олімпійської освіти в заклади середньої освіти, а саме в початкову школу.

Дискусія. Аналіз проведеного дослідження засвідчив наявність проблеми щодо формування здоров'язберігальних компетентностей учнів початкової школи закладів середньої освіти. Отримані результати відповідають достатньому й високому рівням компетентності, проте, якщо порівнювати з нормами та з отриманими результатами вчених попередніх років [5; 13; 14], отримуємо низький і середній рівні компетентнісної освіти учнів.

Проаналізувавши роботи провідних науковців [5; 10; 13; 14–16], ми зробили висновки щодо незадоволеності традиційними формами занять із фізичної культури в значній кількості учнів початкової школи.

Наслідки цього – утрата інтересу до занять, а також значне зниження рівня фізичної підготовленості й погіршення стану здоров'я.

На нашу думку, одним зі шляхів удосконалення традиційних форм занять із фізичної культури є впровадження засобів олімпійської освіти.

В. Н. Платонов [10; 15] стверджує, що сучасна олімпійська освіта – важлива складова частина загальної культури, прояв якої зумовлено важкою фізичною, інтелектуальною й психічною діяльністю людини, поважна й благородна арена боротьби, яка дає змогу виробити найкращі людські риси.

В. М. Єрмолова, М. Булатова [5; 16] відзначають, що сучасна освітня програма суперечить вимогам і задекларованим функціям нормативних засад нинішнього освітнього процесу. Суперечностями є 1) мета педагогічного процесу та система оцінювання освітніх досягнень учнів; 2) переважання традиційної системи оцінки з фізичного виховання й наявна потреба в застосуванні інноваційних методів і форм викладання та ін.

Ми погоджуємось із твердженнями В. М. Єрмолової [15], М. Булатової [16], Р. Телама [13] щодо необхідності вдосконалення сучасної освітньої програми. Однак, на нашу думку, переважною має бути ідея застосування в сучасних закладах середньої освіти низки інноваційних освітніх технологій, які б дали можливість підвищити якість освітнього процесу та сприяли підвищенню мотивації до занять як на заняттях із фізичної культури, так і в позаурочний час.

Висновки. Олімпійська освіта – пріоритет моральних цінностей у напрямі розвитку поведінкових рис. Інтегрована програма олімпійської освіти, яка ґрунтується на олімпійських цінностях, реалізовує три групи завдань (освітні, виховні та загальнолюдські цінності), виховуючи психічно, фізично й оздоровчо, духовно здорову людину. З упровадженням у заклади середньої освіти програми олімпійської освіти діти та молодь розуміють, що довговічність, яка зумовлена спортом, висвітлює інші цілі життя й допомагає знайти свій власний шлях у суспільстві.

Після впровадження зазначеної програми в освітній процес закладів середньої освіти спостерігаємо певний рівень зменшення негативної поведінки. Олімпійський спорт, олімпійська освіта, концепція спортивних занять і виховання особистості в культурі олімпійських цінностей підкреслюють значення загальних людських цінностей. Глобальним орієнтиром в олімпійській освіті (олімпійській педагогіці) є наука виховання молоді людини з осмисленням гуманістичних ідеалів та цінності олімпізму, сповненої радості й віри в майбутнє.

Отримані нами результати зумовлюють необхідність продовжувати втілення програми олімпійської освіти, розвиваючи й розширюючи її як здоров'яформувальний вектор у фізичному вихованні та освітньому процесі закладів середньої освіти України.

Джерела та література

1. НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: концептуальні засади реформування середньої школи/Міністерство освіти і науки України. Київ, 2016.
2. Головань М. С. Компетентісний підхід як методологічна основа вищої професійної освіти. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. №1. С. 49–53.
3. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України*. 2008. № 3. С. 23–30.
4. Вербицький В. В. Формування ключових компетентностей учнів – основне завдання навчального закладу. *Теоретичні основи компетентісно орієнтованої освіти*. 2013. С. 32–36.
5. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. Київ: [б. в.], 2016. 236 с.
6. Нова українська школа: поради для вчителя/під заг. ред. Бібік Н. М. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с. С. 11–16.

7. Малафіїк І. В. Дидактика новітньої школи. Київ: Слово. 2015. 632 с.
8. Найда І. Компетенція і компетентність. 2013. URL: <https://www.slideshare.net/anastasiapopsuy/ss-28652187>.
9. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания. Москва: МГУ, 1988. 207 с.
10. Энциклопедия олимпийского спорта/под общ. ред. В. Н. Платонова: в 5 т. Т. 2. Киев: Олимп. лит., 2002. 583 с.
11. Ключові компетенції сучасного школяра. 2018. URL: <https://optima.school/info/porady-batkam/klucovi-kompetencii-sucasnogo-skolara>.
12. Ключові компетентності для навчання впродовж життя 2018. Цифрова компетентність. URL: <http://dystosvita.blogspot.com/2018/01/2018.html>.
13. Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A., Vuolle, P. Physical fitness, sporting lifestyles and Olympic ideals: Cross – cultural studies on youth sport in Europe. Schorndorf: Hofmann, 2002.
14. Бахрушин В. Є. Методи аналізу даних: навч. посіб. для студентів. Запоріжжя: КПУ, 2011. 268 с.
15. Яременко О., Вакулєнко О., Жаліло Л., Комарова Н. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. 232 с.
16. Булатова М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. *Олімпійський спорт і спорт для всіх*: IX Міжнар. наук. конгрес: тези доп. Київ: Олімп. літ., 2005. С.7.

References

1. NOVA UKRAYNS'KA SHKOLA: kontseptual'ni zasady reformuvannya seredn'oi shkoly (2016). Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy [Department of education and science of Ukraine] (in Ukraine).
2. Holovan, M. (2013). Kompetentisnyj pidkhid iak metodolohichna osnova vyschoi profesijnoi osvity. *Psykhologhiia: real'nist' i perspektyvy*, no.1, 49–53 (in Ukraine).
3. Holovan, M. (2008). Kompetentsiia i kompetentnist': dosvid teorii, teoriia dosvidu. *Vyscha osvita Ukrainy*, no. 3, 23–30 (in Ukraine).
4. Verbyts'kyj, V. V. (2013). Formuvannya kliuchovykh kompetentnostej uchniv — osnovne zavdannia navchal'noho zakladu. *Teoretychni osnovy kompetentisno oriantovanoi osvity*, 32–36 (in Ukraine).
5. Yermolova, V. M. (2016). 10 urokiv iz P'ierom de Kubertenom. Kyiv, 236 p. (in Ukraine).
6. Nova ukrains'ka shkola: poradnyk dlia vchytelia. Pid zah. red. Bibik N. M. (2017). Kyiv: TOV «Vydavnychyj dim «Pleiady», 11–16 (in Ukraine).
7. Malafiik, I. V. (2015). Dydaktyka novitn'oi shkoly. Kyiv: Slovo, 632 p. (in Ukraine).
8. Najda, I. Kompetentsiia i kompetentnist'. (2019). [www.slideshare.net](https://www.slideshare.net/anastasiapopsuy/ss-28652187). Retrieved January 13. from <https://www.slideshare.net/anastasiapopsuy/ss-28652187>(in Ukraine).
9. Petrenko, V. F. (1988). Psihosemantika soznaniia. Moscow: MGU, 207 p. (in Russian).
10. Entsiklopedyia olympyjskoho sporta (2004). Gen. ed. V. N. Platonov. In 5 volumes. Kyiv: Olympic literature, 2, 583 p. (in Ukraine).
11. Kliuchovi kompetentsii suchasnoho shkoliara (2019). [Www.optima.school](http://www.optima.school). Retrieved Jenuary 13. <https://optima.school/info/porady-batkam/klucovi-kompetencii-sucasnogo-skolara> (in Ukraine).
12. Kliuchovi kompetentnosti dlia navchannia vprodovzh zhyttia 2018 – Tsyfrova kompetentnist' (2019). [Www.dystosvita.blogspot.com](http://www.dystosvita.blogspot.com). Retrieved Jenuary 13. <http://dystosvita.blogspot.com/2018/01/2018.html> (in Ukraine).
13. Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A., Vuolle, P. (2002). Physical fitness, sporting lifestyles and Olympic ideals: Cross – cultural studies on youth sport in Europe. Schorndorf: Hofmann (in Germany).
14. Bakhrushyn, V. Ie. (2011). Metody analizu danykh: navchalnyi posibnyk dlia studentiv, Zaporizhzhia: KPU, 268 p. (in Ukraine).
15. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia (2000). Kyiv: Ukrainskyi instytut sotsialnykh doslidzhen, 232 p. (in Ukraine).
16. Bulatova, M. (2005). Systema olimpiiskoi osvity v Ukraini ta novi formy yii vprovadzhenia. IX Mizhnar. nauk. konhres: tezy dopovidei. Kyiv: Olympic literature, 7 (in Ukraine).

Стаття надійшла до редакції 28.08.2020 р.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

UDC 796.015.6-057.87

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CONDITION LEVEL ON THE ADAPTIVE CAPACITY OF THE ORGANISM AND STRESS RESISTANCE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

Natalia Bielikova¹, Svitlana Indyka¹, Anatolii Tsos¹, Liudmyla Sushchenko², Viktor Halan-Vlashchuk¹ Oleksandr Kotorovych¹

¹Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine, belikova.natalia@eenu.edu.ua

²The National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>

Abstracts

Topicality. Adaptation to the higher education system is the most problematic type of adaptation. Regular physical activities cause psychological relaxation and help to withstand emotional overload. Physical condition has a significant impact on a number of student life indicators. Determining the level of physical condition of students-athletes is the first step in substantiating the process of its improvement, and the orientation of changes in their level determines the effectiveness of the educational process at the Faculty of Physical Education. **The Purpose of the Research** is to identify and analyze the influence of physical condition level on the adaptive capacity of the cardiovascular system, the psycho-emotional state and the stress resistance level of physical culturist students. **The Methodology of the Research.** The research was conducted at the Lesya Ukrainka Eastern European National University among students of 1–4 year study on Speciality «Secondary Education. Physical Education» (135 persons, including 90 boys and 45 girls) during the intersession period. The experimental phase of the experiment took place during March–April 2018–2019. and included a study of the psycho-functional and emotional status of the research data sample. **The Results the Study.** It was found that adolescents are characterized by average and above average level of physical condition; the girls have high level of physical condition. A significant group of students with vegetative balance was noted; every third student has a marked vagotonia as a result of economizing the work of the human body at rest. A satisfactory level of adaptive potential was found as typical for 60 % of boys and 88,9 % for girls. It should be considered as a manifestation of long-term adaptive reaction to physical exertion. The average and high levels of the parameters «well-being» and «mood» were established; by the scale of «activity» – it was unsatisfactory for the vast majority of girls and boys. It was found 62,2 % among boys with reduced levels of stress resistance and with an average level – 36,7 % of students; among girls, 57,8 % and 40,0 %, respectively. This situation indicates the presence of stressful situations in the lives of these students and their low resistance to them. The strongest feedback was noted between the level of physical condition and heart rate and adaptive capacity.

Key words: PE students, level of physical condition, adaptation potential, Vegetation Index, psycho-emotional state, stress resistance.

Наталія Белікова, Світлана Індика, Анатолій Цьось, Людмила Сущенко, Віктор Галан-Влащук, Олександр Которович. Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. **Актуальність.** Адаптація до системи вищої школи є найбільш проблемним видом адаптації. Регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення й допомагають витримувати емоційні перевантаження. Фізичний стан суттєво впливає на низку показників життєдіяльності студентів. Визначення рівня фізичного стану студентів-фізкультурників є першим кроком в обґрунтуванні процесу його вдосконалення, а направленість змін його рівня визначає ефективність навчального процесу на факультеті фізичної культури. **Мета** – виявити та проаналізувати вплив рівня фізичного стану на

адаптаційні можливості серцево-судинної системи, психоемоційний стан і рівень стресостійкості студентів-фізкультурників. **Методологія дослідження.** Дослідження проведено на базі СНУ імені Лесі Українки серед студентів 1–4 курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» (135 осіб, серед них – 90 юнаків та 45 дівчат) у міжсесійний період. Констатувальний етап експерименту проходив упродовж березня-квітня 2018/2019 н.р. і включав вивчення психофункціонального та емоційного статусу досліджуваної вибірки.

Результати. Установлено, що в юнаків домінують вищий від середнього та середній рівні фізичного стану; у дівчат – високий. Відзначено групу студентів із вегетативною рівновагою; у кожного третього студента зафіксовано виражену ваготонію як результат економізації роботи організму людини в спокої. Задовільний рівень адаптаційного потенціалу виявлено в 60 % юнаків та 88,9 % дівчат, що потрібно розцінювати як прояв довготривалої адаптаційної реакції на фізичні навантаження. Установлено середній і високий рівні параметрів «самопочуття» та «настрій»; за шкалою «активність» – незадовільний у більшості дівчат і юнаків. Серед юнаків зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 62,2 % осіб, із середнім – 36,7 % студентів; серед дівчат – відповідно, 57,8 та 40,0 %. Такий стан свідчить про наявність стресових ситуацій у житті цих студентів і їх низьку опірність до них. Найбільш сильний зворотний вплив відзначено між рівнем фізичного стану та частотою серцевих скорочень й адаптаційним потенціалом.

Ключові слова: студенти-фізкультурники, рівень фізичного стану, адаптаційний потенціал, вегетативний індекс, психоемоційний стан, стресостійкість.

Наталья Беликова, Светлана Индюка, Анатолий Цёсь, Людмила Сущенко, Виктор Галан-Влащук, Александр Которович. Влияние уровня физического состояния на адаптационные возможности организма и стрессоустойчивость студентов факультета физической культуры. Актуальность. Адаптация к системе высшей школы является наиболее проблемным видом адаптации. Регулярные физические нагрузки вызывают психологическое расслабление и помогают выдерживать эмоциональные перегрузки. Физическое состояние существенно влияет на целый ряд показателей жизнедеятельности студентов. Определение уровня физического состояния студентов-физкультурников является первым шагом в обосновании процесса его совершенствования, а направленность изменений его уровня определяет эффективность учебного процесса на факультете физической культуры. **Цель** – выявить и проанализировать влияние уровня физического состояния на адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, психоэмоциональное состояние и уровень стрессоустойчивости студентов-физкультурников. **Методология исследования.** Исследование проводилось на базе ВНУ имени Лесы Украинки среди студентов 1–4 курсов специальности «Среднее образование. Физическая культура» (135 человек, среди них – 90 юношей и 45 девушек) в межсессионный период. Констатирующий этап эксперимента проходил в течение марта-апреля 2018/2019 уч. г. и включал изучение психофункционального и эмоционального статуса исследуемой выборки. **Результаты.** Установлено, что у юношей доминирует выше среднего и средний уровни физического состояния; у девушек – высокий. Отмечается значительная группа студентов с вегетативным равновесием; у каждого третьего студента фиксируется выраженная ваготония как результат экономизации работы организма человека в покое. Удовлетворительный уровень адаптационного потенциала выявляется у 60 % юношей и 88,9 % девушек, что следует расценивать как проявление долговременной адаптационной реакции на физические нагрузки. Установлено средний и высокий уровни параметров «самочувствия» и «настроение»; по шкале «активность» – неудовлетворительное у подавляющего большинства девушек и юношей. Среди юношей с пониженным уровнем стрессоустойчивости было 62,2 % лиц, со средним уровнем – 36,7 % студентов; среди девушек – соответственно, 57,8 и 40,0 %. Такое положение свидетельствует о наличии стрессовых ситуаций в жизни этих студентов и их низкую сопротивляемость к ним. Наиболее сильное обратное влияние отмечается между уровнем физического состояния и частотой сердечных сокращений и адаптационным потенциалом.

Ключевые слова: студенты-физкультурники, уровень физического состояния, адаптационный потенциал, вегетативный индекс, психоэмоциональное состояние, стрессоустойчивость.

Introduction. Adaptation to the higher education system is the most problematic form of adaptation. Thus, the student youth are faced with a lot of information and a large number of tasks, which are solved by the functional reserves of the body [3]. Emotional stress is one of the main causes of students' mental stress. It directly affects the mental and physical work capacity, attention, adaptation capacity and overall health that students consider as the dominant vital value [7]. Food and sleep disorders exacerbate these processes.

The positive impact of exercises on human health is well known [13, 16]. Systematic educational and extracurricular physical exercises is an important condition for the normal physical and spiritual development of the student's personality, a compulsory prerequisite for the education of priority orientations for health promotion and a motivational incentive for regular individual physical exercises and sports. So, regular physical loading causes psychological relaxation and helps withstand emotional overload. They are a pledge of psychophysical health and an important factor in ensuring the successful acquisition of knowledge and the formation of an adequate level of students' stress resistance.

The level of students' physical condition depends on many factors, the main of which are related to lifestyle and motor activity level [4]. From the standpoint of Physiology, the «physical state» of a person is the conformity of the organism vital activity indicators to the standards, taking into account age and assigned sex. This is an opportunity for tissues, organs, systems of the organism to maximize its function in comparison with the state of rest. Physical condition is also the level of resistance of the body to the effects of adverse environmental factors (P. Plakhtii, 1997).

Determining the level of physical condition is the first step in substantiating the process of its improvement, and the direction of changes its level determines the effectiveness of the educational process at the Faculty of Physical Education and is the basis for its correction. It should also be noted that the assessment of a student's level of physical condition can be used as a criterion for the well-being of physical exercises, as well as a criterion for readiness for loads of different nature, and in general can be a criterion for the efficiency of the physical education process in a higher education institution (HEI).

The analysis of scientific sources and own researches give grounds to consider that the physical condition significantly influences a number of indicators of students' life. It is known that the cardiovascular system is an indicator of the adaptive capacity of the body. Adequate restructuring of the cardiovascular system provides for the adaptation of the organism to various environmental conditions, physical and psycho-emotional loads [12]. Therefore, studying its reactions, depending on the level of physical condition of students is an urgent task and can be used as a prediction.

Thus, scientific sources confirm the importance of studying the influence of the level of students' physical condition on the adaptive capacity of the body. Knowledge of mechanisms of functional and psycho-emotional dependencies will allow to carry out objective monitoring of students-athletes' psycho-functional condition as an illustration of transfer of physical loads and adaptation to them.

Purpose of the Study is to identify and analyze the influence of the level of physical condition on the adaptive capacity of the cardiovascular system, psycho-emotional state and the level of stress resistance of PE students.

Papers and Methods of the Research. The research was conducted at the Lesya Ukrainka Eastern European National University among students of 1–4 year study on Speciality «Secondary Education. Physical Education» (135 persons, including 90 boys and 45 girls) during the intersession period. The average age of students was $19,6 \pm 0,12$ years. All participants have given a consent to participate in the experiment.

The final stage of the experiment took place during the March-April 2018/2019 acafemic year and included the study of the psycho-functional and emotional status of the studied sample. To estimate the *level of physical condition* (LPhC) the calculation method of O. Pyrogoва has been used [9] (1):

$$LPhC = \frac{700 - 3 \times HR - 2,5 \times BP_{aver.} - 2,7 \times age + 0,28 \times weight}{350 - 2,6 \times age + 0,21 \times height} \quad (1),$$

LPhC – level of physical condition (nom.unit); *age* – in accordance to the passport's data of a person; *weight* – body weight of a person (kg); *height* – body length (cm); *HR* – the number of contractions (beats) of the heart per minute (bpm); *Blood pressure (BP_{aver.})* – average blood pressure (mm Hg).

The evaluation of the LPhC is carried out accordingly a scale (see table 1).

Table 1

Assessment Scale of Physical Condition (nom.unit)

Level of Physical Condition	Sequence Number	LPhC Values (Men)	LPhC Values (Women)
Low	5	$\leq 0,375$	$\leq 0,260$
Below average	4	0,376-0,525	0,261-0,365
Average	3	0,526-0,675	0,366-0,475
Above average	2	0,676-0,825	0,476-0,575
High	1	$\geq 0,826$	$\geq 0,576$

The functional state of the cardiovascular system (CS) was evaluated using the calculated indices: *Kerdo's Vegetative Index* (KVI) and the adaptive potential (AP) (according to R. Baievskiyi) [2] (2):

$$AP = 0,011 \times HR + 0,014 BP_s + 0,008 \times BP_d + 0,014 \times \text{age} + 0,009 \times \text{weight} - 0,009 \times \text{height} - 0,273 \quad (2),$$

AP is the adaptive potential of the circulatory system (nom.unit); Heart rate – the number of contractions (beats) of the heart per minute (bpm); BP_s – systolic blood pressure (mm Hg); BP_d – diastolic blood pressure (mm Hg); age – in accordance to the passport's data of a person; weight – body weight of a person (kg); height – body length (cm). Sample interpretation (see table 2).

Table 2

Overall Assessment of Adaptive Capacity and Health Level (nom.unit)

Points	Adaptation Status
$\leq 2,1$	Satisfactory adaptation
2,11-3,2	Tension of adaptation mechanisms
3,21-4,3	Unsatisfactory adaptation
$\geq 4,31$	Disruption of adaptation mechanisms

The following formula (3) was used to calculate the Kerdo's Vegetative Index (KVI):

$$KVI = (1 - BP_d / HR) \times 100 \quad (3),$$

KVI – Vegetative Index (units); BP_d – diastolic blood pressure (mm Hg); *Heart rate* – the number of contractions (beats) of the heart per minute (bpm). Healthy person at the eitonía state (balanced vegetative regulation) has the calculated Kerdo's Vegetative Index is ± 15 , that is, the sympathetic and parasympathetic parts of the autonomic nervous system are in a state of dynamic balance. With the predominance of sympathetic tone, the index increases, and with the predominance of the parasympathetic it decreases, becomes negative.

Psycho-emotional status of the investigated persons was determined using a test questionnaire WAM («well-being», «activity», «mood»). The assessment of the *stress resistance* level was carried out using the Boston Stress Test.

Statistical analysis of the results was performed using licensed Excel spreadsheet packages. The sample arithmetic mean, the standard error of the mean ($\bar{x} \pm S_x$), standard deviation (δ) were calculated. The degree of correlation between the studied indicators was determined (r).

The Research Results. At the initial stage of the study, using the O. Pyrogova's method, we discovered the level of physical condition of the studied sample of students. The results allowed us to divide the sample into five groups with high, above average, average, below average and low levels of physical condition.

The first group with *high level of physical condition* included 36,3 % of the surveyed students (9 boys and 40 girls) with an average value of the LPhC $0,87 \pm 0,01$ and $0,73 \pm 0,01$ n. u. in accordance. The second group with the *above average level of physical condition* included 27,4 % of students (34 boys and 3 girls) with an average value of the LPhC $0,87 \pm 0,01$ and $0,73 \pm 0,01$ n. u. in accordance. The 3rd group with an *average level of physical condition* included 26,7 % of students (34 boys and 2 girls) with an average value of the LPhC $0,87 \pm 0,01$ and $0,73 \pm 0,01$ n. u. in accordance. 8,1 % of students (only 11 boys) were assigned to the 4th group with *lower average level of physical condition* with an average value of LPhC $0,87 \pm 0,01$ n. u. The 5th group with the *lowest level of physical condition* included only 1,5 % of students (2 boys) with an average value of the LPhC $0,87 \pm 0,01$ nom.unit.

Assessment of the functional state of the cardiovascular system of the studied group of students, which was carried out during practical classes without physical exertion and with low stress, allowed to establish that the most students have the functional correlates of HR and BP are within the normative values for this age group (see table 3). In particular, the average value of HR in the sample is $72,53 \pm 0,96$ bpm, $BP_{syst.} - 115,29 \pm 1,11$ mmHg, $BP_{diast.} - 74,5 \pm 0,81$ mmHg. However, the HR values of the studied girls of the 3rd group and boys of the 4th and 5th groups were slightly increased. According to the BP indicators (systolic and diastolic), an increase above the norm was observed in boys of the 5th group and girls of the 3rd group.

Evaluating the neurovegetative status in all studied groups, it was revealed a state of eitonía (balanced vegetative regulation) in the majority of students. The negative mean of the KVI value is evidenced about that. However, a small group of students is dominated by the sympathetic tone of the autonomic nervous system (11,9 %, $n = 16$): in boys – 2 persons in the 2nd, 3rd and 4th groups and 1 person in the 5th group; among women, there are 9 persons in the 1st group only. A significant group of students with pronounced vagotonia (31,1 %, $n = 42$) was also identified. Their distribution in the studied groups is such: boys –

6 people in the 1st group, 12 – in the 2nd, and 9 in the 3rd group; girls – 13 students in the 1st group and per 1 person in the 2nd and 3rd groups.

Table 3

The Study Results of Cardiovascular System of PE Students with Different Level of Physical Condition ($\bar{x} \pm S_x$, n = 135)

Key fig.	Assigned Sex	Level of Physical Condition				
		High	Above Average	Average	Below Average	Low
	m.	n=9	n=34	n=34	n=11	n=2
w.	n=40	n=3	n=2	n=0	n=0	
HR (bpm)	m.	59,11±1,98	66,12±1,98	75,41±1,19	90,82±2,05	102,0±10,1
	w.	70,83±1,58	80,0±2,31	85,5±7,5	-	-
BPsyst. mmHg	m.	101,33±4,9	118,29±1,4	122,32±1,85	121,82±2,63	127,5±7,5
	w.	106,9±1,92	116,67±8,82	125,0±5,0	-	-
BPdiast. – mmHg	m.	67,11±1,46	72,06±1,3	79,21±1,41	81,82±2,26	85,0±5,0
	w.	70,18±1,39	84,33±3,84	90,0±10,0	-	-
AP, nom.un.	m.	1,65±0,07	2,0±0,03	2,22±0,03	2,42±0,04	2,54±0,05
	w.	1,86±0,04	2,24±0,08	2,44±0,08	-	-
KVI, un.	m.	-15,08±5,86	-10,01±2,97	-6,57±3,25	9,05±4,23	15,37±13,2
	w.	-1,8±3,63	-5,68±0,01	-7,11±21,09	-	-

The level of adaptation potential has demonstrated overall a satisfactory state of adaptation mechanisms. However, students with tension of adaptation mechanisms were found: in the 2nd group of young men – 4 persons; in the 3rd group – the highest of students with such indicators (n = 21, 61,8 % of this group size) and all the studied of the 4th (11 persons) and 5th (2 persons) groups. Among the female students, only 5 girls (the members of the 2nd and 3rd groups), were stressed with the mechanisms of adaptation.

Studying the psycho-emotional state by the methodics of operative assessment of WAM (see table 4), the certain differences on some scales of «well-being», «activity» and «mood» in almost all groups of students have been found. All boys of the 1st, 2nd, 4th and 5th groups and girls of the 1st, 2nd and 3rd groups defined their well-being and mood as very good, while their activity was considered as unsatisfactory. In the 3rd group, 3 young men rated their condition as unsatisfactory on the scales of «well-being» and «mood», and all studied persons in this group identified their activity as unsatisfactory.

Table 4

The Study Results of Psycho-Emotional State and Stress Resistance of PE Students with Different Level of Physical Condition ($\bar{x} \pm S_x$, n = 135)

Key fig.	Assigned Sex	Level of Physical Condition				
		High	Above Average	Average	Below Average	Low
	m	n=9	n=34	n=34	n=11	n=2
w	n=40	n=3	n=2	n=0	n=0	
Well-being	m	5,69±0,17	5,62±0,09	5,48±0,16	5,95±0,15	5,45±0,85
	w	5,5±0,12	5,43±0,2	5,3±0,1	-	-
Activity	m	3,02±0,2	2,91±0,14	2,98±0,12	2,9±0,32	2,4±0,6
	w	3,07±0,13	3,43±1,0	4,0±0,8	-	-
Mood	m	5,86±0,29	5,82±0,12	7,49±1,79	6,57±0,08	6,1±0,8
	w	6,02±0,11	6,07±0,32	5,2±0,2	-	-
Stress resistance	m	35,78±2,09	29,85±1,41	27,57±1,57	30,0±2,47	29,0±8,0
	w	30,13±1,13	35,67±2,4	28,0±1,0	-	-

In the process of studying the students` stress resistance of the studied sample, somewhat unexpected results as for boys and as for girls have been found. Specifically, only one student with moderate stress resistance was identified in the 1st group of boys, while all others (n = 8) had a reduced level of stress resistance. In the 1st group of girls, only 1 student had a high level of stress resistance, 16 students – with

average level, and all others – 23 persons had also low level of stress resistance. In the 2nd group of boys (n = 34), only 12 students were with a moderate level of stress resistance, all others – with reduced level of stress resistance. The girls of the 2nd group (n = 3) also had low levels of stress resistance. Among the boys of the 3rd group (n = 34) there was only one high stress resistance student, 16 persons were with average level, and 17 students had low stress resistance level. The 3rd group of girls (n = 2) characterized by average level of stress resistance. In the 4th group of boys (n = 11) only 3 students were with average level of stress resistance, while the other 8 students were with low level. One boy of the 5th group had average and one – low level of resistance to stress.

In the study, we used correlation analysis to identify the degree of causality of students' level of physical condition from the cardiovascular and psycho-emotional characteristics, which were analyzed above and to determine the hierarchy of existing dependencies (see fig. 1).

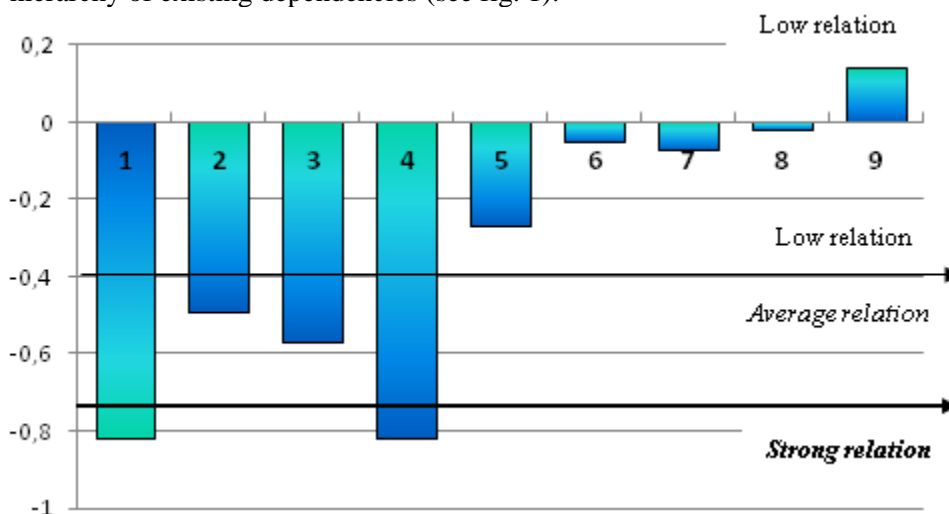


Fig. 1. Correlation between the LPhC and Cardiovascular, Psycho-Emotional Indicators

Notes: 1 – HR; 2 – BP_{syst.}; 3 – BP_{diast.}; 4 – AP; 5 – KVI; 6 – well-being; 7 – activity; 8 – mood; 9 – stress resistance.

The strongest feedback was observed between the LPhC and indicators such as HR and AP ($r = -0,82$). The average correlation dependence recorded between the LPhC and the BP_{syst.} and BP_{diast.} ($r = -0,49$ and $r = 0,57$ respectively). A low correlation ($r \leq 0,3$) was found between the other indicators of study and the LPhC.

Discussion. In scientific research, a methodological scheme is common, particularly the division of participants into groups depending on the level of physical condition. The analysis of scientific sources and own researches give basis to suggest that there are quite a number of factors affecting the physical condition of students, and also, the physical condition significantly influences a number of indicators of students' vital activity. According to H. Hryban, the physical condition of students by the HR and level of BP at rest can be characterized as lower than average and low [4]. S. Chernihivska makes more explicit calculations: 5,56 % of girls are characterized by above the average level of physical condition, 38,88 % of girls have the average level and 55,56 % – the below average level. The boys are characterized by the average LPhC (4,35 %), below the average – 73,92 % and the low – 21,73 % [11]. So, lower than the average of LPhC is dominated both boys and girls – students of higher education institutions. It is forecasting much higher indicators for students of the Faculty of Physical Education. According to the results of our study, the above average and average LPhC is dominated for boys. Unexpected results were obtained in the group of girls, namely 88,9 % of female students had high LPhC and don't have below average and low of LPhC.

Scientific studies clearly indicates that physical activity has a positive and protective effect on the cardiovascular system. V. Drogomeretsky's researches [14] confirm the importance of the cardiovascular system as an indicator of students' load transfer. Changing the functional state of the organism in the process of physical culture and sports allows to achieve energy-efficient activity, which is a prerequisite for the optimal state in the new conditions of adaptation. The role of the autonomic nervous system is crucial in the regulation and adaptation of the body to regular physical loads. Thus, when assessing the index of vegetative regulation (IVR), we noted a large group of students with a vegetative balance, which is explained by the adaptation of the body to physical loads. However, every third student was recorded by a high-grade

vagotonia. Such a pattern is fully consistent with the conventional notions of economizing the work of the human body at rest under the influence of regular physical loads.

Scientists [15] note that the determination of the adaptive potential of students-athletes and its dynamics should be taken into account in order to optimize physical activity and increase the efficiency of their education. The tension of the adaptive potential of the circulatory system was detected during the study in 58-74% of students (R. Potashniuk, I. Potashniuk, H. Ivanova and others, 2002). The correlation between levels of satisfactory adaptation and tension of adaptation mechanisms among boys and girls was determined by Z. Leontieva. Among girls there was a greater number of persons with satisfactory adaptation than among boys, which, in the author's opinion, is related to hormonal differences, also fewer people with bad habits and greater resistance to stress and adverse environmental factors. L. Arabadzhy notes that the number of students with the tensing of adaptation mechanisms increases significantly with age (from 17 to 23 years), linking this fact with the negative impact of urbanization, with significant educational overload and lack of physical activity of student youth. In totality, scientists are in solidarity in the statement about increasing the adaptive potential of boys and girls' body under the influence of prolonged physical loads [1]. The above data are consistent with the obtained results: 60 % of boys and 88,9 % of girls have a satisfactory level of adaptive potential among students. The majority of students with the tensing of adaptation mechanisms are found in groups with average, below average, and low LPhC among boys, and in groups with higher average and average LPhC for the girls.

Some researchers note that there is a relationship between students' motor activity and their emotional state. They indicate the average and high levels of WAM parameters under a high level of motor activity, based on the existing correlation between these parameters [8, 10]. The obtained results confirm this course only with respect to the scales of «well-being» and «mood». At the same time, the results on the scale of «activity» are overwhelmingly unsatisfactory as for girls as for boys of different groups of the LPhC. We assume that under the concept of «activity» students have understood directly physical activity, and since the study was conducted during practical classes of the classroom type, students also transferred their temporary physical passivity into the unsatisfactory «activity».

Studying the level of students' stress resistance of the Faculty of Physical Education, S. Kots and co-authors have found that 48 % of students have a poor prognosis, that is, poor mental stability, 45 % have less poor prognosis (satisfactory mental resistance) and 7 % have high neuropsychiatric resistance [6]. The results obtained by us in the study of students' stress resistance of the Faculty of Physical Education also had the same tendency. In particular, among boys, 62,2 % of persons with a low level of stress resistance, 36,7 % of students with an average level of stress resistance, and only one student (1,1 %) with a high stress resistance were found. Among girls, 57,8 % of persons with low level of stress resistance, 40,0 % with an average level and only one student (2,2 %) with high stress resistance were identified. Sustainable behavior of a person under stress is one of the important psychological factors in ensuring its successful overcoming. Currently, despite the sufficient number of research papers on this problem, there is no clarity in understanding the essence of stress, the role of the psyche in its provision and features of manifestation in different situations. Note that physical and mental loads are largely determined by the degree of mental tension that a student is experiencing. In this respect, the education at the Faculty of Physical Education is specific, because fully adaptation to the loads is impossible without a well defined mental tension, stress, high level of training and readiness for effective competitive activity. The identified pattern requires finding effective coping strategies of the stress overcoming by such students.

The results of the correlation analysis, which revealed a low link between the LPhC and the students' stress resistance. Objective and subjective circumstances, in particular, the characteristics of the extreme situation and the individual psychological characteristics are significant determinants. At the same time, we should also remember the physiological cost of success: active, ambitious, impatient, restless, success-oriented people are more stressed than people with low level of aspirations which do not claim high status in society. The strongest feedback was observed between the LPhC and the indicators such as HR and AP ($r = -0.82$). The average correlation recorded between the LPhC and the BP_{sys} , BP_{diast} ($r = -0.49$ and $r = -0.57$ respectively). That is explained by the fact that the LPhC is calculated by these indicators. A negligible correlation ($r \leq 0.3$) was found between the other studied indicators and the LPhC.

The Conclusions. During the study, it was found:

1. The boys are characterized by the above average and average LPhC. The high LPhC (88,9 %) and the absence of lower average and low LPhC were recorded in the group of girls.

2. A significant group of students with vegetative balance was noted. Every third student has a marked vagotonia, which is completely consistent with the conventional ideas about economizing the work of the human body at rest under the influence of regular physical loads.

3. 60 % of boys and 88,9 % of girls have been found with a satisfactory level of adaptive potential. The majority of students with the tension of adaptation mechanisms was found in groups with average, below average, and low LPhC among boys, and in groups with higher average and average among girls. Such results should be regarded as a manifestation of a long-term adaptive response to physical loads.

4. Average and high levels of WAM parameters were established under the high level of motor activity. As an exception, the results on the «activity» scale are overwhelmingly unsatisfactory for girls as well as boys, of different LPhC groups. Normal assessments of the psycho-emotional state of students-athletes support an adequate level of adaptation processes formation.

5. 62,2 % of students with reduced level of stress resistance and 36.7 % with an average level of stress resistance were identified among boys. 57,8 % of persons with reduced level of stress resistance and 40,0 % of female students with an average level were found among girls. This situation indicates the presence of stressful situations in the lives of these students and their low resistance to them.

6. We consider that acquaintance and learning methods of increasing stress resistance will have a positive effect on reducing the number of students with low level of stress resistance among students of the Faculty of Physical Education. Also it will give the opportunity to reduce emotional tension, that leads to a decrease in functionality, diseases, distress.

7. The strongest adverse impact was observed between the LPhC and indicators such as HR and AP; the average correlation recorded between the LPhC and the BP_{syst} and BP_{diast} .

Obtained results give an evidence of students' physical condition, that consists of physical development, physical readiness and functional capabilities of the body. The scientifically substantiated educational process and the modernization of the methodological system of education at the Faculty of Physical Education will allow to manage the students' physical condition. Knowledge of the objective laws of the process of physical education will lead to the optimal direction of improvement of organism functions and to increase work capacity and physical readiness of students in accordance with certain physical loads.

References

1. Arabadzhy, L. I. (2012). Adaptatsiyni potentsial systemy krovoobihu studentiv [Adaptation potential of students' circulatory system]. *Ukrainian Journal of Ecology*, no. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiyniy-potentsial-sistemi-krovoobigu-studentiv>
2. Bayevskiy, R. M., Agadzhanyan, N. A., Berseneva, A. P. (2004). Funktsionalnyye rezervy organizma i teoriya adaptatsii [Functional reserves of the body and theory of adaptation]. *Vestnik vosstanovitel'noy meditsiny*, no. 3, 4–11.
3. Bielikova, N. O. (2013). Suchasni tendentsii profesiinoy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [Modern trends of professional training of future specialists in Physical Education and Sport]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. ChNPU, Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 112, 2, 52–56.
4. Hryban, H. P. (2009). Zhyttiedialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [The vital activity and physical activity of students]. *Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta»*, 594.
5. Dereka, T. H., Tumanova, V. M., Bystra, I. I., Hatsko, O. V. (2017). Otsinka adaptatsiinoho potentsialu sertsevo-sudynnoi systemy studentiv I kursu [Assessment of adaptive potential of the cardiovascular system of the 1st year study students]. *ScienceRise. Pedagogical Education*, 10, 13–17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/texcped_2017_10_5.
6. Kots, S. N., Kots, V. P. Osoblyvosti psykhofiziologichnoi emotsiinoi komponenty ta stresostiikist u studentiv-sportsmeniv [The peculiarities of psychophysiological emotional component and stress resistance of PE students]. URL: <http://hdafk.kharkov.ua/event/vi-regionalnu-naukovo-praktichnu-internet-konferentsiyu-z-mizhnarodnoyu-uchastyu/koц-c-n-koц-v-p-osoblivosti-psихofizio/>
7. Pantik, V. (2017). Analiz stanu fizychnoho zdorovia studentiv Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky [Analysis of students' physical health condition at Lesya Ukrainka Eastern European National University]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 2(38), 121–126. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-121-126>
8. Perekopskyi, S., Porokhnenko, O. (2016). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na emotsiyni stan studentiv [The influence of motor activity on the emotional state of students]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, no. 3, 246–253. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_32.
9. Pirogova, E. A. (1989). Sovershenstvovanie fizicheskogo sostoyaniya cheloveka [Improving the physical condition of a person]. *Zdorov'ya*, Kyiv, 167.

10. Semenova, N., Malovanyi, A. (2015). Rukhova aktyvnist ta psykhoemotsiinyi stan studentok 15–17 rokiv [Physical activity and psycho-emotional state of 15-17 years of age students]. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2(30), 95–98. URL: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/202>
11. Chernihivska, S. A. (2012). Osoblyvosti funktsionalnoho ta fizychnoho stanu studentiv, zvilnenykh vid praktychnykh zaniat z «Fizychnoho vykhovannia» [The peculiarities of functional and physical condition of students exempted from PE practical classes]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv, KhOVNOKU-KhDADM, 2, 125–127.
12. Allen, M. S., Frings, D., Hunter S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 264–275. <https://doi:10.1080/1612197X.2012.682375>
13. Bergier, B., Tsos, A. & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21, 3, 613–616.
14. Drogomeretsky, V. V., Kopeikina, E. N., Kondakov, V. L., Iermakov, S. S. (2017). Adaptation of Ruffier's test for assessment of heart work ability of students with health problems. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(1), 4–10. <https://doi:10.15561/18189172.2017.0101>
15. Iermakov, S. S., Podrigalo, L. V., Jagiello, W. (2016). Hand-grip strength as an indicator for predicting the success in martial arts athletes. *Archives of Budo*, 179– 186.
16. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N., Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), Art 159, 1008–1011. <http://doi:10.7752/jpes.2016.03159>

Стаття надійшла до редакції 29.09.2020 р.

УДК: 796.035–057.87:796.011.3

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УКРАЇНСЬКОГО ПОЛІССЯ

Олена Кузнєцова¹, Григорій Грибан², Сергій Проказюк³, Ігор Лисанець³¹ЗО «Поліський державний університет», Пінськ, Республіка Білорусь, kuz_lena@ukr.net²Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна³Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради, Рівне, Україна<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-41-52>

Анотації

Вступ. Система фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії та низький рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості, недостатньо виконує завдання відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Аналіз статистичних даних фізкультурно-оздоровчої роботи актуалізує проблему. Обґрунтовано необхідність комплексного, системного дослідження стану здоров'я студентської молоді Поліського регіону України. **Мета дослідження** – розкрити результати фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді й здійснити моніторинг кількісного складу студентів із відхиленням у стані здоров'я в закладах вищої освіти Поліського регіону України. **Методи дослідження** – літературний та концептуально-порівняльний аналіз; аналіз результатів диспансеризації; педагогічне спостереження; статистичні методи. Об'єктом спостереження були студенти закладів вищої освіти в кількості 7349 осіб, із них 1510 – студенти спеціальної медичної групи. **Результати дослідження.** Статистичний аналіз звітів із фізичної культури й спорту по м. Рівне за 2018–2019 рр., моніторинг результатів фізкультурно-оздоровчої роботи в деяких закладах вищої освіти міста дали підставу констатувати, що за останні два роки кількість студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання, скоротилося майже втричі. Щороку зменшується загальна кількість осіб, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах. Переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультативну форму та ліквідація залків негативно вплинули на відвідування студентами факультативних занять і фізкультурно-оздоровчих заходів. **Висновки.** Моніторинг фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти Поліського регіону України засвідчив, що кількість студентів спеціальної медичної групи становить від 12,98 до 38,19 %, звільнених від практичних занять із фізичного виховання – 0,39–12,00 %. Найбільшу частку серед віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи займають першокурсники.

Ключові слова: студенти, заклади вищої освіти, рухова активність, спеціальна медична група, стан здоров'я, відвідування занять, українське Полісся.

Елена Кузнєцова, Григорій Грибан, Сергей Проказюк, Игорь Лисанец. Физкультурно-оздоровительная деятельность и состояние здоровья студентов украинского Полесья. Введение. Система физического воспитания студентов, имеющих хронические заболевания, отклонения в состоянии здоровья, врожденные аномалии и низкий уровень физического развития и физической подготовленности, недостаточно решает задачи восстановления работоспособности и обеспечения нормальной жизнедеятельности. Анализ статистических данных актуализирует проблему. Обоснована необходимость комплексного, системного исследования состояния здоровья студенческой молодежи Полесского региона Украины. **Цель исследования** – раскрыть результаты физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи и осуществить мониторинг количественного состава студентов с отклонениями в состоянии здоровья в учреждениях высшего образования Полесского региона Украины. **Методы исследования** – литературный и концептуально-сравнительный анализ; анализ результатов диспансеризации; педагогическое наблюдение; статистические методы. Объектом наблюдения были студенты учреждений высшего образования в количестве 7349 человек, 1510 из них – студенты специальной медицинской группы. **Результаты исследования.** Статистический анализ отчетов по физической культуре и спорту г. Ровно в 2018–2019 гг., мониторинг результатов физкультурно-оздоровительной работы в некоторых учреждениях высшего образования города позволили констатировать, что за последние два года количество студентов, посещающих занятия по физическому воспитанию, сократилось почти в три раза. Ежегодно уменьшается общее количество лиц, участвующих в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Перевод учебной дисциплины «Физическое воспитание» на факультативную форму и ликвидация зачетов негативно повлияли на посещение студентами факультативных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий. **Выводы.** Мониторинг физического здоровья студентов учреждений высшего образования Полесского региона Украины показал, что количество студентов специальной медицинской группы составляет 12,98–38,19 %, освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию – 0,39–12,00 %. Наибольшую часть среди отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимают первокурсники.

Ключевые слова: студенти, учреждения высшего образования, двигательная активность, специальная медицинская группа, состояние здоровья, посещение занятий, украинское Полесье.

Olena Kuznietsova, Hryhoriy Hryban, Serhiy Prokaziuk, Ihor Lysanets. Physical Culture and Health-Improving Activities and Health Status of Students of Ukrainian Polissia. Introduction. The system of physical education of students who have chronic diseases, health deviations, congenital anomalies, low level of physical development and physical fitness, insufficiently solves the task of restoration of working capacity and ensuring regular vital activity. The analysis of statistical data on physical culture and health-improving work actualizes the issue. The necessity of complex and systemic research of the health state of student youth in Polissia region of Ukraine has been reasoned. **The Research Aimed** at disclosure of the results of physical culture and health-improving activities of youth and monitored the quantitative composition of students with health state deviations in higher education institutions of Polissia region of Ukraine. **Research Methods** included literary, conceptual and comparative analysis; clinical examination results analysis; pedagogical observation; statistical methods. The observation subjects were students of higher education institutions in the amount of 7349 people, including 1510 individuals of a special medical group. **Research Results.** Statistical analysis of 2018–2019 annual reports on physical culture and sports in Rivne and monitoring of the results of physical culture and health-improving work in the particular higher educational institutions of the city allowed to state, that the number of students attending physical education classes has almost decreased tripled during the last two years. Every year the total number of people participating in physical culture and health-improving activities reduces. The transfer of the discipline «Physical education» to the optional form and the elimination of credits negatively influenced the students' attendance of extracurricular classes, physical culture and health-improving activities. **Conclusions.** Monitoring of physical health of students of higher educational institutions of Polissia region of Ukraine showed that the number of students of special medical groups ranged from 12,98 % to 38,19 %, and the number of individuals free from practical physical education classes varied from 0,39 % to 12,00 % . First-year students account for the largest share of those assigned to a special medical group due to their state of health. First-year students account for the largest share of those assigned to a special medical group due to their health status.

Key words: students, higher educational institutions, motor activity, special medical group, health status, classes attendance, Ukrainian Polissia.

Вступ. Сьогодні в Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської та студентської молоді, формування стійкої мотивації до збереження здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя майбутнього покоління [15, с. 1]. Сучасний стан здоров'я дітей і молоді в Україні є суттєвим викликом для суспільства й держави й становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки [15, с. 1]. Для розробки проекту Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 р. фахівцями здійснено аналіз сучасного стану розвитку рухової активності, фізичного виховання й спорту закладів вищої освіти (ЗВО) в Україні [16, с. 2]. У документі констатовано, що в Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграція до світової спільноти перебуває в кризі [16, с. 2]. Система фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії й низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, недостатньо виконує завдання відновлення працездатності й забезпечення нормальної життєдіяльності [3].

Моніторинг показників фізкультурно-оздоровчої діяльності засвідчив, що за останні п'ятнадцять років у Рівненській області майже вдвічі збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, котра належить за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ) [8, с. 90–91]. За даними звітів із фізичної культури й спорту, у 2014 р. цей показник найвищий серед студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації в Україні (26,41%), порівняно з північними та іншими західними областями [8, с. 94]. Установлено збільшення з року в рік кількості студентів вищих навчальних закладів Рівненської області, які належать до СМГ і звільнені від практичних занять із фізичного виховання. Так, у 2006–2014 рр. їх кількість збільшилася на 2,2 % і становила 17,56 та 19,76 % [8, с. 162]. Дані узгоджуються з результатами досліджень в інших північних областях України – Волинській [11; 12], Житомирській [2], Київській [14].

Отже, аналіз статистичних даних актуалізує проблему. Доведено необхідність комплексного, системного дослідження стану здоров'я студентської молоді Поліського регіону України, його збереження й зміцнення за допомогою оздоровчих технологій.

Мета дослідження – розкрити результати фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді Рівного та здійснити моніторинг кількісного складу студентів із відхиленням у стані здоров'я у ЗВО Поліського регіону України.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 7349 студентів трьох ЗВО Поліського регіону України: Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне (НУВГП) – 2011 осіб (чол. – 1598; жін. – 413), КЗВО «Рівненська медична академія» РОР – 2699 (чол. – 477; жін. – 2222) і Поліського національного університету, м. Житомир – 2639 осіб (чол. – 1481; жін. – 1158). Із них 1510 студентів спеціальної медичної групи: НУВГП – 329 осіб; КЗВО «Рівненська медична академія» РОР – 365; Поліського національного університету – 816. Усі досліджувані були як жіночої, так і чоловічої статей. Середній вік респондентів – 17–22 роки. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. Організація дослідження включала аналіз звітів із фізичної культури й спорту м. Рівне за 2018–2019 рр. Моніторинг індивідуальних медичних карток осіб, віднесених до СМГ у ці роки, дав підставу встановити відсоток цієї категорії до загальної кількості студентів, котрі відвідують заняття з фізичного виховання. Здійснено аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення факультативних й обов'язкових занять зі студентами СМГ. Статистичний аналіз здійснено на персональному комп'ютері за допомогою програми STATISTICA 6.0 (StatSoft, 2001) та Office Excel 2007 (Microsoft). Для оцінки мультиколінеарності факторів використовували матрицю парних коефіцієнтів кореляції залежної (результативної) ознаки з факторними ознаками, яка дає змогу оцінити ступінь впливу кожного показника-фактора на залежну змінну, а також тісноту взаємозв'язків факторів між собою. Відбір факторів, що включаються в регресію, проводився за допомогою методу виключення. Оскільки вихідні дані, за якими встановлюється взаємозв'язок, є вибіркою з генеральної сукупності, обчислені за цими даними коефіцієнти кореляції вибіркові. Для встановлення тісноти зв'язку застосовано ранговий коефіцієнт Спірмена. *Методи дослідження* – літературний та концептуально-порівняльний аналіз; аналіз результатів диспансеризації студентів; педагогічне спостереження; статистичні методи (метод матриці парної кореляції, кореляційний аналіз).

Результати дослідження. Статистичний аналіз звітів із фізичної культури й спорту м. Рівне за 2018–2019 рр. [6], моніторинг результатів фізкультурно-оздоровчої роботи в деяких закладах вищої освіти міста дали підставу охарактеризувати її стан. Зведені дані про проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО подано на підставі журналів обліку її здійснення та роботи всіх спортивних секцій і груп, що проводять фізкультурно-оздоровчу діяльність. У 2018 р. 60,86 % студентів відвідували заняття з фізичного виховання в ЗВО. Із тих, хто відвідував, 26,51 % займалися 2–3 рази на тиждень і більше. Лише 7,44 % студентів охоплені фізкультурно-оздоровчою діяльністю. У 2019 р. простежено зменшення кількості студентів, котрі відвідували заняття з фізичного виховання – 57,56 %. Із тих, хто їх відвідував, 43,26 % займалися 2–3 рази на тиждень і більше. 7,28 % студентів охоплено фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

За останні два роки кількість осіб, котрі відвідують заняття з фізичного виховання, скоротилася майже втричі [6] (табл. 1). Це пов'язано з переходом на нові форми (факультативні заняття, спортивні секції тощо) організації процесу фізичного виховання на кафедрах. У Рівненському державному гуманітарному університеті у 2019 р. лише 3,39 % від загальної кількості студентів відвідували заняття з фізичного виховання.

Таблиця 1

Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів у закладах вищої освіти м. Рівне, к-ть осіб

Заклад вищої освіти	Рік	Загальна кількість студентів	Кількість студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання	Студенти, які відвідують заняття, із них:		
				3 рази на тиждень	4 години на тиждень та більше	жінки
1	2	3	4	5	6	7
Рівненський державний гуманітарний університет	2018	4052	1148	136	–	93
	2019	3537	120	120	1	30

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7
Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. академіка А. С. Дем'янчука	2018	1781	341	–	–	243
	2019	1548	579	–	–	498
Національний університет водного господарства та природокористування	2018	4055	2058	–	717	203
	2019	4369	2559	–	1294	210
КЗВО «Рівненська медична академія» РОР	2018	1568	1466	–	718	584
	2019	1315	1233	–	672	563

У НУВГП фізкультурно-оздоровча діяльність виконувалася під час систематичних заходів у позанавчальний час, у Рівненській медичній академії дисципліна «Фізичне виховання» включена в навчальні плани як обов'язкова. Тому реалізуються й контрольні заходи, і керована самостійна робота студентів.

Недостатній рівень рухової активності молоді детерміновано такими чинниками, як анахронічна методологія вітчизняної системи фізичного виховання, недоліки нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру, обмеженість ресурсного забезпечення – фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного й інформаційно-пропагандистського; відсутність персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я шляхом залучення осіб до здорового способу життя [1].

Загальна кількість осіб, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах у ЗВО м. Рівного, щороку зменшується. Лише 12,23 % у 2018 р. і 12,64 % у 2019 р. студентської молоді, яка систематично відвідувала заняття з фізичного виховання, охоплено фізкультурно-оздоровчою руховою активністю у вільний від навчання час. Створенню в освітніх установах середовища, що заохочуватиме молодь до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя заради формування здоров'я як найвищої соціальної цінності, сприятиме модернізація системи фізичного виховання, яка має розглядатися в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя [4; 5].

У розділі V «Фізкультурно-оздоровча діяльність» звітності, починаючи з 2016 р., не виокремлюються дані наповнюваності спеціальних медичних груп ЗВО. Тому завданням нашого дослідження було встановити відношення кількості студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, до загальної кількості студентів, котрі займаються фізичним вихованням (табл. 2).

Таблиця 2

Показники медичного обстеження студентів, %

Рік дослідження	Кількість студентів	Медична група		
		основна	спеціальна	звільнені від практичних занять
<i>Поліський національний університет</i>				
2018	762*	61,81	38,19	0,39
2019	724*	66,16	33,84	1,10
<i>КЗВО «Рівненська медична академія» РОР</i>				
2018	1466	78,79	13,78	7,44
2019	1233	79,56	13,22	7,22
<i>Національний університет водного господарства та природокористування</i>				
2018	717**	77,55	22,45	–
2019	1294**	87,02	12,98	–

Примітка.

*Представлені дані студентів-першокурсників, які вступили до університету.

**Кількість осіб, які відвідують факультативні заняття з фізичного виховання 4 год на тиждень і більше.

У НУВГП дисципліна «Фізичне виховання» не включена в навчальний план підготовки спеціалістів. Залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять відбувається під час керованої самостійної роботи у вільний від навчання час (секція з оздоровчого тренування (чоловіки) та фітнес (жінки)) і під час масових освітньо-оздоровчих заходів. Склад студентів НУВГП за результатами медогляду по відношенню до загальної кількості осіб, котрі відвідують факультативні заняття з фізичного виховання 4 год на тиждень і більше, подано в табл. 3.

Таблиця 3

Склад студентів за статтю в загальній кількості осіб, які відвідують факультативні заняття в Національному університеті водного господарства та природокористування, %

Рік дослідження	Стать	Кількість осіб	Медична група	
			основна	СМГ
2018	чол.	514	84,24	15,76
	жін.	203	60,59	39,41
	усього	717	77,55	22,45
2019	чол.	1084	91,24	8,76
	жін.	210	65,24	34,76
	усього	1294	87,02	12,98

У 2018 р. із загальної кількості студентів, які відвідують факультативні заняття з фізичного виховання 4 год на тиждень і більше, у НУВГП (717, I–IV курси), 161 (22,45 %) студентів СМГ залучено до занять, із них 81 (15,76 %) – чоловіки та 80 (39,41 %) – жінки (табл. 4). У 2019 р. з 1294 осіб 168 (12,98 %) – студенти СМГ (чоловіків – 95 (8,76 %), жінок – 73 (34,76 %)). Із переходом на нову форму організації фізичного виховання виникла проблема, як залучити студентів старших курсів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Дані табл. 4 свідчать, що 57,76 % у 2018 р. і 58,34 % у 2019 р. студентів загального складу СМГ – це першокурсники. Із кожним наступним роком навчання відсоток студентів СМГ знижується. Так, у 2018 р. на II курсі відвідували оздоровчі секції 22,98 %, на III – 14,29 %, на IV – 4,35 %. У 2019 р. на II курсі – 20,84 %, на III – 13,10 %, IV – 7,74 %. Отримані нами результати досліджень підтверджують дані минулих років про збільшення кількості першокурсників у складі оздоровчих секцій [13; 17]. Розв'язати проблему частково вдалось у 2018–2019 рр. завдяки упровадженню різноматичних освітньо-оздоровчих тренінгів та інших оздоровчих заходів, які запропоновані викладачами й студентами.

Таблиця 4

Склад студентів I й II курсів спеціальної медичної групи Національного університету водного господарства та природокористування в загальній кількості осіб (I–IV курси), які зараховані в СМГ за результатами медичного огляду, %

Рік дослідження	Курс	Стать	Кількість студентів	СМГ
2018	I	чол.	36	22,36
		жін.	57	35,40
		усього	93	57,76
	II	чол.	21	13,04
		жін.	16	9,94
		усього	37	22,98
2019	I	чол.	49	29,17
		жін.	49	29,17
		усього	98	58,34
	II	чол.	22	13,10
		жін.	13	7,74
		усього	35	20,84

У комунальному закладі вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради кількісний склад студентів, охоплених фізичним вихованням, у 2019 р. – 1233 чол., із них 217 (17,60 %) – чоловіки, 1016 (82,40 %) – жінки (табл. 5). До СМГ зараховано 163 (13,22 %) студентів, із них 16 (7,37 %) – чоловіки, 147 (14,47 %) – жінки. Звільнено від практичних занять із фізичного виховання 89 (7,22 %) студентів, із них 10 (4,61 %) – чоловіки, 79 (7,77 %) – жінки. Дисципліну «Фізичне виховання» включено до навчальних планів підготовки фахівців, підсумковий контроль із фізичного виховання проводять у 3, 5 та 7 семестрах.

Таблиця 5

**Показники медичного обстеження студентів
КЗВО «Рівненська медична академія» РОР, %**

Рік обстеження	Стать	Кількість студентів	Медична група		
			основна	СМГ	звільнені від практичних занять
2018	чол.	260	87,69	6,92	5,38
	жін.	1206	76,87	15,26	7,88
	усього	1466	78,79	13,78	7,44
2019	чол.	217	88,02	7,37	4,61
	жін.	1016	77,76	14,47	7,77
	усього	1233	79,56	13,22	7,22

Проведені дослідження в Поліському національному університеті (ЖНАЕУ) та Житомирському державному університеті імені Івана Франка показали досить низький рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів-першокурсників [2; 5]. Понад 65,3 % із них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання; від 33,8 до 38,2 % віднесено до спеціальної медичної групи, а 0,4–1,1 % узагалі звільнено від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання й інвалідність.

У 2018 р. у ЖНАЕУ спеціальну медичну групу на I курсі становив 291 студент (38,19 %); із них 33,87 % – чоловіки і 44,00 % – жінки (табл. 6). На II курсі – 129 студентів (22,01 %); із них 17,13 % – це чоловіки й 27,92 % – жінки. У 2019 р. СМГ на I курсі становило 245 осіб (33,84 %); із них 22,02 % – чоловіки і 51,74 % – жінки. На II курсі – 151 студент (26,63 %); 19,86 % – чоловіки та 33,57 % – жінки. Установлено чітку тенденцію, що в СМГ більше жінок, ніж чоловіків. Підкреслимо, що дані кількісного складу студентів СМГ в університеті найвищі за останні 28 років [2, с. 362].

Таблиця 6

**Показники медичного обстеження студентів Поліського
національного університету, м. Житомир, %**

Рік дослідження	Курс	Стать	Кількість студентів	Медична група		
				основна	спеціальна	звільнені від практичних занять
2018	I	чол.	437	66,13	33,87	0,46
		жін.	325	56,00	44,00	0,31
		усього	762	61,81	38,19	0,39
	II	чол.	321	82,87	17,13	0,93
		жін.	265	72,08	27,92	1,13
		усього	586	77,98	22,01	1,02
2019	I	чол.	436	77,98	22,02	0,92
		жін.	288	48,26	51,74	1,39
		усього	724	66,16	33,84	1,10
	II	чол.	287	80,14	19,86	1,39
		жін.	280	66,43	33,57	0,71
		усього	567	73,37	26,63	1,06

Дискусія. Результати проведеного дослідження дали змогу підтвердити та доповнити вже відомі наукові розробки, а також отримати абсолютно нові дані в аспекті проблеми, що вивчалася. С. С. Єрмаковим у співавторстві з фахівцями галузі здійснено аналіз досліджень із проблем фізичної культури серед студентської молоді (2013–2015 рр.) [18]. За його результатами встановлено перспективні напрями досліджень різних аспектів фізичного виховання, спорту й здоров'я. Науковці визначають численні переваги рухової активності для здоров'я студентської молоді (Piotrowska Katarzyna, Pabianek Łukasz [23]; Suszyński Krzysztof, Górka Dariusz [26] та ін.). Розуміння ролі рухової активності в сучасному суспільстві для запобігання хворобам цивілізації й сприяння тривалості життя є одним із найважливіших завдань пропагандистів здорового способу життя (Imas Y. V., Dutchak M. V. end et. [19]; Mariola Duda, Michał Rżany, Aleksandra Dudło end et. [21]), зокрема і в Поліському регіоні України (Г. П. Грибан [2, с. 439; 3; 4; 5]; О. Т. Кузнецова [8; 9; 10]; В. В. Пантік [11; 12]; С. І. Присяжнюк [14] та ін.). Існують переконливі наукові докази того, що регулярна фізкультурно-оздоровча рухова активність ефективна для запобігання серцево-судинним захворюванням, діабету, раку, гіпертонії, ожирінню, депресії тощо (Г. П. Грибан [2, с. 11]; Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D. end et. [22]; Weber-Rajek Magdalena, Baumgart Mariusz [28]). Науковці підкреслюють вплив фізичної активності на інтелектуальні здібності студентів [25].

За даними В. В. Пантіка [11, с. 68–69], серед обстежених студентів 1-го курсу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки у 2015/2016 навчальному році 50,0 % входили до основної медичної групи; 16,20 % – до підготовчої; 21,80 % – до спеціальної; частка звільнених від занять студентів становила 12,0 %. Науковцями університету відзначено, що найбільшу кількість осіб СМГ зосереджено на педагогічному факультеті, а найменшу – на факультеті мистецтв. Як показали дослідження, аналіз динаміки захворювань 2010–2016 рр. дає можливість констатувати, що відсоток «відносно здорових» осіб щороку зменшується [12]. Найбільш розповсюджені хвороби серцево-судинної системи, шлунка та органів травлення, опорно-рухового апарату тощо. Під час аналізу нозологічних форм захворювань за гендерними ознаками треба зауважити, що відсоток жінок із I по IV курс протягом зазначеного періоду дослідження значно більший, ніж чоловіків. Збільшується також відсоток осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Лідером у ній за кількістю захворювань також є жінки [12]. Результати дослідження узгоджуються з даними Г. П. Грибана [2; 3; 4], О. Т. Кузнецової [8].

Нові форми й види рухової активності, що адаптовані до статі та віку, технології їх реалізації, подано в роботах Г. П. Грибана [2, с. 332; 4; 5]; О. Т. Кузнецової [7; 9; 10; 20]; Rybalko L., Zukow W. [24]; Vychodilová Renata, Pokorná Alena, Vrtělová Hana [27]; Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D. end et. [22].

За вибіркковими даними двох ЗВО – НУВГП і КЗВО «Рівненська медична академія» РОР, – наведеними в табл. 1, 3, 5, нами досліджено залежність результативної ознаки (заняття фізичним вихованням 4 год на тиждень) із факторними ознаками (кількісним наповненням студентами медичних груп), яка дає змогу оцінити ступінь впливу кожного показника-фактора на залежну змінну, а також тісноту взаємозв'язків факторів між собою (табл. 7).

Таблиця 7

Матриця коефіцієнтів парної кореляції показників*

	Медична група					
	основна			СМГ		
	жін.	чол.	усього	жін.	чол.	усього
Кількість студентів, які відвідують заняття 4 год на тиждень та більше	0,97	-0,26	0,40	0,68	-0,60	-0,16
Жін.	-0,78	–	–	-0,99	–	–
Чол.	–	-0,44	–	–	-0,84	–

*Кореляції значущі на рівні $p < 0,05$.

Для встановлення тісноти зв'язку між показниками використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (табл. 8). У студентів двох ЗВО відзначено середній і тісний зв'язок між показниками регулярності занять протягом тижня та кількісного складу медичних груп. Доведено, що регулярність занять впливає на наповнюваність медичних груп, а отже – на стан здоров'я молоді.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

	Медична група					
	основна			СМГ		
	жін.	чол.	усього	жін.	чол.	усього
Кількість студентів, які відвідують заняття 4 год на тиждень та більше	0,8	0,8	0,6	0,632	-0,4	0,6
Жін.	-0,6	–	–	-0,738	–	–
Чол.	–	0,4	–	–	-0,8	–

Висновки. Установлено, що на сьогодні в ЗВО Рівного фізичне виховання студентів реалізується через фізкультурну освіту, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах. Зменшення годин і ліквідація заліків із фізичного виховання як обов'язкового підсумкового контролю, низька рухова активність студентів упродовж дня призвели до зниження фізичної підготовленості студентської молоді, закриття та реорганізації кафедр фізичного виховання. Переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультативну форму й ліквідація заліків негативно вплинули на відвідування студентами факультативних занять та фізкультурно-оздоровчих заходів. Доведено, що загальна кількість осіб, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах у ЗВО Рівного, щороку зменшується. Лише 12,23 % у 2018 р. і 12,64 % у 2019 р. студентської молоді, котра систематично відвідувала заняття з фізичного виховання, охоплено фізкультурно-оздоровчою руховою активністю у вільний від навчання час. Моніторинг фізичного здоров'я студентів ЗВО Поліського регіону України засвідчив, що кількість студентів СМГ становить 12,98–38,19 %, звільнених від практичних занять із фізичного виховання – 0,39–12,00 %. Найбільшу частку серед віднесених за станом здоров'я до СМГ займають студенти першого курсу, що в подальшому негативно впливає на загальну фізичну й розумову працездатність студентів.

Перспективи подальших розвідок спрямовано на пошук нових форм фізкультурно-оздоровчої діяльності зі студентами, котрі мають відхилення в стані здоров'я й віднесені до СМГ.

Джерела та література

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир, 2009. 594 с.
3. Грибан Г. П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. *Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки*. Вип. 63. Житомир, 2012. С. 105–109.
4. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Гошко А. М., Скорий О. С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2017. Вип. 4 (85). С. 35–39.
5. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Білоскаленко Т. О. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. Вип. 5 (113). С. 31–34.
6. Звіти з фізичної культури і спорту станом на 01 січня 2019, 2020 рр. Управління у справах сім'ї, молоді та спорту Виконавчого комітету Рівненської міської Ради. Розділ V. Фізкультурно-оздоровча діяльність.
7. Кузнецова О. Т. Форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів [Forms, means and methods of application of health improving technologies in the process of students' physical education]. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 154. Т. II. Чернігів, 2018. С. 121–125.
8. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика. Рівне, 2018. 416 с.

9. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 303–308.
10. Кузнєцова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. Вип. 2 (122) 2020. С. 81–88. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17).
11. Пантік В. В. Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. *Матеріали за 12-ою міжнародною науковою практичною конференцією, «Achievement of high school-2016» (17–25 November, 2016)*. Т. 8. Софія, 2016. С. 67–70.
12. Пантік В., Іщук О., Іванюк О. Стан та динаміка соматичних захворювань студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 3(47). 2019. С. 54–62. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-54-62>.
13. Петрук Л. А., Підгурська О. П., Пасевич А. М., Бірук І. Д. Фізична підготовленість студенток першого курсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. Київ, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 56–60.
14. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика. Київ, 2012. 464 с. URL: http://www.dut.edu.ua/uploads/1_1575_88875716.pdf
15. Стан фізичного виховання та шляхи модернізації у дошкільних навчальних закладах, закладах загальної середньої освіти, професійної освіти та вищої освіти. Рішення колегії Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України від 06 липня 2018 р. URL: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2018/08/Rishennya-Stan-fiz-vihovannya.pdf>
16. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>.
17. Grygus I. M., Petruk L. A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. № 5(10). P. 158–169. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.32585>. <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%2810%29%3A158-169>
18. Iermakov S. S., Cieślicka Mirosława, Muszkieta Radosław. Physical culture in life of Eastern-European region students: modern state and prospects of development. *Physical education of students*. 2015. № 6. P. 16–30. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0603>.
19. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi O. O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. 2018. № 22(4). P. 182–189. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
20. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. *Physical Education, Sports and Health in Modern Society: Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University*. Lutsk, 2017. № 3 (39). P. 147–153. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>.
21. Mariola Duda, Michał Rżany, Aleksandra Dudło, Aleksandra Dogońska, Krzysztof Suszyński, Dariusz Górka. Ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów. *QUALITY IN SPORT*. 2 (2) 2015. S. 53–59. URL: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2015.011>.
22. Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D., Markov K. K., Kuzmin V. A., Nikolaeva O. O., Zemba E. A., Yanova M. G. Application of various forms of physical education as a factor of increase in the level of physical activity of medical students. *Physical education of students*. 2018. № 22(3). P. 139–145. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0305>.
23. Piotrowska Katarzyna, Pabianek Łukasz. Physical activity – classification, characteristics and health benefits. *QUALITY IN SPORT*. 2(5). 2019. P. 7–14. URL: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2019.007>.
24. Rybalko L., Zukow W. Physical Culture and Health-Saving Technologies in Higher Education. *Humanities Bulletin*. 2019. 1. 5–6. P. 91–96.
25. Suchecki Kajetan. Studies and sport at the University – problems and benefits of sport at University Club. *QUALITY IN SPORT*. 2(2). 2016. P. 97–105. URL: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2016.014>.
26. Suszyński Krzysztof, Górka Dariusz. Ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów. *QUALITY IN SPORT*. 2(2). 2015. S. 53–59. URL: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2015.011>.
27. Vychodilová Renata, Pokorná Alena, Vrtělová Hana. The Fusion of Fascia-Oriented Exercise and Pilates in Rollpilates Course at Masaryk University. *QUALITY IN SPORT*. 1(2). 2016. S. 63–69. URL: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2016.006>.

28. Weber-Rajek Magdalena, Baumgart Mariusz, Michalski Adam, Radzińska Agnieszka, Goch Aleksander, Lulińska-Kulik Ewelina, Zukow Walery. Students' health behaviors – own research = Zachowania zdrowotne studentów – badania własne. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. 5(9). P. 647–662. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.31757>.

References

1. Pro Natsional'nu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukrayini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist' – zdorovy sposib zhyttya – zdorova natsiya»: Ukaz Prezydenta Ukrayiny №42/2016 vid 09.02. 2016 r. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253> <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
2. Hryban, H. P. (2009). Zhyttyediyal'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv [Life and physical activity of students], 594.
3. Hryban, H. P. (2012). Pidvyshchennya yakosti navchal'noho protsesu z fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'noho navchal'noho viddilennya [The educational process upgrading on the physical training of students in the specialized educational departments]. *Visnyk Zhytomyrs'koho derzhavnoho universytetu. Pedahohichni nauky*. Vyp. 63, 105–109.
4. Hryban, H. P., Tymoshenko, O. V., Hoshko, A. M. & Skoryy, O. S. (2017). Pedahohichne konstruyuvannya ta proektuvannya fizkul'turno-ozdorovchoho protsesu studentiv v umovakh modernizatsiyi systemy fizychnoho vykhovannya [Pedagogical development and design of physical recovery process of students in conditions of modernization of physical education system]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 35–39.
5. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasyuk, F. H., Tkachenko, P. P., Skoryy, O. S. & Biloskalenko, T. O. (2019). Kompleksni doslidzhennya modernizatsiyi systemy fizychnoho vykhovannya studentiv u vyshcheyk osvityakh zakladakh Ukrayiny [Multicenter study of the modernization of the system of students' physical education at Ukrainian higher educational institutions]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 31–34.
6. Zvity z fizychnoyi kul'tury i sportu stanom na 01 sichnya 2019, 2020 rr. Upravlinnya u spravakh sim'yi, molodi ta sportu Vykonavchoho komitetu Rivnens'koyi mis'koyi Rady. Rozdil V. Fizkul'turno-ozdorovcha diyal'nist' [Reports on physical culture and sports as of January 1, 2019, 2020. Department of Family, Youth and Sports of the Executive Committee of the Rivne City Council. Section V. Sports and health activities].
7. Kuznyetsova, O. T. (2018). Formy, zasoby i metody systemy zastosuvannya ozdorovchykh tekhnolohiy u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv [Forms, means and methods of application of health technologies in the process of students' physical education]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*, 121–125.
8. Kuznyetsova, O. T. (2018). Ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv: teoriya, metodyka, praktyka [Health technologies in students' physical education: theory, methods, practice], 416.
9. Kuznyetsova, O. T. (2019). Metodychna systema zastosuvannya ozdorovchykh tekhnolohiy yak skladova protsesu fizychnoho vykhovannya u zakladakh vyshcheyi osvity [Methodical system of application of health-improving technologies as an integral part of process of physical education in higher education institutions]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriya 15: Nauk.-ped. problemy fiz. kul'tury (fiz. kul'tura i sport)*, 3K (110) 19, 303–308.
10. Kuznyetsova, O. T. (2020). Treninhy v pozanavchal'niy fizkul'turno-ozdorovchyy diyal'nosti studentiv: metodyka zastosuvannya [Trainings in students' extracurricular physical activity: an application method]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriya 15: Nauk.-ped. problemy fiz. kul'tury (fiz. kul'tura i sport)*, 2 (122), 81–88. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17).
11. Pantik, V. V. (2016). Struktura zakhvoryuvanosti studentiv Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesya Ukrayinky [The morbidity structure of students of the Eastern European National Lesya Ukrainka University]. *Materyaly za 12-a mezhdunarodna nauchna praktychnakonferentsyya, «Achievement of high school-2016»*. (17–25 November, 2016), 8, 67–70.
12. Pantik, V., Ishchuk, O. & Ivanyuk, O. (2019). Stan ta dynamika somatychnykh zakhvoryuvan' studentiv zakladiv vyshcheyi osvity [Condition and dynamics of somatic diseases of higher education students]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, № 3(47), 54–62. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-54-62>.
13. Petruk, L. A., Pidhurs'ka, O. P., Pasevych, A. M. & Biruk, I. D. (2019). Fizychna pidhotovlenist' studentok pershoho kursu [Physical preparedness of the first-year female students]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Seriya 15*, 6 (114), 19, 56–60.
14. Prisyazhnyuk, S. I. (2012). Vykorystannya zdorov'yazberezhuval'nykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsial'noho medychnoho viddilennya. Teoriya ta praktyka [The use of health technologies in the

- physical education of students of the special medical department. Theory and practice], 464. http://www.dut.edu.ua/uploads/l_1575_88875716.pdf
15. Stan fizychnoho vykhovannya ta shlyakhy modernizatsiyi u doshkil'nykh navchal'nykh zakladakh, zakladakh zahal'noyi seredn'oyi osvity, profesiynoi osvity ta vyshchoyi osvity [The state of physical education and ways of modernization in preschool educational institutions, general secondary education, vocational education and higher education]. Rishennya kolehiyi Komitetu z fizychnoho vykhovannya ta sportu MON Ukrainy vid 06 lypnya 2018 r. <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2018/08/Rishennya-Stan-fiz-vihovannya.pdf>
 16. Stratehiya rozvytku fizychnoho vykhovannya ta sportu sered student-s'koyi molodi na period do 2025 roku (Proekt) [Strategy for the development of physical education and sports among student youth until 2025 (Project)]. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizychnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>.
 17. Grygus, I. M. & Petruk, L. A. (2015). Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 5(10), 158–169. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.32585>. <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%2810%29%3A158-169>
 18. Iermakov, S. S., Cieślicka Mirosława, & Muszkieta Radosław (2015). Physical culture in life of Eastern-European region students: modern state and prospects of development. *Physical education of students*, 6, 16–30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0603>.
 19. Imas, Y. V., Dutchak, M. V., Andrieieva, O. V., Kashuba, V. O., Kensytska, I. L., & Sadovskiy, O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*, 22(4), 182–189. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
 20. Kuznetsova, Olena. (2017). Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. *Physical Education, Sports and Health in Modern Society*, № 3 (39), 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>.
 21. Mariola Duda, Michał Rżany, Aleksandra Dudło, Aleksandra Dogońska, Krzysztof Suszyński, & Dariusz Górka. (2015). Ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów. *QUALITY IN SPORT*, 2 (2), 53–59. DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2015.011>.
 22. Osipov, A. Yu., Kudryavtsev, M. D., Markov, K. K., Kuzmin, V. A., Nikolaeva, O. O., Zemba, E. A., & Yanova, M. G. (2018). Application of various forms of physical education as a factor of increase in the level of physical activity of medical students. *Physical education of students*, 22(3), 139–145. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0305>.
 23. Piotrowska Katarzyna, & Pabianek Łukasz. (2019). Physical activity – classification, characteristics and health benefits. *QUALITY IN SPORT*, 2 (5), 7–14. DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2019.007>.
 24. Rybalko, L., & Zukow, W. (2019). Physical Culture and Health-Saving Technologies in Higher Education. *Humanities Bulletin*, 1, 5–6, 91–96.
 25. Suchecki, Kajetan. (2016). Studies and sport at the University – problems and benefits of sport at University Club. *QUALITY IN SPORT*, 2 (2), 97–105, DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2016.014>.
 26. Suszyński Krzysztof, & Górka Dariusz. (2015). Ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów. *QUALITY IN SPORT*, 2 (2), 53–59. DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2015.011>.
 27. Vychodilová Renata, Pokorná Alena, & Vrtělová Hana. (2016). The Fusion of Fascia-Oriented Exercise and Pilates in Rollpilates Course at Masaryk University. *QUALITY IN SPORT*, 1 (2), 63–69. DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2016.006>.
 28. Weber-Rajek, Magdalena, Baumgart, Mariusz, Michalski, Adam, Radziwińska, Agnieszka, Goch, Aleksander, Lulińska-Kulik, Ewelina, & Zukow, Walery. (2015). Students' health behaviors – own research = Zachowania zdrowotne studentów – badania własne. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(9), 647–62. DOI 10.5281/zenodo.31757.

Стаття надійшла до редакції 13.07.2020 р.

УДК: 796.332-057.874

МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Олег Мазурчук¹, Олександр Панасюк¹, Олександр Митчик¹, Петро Герасимюк¹,
Анатолій Хомич²

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна,
Mazurchuk.Oleh@eenu.edu.ua

² Луцький національний технічний університет, Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-52-57>

Анотації

Актуальність. Основним завданням дисципліни «Фізичне виховання» в закладі вищої освіти є розвиток у студентів фізичних якостей та рухових здібностей. Виконанню цього завдання сприяє залучення студентської молоді до різноманітних секційних занять, зокрема міні-футболу, який користується популярністю не лише серед осіб чоловічої, а й жіночої статі. **Мета** роботи – висвітлення основних засобів забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей студенток, які займаються в секції міні-футболу. **Методи** – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення експериментальних досліджень науковців та систематизація отриманих результатів дослідження. **Результати.** Рухова діяльність у міні-футболі характеризується різноманітними діями, зокрема бігом різної інтенсивності, ходьбою, стрибками, ударами по м'ячу, зупинками, падінням, фінтами тощо. Тому надзвичайно важливою якістю футболісток є швидкість. Швидкий гравець може виграти час у суперника, має можливість успішно виконувати тактичні завдання. Спритний – легко оволодіває новими технічними прийомами, краще пристосовується до різних ігрових умов, здатний точно, економно, швидко виконувати нове рухове завдання. Футболістки мають справу з постійною власною вагою й вагою м'яча, тому їм потрібна раціональна сила, яка б відповідала вимогам ігрової діяльності. Протягом гри спортсменки виконують багаторазові спринтерські прискорення, що вимагають витривалості. У міні-футболі важливе значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребта, тому на заняттях потрібно приділяти значну увагу розвитку гнучкості. **Висновки.** Навчання й тренування в міні-футболі – невід'ємні частини єдиного педагогічного процесу, у якому потрібно дотримуватися основних положень, а відмінних результатів можна досягти лише за умови високого рівня фізичної та технічної підготовленості гравців. Правильно обрана методика навчання та вдала організація занять досить важливі в підготовці жіночої команди.

Ключові слова: міні-футбол, студентки, підготовка, фізичні якості, засоби, методи.

Олег Мазурчук, Олександр Панасюк, Олександр Митчик, Петр Герасимюк, Анатолій Хомич. Мини-футбол как особенный вид физического совершенствования студенток в процессе учебы. Актуальность. Основным заданием дисциплины «Физическое воспитание» в заведении высшего образования является развитие у студентов физических качеств и двигательных способностей. Решению этой задачи способствует привлечение студенческой молодежи к разнообразным секционным занятиям, в частности по мини-футболу, который пользуется популярностью не только среди лиц мужского, но и женского пола. **Цель** данной работы – освещение основных средств обеспечения оптимального уровня развития физических качеств студенток, которые занимаются в секции мини-футбола. **Методы** – анализ и синтез научных литературных источников, педагогическое наблюдение, обобщение экспериментальных исследований научных работников та систематизация полученных результатов исследования. **Результаты.** Двигательная деятельность в мини-футболе характеризуется самыми разнообразными действиями, в частности бегом разной интенсивности, ходьбой, прыжками, ударами по мячу, остановками, падением, финтами и т. п. Поэтому чрезвычайно важным качеством футболисток является скорость. Быстрый игрок может выиграть время у соперника, имеет возможность успешно решать тактические задания. Ловкий – легко овладевает новыми техническими приемами, лучше приспособляется к разным игровым условиям, способный точно, экономно, быстро выполнять новую двигательную задачу. Футболистки имеют дело с постоянным собственным весом и весом мяча, поэтому им нужна рациональная сила, которая бы отвечала требованиям игровой деятельности. В течение игры спортсменки выполняют многократные спринтерские ускорения, которые требуют выносливости. В мини-футболе важное значение имеет эластичность мышц и связок нижних конечностей, а также позвоночника. Поэтому на занятиях следует уделять значительное внимание развитию гибкости. **Выводы.** Обучение и тренировка в мини-футболе – неотъемлемые части единственного педагогического процесса, в котором следует придерживаться основных положений, а отличных результатов можно достичь лишь при условии высокого

уровня физической и технической подготовленности игроков. Правильно избрана методика обучения и удачный выбор организации занятий достаточно важны в подготовке женской команды.

Ключевые слова: мини-футбол, студентки, подготовка, физические качества, средства, методы.

Oleh Mazurchuk, Oleksandr Panasiuk, Oleksandr Mytchyk, Petro Herasymiuk, Anatoliy Khomych. Mini-Football as a Special Kind of Physical Improvement of Female Students in the Training Process. Research Relevance. The main task of the discipline «Physical education» in higher education institutions is the development of physical qualities and motor abilities of students. Student youth' engagement in diverse sectional classes contributes to the solution of this issue, mini-football in particular, which is acceptable among not only males but also females. **The Research Aims** to highlight the principal means of ensuring the optimal level of the development of physical qualities of female students engaged in mini-football sections. **Research Methods** include analysis and synthesis of scientific literature sources, pedagogical observation, generalization of experimental studies of scientists, and systematization of the obtained research findings. **Research Results.** Motor activity in mini-football is characterized by the wide variety of actions, in particular: different intensity running, walking, jumping, kicks, stops, falls, feints, and the like. Therefore, speed is the most significant quality of female football players. A fast player can gain time from the opponent and can solve tactical tasks successfully. A smart player freely masters new techniques, better adapts to the different game conditions, can accurately, efficiently, and quickly perform new motor skills. Female players deal with the constant own weight and weight of the ball, as they need a rational strength that would meet the requirements of the play activity. During the game, female athletes perform multiple sprint accelerations that require endurance. In mini-football, muscle elasticity and ligaments of lower extremities and spine are very significant; therefore, much attention during training should be paid to flexibility. **Conclusions.** Education and training in mini-football are integral parts of a single pedagogical process, in which the basic principles should be followed, and excellent results can be achieved only under the conditions of high level of physical and technical preparedness of players. Properly chosen training methods and successful organization of classes are very significant in preparation of a women's team.

Key words: mini-football, female students, preparation, physical qualities, means, methods.

Вступ. Піднесення ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним із головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізичної культури і спорту для студентів, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства [14].

Аналіз науково-методичної літератури [4; 7; 13; 16] свідчить, що зміцнення й збереження здоров'я людини можливе лише за умови систематичних занять фізичними вправами та спортом. До ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, які побудовані на принципах спортивного тренування, що сприяє формуванню фізичної культури студентської молоді, підвищенню її функціональних можливостей і гармонійного розвитку особистості. Серед великого розмаїття видів спорту особливе місце за своєю масовістю й захопленістю серед студентів займає міні-футбол, який протягом останнього десятиріччя серед ігрових видів спорту найбільш стрімко набирає обертів і стає все більш популярним завдяки його доступності, темпераменту, надто швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. У міні-футбол можна грати на баскетбольних і гандбольних майданчиках, у спортивних залах, у хокейній коробці (улітку), а також на будь-якій місцевості за спрощеними правилами. Міні-футбол не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився в студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. У багатьох вищих навчальних закладах створено як чоловічі, так і жіночі команди, які успішно виступають на змаганнях різних рівнів [8].

Д. В. Бондарев [1] характеризує міні-футбол як гру, що проходить у досить інтенсивному темпі та вимагає відмінної фізичної підготовки. Гравцям протягом матчу доводиться багато разів здійснювати прискорення й миттєво стартувати з місця, вступати в єдиноборства з супротивниками та наносити удари по м'ячу, прикладаючи значні зусилля, тому порядок виконання фізичних вправ і їх характер постійно змінюються. За мірою зростання кваліфікації футболісток коректується підхід до фізичних навантажень, а також змінюються методи, що застосовуються під час тренувань.

Мета дослідження – висвітлення основних засобів забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей студенток, які займаються в секції міні-футболу.

Методи – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення експериментальних досліджень науковців і систематизація отриманих результатів дослідження.

Результати дослідження. Для міні-футболу властива різноманітність рухових навичок й ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє

розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять міні-футболом ці якості гармонійно доповнюють одна одну [9].

А. П. Леськів [5] зауважує, що однією з провідних якостей футболісток є швидкість і швидкісно-силові якості. Тому для розвитку швидкості треба використовувати багато бігових вправ, зокрема біг із високого старту; старту з різноманітних положень (лежачи, стоячи на колінах, боком або спиною в сторону старту, після виконання перекиду вперед тощо); естафетний біг; біг із високим підніманням стегна, дріботливий біг; біг під гору; біг високої інтенсивності на коротких відрізках (30–50 м) з обтяженнями – «манжетами» на руках і ногах; стрибковий біг на 20–40 м. У ролі специфічних для міні-футболу засобів, спрямованих на підвищення швидкісного потенціалу, можна використовувати також такі вправи, як швидке ведення м'яча 20–30 м, а також інші.

Ф. Г. Опанасюк і Г. П. Грибан [10] для вдосконалення швидкісних якостей рекомендують використовувати повторний та ігровий методи виконання вправ, а для підвищення швидкісно-силового потенціалу футболісток – повторний, серійний і ігровий. Необхідною умовою розвитку цих якостей є незначна тривалість (до 10–15 с) та висока (максимальна, близька до максимальної) інтенсивність виконуваних вправ, водночас чисельність повторів повинна становити не більше ніж 4–5. Тривалість інтервалів відпочинку потрібно визначати за показниками частоти пульсу. За частоти пульсу 110–125 уд/хв рекомендується починати виконання наступної вправи (повторення).

Загалом розвивати швидкість і швидкісно-силові якості футболісток треба паралельно з вивченням та вдосконаленням технічних прийомів. Для цього рекомендується чергувати виконання легкоатлетичних вправ, проведення рухливих ігор, естафет зі специфічними футбольними вправами. Не рекомендовано на одному тренуванні проводити роботу над розвитком швидкості й витривалості [12].

Важливе значення в підготовці футболісток має вдосконалення силових здібностей. Як зазначають науковці [3], сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. У ролі опору можуть виступати, наприклад, маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання. Загалом силові здібності поділяються на власне-силові (статичний режим, повільні рухи) і швидкісно-силові (динамічна сила, що проявляється у швидких рухах). Тому форми тренувань з інших видів спорту не можна сліпо копіювати й тренувати футболісток так само, як, наприклад, легкоатлеток. Спеціальні методи тренування, спрямовані на розвиток фізичної сили. Передусім, інтервальні тренування та постійні навантаження, можуть поєднуватися з технічними й тактичними заняттями, наближеними до ігрової обстановки. Монотонні заняття вбивають внутрішню активність і суперечать специфічним вимогам гри. Крім того, у міні-футболі постійно зростає значення силового єдиноборства, тому атлетична підготовка футболісток украй необхідна.

Ефективним засобом підвищення силових здібностей спортсменок є рухливі ігри й естафети з використанням набивних м'ячів. Особливу увагу треба приділяти тим м'язам, які несуть основне навантаження під час гри. Зокрема, це згиначі й розгиначі стегна, згиначі та розгиначі гомілки, підошовний згинач стопи й інші дрібні м'язові групи нижніх кінцівок. У ролі ефективного методу організації спортсменок рекомендовано застосовувати метод колового тренування, так звану роботу «на станціях» [6].

Особливе місце в підготовці футболісток займає витривалість. Проте вдосконалюючи аеробні можливості організму, треба дотримуватися принципу «краще недовантажити, ніж перевантажити спортсменку». Тому потрібно постійно контролювати величину навантаження за допомогою підрахунку частоти пульсу.

В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов [2] зауважують, що загальну витривалість можна розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу. Основними засобами розвитку цієї якості є кросовий біг, двостороння гра в баскетбол, волейбол, гандбол із невисокою інтенсивністю. Величина інтервалів відпочинку лімітується параметрами частоти пульсу – за ЧСС, що дорівнює 135–140 уд/хв., потрібно починати виконання наступної вправи.

Удосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості футболісток, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і більш високою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної). Основними засобами є повторний біг на відрізках

від 10 до 80 м, човниковий біг, ігрові вправи з м'ячем і без, рухливі ігри, естафети. Частота пульсу, за якої треба розпочинати виконання наступної вправи (повторення), не менша ніж 130–140 уд/хв. [11].

Від ступеня розвитку координаційних здібностей спортсменок залежить ефективність оволодіння ними технікою гри в міні-футбол. Тому з перших же занять потрібно підвищувати рівень розвитку спритності. Науковці-практики [9] для розвитку спритності рекомендують добирати добре засвоєні й знайомі вправи, у якості яких можуть бути перекиди, опорні стрибки, просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями), стрибки через набивні м'ячі й інші перешкоди, біг між стійками (м'ячами, прапорцями, фішками), стрибки вгору-уперед після розбігу та ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту (м'яч накидає партнер), виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі (повільному, середньому, швидкому), із великою й малою амплітудами.

Досить ефективним у навчально-тренувальному процесі є використання рухливих ігор, акробатичних вправ, вправ на розучування техніки й тактики міні-футболу, вправ із легкої атлетики, баскетболу, гандболу, волейболу. Метод виконання цих вправ – повторний, їх кількість на занятті не повинна бути великою. Розучувати нові вправи й тактичні комбінації потрібно на початку основної частини тренування, а повторювати та вдосконалювати вже вивчені – як на початку, так і в кінці заняття [6].

Крім вищезазначених рухових якостей, особливу увагу на заняттях, на нашу думку, доцільно приділяти розвитку гнучкості, оскільки в міні-футболі важливе значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребтового стовпа. Ефективними для розвитку цієї якості є колові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у положенні лежачи на спині, ноги вгору; колові (вісімкою) рухи стопою в положенні стоячи на одній нозі, друга нога вперед; із різних вихідних положень (руки вгору, униз, у сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною тощо) відведення прямих рук назад пружними й ривковими рухами (те саме можна виконувати з легкими гантелями); у положенні «міст» погойдування вперед-назад, випрямляючи та згинаючи ноги; із положення сидячи (ноги разом, нарізно) нахили вперед, дістаючи або захоплюючи пальці ніг; із різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах) нахили назад. Доцільно використовувати різноманітні рухливі ігри й естафети, а також спеціально відібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою тренера або партнера. Виконувати вправи на розвиток гнучкості рекомендовано протягом усього заняття, починаючи зі вступної частини (розминки) й закінчуючи завершальною. Ці вправи є ефективним засобом відновлення працездатності («активного» відпочинку) й можуть виконуватися під час інтервалів відпочинку [6].

Дискусія. Сьогодні фізичне виховання студентів далеке від досконалості. Простежуємо відмову від елементів традиційної системи на користь створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання та спорту, які б відповідали їхнім запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовці, спортивній кваліфікації. У системі фізичного виховання закладів вищої освіти чільне місце посідають спортивні ігри, зокрема міні-футбол. Завдяки його доступності й темпераменту він завоював серця багатьох студенток. Ми погоджуємося з думкою науковців і практиків, що цей вид фізичного вдосконалення підвищує ефективність навчального процесу, сприяє гармонійному розвитку особистості. Проте у вітчизняній і зарубіжній літературі, на нашу думку, недостатньо наукових даних та практичних рекомендацій щодо застосування спеціальних комплексів для оптимізації тренувального процесу футболісток. Ця проблема має важливе теоретичне й практичне значення для підготовки футболісток, у результаті чого одним із пріоритетних завдань сучасного жіночого футболу є пошук шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки.

Висновки. Застосування міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студенток закладів вищої освіти повністю себе виправдовує, оскільки це дуже емоційна гра, що постійно проходить у швидкому темпі, сприяє не лише фізичному розвитку, а й підвищенню психомоторних здібностей особистості. Проте, щоб досягнути максимального ефекту в діяльності жіночого міні-футболу, потрібно значно більше уваги приділяти розвитку фізичних якостей гравців, зокрема швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Із метою забезпечення оптимального рівня розвитку цих якостей спортсменок тренер повинен використовувати низку засобів і методів. Зокрема, це комплекси різноманітних вправ як із м'ячем, так і без м'яча, рухливі ігри, естафети тощо. У тренувальному процесі він повинен ретельно стежити за тривалістю цих вправ, їх інтенсивністю й інтервалами відпочинку. Відтак правильно обрана методика навчання та вдала організація занять є досить важливими в підготовці жіночої команди з міні-футболу.

Подальшого вивчення потребують питання як теоретичних, так і методичних засад фізичного вдосконалення спортсменок у міні-футболі. Дослідження означеної проблеми стане предметом наших наступних наукових пошуків.

Джерела та література

1. Бондарев Д. В. Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2008. Т. 2. С. 20–23.
2. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили: метод. посіб. Полтава, 2010. 36 с.
3. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие. Ростов н/Д «Феникс», 2011. 280 с.
4. Кондратович А. Б. Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів. *Materials of the XIII International scientific and practical conference «Cutting-edge science–2017»*, 30 April–07 May, 2017. Sheffield: Science and Education Ltd, 2017. Vol. 13: History. Psychology and sociology. Music and life. Physical culture and sport. С. 99–101.
5. Леськів А. П., Дзюбатинський А. Б., Левчук В. А. Підготовка юного футболіста. Тернопіль: Астон, 2001. 80 с.
6. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
7. Маляр Е. І. Вплив засобів футболу на рівень функціональної підготовленості студентів-податківців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць/за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2007. № 7. С.101–104.
8. Оксьом П. М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: НФВ «Українські технології», 2005. Вип. 9. Т. 4. С. 161–166.
9. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів: метод. розроб. для викладання кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир: ДАУ, 2004. 18 с.
10. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів: метод. розроб. для викладачів кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир: ДАУ, 2004. 29 с.
11. Петров О. П. Методика навчання футболу: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський держ. ун-т, ред.-вид. відд., 2006. 128 с.
12. Савченко Р. Є. Розвиток швидкісних можливостей: метод. рек. для студентів. Хмельницький: ТУП, 1999. 22 с.
13. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підруч. для студентів вищ. учб. закл. фіз. вих. і спорту. Київ: Олімп. літ, 1997. 288 с.
14. Цюсь А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2016. № 4. С.83–87.
15. Шаповал Є. Ю., Момот Є. Ю., Свєртнев О. А., Хоменко П. В. Фізіологічні особливості функціональної діяльності жіночого організму у процесі занять міні-футболом. *Світ медицини та біології*. 2018. № 2(64). С. 98–103.
16. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць/за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2012. № 4. С.118–123.

References

1. Bondarev, D. V. (2008). Otsenka intensivnosti spetsificheskikh uprazhnenii futbola pri vypolnenii ikh studentami [Assessment of the intensity of specific soccer exercises performed by students]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2, 20–23.
2. Gogots', V. D., Ostapova, O. O., Ostapov, A. V. (2010). Rozvitok vitrivalosti i sili [Development of muscular endurance and strength]: metod. posib. Poltava, 36.
3. Grishina, Yu. I. (2011). Osnovy silovoi podgotovki: znat' i umet' [Basics of strength-building activities]: ucheb. posobie. Rostov n/D «FenikS», 280 p.
4. Kondratovich, A. B. (2017). Vpliv zanyat' futbolom na pokazniki fizichnikh yakostei studentiv [The influence of soccer training on the performance of students' physical qualities]. *Materials of the XIII International scientific and practical conference «Cutting-edge science–2017»*, 30 April–07 May. Sheffield: Science and Education Ltd, Vol. 13: History. Psychology and sociology. Music and life. Physical culture and sport, 99–101.
5. Les'kiv, A. P., Dzyubatin'skii, A. B., Levchuk, V. A. (2001). Pidgotovka yunogo futbolista [Training a young soccer player]. Ternopil': Ast, 80.

6. Mazurchuk, O. T. (2015). Vid futbolu do futzalu [From arena soccer to indoor soccer: method. rec.]: metod. rek. Luts'k, 84 p.
7. Malyar, E. I. (2007). Vpliv zasobiv futbolu na riven' funktsional'noï pidgotovlenosti studentiv-podatktivsiv [The impact of football on the level of functional preparedness of taxman student]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: zb. nauk. pr./za red. S. S. Ćrmakova*. Kharkiv, 7, 101–104.
8. Oks'om, P. M. (2005). Dinamika rozvitku fizichnikh yakosti u studentok vishchogo pedagogichnogo navchal'nogo zakladu pid vplivom gri v mini-futbol [Dynamics of development of physical qualities of students of higher pedagogical institution under the influence of playing indoor soccer]. *Moloda sportivna nauka Ukraini: zb. nauk. pr. v galuzi fizichnoï kul'turi ta sportu*. L'viv: NFV «Ukrains'ki tekhnologii», 9, 4, 161–166.
9. Opanasyuk, F. G., Griban, G. P. (2004). Rozvitok spritnosti ta koordinatsiinikh zdibnosti v protsesi samostiinikh zanyat' studentiv [Development of dexterity and coordination skills in the process of students' self-study]: metod. rozrob. dlya viklad. kafedr fiz. vikh. i studentiv. Zhitomir: DAU, 18 p.
10. Opanasyuk, F. G., Griban, G. P. (2004). Rozvitok shvidkosti v protsesi samostiinikh zanyat' studentiv [Speed development in the process of students' self-study]: metod. rozrob. dlya viklad. kafedr fiz. vikh. i studentiv. Zhitomir: DAU, 29 p.
11. Petrov, O. P. (2006). Metodika navchannya futbolu [Teaching methods for soccer]: navch.-metod. posib. KaM'yanets'-Podil'skii: KaM'yanets'-Podil'skii derzh. un-t, red.-vid. vidd., 128.
12. Svirgunets', Ye. M., Savchenko, R. Ye. (1999). Rozvitok shvidkisnikh mozhlivosti [Developing speed fitness]: metod. rek. dlya studentiv. Khmel'nits'kii: TUP, 22.
13. Solomonko, V. V., Lisenchuk, G. A., Solomonko, O. V. (1997). Futbol [Soccer]: Pidruchnik dlya studentiv vishchikh uchbovikh zakladiv fizichnogo vikhovannya i sportu. Kyiv: Olimp. lit, 288.
14. Ts'os', A., Shevchuk, A., Kasarda, O. (2016). Rukhova aktivnist' u motivatsiino-tsinnisnikh orientatsiyakh studentiv [Motor activity in students' motivational and value orientations]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4, 83–87.
15. Shapoval, Ye. Yu., Momot, Ye. Yu., Svertnev, O. A., Khomenko, P. V. (2018). Fiziologichni osoblivosti funktsional'noï diyal'nosti zhinochogo organizmu u protsesi zanyat' mini-futbolom [Physiological make-up of the functional activity of the female body in the process of indoor soccer training]. *Svit meditsini ta biologii*, 2(64), 98–103.
16. Yurchishin, Yu. V. (2012). Stan ta osoblivosti motivatsii studentiv do rukhovoï aktivnosti ozdorovchoï spryamovanosti na suchasnomu etapi realizatsii fizichnogo vikhovannya u VNZ [Conditions and special aspects of students' motivation for physical activity of health orientation at the present stage of realization of physical education in universities]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: zb. nauk. pr./za red. S. S. Ćrmakova*. Kharkiv: KHDADM (KHKHPI), 4, 118–123.

Стаття надійшла до редакції 28.06.2020 р.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

UDC 796.012.1:616.71-007.23

ЗАЛЕЦЕНIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA PACJENTÓW Z OSTEOPOROZĄ

Agata Horbacz¹, Halina Romualda Zięba², Alena Buková¹, Kateryna Tovt¹

¹Uniwersytet im. Pavla Józefa Šafárika w Košiciach, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Republika Słowacji, agata.horbacz@upjs.sk

²Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targ. Instytut Nauk o Zdrowiu, Fizjoterapia, Polska

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-58-66>

Abstrakts

Wprowadzenie. Osteoporoza jest najczęściej występującą metaboliczną chorobą kości, dotyka znacznej części populacji. Jej występowanie wciąż rośnie w związku ze wzrostem średniej długości życia. Profilaktyka w zapobieganiu osteoporozie to prozdrowotny styl życia, właściwe nawyki żywieniowe, wyważone spożycie minerałów a przede wszystkim aktywność fizyczna, która może znacznie złagodzić negatywne skutki choroby. **Celem pracy** jest dokonanie analizy stanu wiedzy pacjentów z osteoporozą w zakresie źródeł pozyskiwania informacji i zaleceń dotyczących potrzeby aktywności fizycznej w walce z chorobą. **Metody.** Badaniem objęto grupę (n = 96) pacjentów z osteoporozą, 78 kobiet i 18 mężczyzn; średni wiek ± 65 lat. Badania przeprowadzono w poczekalniach szpitali specjalistycznych, we wschodniej Słowacji. Uzyskano zgodę lekarzy i pacjentów na udział w badaniu. Jako narzędzie badawcze wykorzystano niestandardowy kwestionariusz, opracowany do celów prezentowanych badań. Na podstawie zebranych wyników badań, dokonano analizy zebranych informacji na temat stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej, a także form spędzania wolnego czasu przez pacjentów oraz wiedzy dotyczącej znaczenia regularnej aktywności fizycznej w odniesieniu do choroby. Analiza zebranych informacji pozwoliła na opracowanie zaleceń w zakresie potrzeb aktywności fizycznej dla pacjentów z osteoporozą. **Wyniki.** Na podstawie szczegółowej analizy wyników badań, stwierdzono, że 73 % badanych pacjentów posiada informację o swoim stanie zdrowia, a większość pacjentów otrzymała te informacje od lekarza prowadzącego. 45 % spośród badanych otrzymała informacje o konieczności aktywności fizycznej w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy od lekarza a 22% od personelu pielęgniarskiego. Jednak aż 21 % osób biorących udział w badaniu nie wykazało zainteresowania otrzymanymi wskazaniem lekarza i personelu lekarskiego dotyczącymi konieczności zwiększenia aktywności fizycznej. W czasie wolnym 76 % ankietowanych pacjentów potwierdziło wykonywanie codziennych prac domowych związanych z aktywnością fizyczną, 57 % badanych pacjentów wykonywało prace ogrodowe. Innymi zajęciami w wolnym czasie były zakupy, co stanowi 45 %, a 36 % badanych spędza czas na czytaniu. Natomiast 34 % pacjentów ogląda telewizję i angażuje się w pracę lub rozrywkę, spędzając czas przy komputerze, a tylko 10 % badanych potwierdziło udział w rekreacji fizycznej, w tym większość pacjentów preferuje wędrówki i spacer. **Wnioski.** Analiza wyników badań wskazuje, że większość pacjentów uzyskuje informacje na temat konieczności uprawiania aktywności fizycznej od lekarza, personelu pielęgniarskiego lub mediów. Podczas badań stwierdzono, że pacjenci mają wiedzę na temat potrzeby uprawiania aktywności fizycznej i sami poszukują informacji za pomocą różnych źródeł. Należy stwierdzić, że w grupie badanych osób niewielka liczba pacjentów w czasie wolnym angażuje się w ukierunkowaną aktywność fizyczną.

Słowa kluczowe: zalecenia dotyczące aktywności fizycznej, źródła informacji, osteoporoza.

Badanie zostało wsparte projektem Grant 1/0825/17 «Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom niezakaźnym i ich kontroli oraz ich wdrażaniu we wschodniej części Słowacji» wdrożone na Uniwersytecie P.J. Šafárika w Košiciach.

Агата Горбач, Галина Ромуальда Земба, Алена Букова, Катерина Товт. Рекомендації фізичної активності для хворих на остеопороз. *Вступ.* Остеопороз є найпоширенішим метаболічним захворюванням кісток,

що вражає значну частину населення. Кількість випадків захворювання зростає у зв'язку зі збільшенням тривалості життя. Профілактика остеопорозу – це здоровий спосіб життя, правильні харчові звички, збалансоване споживання мінералів і, передусім, фізична активність, що може значно полегшити негативні наслідки захворювання. **Метою** дослідження є аналіз стану знань хворих на остеопороз у галузі джерел інформації та рекомендацій щодо необхідності фізичних навантажень у боротьбі із захворюванням. **Методи.** Дослідження включало групу (n = 96) пацієнтів з остеопорозом, 78 жінок та 18 чоловіків; середній вік – ±65 років. Дослідження проводили в залах очікування спеціалізованих лікарень на сході Словаччини. На участь у дослідженні отримано згоду лікарів і пацієнтів. Як інструмент дослідження використано нестандартний опитувальник, розроблений із метою представленого дослідження. На основі зібраних результатів проведено аналіз зібраної інформації про стан здоров'я та рівень фізичної активності, а також про форми проведення вільного часу пацієнтами й знань про важливість регулярних фізичних навантажень щодо захворювання. Аналіз зібраної інформації дав змогу розробити рекомендації щодо потреб у фізичній активності для хворих на остеопороз. **Результати.** На основі детального аналізу результатів тесту встановлено, що 73 % досліджуваних пацієнтів мали інформацію про стан свого здоров'я і більшість із них отримували цю інформацію від лікуючого лікаря. 45 % респондентів отримали інформацію про необхідність фізичних навантажень для профілактики та лікування остеопорозу від лікаря, а 22 % – від медсестер. Однак близько 21% людей, які брали участь у дослідженні, не виявляли зацікавленості в отриманих показаннях лікаря та медичного персоналу щодо необхідності збільшення фізичної активності. У вільний час 76 % опитаних пацієнтів підтвердили, що вони виконують щоденні домашні справи, пов'язані з фізичними навантаженнями, 57 % займаються садівництвом. Іншими видами дозвілля були покупки, що становить 45 %, а 36 % проводять час за читанням. З іншого боку, 34 % пацієнтів дивляться телевизор і займаються роботою чи розвагами, проводячи час за комп'ютером, і лише 10 % респондентів підтвердили участь у фізичному відпочинку, причому більшість віддають перевагу пішим прогулянкам. **Висновки.** Аналіз результатів дослідження свідчить, що більшість пацієнтів отримують інформацію про необхідність займатися фізичною активністю від свого лікаря, медперсоналу або засобів масової інформації. Під час дослідження встановлено, що пацієнти добре знають про необхідність фізичної активності й самі шукають інформацію, використовуючи різні джерела. Потрібно зазначити, що в групі респондентів невелика кількість осіб у вільний час здійснює цілеспрямовані фізичні навантаження.

Ключові слова: рекомендації щодо фізичної активності, джерела інформації, остеопороз.

Дослідження було підтримано грантовим проектом 1/0825/17 «Рекомендації щодо фізичної активності з метою профілактики та боротьби з незаразними хворобами та їх упровадження в східній частині Словаччини», реалізованого в Університеті П. Дж. Шафаріка у Кошице.

Agata Horbacz, Halina Romualda Zięba, Alena Buková, Kateryna Tovt. Recommendation for Physical Activity for Patients Suffering from Osteoporosis. Introduction. Osteoporosis is currently the most common bone disease affecting a significant part of the population. The occurrence of this disease increases with the increasing average life expectancy. One should not forget that prevention is the key component to avoid osteoporosis and one of the most important parts of the prevention are lifestyle, eating habits, adequate intake of minerals and appropriate physical activity. Along with the pharmacologic treatment, appropriate physical activity is proved to significantly mitigate the negative effects of the disease. The aim of this study is to expand the knowledge about patients' awareness of osteoporosis and provide recommendations for physical activity for patients with osteoporosis. **Methods.** We approached patients suffering from osteoporosis (n=96), 78 female patients, and 18 male patients. The average age of the participants was ±65. Our research was conducted at specialized outpatient clinics in eastern Slovakia. For data collection, we used a non-standardized questionnaire that was part of the questionnaire battery explicitly designed for this research. We focused on the basic information about the health conditions including patients' awareness of the appropriate physical activity with regard to their diseases. Based on these findings we suggested a set of recommendations for the performance of physical activity for patients suffering from osteoporosis. **Results.** Our findings show that 73 % of patients were informed about their health condition and most patients receive this information from their primary care physicians. 45 % of the respondents received information about the appropriate physical activity in treating osteoporosis from their primary care physicians and 22 % from the nursing staff. 21 % of respondents were not interested in any information regarding physical activity. 57 % of the patients in our sample spend leisure time gardening and 76 % of respondents spend leisure time doing household chores. Further leisure time activities included shopping (45 %) and reading (36 %). Watching TV and computer-related activities were identified by 34 % of respondents and 10 % of respondents performed recreational physical activity, especially hiking and walks. **Conclusion.** Most respondents received information about their diagnosis and physical activity from their physicians, nursing staff, or media. It is encouraging that patients were aware of the appropriate physical activity and they also try to learn about it through various information channels, however, only a small number of patients in our sample perform specific physical activity in their leisure time.

Key word: recommendations for physical activity, awareness, osteoporosis.

This study was supported by Grant project 1/0825/17, "Recommendations for physical activities in prevention and control of non-communicable diseases and their implementation in the eastern part of Slovakia" implemented at P. J. Šafárik University in Košice.

Wprowadzenie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2015) definiuje osteoporozę jako metaboliczną chorobę kości, w której masa kostna jest zmniejszona, a mikroarchitektura kostna jest zakłócona. Występuje utrata zarówno organicznych, jak i nieorganicznych składników kości. Zmiany te powodują zwiększone ryzyko złamań, nawet w przypadku niewielkich urazów. Najczęstsze złamania osteoporotyczne to: złamania kości przedramienia, kręgow, szyjki kości udowej, a także żeber.

Według WHO osteoporoza jest czwartą, najczęściej występującą, niezakaźną chorobą, po chorobach układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy i raka. Jest to zatem poważny problem społeczno-gospodarczy. Testy laboratoryjne gęstości mineralnej kości powinny być wykonywane najpierw dla pacjentów o najwyższym ryzyku, głównie dla kobiet w wieku powyżej 65 lat oraz młodszych kobiet po menopauzie z historią złamań [9].

Według Кругляка [8] czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo osteoporozy, można podzielić na dwie grupy:

I grupa: czynniki niekontrolowane – na które nie możemy wpływać;

II grupa: czynniki kontrolowane – na które możemy wpływać.

Do czynników wpływających na osteoporozę, które możemy kontrolować, oprócz odżywiania, niskiego wskaźnika masy ciała (BMI), zmniejszonej aktywności gruczołów wytwarzających hormony płciowe, zaliczamy: palenie tytoniu, picie alkoholu i nadmierne spożywanie fosforanów w diecie.

Zapobieganie osteoporozie można podzielić na pierwotne i wtórne.

Pierwotna profilaktyka osteoporozy jest ważna już w dzieciństwie i okresie dojrzewania, kiedy powstaje maksymalna masa kości. W tym okresie dominuje tworzenie nowych kości, kości są większe i mają większą masę. Ważna też jest odpowiednia aktywność fizyczna. Osteocyty rejestrują stopień mechanicznego obciążenia i stymulują aktywność osteoblastów (wykorzystywanych do tworzenia kości). Z punktu widzenia odżywiania konieczne jest posiadanie dostatecznej ilości wapnia, witamin D, C i K [15].

Wtórne zapobieganie osteoporozie według Broulíka [2] jest ważne dla wczesnej identyfikacji osób o podwyższonym ryzyku osteoporozy. Hormonalna terapia zastępcza może być stosowana u kobiet po menopauzie. Podstawą procedur terapeutycznych jest dostosowanie odpowiedniego wysiłku fizycznego do stylu życia, zapewnienie wystarczającego spożycia minerałów i witamin a także zapobieganie upadkom u pacjentów w podeszłym wieku.

Aktywność fizyczna to nie tylko zabawa, ale także regularne ćwiczenia, które mają bardzo ważny wpływ na utrzymanie zdrowia zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy dominuje siedzący tryb życia. Często wspomniana jest terapia, mniej zapobieganie. Współczesny człowiek nie poświęca czasu na aktywność fizyczną w celu zapobiegania chorobie, zaczyna ćwiczyć dopiero wtedy, gdy jest już chory.

Metodologia. W badaniu brało udział 96 pacjentów z osteoporozą, 78 kobiet i 18 mężczyzn, średni wiek \pm 65 lat. Kwalifikacji pacjentów dokonano w oparciu o następujące kryteria: wiek powyżej 18 lat i występowanie osteoporozy, która nie utrudnia aktywności fizycznej.

Badania przeprowadzono w poczekalniach szpitali specjalistycznych (osteocentrum Košice, Košice - Šaca, Prešov) we wschodniej Słowacji. Przed rozpoczęciem badań uzyskano świadomą zgodę lekarzy i pacjentów na udział w badaniu.

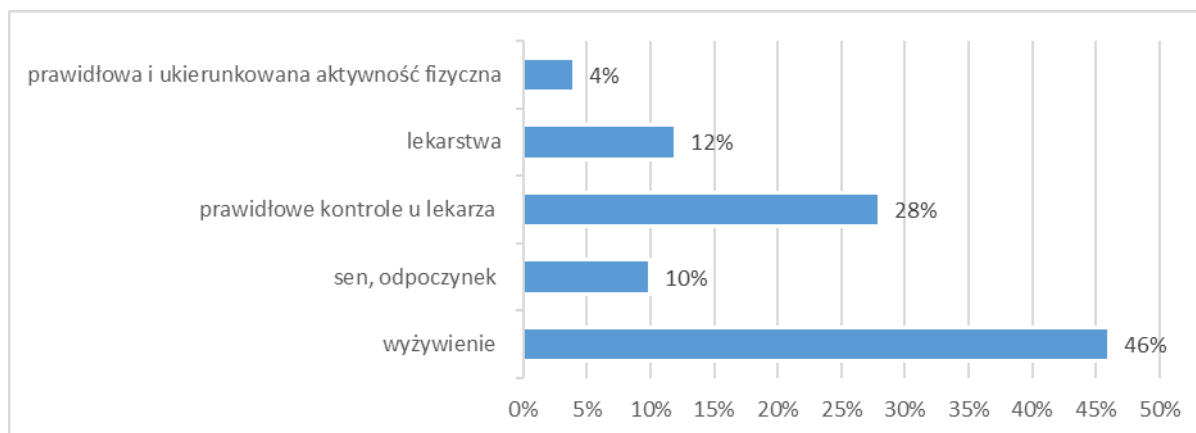
Jako narzędzie badawcze wykorzystano niestandardowy kwestionariusz, opracowany do celów badawczych. Kwestionariusz składał się z 29 pytań. Monitorowano podstawowe informacje o stanie zdrowia, w tym informacje o chorobie i aktywności fizycznej. Badania stanowią część zadania badawczego projektu VEGA nr. 1/0825/17 «Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej ryzykownych grup i ich realizacji we wschodniej Słowacji». Projekt był zrealizowany na UPJŠ w Koszycach.

Na wstępie wyjaśniono pacjentom biorącym udział w badaniu cel oraz metodologię prowadzenia badań dla celów naukowych, a także zapewniono o anonimowości wyników badań. Po zakończeniu badań dokonano wnikliwej analizy zebranych informacji na temat stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej, a także form spędzania wolnego czasu przez pacjentów oraz znaczenia uprawiania aktywności fizycznej pacjentów, w odniesieniu do występowania osteoporozy. Na podstawie analizy wyników badań opracowano zalecenia dotyczące aktywności fizycznej u badanych pacjentów z osteoporozą.

Badanie zostało zatwierdzone przez Komisję Etyki UPJŠ w Koszycach (nr. PJSU-0825/17-1).

Do przetworzenia uzyskanych danych wykorzystano MS Excel. W celu ilustracji przetwarzanych danych o prezentacji wyników badań dokonano analizy procentowej wykorzystując w celu prezentacji metody graficzne.

Wyniki Badań. W grupie badanych osób 46 % odpowiedziało, że żywienie i odpowiednia dieta mają ogromne znaczenie dla poprawy i leczenia stanu zdrowia, natomiast 28 % zgodziło się że na prewencję miały wpływ regularne kontrole lekarskie. 10 % osób odpowiedziało, że sen i odpoczynek wpływają znacznie na leczenie.



Wykres 1. Co miało największe znaczenie w prewencji osteoporozy?

Tylko 4 % uważa, że prawidłowa i ukierunkowana aktywność fizyczna przeciwdziała osteoporozie, natomiast 12% pacjentów stwierdziło, że bardzo ważną rolę spełniają zażywane lekarstwa.

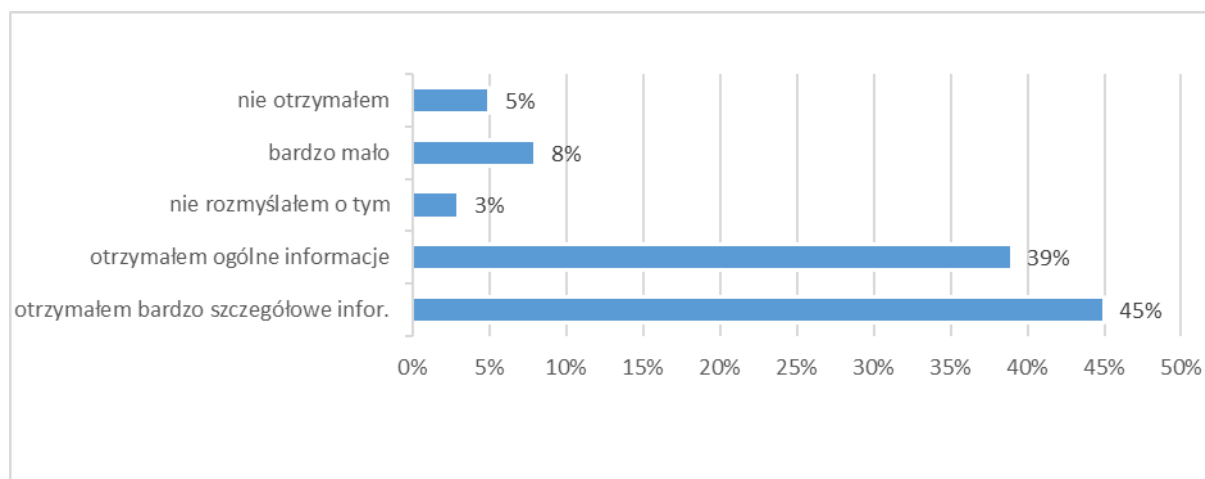


Wykres 2. Wpływ aktywności fizycznej (AF) na zdrowie

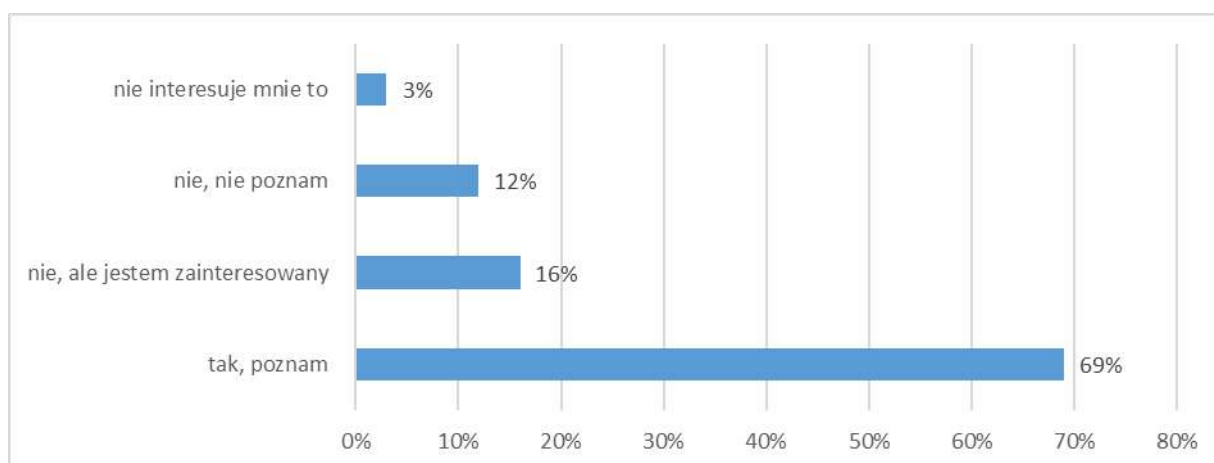
Analiza wyników badań potwierdza, że według 76 % badanych pacjentów, aktywność fizyczna ma wpływ na ich zdrowie. 12 % badanych nie wie o tym sądzić, a 10% badanych pacjentów nie posiada wiedzy na ten temat. Natomiast, jak wynika z analizy wyników badań [15] regularna aktywność fizyczna w ramach codziennych czynności pomaga pacjentom w radzeniu sobie z objawami osteoporozy.

Wykres 3 wskazuje, że aż 45 % pacjentów otrzymało bardzo szczegółowe informacje o konieczności wykonywania aktywności fizycznej, 39 % otrzymało te informacje tylko w ogólny zakresie. 8 % respondentów odpowiedziało, że ma niewiele informacji i nie uważa tego za ważne. Natomiast 5 % nie otrzymało takich informacji wogóle i też nie są nimi zainteresowani.

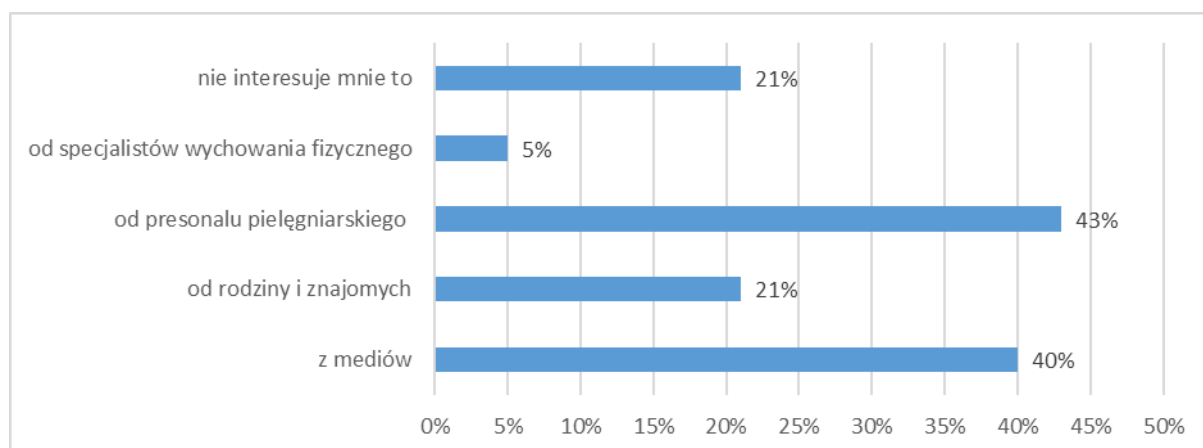
Spośród 96 ankietowanych pacjentów, 69 % stwierdziło, że zna odpowiednie ćwiczenia, które mogliby wykonać przy swojej diagnozie. 12 % pacjentów odpowiedziało, że na swoją chorobę nie zna ćwiczeń fizycznych, aż 16 % pacjentów nie jest zainteresowanych informacją na temat właściwych ćwiczeń w celu prewencji osteoporozy.



Wykres 3. Informacje od lekarza o konieczności wykonywania aktywności fizycznej (n=96)

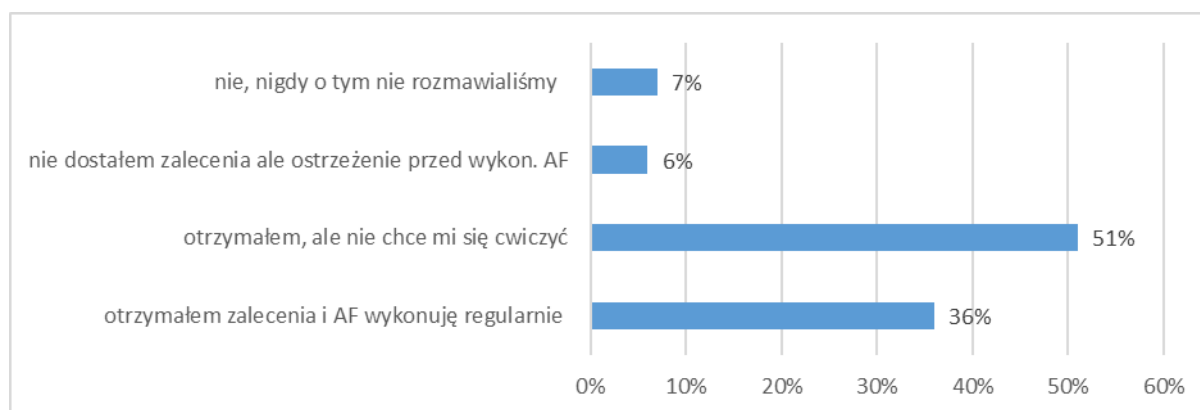


Wykres 4. Czy znają pacjenci ćwiczenia na prewencję osteoporozy?



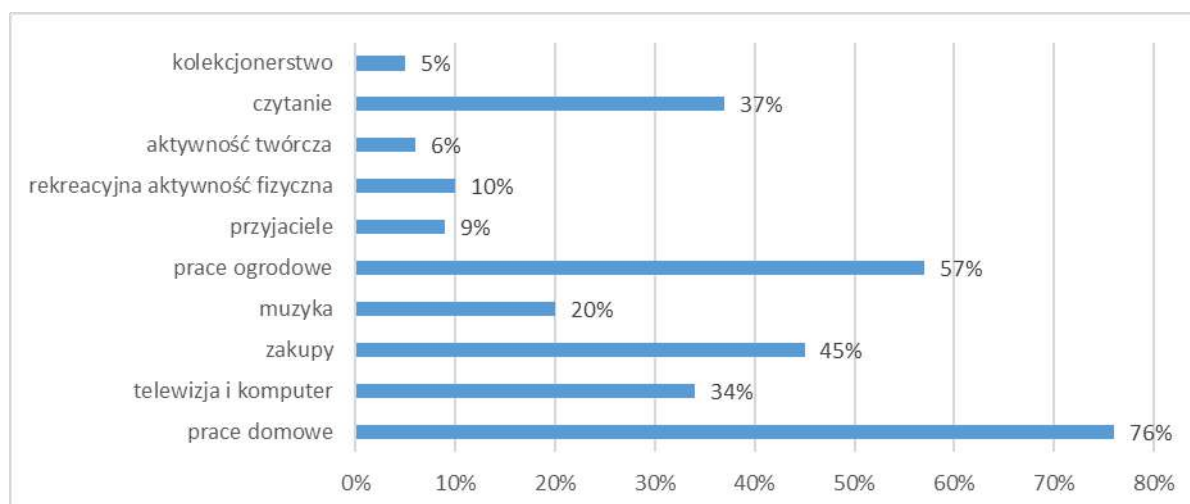
Wykres 5. Źródło informacji na temat konieczności aktywności fizycznej dotyczącej prewencji osteoporozy

Wykres 5 wskazuje, że 40 % pacjentów ma źródło informacji o aktywności fizycznej z mediów. 43 % posiada informacje od personelu pielęgniarskiego. 5 % dostało informacje od specjalistów wychowania fizycznego, którzy opracowali raporty na temat aktywności fizycznej, a dla 21 % źródłem informacji jest rodzina lub bliscy. 21% badanych okazało brak zainteresowania.



Wykres 6. Otrzymanie od zaleceń lekarza o konieczności aktywności fizycznej (AF)

Wykres 6 obrazuje, że zalecanie ćwiczeń fizycznych przez lekarza i regularną aktywność fizyczną potwierdza 36 % badanych, a 51 % otrzymali zalecenia do wykonywania ćwiczeń fizycznych, ale nie chce się im się ćwiczyć. 7 % respondentów odpowiedziało, że nigdy nie otrzymali zalecenia na temat aktywności fizycznej, a 6 % pacjentów otrzymało ostrzeżenia dotyczące wykonywania ćwiczeń. Należy zauważyć, że jeśli lekarz poda niekompletne informacje o stanie zdrowia pacjenta lub jeśli dostarczy informacje z opóźnieniem albo je ukryje, naraża pacjenta na utratę zdrowia. Dlatego ważne jest, aby każdy pacjent miał pełne informacje na temat swojego zdrowia oraz zastosowania prewencji w celu utrzymania zdrowia na dobrym poziomie.



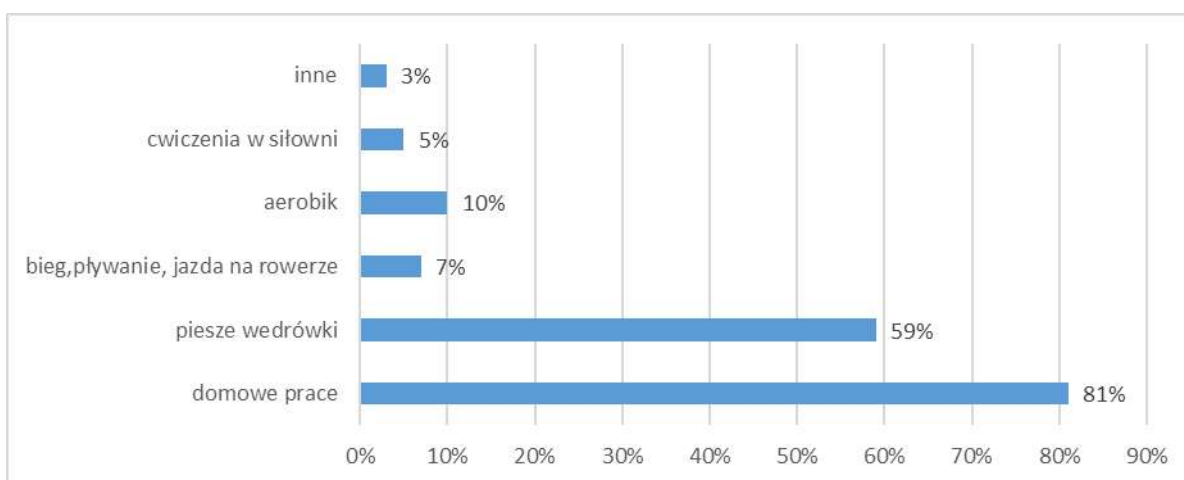
Wykres 7. Najczęściej wykonywana przez pacjentów czynność w wolnym czasie

Najczęściej wykonywaną czynnością przez pacjentów w czasie wolnym są prace domowe (76 %). Najwięcej pacjentów wykonuje prace ogrodowe (57 %) oraz zakupy (45 %).

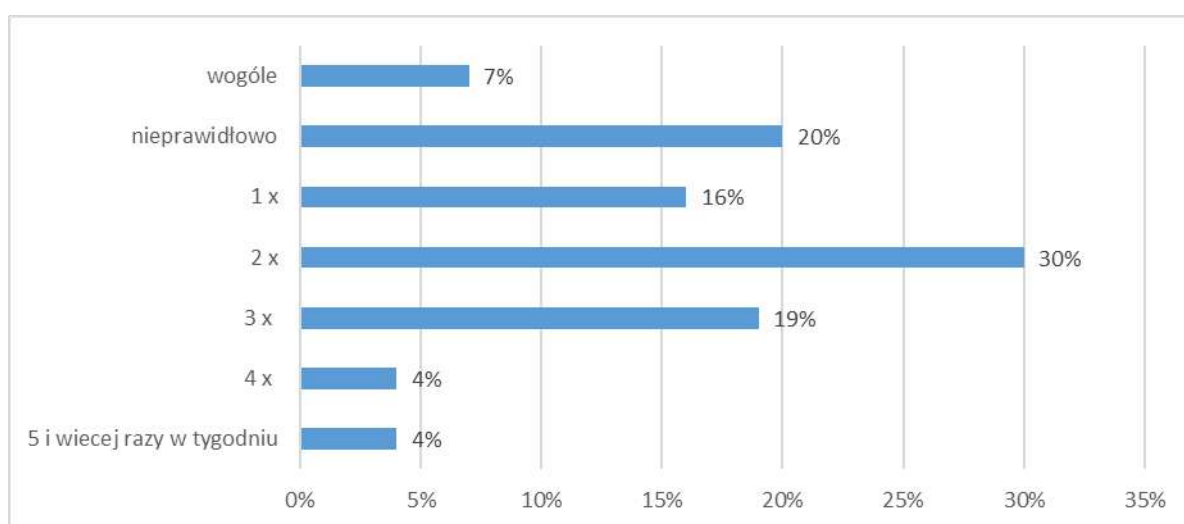
Na pytanie, jakie formy aktywności fizycznej uprawiają badani pacjenci, 81 % potwierdziło, że wykonuje prace domowe, 59 % potwierdziło że chodzą na spacer (co uważamy za pozytywne). 10 % pacjentów w badanej grupie uprawia aerobic, a 7 % deklaruje bieganie, pływanie lub jazdę na rowerze. Badania [18] wskazują, że kobiety, które ćwiczą pół godziny dziennie mają mocniejsze kości. Angażując większą liczbę grup mięśniowych przyspieszają metabolizm organizmu, wzrost energii, a także poprawiają równowagę i stabilność.

W badanej grupie 30 % pacjentów potwierdza aktywność fizyczną 2 razy w tygodniu, nawet jeśli aktywność obejmuje tylko prace domowe i spacer. 20 % respondentów ćwiczy nieregularnie, a 19 % ćwiczy 3 razy w tygodniu.

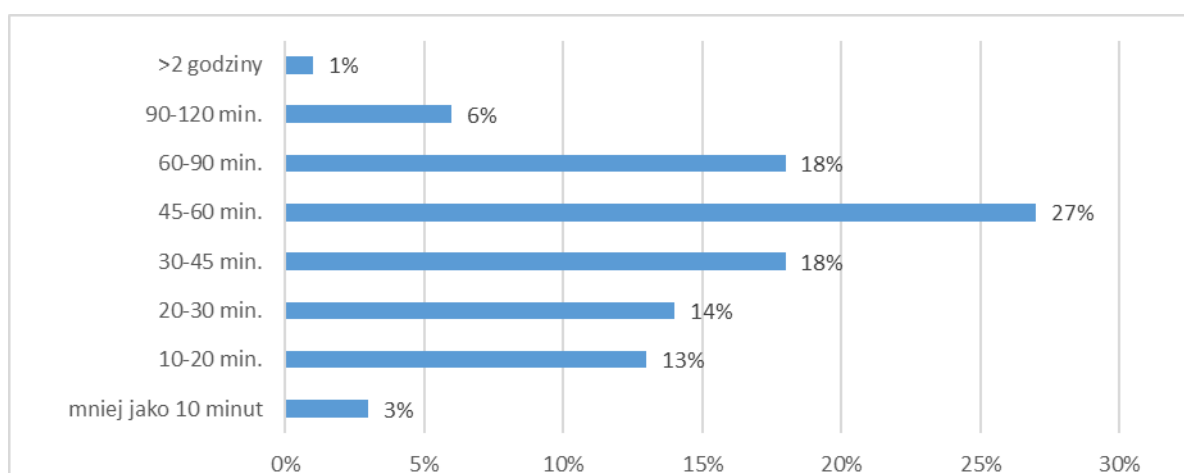
Jak wskazuje wykres 10, tylko 27 % pacjentów biorących udział w badaniu ćwiczy 45–60 minut dziennie, a 18 % potwierdza udział w ćwiczeniach 60–90 minut, a także 18 % ćwiczy 30–45 minut dziennie. Mniej niż 10 minut ćwiczy tylko 3 % badanych.



Wykres 8. Potwierdzone przez pacjentów wykonywanie aktywności fizycznej



Wykres 9. Tygodniowa aktywność fizyczna pacjentów



Wykres 10. Długość trwania aktywności fizycznej wykonywanej przez pacjentów

Dyskusja. Osteoporoza, jak wspomniano powyżej, jest przyczyną wielu złamań. Złamania kręgow i szyjki kości udowej są związane ze zwiększoną zachorowalnością dlatego pacjentom zaleca się niefarmakologiczne leczenie zachowawcze – ćwiczenia terapeutyczne w celu złagodzenia bólu i

przywrócenia funkcjonalnego ruchu [1; 3]. Złamania te często wymagają długotrwałego leżenia w łóżku po operacji, co może mieć śmiertelne konsekwencje dla osób starszych. Żadne badania w pracach naukowych [4; 5; 7; 14] (nie potwierdziły wpływu ćwiczeń fizycznych na występowanie złamań kręgow. Wyniki badań potwierdzają, że ćwiczenia fizyczne wpływają na redukcję bólu, poprawiają tempo chodu, wydajność w teście Timed Up and Go, siłę prostowników pleców, wytrzymałość mięśni, a także poprawiają jakość życia pacjentów. Jednak te ustalenia należy interpretować ostrożnie, ponieważ nie stwierdzono istotnych różnic między grupami ćwiczącymi a kontrolnymi pod względem bólu.

Przegląd wyników badań nie wykazał także istotnych różnic między grupami, pod względem gęstości mineralnej kości. Przestrzeganie systematycznego wykonywania ćwiczeń różniło się w wielu badaniach. Ograniczone są dowody wskazujące na pozytywny wpływ ćwiczeń u pacjentów (szczególnie u mężczyzn) po złamaniach kręgow [13; 16; 17]. Na podstawie badań [10; 12], stwierdzono, że aktywność fizyczna przyspiesza procesy regeneracyjne i rehabilitacyjne po zmęczeniu, przeciążeniu, chorobie, urazie, jednostronnym obciążeniu. Przestrzeganie regularnej aktywności fizycznej w ramach codziennych czynności, może poprawić funkcjonowanie u pacjentów z objawami osteoporozy. Stwierdzono także, że ćwiczenia mają korzystny wpływ na większość układów: hormonalnego, sercowo-naczyniowego, kostnego i oddechowego.

Niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej są głównymi przyczynami zawałów serca, wysokiego ciśnienia krwi, udarów, niektórych nowotworów, wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy typu 2, osteoporozy, otyłości i innych chorób, a zalecenie lekarza to ćwiczenia co najmniej 2,5 godziny tygodniowo. W literaturze światowej nie mamy wystarczających dowodów, aby określić jednoznaczny wpływ ćwiczeń fizycznych na złamania lub zranienia. Wyniki nie przedstawiają klinicznie znaczącej poprawy i należy je interpretować ostrożnie ze względu na niską jakość dowodów z powodu niespójnych wyników i ograniczeń badań [6].

Jest wysoce prawdopodobne, że aktywność fizyczna pomoże spowolnić i złagodzić rozwój różnych chorób oraz przygotowuje organizm ludzki do zmieniających się warunków środowiska zewnętrznego i wewnętrznego, poprawiając poczucie osobistej satysfakcji pacjenta. Poszczególne badania wykazały korzyści płynące z aktywności fizycznej przeciwko niwelowaniu bólu. Według autorów [11] aktywność fizyczna powinna być wykonywana przez 30–40 minut co najmniej 3 do 4 razy w tygodniu, wszystkie ćwiczenia mają być wykonywane powoli, bez odczuwania bólu podczas ćwiczeń.

Wnioski

Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono, że pacjenci z osteoporozą mają wystarczającą ilość informacji o swojej chorobie, najwięcej informacji otrzymują od swojego lekarza.

Większość badanych pacjentów, około 76 % twierdzi, że aktywność fizyczna ma wyraźny, jednoznaczny wpływ na ich zdrowie.

Niepokojąca jest ilość pacjentów stanowiąca 51 %, którzy otrzymali zalecenia wykonywania ćwiczeń od lekarza, ale nie chce się im ćwiczyć.

Wciąż jednak poszukujemy odpowiedzi na pytania:

1. Jakie ćwiczenia są najkorzystniejsze dla osób z osteoporozą?
2. Jak intensywnie ćwiczyć, aby maksymalnie wzmocnić kości?

Zalecenia. W oparciu o literaturę i nasze wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu ćwiczeń dla różnych grup wiekowych zalecamy prewencyjne ćwiczenia na złagodzenie różnych objawów osteoporozy:

1. Regularne ćwiczenia aerobowe (1 godzina 2–4 razy w tygodniu) – nie przekraczające pulsu 130–150 uderzeń na minutę, takie jak jazda na rowerze, spacer, pływanie, aerobik

2. Aqafitness (1 godzina 2 razy w tygodniu) w przypadku obrzęku kostek lub stóp, woda łagodzi i zmniejsza nacisk na stawy.

3. Ćwiczenia pilates i jogi (1 godzina 2 razy w tygodniu), rozciągają i wzmacniają mięśnie, pomagają skupić się na prawidłowym oddychaniu. Ćwiczeniem wzmacniany jest gorset mięśniowy, który jednocześnie pobudza tkankę kostną do odbudowy.

4. Trening z ciężarkami lub własną wagą ciała w celu budowania mięśni pomaga spalić więcej kalorii. Zalecamy wykonywać codziennie trzy serie po 10 powtórzeń.

5. Ćwiczenia koordynacji i ćwiczenia mięśni głębokich zapobiegają upadkom w starszym wieku.

6. Turystyka piesza albo spacer w pogodny dzień zapewni odpowiedni poziom witaminy D, która wspomaga wchłanianie wapnia.

7. Zaleca się zmniejszenie liczby intensywnych treningów na rzecz mniej intensywnych oraz racjonalnego i zdrowego odżywiania dostosowanego do sprawności fizycznej danej osoby.

8. Dodatkowym atutem uprawiania aktywności fizycznej, poza poprawą siły, wytrzymałości mięśni, równowagi - jest jej dobroczynny wpływ na samopoczucie.

9. Bardzo ważnym zadaniem jest prowadzenie kampanii i programów prewencyjnych, których celem jest uświadamianie osobom z osteoporozą czynników ryzyka urazu oraz metod zapobiegania urazom.

References

1. Benedetti, M. G., Furlini, G., Zati, A., Letizia Mauro, G. (2018). The Effectiveness of Physical Exercise on Bone Density in Osteoporotic Patients. *Biomed Res Int.*, 484–531. Published 2018 Dec 23. <http://dx.doi.org/10.1155/2018/4840531>.
2. Broulík, Petr (2010). *Postmenopauzální osteoporóza: Praktické rady lékaře*, Vyd. 1. Praha 4: Mladá fronta, a.s., 47 p. ISBN 978-80-204-2342-9.
3. Daly, R. M., Dalla Via, J., Duckham, R. L., Fraser, S. F., Helge, E. W. (2019). Exercise for the prevention of osteoporosis in postmenopausal women: an evidence – based guide to the optimal prescription. *Braz J Phys Ther*, 23 (2), 170–180. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.11.011>.
4. Giangregorio, L., El-Kotob, R. (2017). Exercise, muscle, and the applied load-bone strength balance. *Osteoporos Int.*, 28(1), 21–33. <http://dx.doi.org/10.1007/s00198-016-3780-7>.
5. Giangregorio, L. M., Macintyre, N. J., Thabane, L., Skidmore, C. J., Papaioannou, A. (2013). Exercise for improving outcomes after osteoporotic vertebral fracture. *Cochrane Database Syst Rev.*, 1, CD008618. Published 2013 Jan 31. <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD008618.pub2>.
6. Gibbs, J. C., MacIntyre, N. J., Ponzano, M., et al. (2019). Exercise for improving outcomes after osteoporotic vertebral fracture. *Cochrane Database Syst Rev.*, 7(7), CD008618. Published 2019 Jul 5. <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD008618.pub3>.
7. Kemmler, W., Shojaa, M., Kohl, M., von Stengel, S. (2018). Exercise effects on bone mineral density in older men: a systematic review with special emphasis on study interventions. *Osteoporos Int.*, 29(7), 1493–1504. <http://dx.doi.org/10.1007/s00198-018-4482-0>
8. Кругляк, Лев (2008). Остеопороз. Тихая эпидемия XXI века. ISBN: 978-5-9717-0580-2.
9. Lane, N. E. (2006). Epidemiology, etiology, and diagnosis of osteoporosis. *Am J Obstet Gynecol.*, 194 (2 Suppl), 3–11. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajog.2005.08.047>.
10. Liba, J. (2010). *Výchova k zdraví a pohyb*. Prešov: FHPV. ISBN 80-88885-89-2.
11. Payer, Juraj a Killinger, Zdenko a kolektív. 2012. Osteoporóza. Bratislava: Herba, 2012. ISBN 978- 80-89171-84-1.
12. Sheehyová, K. (2000). *Pohyb ako liek*. Bratislava: Perfekt, 2000, 160 p. ISBN 80-8046-176-7.
13. Simas, V., Hing, W., Pope, R., Climstein, M. (2017). Effects of water-based exercise on bone health of middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis. *Open Access J Sports Med.*, 8, 39–60. Published 2017 Mar 27. <http://dx.doi.org/10.2147/OAJSM.S129182>.
14. Skelton, D. A., Mavroeidi, A. (2018). Which strength and balance activities are safe and efficacious for individuals with specific challenges (osteoporosis, vertebral fractures, frailty, dementia)? A Narrative review. *J Frailty Sarcopenia Falls.*, 3(2), 85–104. Published 2018 Jun 1. <http://dx.doi.org/10.22540/JFSF-03-085>.
15. Štěpán, Jan (2005). Farmakoterapie osteoporózy. In. MAREK, Josef et al. *Farmakoterapie vnitřních nemocí*. 3. zcela přepracované a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2005, 442–461. ISBN 80-247-0839-6.
16. Tong, X., Chen, X., Zhang, S., et al. (2019). The Effect of Exercise on the Prevention of Osteoporosis and Bone Angiogenesis. *Biomed Res Int.*, 817–897. Published 2019 Apr 18. <http://dx.doi.org/10.1155/2019/8171897>.
17. Watts, N. B. (2018). Postmenopausal Osteoporosis: A Clinical Review. *J Womens Health (Larchmt)*, 27(9), 1093–1096. <http://dx.doi.org/10.1089/jwh.2017.6706>.
18. Vyskočil, Václav (2009). Osteoporóza a ostatní nejčastější metabolická onemocnění skeletu. Vyd. 1. Praha 5: Galén, 2009, 507 p. ISBN 978-80-7262-637-3.

Стаття надійшла до редакції 10.07.2020 р.

УДК 797.122

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ 17–19 ЛЕТ

Владимир Давыдов¹, Владимир Шантарович², Дмитрий Пригодич¹

¹Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь, v-davydov55@list.ru

²Национальная команда Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, Минск, Республика Беларусь

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-67-73>

Аннотации

Актуальность. В условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. **Цель** – изучить особенности морфофункциональных показателей гребцов на байдарках и каноэ 17–19 лет. **Организация исследования.** В исследовании принимали участие гребцы на байдарках и каноэ в возрасте 17–19 лет обоих полов и различной спортивной квалификации. Всего обследовали 243 гребцов обоих полов. **Методы исследования.** Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, размеров тела, диаметров, обхватов, частичных размеров тела (тесты Попеску) и анализ компонентов состава массы тела. Измерение продольных размеров тела проводилось антропометром Мартина по общепринятой методике. **Результаты исследования.** Проведенное морфофункциональное обследование 17–19-летних гребцов обоих полов и разной специализации показывает, что во всех обследуемых группах присутствует положительная динамика роста результатов морфофункциональных показателей. Однако у мужчин она замедляется к 18-летнему возрасту как у каноистов, так и у байдарочников. К 19-летнему возрасту по основным морфофункциональным показателям у мужчин статистически значимые различия отсутствуют. У девушек к 19-летнему возрасту статистически значимые различия ($p < 0,05$) выявлены в показателях массы тела, размаха рук и кистевой динамометрии. **Выводы.** В качестве информативного критерия оценки спортсменов при отборе в гребле на байдарках и каноэ целесообразно использовать модернизированные тесты Попеску, позволяющие определять основные параметры человека. К ним относятся длина тела, длина туловища и длина руки, размах рук, а также для байдарочников (длина, сидя на полу, руки вверх) и для каноистов (длина, стоя на коленях, руки вверх).

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, физическое развитие, спортсмены, каноисты, байдарочники.

Володимир Давидов, Володимир Шантарович, Дмитро Пригодич. Морфофункціональні показники веслярів на байдарках і каное 17–19 років. Актуальність. В умовах спорту вищих досягнень особливого значення набуває раннє виявлення найбільш обдарованих, перспективних спортсменів, оскільки рекордні досягнення демонструються саме тими, хто володіє найбільш оптимальними показниками, характерними для цього виду спорту. **Мета** – вивчити особливості морфофункціональних показників веслярів на байдарках та каное 17–19 років. **Організація дослідження.** У дослідженні брали участь веслярі на байдарках і каное у віці від 17–19 років обох статей та різної спортивної кваліфікації. Усього обстежено 243 веслярі обох статей. **Методи дослідження.** Комплексне обстеження включало антропометричні вимірювання тотальних, поздовжніх, розмірів тіла, діаметрів, обхватів, часткових розмірів тіла (тести Попеску) й аналіз компонентів складу маси тіла. Вимірювання поздовжніх розмірів тіла проводили антропометром Мартіна за загальноприйнятою методикою. **Результати дослідження.** Проведене морфофункціональне обстеження 17–19-річних веслярів обох статей і різної спеціалізації виявило, що у всіх обстежуваних групах присутня позитивна динаміка зростання результатів морфофункціональних показників. Однак у чоловіків вона сповільнюється до 18-річного віку як у каноїстів, так і в байдарочників. До 19-річного віку за основними морфофункціональними показниками в чоловіків статистично значущі відмінності відсутні. У дівчат до 19-річного віку статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) виявлені в показниках маси тіла, розмаху рук та кистьової динамометрії. **Висновки.** Як інформативний критерій оцінки спортсменів під час відбору у веслуванні на байдарках і каное доцільно використовувати модернізовані тести

Попеску, що дасть змогу визначати основні параметри людини. До них відносять довжину тіла, довжину тулуба й довжину руки, розмах рук, а також для байдарочників (довжина, сидючи на підлозі, руки вгору) і для каноїстів (довжина стоячи на колінах, руки вгору).

Ключові слова: морфофункціональні показники, фізичний розвиток, спортсмени, каноїсти, байдарочники.

Volodymyr Davydov, Volodymyr Shantarovych, Dmytro Pryhodich. Morphofunctional Indicators of 17–19 Years Old Kayakers and Canoeists. Research Relevance. In terms of sports of higher achievements, the early detection of the most talented and promising athletes is of particular importance since record attainments are demonstrated by those who possess the most optimal indicators typical for this sport. **The Research Aimed** to study the peculiarities of morphofunctional indicators of 17–19 years old kayakers and canoeists. **Research Organization.** The study involved kayakers and canoeists aged 17–19 of both sexes and different sports qualifications. A total of 243 rowers of males and females were surveyed. **Research Methods.** The complex examination included anthropometric measurements of total and longitudinal body size, diameters, girths, and partial body size (Popescu tests) and bodyweight components analysis. The measurement of longitudinal body size was conducted by Martin's anthropometer, according to the generally accepted methods. **Research Methods.** The carried out morphofunctional examination of 17–19 years old rowers of both sexes and different specializations revealed positive dynamics in the results growth of morphofunctional parameters in all surveyed groups. However, among males, it slows down to the age of 18 in both canoeists and kayakers. By the age of 19, there are no statistically significant differences in males' morphofunctional indicators. Statistically significant differences ($p < 0,05$) were found among girls under 19 in body mass, arm span, and wrist dynamometry. **Conclusions.** As informative evaluation criterion in the selection of athletes in kayaking and canoeing is appropriate to use modernized Popescu tests that allow determining the main parameters of a person. They include body, torso, and arm length, arm span, and also for kayakers (length, sitting on the floor, arms up) and for canoeists (length, kneeling, arms up).

Key words: morphofunctional indicators, physical development, athletes, canoeists, kayakers.

Введение. В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, а с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [7].

В настоящее время тренеры при отборе перспективных гребцов в основном опираются на педагогические критерии, ориентируются на быстроту овладения техники гребли, учитывают интенсивность прогрессирования спортивных результатов и уровни сформированности специфических физических способностей [3–5]. Данные качества, характеристики и способности имеют временный характер и не могут существенно влиять на перспективность гребцов в дальнейшей их спортивной деятельности [1]. Телосложение – это один из наиболее важных факторов, в значительной мере определяющий успех в гребном спорте. Несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам вынуждает спортсменов этот недостаток компенсировать форсированием работы других систем организма [3]. В условиях соревновательной деятельности, когда организм спортсмена находится в состоянии предельного напряжения всех функциональных систем, такая компенсация вызывает дополнительную трату энергии, что, в свою очередь, приводит к снижению его резервных возможностей [4]. Наименее изучены в спортивной практике показатели морфофункционального статуса спортсменов различных специализаций и квалификации. Как отмечает Э. Г. Мартиросов [7–8], неизвестно, каким требованиям должны отвечать сильнейшие спортсменки различных специализаций; существуют ли различия в критериях отбора и факторах, оказывающих влияние на достижения у мужчин и женщин одних и тех же специализаций [6].

В условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [7].

Все вышеизложенное является дополнительным основанием для того, чтобы вопросы отбора в гребле на байдарках и каноэ оставались предметом постоянного внимания специалистов.

Цель статьи – изучить особенности морфофункциональных показателей гребцов на байдарках и каноэ 17–19 лет.

Организация исследования. В исследовании принимали участие гребцы на байдарках и каноэ в возрасте от 17–19 лет обоого пола и различной спортивной квалификации. Всего обследовали 243 гребцов обоих полов.

Методика исследования. Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, размеров тела, диаметров, обхватов, частичных размеров тела (тесты Попеску) и анализ компонентов состава массы тела (J. Matieka, 1921). Измерение продольных размеров тела проводили антропометром Мартина по общепринятой методике (В. В. Бунак, 1941), а измерение обхватов – сантиметровой лентой с точностью измерения до 1 см. Массу тела определяли при помощи медицинских весов с ценой деления 50 гр. Тесты Попеску включают в себя измерение размаха рук (см), длину туловища сидя руки вверх (см) и длину туловища сидя до 7–шейного позвонка (см). Также измерялась кистевая динамометрия обеих рук при помощи кистевого динамометра (кг) и жизненная емкость легких при помощи спирометра (мл).

Результаты исследования. Анализ основных показателей морфофункционального развития 17-летних гребцов на байдарках и каноэ представлен в табл. 1. При сопоставлении показателей морфофункционального обследования оказалось, что наибольшие значения длины тела отмечаются у гребцов на байдарках ($182,6 \pm 3,2$ см), наименьшие – у гребцов на каноэ ($179,2 \pm 3,6$ см). Наибольшие значения массы тела отмечаются также у гребцов на байдарках ($76,8 \pm 3,9$ кг), наименьшие – у гребцов на каноэ ($74,0 \pm 4,5$ кг). Данные различия статистически достоверны. Гребцы на байдарках в среднем на 3,4 см выше каноистов. Аналогично представлены показатели массы тела, где разница составила в среднем 2,8 кг. Различия статистически значимы ($p < 0,05$).

Таблица 1

Морфофункциональные показатели юношей 17-летнего возраста

№	Морфофункциональный показатель	Юноши, байдарка (n=26)			Юноши, каноэ (n=24)		
		\bar{X}	σ	Sx	\bar{X}	σ	Sx
1	Длина тела, см	182,62*	3,25	1,36	179,24*	3,61	0,82
2	Масса тела, кг	76,84*	3,93	0,54	74,08*	4,59	0,68
3	Длина руки, см	82,46	2,34	1,63	81,65	2,86	1,66
4	Размах рук, см	186,15	4,28	2,74	184,28	3,97	1,74
5	Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками, см	149,13	3,82	0,84	-	-	-
6	Длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, см	-	-	-	185,24	4,66	1,69
7	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя, см	66,06	2,65	0,66	65,23	1,84	0,52
8	Жировая масса, %	10,08	1,49	0,56	9,27	2,15	0,34
9	Мышечная масса, %	53,82	2,83	1,85	54,15	2,44	1,43
10	ЖЕЛ, мл	5447,34	0,57	1,52	4802,64	0,29	2,19
11	Кистевая динамометрия, кг	46,82	4,31	0,61	45,82	3,23	1,93

Примечания. *t*-критерий Стьюдента, *– $p < 0,05$.

В табл. 2 статистически значимые различия в группах 17-летних девушек, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, отмечаются лишь в результатах кистевой динамометрии, где разница с преимуществом в 4,7 кг наблюдается у девушек, занимающихся греблей на каноэ. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$). При этом в группе девушек, занимающихся греблей на байдарках, результаты остальных исследуемых показателей также были выше, чем у девушек-каноисток.

Анализируя основные показатели морфофункционального развития 18-летних гребцов на байдарках и каноэ, которые представлены в табл. 3, следует отметить, что статистически достоверными оказались различия массы тела и динамометрии кисти ($p < 0,05$). При этом оказалось, что у гребцов на каноэ масса тела была выше, чем у гребцов на байдарках. Разница составила 3,1 кг. Сила

рук кисти у гребцов на байдарках оказалась больше, чем у каноистов. По остальным исследуемым показателям юноши-каноисты также имели лучшие данные, чем их сверстники-байдарочники.

Таблица 2

Морфофункциональные показатели девушек 17-тилетнего возраста

№	Морфофункциональный показатель	Девушки, байдарка (n = 24)			Девушки, каноэ (n = 18)		
		\bar{X}	σ	Sx	\bar{X}	σ	Sx
1	Длина тела, см	173,56	6,18	1,62	173,45	5,73	0,82
2	Масса тела, кг	68,41	5,83	0,36	67,91	6,94	0,46
3	Длина руки, см	76,42	2,52	1,53	75,34	2,17	1,65
4	Размах рук, см	168,53	4,51	2,25	169,05	3,57	0,44
5	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	137,04	3,55	0,57	-	-	-
6	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	-	165,58	4,84	0,83
7	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	63,93	1,86	0,68	63,47	1,16	0,64
8	Жировая масса, %	10,44	3,28	0,52	10,53	2,15	1,63
9	Мышечная масса, %	51,93	4,95	1,31	50,19	5,27	1,76
10	ЖЕЛ, мл	3815,25	0,82	0,38	3686,36	0,11	0,45
11	Кистевая динамометрия, кг	23,72*	4,87	1,23	28,46*	3,45	1,61

Примечания. t-критерий Стьюдента, *– $p < 0,05$.

Таблица 3

Морфофункциональные показатели гребцов 18-тилетнего возраста

№	Морфофункциональный показатель	Юноши, байдарка (n = 24)			Юноши, каноэ (n = 21)		
		\bar{X}	σ	Sx	\bar{X}	σ	Sx
1	Длина тела, см	185,61	4,13	1,34	186,45	4,93	0,52
2	Масса тела, кг	79,62*	3,63	1,54	82,74*	3,12	0,44
3	Длина руки, см	83,23	3,26	1,68	84,17	2,38	1,85
4	Размах рук, см	188,35	3,63	0,79	189,45	4,57	0,49
5	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	157,04	3,26	0,64	-	-	-
6	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	-	187,07	4,48	0,63
7	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	69,56	1,65	0,67	71,72	2,39	1,14
8	Жировая масса, %	7,27	1,46	0,68	7,37	1,28	1,23
9	Мышечная масса, %	55,08	1,16	0,87	54,57	0,88	1,72
10	ЖЕЛ, мл	5118,83	0,51	1,02	4114,46	0,82	0,95
11	Кистевая динамометрия, кг	48,75*	3,83	0,69	44,06	4,94	0,69

Примечания. t-критерий Стьюдента, *– $p < 0,05$.

В табл. 4 представлены данные морфофункциональных показателей девушек 18-летнего возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Статистически значимые различия в группах обследуемых групп девушек отмечаются лишь в результатах кистевой динамометрии, где разница с преимуществом в 3,6 кг наблюдается у респонденток, занимающихся греблей на байдарках. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$). При этом в группе девушек, занимающихся греблей на байдарках, результаты остальных исследуемых показателей также были выше, чем у девушек, занимающихся греблей на каноэ.

Таблица 4

Морфофункциональные показатели девушек 18-летнего возраста

№	Морфо-функциональный показатель	Девушки, байдарка (n=16)			Девушки, каноэ (n=10)		
		\bar{X}	σ	Sx	\bar{X}	σ	Sx
1	Длина тела, см	174,14	5,63	0,69	173,82	4,73	0,62
2	Масса тела, кг	69,4	4,63	0,84	68,3	3,14	0,86
3	Длина руки, см	78,75	1,57	1,24	77,36	2,35	1,25
4	Размах рук, см	170,73	3,38	1,15	169,85	3,64	1,49
5	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	139,74	2,15	0,68	-	-	-
6	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	-	163,73	4,72	0,94
7	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	65,46	2,72	0,63	64,64	4,24	1,24
8	Жировая масса, %	9,75	4,93	0,56	8,71	5,23	1,23
9	Мышечная масса, %	50,28	2,17	1,38	50,85	1,74	1,42
10	ЖЕЛ, мл	3705,41	0,24	0,96	3759,53	0,24	0,65
11	Кистевая динамометрия, кг	28,72*	5,75	1,59	25,16*	4,28	0,89

Примечания. *t*-критерий Стьюдента, * $-p < 0,05$.

В табл. 5 представлены основные показатели морфофункционального развития 19-летних гребцов на байдарках и каноэ. Анализируя полученные данные, мы видим, что наибольшие значения длины и массы тела отмечаются у гребцов на каноэ (187,1±7,3 см и 86,3±6,0 кг), наименьшие – у гребцов на байдарках (186,3±3,0 см и 84,9±6,9 кг). Результаты других показателей также были выше у гребцов на каноэ, однако различия полученных при их сравнении с результатами исследуемых показателей гребцов на байдарках в целом имели статистически недостоверный характер. Отсутствие статистически достоверных различий между результатами показателей обеих обследуемых групп, на наш взгляд, объясняется тем, что 19-летнем возрасте спортсмены в своем биологическом развитии выровнялись и приблизились к определенному барьеру, при котором рост человека прекращается.

Таблица 5

Морфофункциональные показатели мужчин 19-летнего возраста

№	Морфофункциональный показатель	Мужчины, байдарка (n=23)			Мужчины, каноэ (n=20)		
		\bar{X}	σ	Sx	\bar{X}	σ	Sx
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Длина тела, см	186,36	3,08	0,72	187,18	7,36	1,38
2	Масса тела, кг	84,93	6,94	0,46	86,39	6,07	0,59
3	Длина руки, см	87,35	2,17	1,84	88,63	3,05	1,68
4	Размах рук, см	193,24	4,91	0,83	194,25	5,77	0,79
5	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	167,36	4,83	-	-	-	1,64

Окончание таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7	8
6	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	0,67	187,92	5,19	-
7	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	72,57	2,19	1,54	73,53	2,46	0,68
8	Жировая масса, %	8,42	1,85	1,36	8,63	1,64	0,63
9	Мышечная масса, %	55,07	2,84	1,72	55,17	2,38	0,57
10	ЖЕЛ, мл	5379,36	0,37	0,84	5464,28	0,32	1,42
11	Кистевая динамометрия, кг	51,17	5,25	0,62	53,73	6,26	0,83

В табл. 6 наводятся морфофункциональные показатели девушек 19-летнего возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Анализируя полученные данные, мы наблюдаем, что в обеих группах статистически достоверные различия отмечаются в результатах массы тела, размаха рук и кистевой динамометрии ($p < 0,05$). По показателям длины и массы тела, а также длины руки и размаха рук девушки-байдарочницы превосходят своих сверстниц, специализирующихся на каноэ. Их преимущество в среднем соответственно: 1,6 см; 3,7 кг; 1,3 см и 3,6 см. По показателям процентного содержания в организме жировой и мышечной массы байдарочницы также имеют лучшие результаты, чем их сверстницы-каноистки. Их преимущество составляет в среднем соответственно 0,6 % и 0,4 %. Различия в данных ЖЕЛ и кистевой динамометрии в среднем соответственно 0,187 мл и 3,7 кг. Различия достоверны ($p < 0,05$).

Таблица 6

Морфофункциональные показатели девушек 19-летнего возраста

№	Морфо-функциональный показатель	Девушки, байдарка (n = 23)			Девушки, каноэ (n = 14)		
		\bar{X}	σ	Sx	\bar{X}	σ	Sx
1	Длина тела, см	176,91	6,73	1,82	175,35	5,07	0,79
2	Масса тела, кг	74,73*	3,64	0,39	71,0*7	2,46	0,84
3	Длина руки, см	80,07	1,84	0,84	78,73	2,62	0,85
4	Размах рук, см	182,36	2,48	1,65	178,72*	3,81	0,49
5	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	141,34	3,49	0,78	-	-	-
6	Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	-	170,47	3,09	0,82
7	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	66,36	2,43	1,23	65,16	2,74	0,74
8	Жировая масса, %	10,46	3,38	0,86	11,06	3,92	1,43
9	Мышечная масса, %	53,94	3,57	0,95	53,59	5,08	1,46
10	ЖЕЛ, мл	4535,35	0,73	0,86	4348,47	0,39	0,84
11	Кистевая динамометрия, кг	36,46*	5,18	1,13	32,79*	5,48	1,21

Примечания. t-критерий Стьюдента, * - $p < 0,05$.

Таким образом, проведенное морфофункциональное обследование 17–19-летних гребцов обеих полов и специализации выявило следующее.

Проведенное морфофункциональное обследование 17–19-летних гребцов обеих полов и разной специализации показало, что во всех обследуемых группах присутствует положительная динамика роста результатов морфофункциональных показателей. Однако у мужчин она замедляется к 18-летнему возрасту как у каноистов, так и у байдарочников. К 19-летнему возрасту по основным морфофункциональным показателям у мужчин статистически значимые различия отсутствуют. У девушек к 19-летнему возрасту статистически значимые различия ($p < 0,05$) наблюдаются в показателях массы тела, размаха рук и кистевой динамометрии.

Выводы

В качестве информативного критерия оценки спортсменов при отборе в гребле на байдарках и каноэ целесообразно использовать модернизированные тесты Попеску, позволяющие определять основные параметры человека. К ним относятся длина тела, длина туловища и длина руки, размах рук, а также для байдарочников (длина, сидя на полу, руки вверх) и для каноистов (длина, стоя на коленях, руки вверх);

Разработана модель гребца, основанная на показателях антропометрического характера, которые рекомендуется учитывать при отборе в греблю и для формирования команд и командных лодок (юноши и девушки 17–19 лет).

Источники и литература

1. Антонов А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов. Москва: ГОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования». 2010. 13 с.
2. Бунак В. В. Антропометрия. Москва: Учпедгиз, 1994. 368 с.
3. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Москва: МГУ, 2002. 40 с.
4. Давыдов В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ: метод. рек. Пинск: Полес ГУ, 2015. 88 с.
5. Давыдов В. Ю., Авдиенко В. Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография. Москва: Сов. спорт. 2014. 384 с.
6. Жмарев Н.В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца. Москва: Физкультура и спорт, 1981. С. 6–11.
7. Мартиросов Э. Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности. Итоги науки и техники: Антропология. Т. 1. Москва: [б. и.], 1985. С. 100–153.
8. Мартиросов Э. Г. Соматический статус и спортивная специализация: автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде научного доклада. Москва, 1998. 87 с.
9. Matiegka J. The testing of physical efficiency. Amer., *Journal of Physiol. Antropol.* 1991. V. 4. P. 133–230.

References

1. Antonov, A. A. (2010). Beznagruzochnaya otsenka funktsionalnogo sostoyaniya organizma sportsmenov. Moskva: GOU DPO «Rossiyskaya meditsinskaya akademiya poslediplomnogo obrazovaniya», 13.
2. Bunak, V. V. (1994). Antropometriya. Moskva: Uchpedgiz, 368.
3. Davyidov, V. Yu. (2002). Teoreticheskie osnovyi sportivnogo otbora i spetsializatsii v olimpiyskikh vodnykh vidakh sporta distantsionnogo haraktera: avtoref. dis. ... d-ra biol. nauk. Moskva: MGU, 40.
4. Davyidov, V. Yu. (2015). Morfofunktsionalnyie kriterii otbora i kontrolya v greble na baydarkah i kanoie: metodicheskie rekomendatsii. Pinsk: Poles GU, 88.
5. Davyidov, V. Yu., Avdienko, V. B. (2014). Otkor i orientatsiya plovtsov po pokazatelyam teloslozheniya v sisteme mnogoletney podgotovki (Teoreticheskie i prakticheskie aspekty) : monografiya. Moskva: Sovetskiy sport, 384.
6. Zhmarev, N. V. (1981). Faktoryi, opredelyayuschie rost sportivnykh rezultatov v greble. Trenirovka grebtsa. Moskva: Fizkultura i sport, 6–11.
7. Martirosov, E. G. (1985). Morfologicheskii status cheloveka v ekstremalnykh usloviyakh sportivnoy deyatel'nosti. Itogi nauki i tehnik: Antropologiya. T. 1. Moskva, 100–153.
8. Martirosov, E. G. (1998). Somaticheskii status i sportivnaya spetsializatsiya: avtoref. dis. ... d-ra biol. nauk v vide nauchnogo doklada. Moskva, 87.
9. Matiegka J. (1991). The testing of physical efficiency. Amer., *Journal of Physiol. Antropol.*, 4, 133–230.

Стаття надійшла до редакції 25.08.2020 р.

УДК 796.422.12:159.944.4

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕС-ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕРЕДСТАРТОВИЙ СТАН ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

Тетяна Суворова¹, Володимир Ковальчук¹, Наталія Денисенко¹, Михайло Мороз¹,
Олександр Радченко²

¹Луцький педагогічний коледж, Луцьк, Україна, Suvtatjana@gmail.com

²Луцький національний технічний університет, Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-74-81>

Анотація

Актуальність дослідження. У статті узагальнено сучасні наукові дані щодо важливості психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів до змагальної діяльності, представлено результати психолого-педагогічного експерименту, визначено основні чинники, що впливають на психологічний стан у різні періоди підготовки спортсменів. **Мета дослідження** – виявити найбільш значні стрес-фактори, які впливають на психологічний стан легкоатлетів-спринтерів під час підготовки й участі в змаганнях. **Завдання дослідження** – визначити ступінь розробленості досліджуваної проблеми в теорії та практиці спортивного тренування; виявити найбільш значні стрес-фактори, що впливають на психіку спортсменів у процесі змагальної діяльності. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування (бесіда, анкетування), методи математичної статистики. **Учасники дослідження.** У дослідженні брали участь учні ДЮСШ м. Луцька, студенти фізичної культури, спорту та здоров'я СНУ ім. Лесі Українки та студенти Луцького технічного університету (20 осіб), які займалися спринтом і мали різні спортивні розряди. **Результати дослідження.** Для виявлення значущих стрес-факторів, що впливають на психологічний стан спортсменів, у процесі змагальної діяльності використано опитувальник Р. Фрестера «Стрес-симптом-тест». За його результатами з'ясовано, що для висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів найбільш значними стрес-факторами є проведення напередодні неякісних тренувань; поганий сон перед змаганням; підвищене хвилювання й надмірна напруженість на старті; зустріч із сильнішим суперником; невдалий виступ на попередніх змаганнях; негативні реакції глядачів. Аналізуючи стан і поведінку низькокваліфікованих спортсменів у відповідь на дію різних стрес-факторів, встановили, що деякі з них є також однаково важливими для спортсменів. **Висновки.** Визначення основних чинників, які перешкоджають успішній діяльності спортсменів, дасть змогу тренерам передбачати можливі негативні наслідки, які впливають на готовність спортсменів до змагальної діяльності, та проводити відповідну коригувальну роботу.

Ключові слова: змагання, легкоатлети-спринтери, передстартовий стан, психологічна підготовка, фізична підготовка.

Татьяна Суворова, Владимир Ковальчук, Наталья Денисенко, Михаил Мороз, Александр Радченко. Характеристика стресс-факторов, влияющих на предстартовое состояние легкоатлетов-спринтеров.

Актуальность исследования. В данной статье обобщаются современные научные данные о важности психологической подготовки легкоатлетов-спринтеров, к соревновательной деятельности, представляются результаты психолого-педагогического эксперимента, определяются основные факторы, влияющие на психологическое состояние в разные периоды подготовки спортсменов. **Цель исследования** – выявить наиболее значимые стресс-факторы, которые влияют на психологическое состояние легкоатлетов-спринтеров при подготовке и участии в соревнованиях. **Задачи исследования** – определить степень разработанности исследуемой проблемы в теории и практике спортивной тренировки; выявить наиболее значимые стресс-факторы, влияющие на психику спортсменов в процессе соревновательной деятельности. **Методы исследования** – теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, опроса (беседа, анкетирование), методы математической статистики. **Участники исследования.** В исследовании принимали участие учащиеся ДЮСШ г. Луцка, студенты физической культуры, спорта и здоровья СНУ им. Лесы Украинки и студенты Луцкого технического университета (20 человек), которые занимались спринтом и имели различные спортивные разряды. **Результаты исследования.** Для выявления наиболее значимых стресс-факторов, влияющих на психологическое состояние спортсменов в процессе соревновательной деятельности использовался опросник Р. Фрестера «Стресс симптом-тест». По результатам опроса выяснено, что для высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров наиболее значимыми стресс-факторами являются проведение накануне некачественных тренировок; плохой сон перед соревнованием; повышенное волнение и чрезмерная напряженность на старте; встреча с сильным соперником; неудачное выступление на предыдущих соревнованиях; негативные реакции зрителей. Анализируя состояние и поведение низкоквалифицированных спорт-

сменов в ответ на действие различных стресс-факторов, установили, что некоторые из них также одинаково значимые для спортсменов. **Выводы.** Определение основных факторов, препятствующих успешной деятельности спортсменов, позволит тренерам предвидеть возможные негативные последствия, которые влияют на готовность спортсменов к соревновательной деятельности, и проводить соответствующую корректирующую работу.

Ключевые слова: соревнования, легкоатлеты-спринтеры, предстартовое состояние, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Tetiana Suvorova, Volodymyr Kovalchuk, Nataliia Denysenko, Mykhailo Moroz, Oleksandr Radchenko. Stress Factors Characteristics Affecting the Pre-Start State of Sprint Athletes. Research Relevance. The article generalizes contemporary scientific data concerning the significance of psychological preparedness of sprint athletes to the competitive activities; the results of psychological and pedagogical experiment are presented, the main factors that influence the psychological state in different preparation periods of athletes are defined. **The Research Aimed** to identify the most significant stress factors that affect the psychological state of sprint athletes during training and participation in competitions. **Research Objectives** were to determine the level of development of the studied issue in the theory and practice of sports training; to identify the most significant stress factors that affect the psyche of athletes in the process of competitive activity. **Research Methods** include theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical observations, surveys (interviews, questionnaires), and mathematical statistics methods. **Research Subjects.** Students of Lutsk Children and Youth Sports School (CYSS), students of physical education, sports and health of Lesya Ukrainka Eastern European National University, and students of Lutsk Technical University (20 people) engaged in sprinting and had different sports categories participated in the study. **Research Results.** R. Frester's questionnaire «Stress-symptom-test» was used to identify the most significant stress factors that affect the psychological state of athletes in the process of a competitive activity. The survey results determined that the most significant stress factors for the high qualified sprint athletes were conduction of low-quality training before; bad sleep before the competition; increased excitement and excessive tension at the start; meeting with a stronger opponent; unsuccessful performance at previous competitions; negative reactions of spectators. Analyzing the state and behaviour of low-qualified athletes in response to different stress factors, it was determined that some of them are equally significant for sportsmen. **Conclusions.** Identifying the main factors that interfere successful performance of athletes allow coaches to anticipate possible negative consequences that affect the readiness of sportsmen for a competitive activity and conduct the appropriate corrective work.

Key words: competitions, sprint athletes, pre-start state, psychological training, physical training.

Вступ. Спортивні змагання – найважливіша й невід’ємна частина спортивної діяльності. Вони вимагають від спортсменів максимальної фізичної та психічної напруги й характеризуються високою емоційністю. У ході змагань одні емоції змінюють інші: позитивні – радість, успіхи, тріумфування, упевненість; негативні – засмучення у зв’язку з помилкою, допущеною на старті, досада, незадоволеність, відчай, гіркота поразки.

Кожен спортсмен підходить до старту в певному психологічному стані. І часто такий психологічний стан стає причиною виникнення низки передстартових психічних дисгармоній або станів, які негативно впливають на результат.

Протягом багатьох років різними науковцями зроблено спроби дослідити особливості передстартових робочих психічних станів спортсменів, а також виявити чинники, що впливають на них.

В. Н. Волков, А. А. Лалаян, А. В. Радіонов [1; 6; 12] серед основних чинників, що впливають на спортивний результат, виділяють стан здоров’я, особові властивості й умови змагань.

А. Д. Ганюшкін [3] указує, що такими чинниками є вік, стаж спортсмена, морфологічні ознаки, функціональні можливості, рівень усіх сторін підготовленості.

В. Н. Платонов [11] відзначає такі чинники, як загальний режим й умови життя, лікарсько-медичне та науково-методичне забезпечення тренувального процесу.

Деякі дослідники вивчали вплив на передстартовий стан соціально-демографічних чинників, таких як стать, вік, рівень кваліфікації, спортивний стаж, вид спорту та ін. [4; 5; 7; 8].

Щоб досягти вершин спортивної майстерності, спортсмену потрібно багато працювати над удосконаленням усіх сторін спортивної підготовки, а саме: фізичної, тактичної, технічної й психічної. Недопрацювання однієї складової частини може негативно вплинути на тривалий процес підготовки, та спортсмен не зможе досягти по-справжньому високих результатів.

Багато тренерів у своїй роботі найчастіше віддають перевагу розвитку фізичної, технічної й тактичної підготовки. Психологічна підготовка для них займає другорядне місце. Але це хибна

думка. Психологічна підготовка є необхідним компонентом процесу формування готовності до змагання спортсменів будь-якої кваліфікації.

Практика спортивної діяльності доводить, що один із головних компонентів у спорті – це рівень фізичної підготовленості. Але, якщо спортсмен не вміє володіти своїм психічним станом, таким, наприклад, як зустріч із сильнішим супротивником, високий масштаб спортивного змагання, вимоги керівництва й тренера щодо виконання нормативу для потрапляння в збірну команду або продовження контракту, переживання від минулих невдалих виступів, він може не впоратися з психічним навантаженням і показати результат нижчий від своїх можливостей.

Особливо це питання актуальне в спринтерських дисциплінах легкої атлетики, де результат залежить від однієї соті, а то й тисячної долі секунди. Тому сьогодні, коли технічна й фізична підготовленість провідних спортсменів досить висока та приблизно однакова, перемогу здобуває той спортсмен, який може чітко й усвідомлено керувати своїм психічним станом на етапі безпосередньої підготовки та під час виступу на змаганні. Рівень підготовки спортсмена багато в чому визначається тим, як він зуміє провести останні дні й години перед відповідальними змаганнями [4].

Важливим для спортсмена та тренера на етапі підготовки до змагань є знання чинників, які безпосередньо впливають на спортивний результат, уміння контролювати прояви й причини виникнення психічного стану, відволікатися від дії негативних стрес-факторів, використовувати спеціальні прийоми для мобілізації на досягнення найкращих результатів [2, 13].

Мета дослідження – виявити найбільш значні стрес-фактори, які впливають на психологічний стан легкоатлетів-спринтерів у процесі змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети проведено теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел із питань психологічної підготовки спортсменів, психологічні спостереження й анкетування спортсменів та їхніх тренерів, методи математичної статистики.

Педагогічні спостереження реалізовано задля виявлення особливостей змагальної й тренувальної діяльності спортсменів, особливостей їхньої поведінки в період підготовки та участі в змаганнях. За результатами спостережень проводили групові й індивідуальні бесіди та опитування спортсменів (табл. 1).

Для оцінки поведінки спортсменів на змаганнях і значущості саморегуляції в спорті опитано тренерів легкоатлетів (табл. 2).

Дані анкетного опитування обробляли методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз. За допомогою програмного забезпечення («Microsoft-Excel» для Windows

XP) визначали середнє арифметичне (\bar{X}) і середнє квадратичне відхилення (σ).

У дослідженні взяли участь 20 легкоатлетів-спринтерів другого й першого спортивних розрядів, кандидати та майстри спорту віком 18–24 роки, учні ДЮСШ м. Луцька, студенти СНУ ім. Лесі Українки й Луцького НТУ, які успішно виступали на обласних і всеукраїнських змаганнях. Дослідження проводили впродовж змагального періоду 2019 р.

Результати дослідження. Проаналізувавши науково-методичну літературу, яка стосується цієї проблеми, результати опитування й дані психологічних спостережень, ми з'ясували, що способам психічної саморегуляції спортсмен повинен навчатися в процесі всієї тренувальної й змагальної діяльності, де важливе місце займає правильність оцінки свого психічного стану. Це питання в наших дослідженнях вирішувалося за допомогою опитувальника «Стрес-симптом-тест» Р. Фрестера. Він дав змогу визначити найбільш значні стрес-фактори, що негативно впливають на психіку спортсмена напередодні та під час змагання (табл. 1).

Таблиця 1

Значущість стрес-факторів у спортивній діяльності легкоатлетів-спринтерів (кількість випадків, %)

№ з/п	Стрес-фактор	Легкоатлети високої кваліфікації (n=10)	Легкоатлети низької кваліфікації (n=10)
1	2	3	4
1	Невдача на старті	30	40

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4
2	Попередні погані тренування й низькі результати змагань	78	66
3	Конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї	30	70
4	Погане самопочуття відносно фізичного стану	40	20
5	Необ'єктивне суддівство	30	10
6	Відтермінування старту, початку змагання	20	10
7	Положення фаворита перед змаганням	0	20
8	Докори тренера, товаришів під час виступу	40	40
9	Надмірна напруженість на старті	50	65
10	Підвищене хвилювання, поганий сон за один або декілька днів до змагання	72	40
11	Погане матеріальне оснащення	20	30
12	Попередня невдача на змаганні	42	20
13	Значна перевага суперників	10	10
14	Несподівано високі результати суперників	55	30
15	Незнайомий суперник	10	10
16	Завищені вимоги тренера	20	10
17	Тривалий переїзд до місця змагання	30	20
18	Постійно нав'язлива думка про необхідність успішно виконати завдання	20	40
19	Зорові, акустичні й тактильні перешкоди	30	10
20	Попередня поразка від майбутнього супротивника	10	0
21	Негативні реакції глядачів	25	35

Результати опитування засвідчили, що для висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів найбільш значними стрес-факторами є попередні погані тренування й низькі результати змагань (78 %); підвищене хвилювання, поганий сон за один або декілька днів до змагання (72 %); надмірну напруженість на старті (50 %); несподівано високі результати суперників (55 %); погане самопочуття відносно фізичного стану (40 %); докори тренера, товаришів під час виступу (40 %); попередню невдачу на змаганні (42 %); негативні реакції глядачів (25 %).

Легкоатлети нижчого рівня підготовленості до значущих стрес-факторів віднесли попередні погані тренування й низькі результати змагань (66 %); конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї (70 %); надмірну напруженість на старті (65 %); підвищене хвилювання, поганий сон за один або декілька днів до змагання (40 %); невдачу на старті (40 %), докори тренера, товаришів під час виступу (40 %); постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання (40 %).

Аналізуючи стан і поведінку спортсменів у відповідь на дію різних стрес-факторів в обох групах, ми прийшли до висновку, що деякі з них є однаково значущими для спортсменів. Зокрема, такими є попередні погані тренування й низькі результати змагань; докори тренера, товаришів під час виступу; надмірна напруженість на старті; підвищене хвилювання, поганий сон до змагання, негативний вплив глядачів.

Визначено стрес-фактори, що негативно впливають на психіку спортсмена напередодні та під час змагання, указують на необхідність навчати спортсменів контролювати свій передстартовий стан і поведінку.

Аналіз опитування тренерів про особливості поведінки й психічний стан легкоатлетів-спринтерів на змаганнях (табл. 2) засвідчив, що перед стартом 35 % висококваліфікованих легко-

атлетів-спринтерів перебувають у стані повної бойової готовності, 30 % – у стані підвищеного та 30 % – сильного збудження, а 5 % – відчувають повний спокій.

Спортсмени нижчої кваліфікації, перед стартом, у більшості випадків перебувають у стані сильного психологічного збудження – 34,5; 31,5 % – у стані бойової готовності, 20,5 % – відчувають незначне підвищене збудження, 13,5 % – повний спокій.

Зазначимо, що передстартові стани по-різному впливають на змагальну діяльність спортсмена й на досягнення ним спортивного результату [1, 3]. Стан бойової готовності є найбільш сприятливим щодо цього. Стан надмірного загального збудження, типовий для стану стартової лихоманки, дезорганізовує діяльність – і спортсмен утрачає можливість правильно контролювати розподіл своїх сил на дистанції. Повний спокій або стартова апатія нерідко впливають і не дають змоги спортсмену досягти успіху на змаганні [5, 15].

Таблиця 2

**Поведінка й психічний стан легкоатлетів-спринтерів на змаганнях
(кількість випадків, %)**

Особливості поведінки та психічного стану	Спортсмени високої кваліфікації (n=10)	Спортсмени низької кваліфікації (n=10)	
1. Психічний стан спортсменів перед стартом	а) сильне збудження	30	34,5
	б) оптимальний бойовий стан	35	31,5
	в) підвищене збудження	30	20,5
	г) спокій	5	13,5
	ґ) пригніченість	0	0
2. Використання засобів розслаблення перед стартом	а) використовую	20	30
	б) іноді	30	25
	в) майже ніколи	10	5
	г) немає в цьому потреби	15	20
	ґ) не замислювався про це	25	20
3. Формування оптимального передстартового стану	а) прагну зняти напругу	15	0
	б) викликаю приємні спогади	13,4	0
	в) зосереджуюсь	51,6	50
	г) використовую ПРТ	20	10
	ґ) нічого не використовую	0	40
4. Характер поведінки з незнайомими учасниками змагання	а) спокійне очікування	65	45
	б) підвищене збудження	25	11,6
	в) пригніченість	10	20
	г) розгубленість	0	0
	ґ) невпевненість	10	23,4
5. Характер поведінки в випадку переваги суперників	а) активна участь	55	70
	б) спокій	20	30
	в) пасивність	5	0
	г) аби пробігти	20	0
	ґ) відмова від забігу	0	0
6. Реакція на допущені помилки в техніці	а) продовжую в тому самому темпі	25	36,7
	б) прояв обережності	51,7	46,7
	в) бувають неточні дії	20	16,6
	г) сильно хвилююся	3,3	0
	ґ) утрата самовладання	0	0
7. Характер поведінки після невдалого виступи	а) спокій	5	15
	б) аналіз допущених помилок	60	55
	в) прояв невпевненості	15	15
	г) погіршення настрою	20	15
	ґ) небажання далі займатися	0	0
8. Характер поведінки після успішного виступи	а) задоволений собою	40	50
	б) бажання далі тренуватися	48,3	40
	в) сильно збуджений	6,7	1,7
	г) міг би краще	5	8,3
	ґ) пригноблений	0	0

Дослідженням встановлено, що 20 % висококваліфікованих спринтерів у своїй практиці перед стартом використовують засоби заспокоювання й розслаблення. До них відносять різні спеціальні психорегулювальні комплекси фізичних вправ, масаж, засоби саморегуляції, музичний супровід та ін., 30 % – атлетів такі засоби використовують іноді, 10 % – майже ніколи, 15 % – не бачать у цьому потреби.

Серед спринтерів другої групи лише 30,0 % застосовують засоби заспокоювання й розслаблення, а 25,0 % роблять це нерегулярно.

Тренерами зазначено, що під час формування оптимального передстартового стану половина атлетів першої та другої групи найчастіше прагнуть зосередити свою увагу на майбутньому старті. 20,0 % висококваліфікованих спринтерів використовують ПРТ або стараються зняти напругу за допомогою приємних бесід із членами команди, тренерами й спогадами про свої найкращі виступи. Серед спортсменів нижчої кваліфікації виявлено 40 %, які до цього ставляться байдуже: « ... як пробіжу, так пробіжу».

Багатьма дослідниками підкреслено роль присутності потенційного сильнішого супротивника, який може вплинути на змагальний результат спортсменів [4, 11]. У випадку переваги суперника, як указують тренери, 65,0 % спринтерів перед забігом проявляють спокійне очікування старту, 25,0 % відчувають підвищене збудження та 10 % – пригніченість. Серед спринтерів нижчих розрядів 45,0 % проявляють спокійне очікування старту, 11,6 % відчувають підвищене збудження, 20,0 % – пригніченість і 23,4 % – невпевненість у собі.

У ситуації, коли допускалися помилки на старті або в техніці бігу, як зазначили тренери, поведінка спортсменів в обох групах була практично однаковою. Найчастіше спринтери проявляють обережність, щоб не допустити фальстарту й уникнути дискваліфікації: у першій групі таких було 46,7 %, у другій – 51,7 %. Інші атлети не звертають уваги на помилки та продовжують діяти в тому самому темпі. У першій групі, за результатами опитування тренерів, виявлено 3,3 % атлетів, котрі сильно хвилюються й проявляють пригніченість.

Під час аналізу поведінки спортсменів після невдалого виступу тренери зазначили, що більшість із них аналізують допущені помилки, але при цьому в них знижується настрій і виявляється невпевненість у собі. У разі успішного виступу майже всі спортсмени задоволені собою (40–50 %) і проявляють бажання тренуватися далі. Серед тих, котрі брали участь в анкетуванні, не було жодного спортсмена, який після успішного завершення змагання перебував би в стані пригніченості й апатії.

Отже, виявлення основних стрес-факторів, які впливають на психологічну готовність спортсмена до змагань, а також особливості їхньої поведінки напередодні та під час виступів дасть змогу тренеру краще спланувати роботу психологічного плану, допоможе оптимізувати передстартовий стан і тим самим покращити виступ атлетів на змаганнях.

Дискусія. Психологічна підготовка займає особливе місце в сучасному спорті. Спортсмен може бути добре фізично й технічно підготовленим, удало виступати та показувати високі результати на попередніх стартах, а на головних змаганнях не в змозі налаштуватись і достойно виступити. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні й тактичні здібності, навички та вміння, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагальної діяльності, легкоатлету потрібно постійно психологічно готуватися до змагальних стартів. Психологічна підготовка легкоатлета-спринтера до змагань є важливим та обов'язковим елементом навчання й тренування. Правильне планування психологічної підготовки сприяє вдосконаленню передстартового стану, зниженню впливу стрес-факторів і підвищенню рівня психологічної готовності до змагань.

Висновки. У процесі дослідження виявлено найбільш значні стрес-фактори, що негативно впливають на психіку легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації напередодні й під час змагання.

Для спринтерів високої кваліфікації такими попередні погані тренування та низькі результати змагань (78 %); підвищене хвилювання і поганий сон за один або декілька днів до змагання (72 %); надмірна напруженість на старті (50 %); участь сильніших суперників (55 %); погане самопочуття, фізичний стан (40 %); докори тренера (40 %); попередня невдача на змаганні (42 %); негативні реакції глядачів (25 %).

Для легкоатлетів нижчого рівня підготовленості стрес-факторами є погані тренування й низькі результати змагань (66 %); конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї (70 %); надмірна напруженість на старті (65 %); підвищене хвилювання, поганий сон за один або декілька днів до змагання (40 %); постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання (40 %).

Виявлені чинники вказують на необхідність навчати спортсменів контролювати поведінку і свій передстартовий стан. Це можна здійснювати за допомогою методів психорегулювального тренування, групових й індивідуальних бесід, психотехнічних вправ і розслаблювального масажу, що дасть можливість зменшити вплив значущих стрес-факторів і покращити результативність змагальної діяльності легкоатлетів-спринтерів.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення рівня розвитку в спринтерів різної кваліфікації таких вольових якостей, як цілеспрямованість, сміливість, рішучість, наполегливість, витримка та самовладання.

Джерела та література

1. Волков В. Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 2001. № 3. С. 12–16.
2. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва: Физическая культура и спорт, 1981. 112 с.
3. Ганюшкин А. Д. Идеальное состояние для выступления спортсмена как форма психической готовности. *Спортсмен как субъект деятельности*: сб. науч. тр. Омск, 1993. С. 23–25.
4. Ермолаева М. В. Адаптивная функция состояния тревоги в спорте. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1985. № 4. С. 5–7.
5. Кузнецов М. Предстартовое состояние легкоатлетов. *Легкая атлетика*. 1995. № 6. С. 12–15.
6. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию. Ереван: Айстана, 1975. 54 с.
7. Малкин В. Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена. *Спортивный психолог*. 2004. № 2. С. 33.
8. Медведев В. В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена. Лекция для студентов ГЦОЛИФК. Москва, 1989. 22 с.
9. Новиков М. А. Социально-психологические аспекты эмоционального стресса в спорте. *Материалы второго Всесоюзного симпозиума «Психический стресс в спорте»*. Пермь, 1995. С. 61–66.
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Москва: Изд-во «Астрель», 2004. 863 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимп. спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит., 2004. 808 с.
12. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва: Физическая культура и спорт, 1983. 112 с.
13. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва: Трикта, 2010. 116 с.
14. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие. Москва: Сов. спорт, 2003. 64 с.
15. Чикова О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: [учеб. пособие для училищ Олимп. резерва]. Минск: Госэкономплан РБ, 1993. 76 с.

References

1. Volkov, V. N. (2001). Opredelennye usloviya podgotovki sportsmenov k sorevnovanijam [Certain conditions of the athletes preparation for competitions]. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of Physical Education], 3, 12–16.
2. Vjatkin, B. A. (1981). Upravlenie psihicheskim stressom v sportivnyh sorevnovanijah [Management of mental stress in sports competitions]. *Fizicheskaja kul'tura i sport* [Physical Culture and Sports], 112.
3. Ganjushkin, A. D. (1993). Ideal'noe sostojanie dlja vystuplenija sportsmena kak forma psihicheskoj gotovnosti [The ideal state for the athlete's performance as a form of mental readiness]. *Sportsmen kak subjekt dejatel'nosti: sbornik nauchnyh trudov* [Athlete as a subject of activity: collection of scientific papers], 23–25.
4. Ermolaeva, M. V. (1985). Adaptivnaja funkcija sostojanija trevogi v sporte [Adaptive function of anxiety state in sport]. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of Physical Education], 4, 5–7.
5. Kuznecov, M. (1995). Predstartovoe sostojanie legkoatletov [Prelaunch state of athletes]. *Legkaja atletika* [Athletics], 6, 12–15.
6. Lalajan, A. (1975). Psihologicheskaja podgotovka sportsmena k konkretnomu sorevnovaniju [Psychological preparation of an athlete for a specific competition]. Erevan: Ajstana.
7. Malkin, V. R. (2004). Formirovanie psihicheskoj sorevnovatel'noj nadezhnosti sportsmena [Formation of the mental competitive reliability of an athlete]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 2, 33.
8. Medvedev, V. V. (1989). Osnovy i metody reguljaccii i samoreguljaccii psihicheskijh sostojanij sportsmen: Lekcija dlja studentov GCOLIFK [Fundamentals and methods of regulation and self-regulation of the athlete's mental states: lecture for students of SCOLIFK].

9. Novikov, M. A. (1995). Social'no-psihologicheskie aspekty jemocional'nogo stressa v sporte. [Socio-psychological aspects of emotional stress in sports]. *Materialy vtorogo Vsesojuznogo simpoziuma «Psicheskij stress v sporte»* [Materials of the second All-Union Symposium «Mental stress in sports»], 61–66.
10. Ozolin, N. G. (2004). *Nastol'naja kniga trenera* [Handbook of the coach]. Moscow: «Astrel».
11. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v Olimp. sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija* [The system of athletes training in Olympus. sports. General theory and its practical applications]. Kiev: Olimp. lit.
12. Rodionov, A. V. (1983). *Vlijanie psihologicheskikh faktorov na sportivnyj rezul'tat* [The influence of psychological factors on athletic performance]. Moscow: Fizicheskaja kul'tura i sport.
13. Sopov, V. F. (2010). *Teorija i metodika psihologicheskoi podgotovki v sovremennom sporte* [Theory and methodology of psychological preparation in modern sport]. Moscow: Triksta.
14. Hekalov, E. M. (2003). *Neblagoprijatnye psihicheskie sostojanija sportsmenov, ih diagnostika i reguljacija: ucheb. posob.* [Adverse mental conditions of athletes, their diagnosis and regulation: textbook]. Moscow: Sov. sport.
15. Chikova, O. M. (1993). *Psihologicheskie osobennosti sportivnoj dejatel'nosti i lichnosti sportsmena: uchebnoe posobie dlja uchilishh Olimpijskogo rezerva* [Psychological features of sports activities and the personality of an athlete: [Textbook for schools of the Olympic reserve]. Minsk: Gosjekonomplan RB.

Стаття надійшла до редакції 23.08.2020 р.

Рецензії, хроніки та персоналії

Наполегливість – це бажання перемогти!

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки відсвяткував півстолітній ювілей

Наша історія

Історія розвитку та становлення факультету розпочалась у 1969 р. зі створенням факультету фізичного виховання Луцького державного педагогічного інституту. У 1987-му тут відкрили відділення початкової військової підготовки та військову кафедру, яку очолив полковник Б. Лукашевич. 1993 р. військову кафедру реорганізували. Тоді ж факультет став складовою частиною Волинського державного університету імені Лесі Українки. А вже у 1994-му засновано Інститут фізичної культури та здоров'я. У 2017 р. у зв'язку із введенням нових стандартів освіти інститут перейменували у факультет фізичної культури, спорту та здоров'я.

Матеріально-спортивна база

На факультеті функціонує сучасний спортивний комплекс, у розпорядженні якого шість залів різного профілю, спортивний зал університету, а ще реконструйований університетський стадіон із біговими доріжками, штучним футбольним полем та ігровими майданчиками, сертифікований за міжнародними стандартами. Для відпочинку та реабілітації студентів, спортсменів, а також для проведення літніх табірних зборів задіюється спортивно-оздоровчий табір «Гарт», що на озері Світязь.

Сьогодні факультет фізичної культури, спорту та здоров'я здійснює підготовку фахівців за спеціальностями **014 Середня освіта (фізична культура), 017 Фізична культура і спорт**. Під час навчання студентів супроводжують висококваліфіковані спеціалісти, серед яких – доктори наук, професори А. Цьось, Е. Вільчковський, Н. Белікова, О. Андрійчук, А. Альошина, О. Бичук, 41 кандидат наук та доцент, майстри спорту України міжнародного класу, заслужені тренери України та заслужені працівники фізичної культури та спорту. Викладачі факультету широко використовують інформаційно-комунікативні технології у викладацькій діяльності.

Велику увагу на факультеті приділяють пошуку партнерів для реалізації спільних навчальних програм, обміну студентами та викладачами. Так, підписано угоду про співпрацю між Східноєвропейським національним університетом імені Лесі Українки та Природничо-гуманітарним університетом імені Яна Длугоша в м. Ченстохова (Республіка Польща). Отримані після закінчення навчання дипломи створюють для випускників факультету значні конкурентні переваги на ринку праці не лише в Україні, а й у країнах Європейського Союзу.

Світлана Індика, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент: У рамках угоди розроблено програму «Подвійний диплом» щодо навчання студентів за інтегрованими навчальними програмами. Це передбачає синхронізацію навчальних планів за освітніми ступенями бакалавра та магістра, визначає алгоритм навчання та зарахування балів із дисциплін, які за кількістю годин та компетенцією наближені до дисциплін, котрі студенти вивчали в Україні. Програма безкоштовна. Вона дає можливість студентам одночасно навчатись у нашому університеті та в університеті імені Яна Длугоша. Це один із видів ступеневої мобільності студентів нашого факультету.

Наукова діяльність факультету фізичної культури, спорту та здоров'я займає одне із провідних місць в університеті. Починаючи від 1998 року й до 2000-го, тут працювала спеціалізована вчена рада за спеціальністю «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Науковий

ступінь кандидата наук із фізичного виховання та спорту впродовж цього часу здобув 21 викладач інституту фізичної культури та здоров'я.

У 2009 році в інституті почала діяти спеціалізована вчена рада із захисту кандидатських дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)».

Наталія Белікова, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, доктор педагогічних наук, професор: При факультеті діють наукові школи докторів наук, професорів А. Цьося, Е. Вільчковського, Н. Белікової, А. Альшиної, у яких здійснюється підготовка докторських та кандидатських дисертацій.

Науковці нашого ВНЗ активно публікують свої дослідження, водночас вивчаючи передовий світовий досвід спортивної науки у провідних фахових виданнях Польщі, зокрема в журналі «Physical Activity Review», який індексується в наукометричних базах (Web of Science Core (ESCI), Scopus); «Sport i turystyka».

На факультеті видається журнал «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», який охоплює широку сферу досліджень у галузі масового спорту, фізичної реабілітації, спорту вищих досягнень та є рецензованим міжнародним науковим виданням.

Найбільші спортивні досягнення

Василь Пантік, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, доцент: «За роки існування наш заклад підготував тисячі висококваліфікованих фахівців фізичної культури й спорту, які успішно працюють у школах, наукових установах, спортивних та громадських організаціях. Серед них – заслужені вчителі України, переможці конкурсу «Вчитель року України», заслужені працівники фізичної культури, заслужені тренери України, заслужені майстри спорту СРСР та України, понад 26 майстрів спорту України міжнародного класу та 360 майстрів спорту України, учасники Паралімпійських ігор.

На факультеті працюють школи вищої спортивної майстерності заслужених тренерів України Володимира Яловики (легка атлетика, спортивна ходьба), Романа Черкашина (легка атлетика, метання), Миколи Мордика (кікбоксинг), Андрія Шевчука та Федора Семенюка (веслування на байдарках і каное). Кращими спортсменами Волинської області 2016 р. визнані учасниця Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро Марія Повх (гребля) та неодноразовий призер європейських та світових чемпіонатів із греблі Юрій Вандюк. Обоє – випускники факультету фізичної культури, спорту та здоров'я СНУ імені Лесі Українки».

На факультеті функціонують групи спортивної майстерності для любителів фітнесу, аква-аеробіки, чирлідінгу, жіночого та чоловічого мініфутболу, настільного тенісу, скандинавської ходьби, шахів та шашок, волейболу. Тут активно залучають студентів, викладачів і громадськість до різних культурних, мистецьких, наукових та спортивних заходів.

*Заступник декана з інформаційної політики
та промоції факультету фізичної культури,
спорту та здоров'я, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки*

Іщук Олена

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Наукове видання «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» містить такі рубрики:

- ✓ Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту.
- ✓ Технології навчання фізичної культури.
- ✓ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
- ✓ Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
- ✓ Олімпійський і професійний спорт.

Щоб мати можливість подавати рукописи в журнал та перевіряти їх поточний статус, потрібно зареєструватися на сайті (<http://sport.eenu.edu.ua>) або надіслати матеріали на e-mail: sport@eenu.edu.ua

Матеріал публікації повинен відповідати тематиці журналу.

Журнал приймає до розгляду наукові статті за умови, якщо робота:

- не була опублікована раніше в іншому журналі;
- не перебуває на розгляді в іншому журналі;
- усі співавтори погоджуються з публікацією статті.

Статті приймаються лише з оригінальним авторським текстом, запозичення в обсязі не більше ніж 10 % повинні бути оформлені із зазначенням посилань на джерела.

Подаючи статтю в журнал, автор тим самим:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE відповідно до принципів етики наукових публікацій (https://publicationethics.org/files/International%20standards_authors_for%20website_11_Nov_2011.pdf).

Автори дають згоду на збір й обробку персональних даних із метою їх уключення в базу даних згідно із Законом України № 2297-VI «Про захист персональних даних» від 01.06.2010. Імена та електронні адреси, які вказуються користувачами сайту цього видання, використовуватимуться винятково для виконання внутрішніх технічних завдань; вони не поширюватимуться та не передаватимуться стороннім особам.

Мови рукопису – українська, російська, англійська, польська.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РУКОПИСІВ

Стаття повинна супроводжуватись анотацією, ключовими словами й містити пристатейний список використаних джерел.

Файл рукопису повинен містити:

- ✓ індекс УДК статті (верхній лівий кут)
- ✓ назву статті (до 12 слів прописними літерами);
- ✓ прізвище, ім'я автора (-ів), афіліацію (науковий ступінь, вчене звання, посада, місце роботи або навчання, місто, країна);
- ✓ e-mail контактного автора;
- ✓ анотацію (230–250 слів), структуровану таким чином (із виділенням підзаголовків напівжирним шрифтом): актуальність теми дослідження, мета й методи або методологія дослідження, результати роботи та висновки; ключові слова (5–6 слів або стійких словосполучень, за якими надалі виконуватиметься пошук статті), що відображають специфіку теми, об'єкт і результати дослідження та жодне з яких не дублює слова з назви статті;
- ✓ текст статті;
- ✓ висловлення вдячності (за необхідності);
- ✓ джерела та літературу.

Метадані (анотації) подаються мовою оригіналу статті та англійською (якщо мова статті англійська, то метадані – англійською й українською/російською).

Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

Неприпустимим є застосування нерозшифрованих абревіатур і вперше введених термінів. Усі абревіатури повинні бути розшифровані при першому вживанні. Якщо абревіатур багато, то можна зробити список із розшифровкою кожної з них перед текстом статті.

Текст статті повинен відповідати формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion), тобто потрібно виділити такі розділи, як вступ; мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; висновки.

Вступ (*постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями, аналіз досліджень, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які спирається автор; виокремлення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття*).

Мета дослідження (*метою повинно бути розв'язання проблеми або отримання знань щодо неї. Мета дослідження орієнтує на його кінцевий результат, завдання формулюють питання, на які потрібно отримати відповідь для реалізації мети дослідження. Для формулювання мети бажано використовувати слова встановити, виявити, розробити, довести та ін.*)

Матеріал і методи дослідження. Цей розділ повинен бути коротким, але достатнім, щоб дати змогу іншим науковцям повторити дослідження, та містити три підрозділи (*можна додати інші підрозділи, якщо є така потреба*):

(1) Учасники

Указати кількість учасників, вік, спортивну кваліфікацію досліджуваних. Відзначити, що від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

(2) Організація дослідження

Ця частина повинна бути короткою, точною й логічною (*коротка інформація про кожен крок виконання досліджень, тривалість і послідовність проведення експерименту*). Указати використовувані прилади, обладнання, тести.

(3) Статистичний аналіз

У підзаголовку «Статистичний аналіз» автори повинні пояснити, які статистичні методи використано під час аналізу представлених даних у розділі «Результати дослідження», та обґрунтувати їх застосування. Статистичні методи повинні бути описані детально, щоб забезпечити перевірку представлених результатів. Статистичні значення мають бути показані разом із даними в тексті, а також у таблицях і малюнках. У кінці статистичного аналізу автори повинні вказувати рівень значущості та використані статистичні програми.

Звертаємо увагу авторів, що просте перерахування використаних методів дослідження редакцією не приймається.

Протокол збору даних, процедури, досліджувані параметри, методи вимірювань й апаратура повинні бути описані досить докладно, щоб дати змогу іншим ученим відтворити результати. Мають бути представлені посилання на використовувані методи. Маловідомі та істотно модифіковані методи повинні бути описані докладно, назви використаних пристроїв – супроводжуватись інформацією про виробника (*назва, місто й країна*), зазначеного в дужках.

Надання інформації про учасників експериментів (пацієнтів) вимагає наявності їхньої офіційної згоди. Дослідження пацієнтів і добровольців вимагають усвідомленої згоди, документованої в тексті рукопису. За участі дітей в експериментах потрібно мати отриману письмову згоду їхніх батьків, про що зазначаємо в цьому розділі. У звітах щодо експериментів на людях потрібно зазначити, чи проводилася процедура відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав (*експериментів або інституційного регіонального*) чи Гельсінської декларації 2008 р.

Редакція залишає за собою право затребувати будь-які вихідні дані від авторів на будь-якій стадії в процесі розгляду або публікації, у тому числі після публікації. Відмова надання запитуваної інформації може призвести до затримки публікації або скасування прийому праці.

Результати дослідження. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів (*результати досліджень з обов'язковою статистичною обробкою даних потрібно подавати у вигляді таблиць, графіків, діаграм. Дані, які відображаються в таблицях, мають бути суттєвими, повними, достовірними. Заголовок таблиці, назва графіка або діаграми повинні відповідати їхньому змісту. Переказувати словами дані таблиць і графіків неприпустимо. Результати дослідження мають бути обов'язково проаналізовані. Варто провести паралелі з даними, отриманими іншими вітчизняними й закордонними вченими*).

Дискусія. Цей розділ повинен містити інтерпретацію результатів дослідження, а також результати, розглянуті в контексті підсумків в інших дослідженнях науковців, котрі займаються вивченням цієї проблеми. Потрібно включити в дискусію питання, що впливають із висновків, а також зазначити, яким чином дослідження інших авторів підтверджують правомірність дослідження. Слід виділити новизну отриманих результатів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У цій частині подається коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми, а також перспективи для майбутніх досліджень. (*Висновки повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та впливати з основного змісту роботи*).

Після тексту статті повинен міститися пристатейний список використаних джерел.

Усі джерела зі списку літератури повинні бути процитовані в тексті статті, в іншому випадку відповідний елемент потрібно вилучити. Якщо стаття, на яку є посилання, має цифровий ідентифікатор doi (<http://www.doi.org/index.html>), його обов'язково потрібно вказувати.

Список літератури повинен містити достатню кількість сучасних (за останні п'ять років) джерел за проблемою дослідження.

До списку потрібно включати наукові статті українських і зарубіжних авторів.

Допускається посилання на власні роботи авторів статті (самоцититування), але не більше ніж 25 % від загальної кількості джерел.

Якщо текст статті українською/російською мовою, то **список літератури повинен складатися з двох частин: «Джерела та література» і «References».**

Перелік посилань «Джерела та література» – це бібліографічний опис джерел, використаних під час підготовки статті, виконаний мовою оригіналу та оформлений відповідно до ДСТУ 8302:2015: Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання (<http://lib.pu.if.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>).

При цьому, якщо в переліку використано джерела іноземною мовою, їх не потрібно перекладати українською/російською.

«References» – це дубльований перелік посилань «Джерела та література», оформлений за стандартом APA (<http://www.apastyle.org/>). англійською мовою та/або із застосуванням транслітерації.

Назви кирилических джерел транслітеруються, далі у квадратних дужках розміщується переклад.

Он-лайн-конвертер: <http://translit.kh.ua/#passport> (Паспортний КМУ 2010).

Для створення бібліографічних записів посилань для переліку «References» скористайтеся ресурсом:

Міжнародні правила цитування та посилання в наукових роботах: методичні рекомендації/ автори-укладачі: О. Боженко, Ю. Корян, М. Федорець; редкол.: В. С. Пашкова, О. В. Воскобойнікова-Гузєва, Я. Є. Сошинська, О. М. Бруй; Науково-технічна бібліотека ім. Г. І. Денисенка Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»; Українська бібліотечна асоціація. Київ: УБА, 2016. Електрон. вид. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). 117 с. ISBN 978-966-97569-2-3.

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ

1. Обсяг основного тексту статті – 8–15 сторінок.

2. Текстові матеріали повинні бути підготовлені в редакторі MS Word (*.doc).

3. Параметри сторінки:

формат – А4, поля – зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, без колонтитулів та нумерації сторінок.

4. Шрифт основного тексту – Times New Roman, розмір символа (кегель) – 14, звичайний, рядки без переносів.

5. Параметри абзацу:

– вирівнювання – за шириною;

– міжрядковий інтервал – 1,5;

– відступ першого рядка – 1 см;

– інтервал між абзацами – 0 мм.

6. Таблиці й малюнки.

Кількість табличного матеріалу та ілюстрацій повинна бути доречною. Цифровий матеріал подається в таблиці, що має порядковий номер, вирівнювання по правому краю (наприклад: *Таблиця 1*) і назву (друкується над таблицею посередині жирним шрифтом, наприклад: **Розподіл студентів за рівнем фізичної активності**). Текст таблиці подається шрифтом Times New Roman, кегль 12, інтервал 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим). Для рисунків, виконаних у програмі Excel, потрібно додатково до статті відправити файл Excel (97-2003).

Ілюстрації також слід нумерувати; вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (наприклад: **Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності**). Ілюстративний матеріал обов'язково повинен бути контрастним чорно-білим, спосіб заливки в діаграмах – штриховий).

Формули (зі стандартною нумерацією) виконуються в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків та формул мають бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути сканованими.

Вимоги до статей, останні випуски журналу, архів номерів, різна інформація – на сайті видання: <http://sport.eenu.edu.ua>.

Якщо стаття не відповідає вищезазначеним вимогам або її науковий рівень недостатній, то редакційна рада не приймає працю для публікації.

Стосовно інших питань за консультацією просимо звертатися до відповідального секретаря Індики Світлани Ярославівни (сл. тел. 0332-24-21-78; моб. тел. (066)-48-30-600).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку (див. нижче).

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Назва статті _____

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) *(українською та англійською мовами)* _____

ORCID (цифровий ідентифікатор автора, що відрізняє Вас від будь-якого іншого дослідника, підтримує зв'язок між Вами й Вашою професійною діяльністю. Отримати свій унікальний ідентифікатор ORCID можна зареєструвавшись <http://about.orcid.org>, <https://orcid.org/register>) _____

Місце роботи, навчання, поштова адреса, індекс, службовий телефон (установи чи організації) *(українською та англійською мовами)* _____

Поштова адреса Нової пошти, № відділення, на яке редколегія надсилає друкований примірник збірника _____

Телефон _____ . E-mail _____

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту

<i>Галина Кондрацька, Сергій Самойлик, Василь Максим'як</i> Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів	3
<i>Інна Омеляненко</i> Соціально-економічні та політичні передумови конструювання першої навчальної програми з фізичної культури в незалежній Україні	10
<i>Liudmyla Shuba, Victoria Shuba</i> Physical and Sports Enterprise Competitiveness	17

Технології навчання з фізичного виховання

<i>Катерина Кострікова, Ольга Кольцова, Вікторія Коваль, Іван Глухов</i> Ефективність упровадження програми олімпійської освіти у формуванні поведінкових рис учнів початкової школи	23
--	----

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

<i>Natalia Bielikova Svitlana Indyka, Anatolii Tsos, Liudmyla Sushchenko, Viktor Halan-Vlashchuk, Oleksandr Kotorovych,</i> The Influence of Physical Condition Level on the Adaptive Capacity of the Organism and Stress Resistance of Students of the Faculty of Physical Education	32
<i>Олена Кузнєцова, Григорій Грибан, Сергій Проказюк, Ігор Лисанець</i> Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів українського Полісся	41
<i>Олег Мазурчук, Олександр Панасюк, Олександр Митчик, Петро Герасимюк, Анатолій Хомич</i> Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання	52

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

<i>Agata Horbacz, Halina Romualda Zięba, Alena Buková, Kateryna Tovt</i> Zalecenia aktywności fizycznej dla pacjentów z osteoporozą	58
--	----

Олімпійський і професійний спорт

<i>Владимир Давыдов, Владимир Шантарович, Дмитрий Пригодич</i> Морфофункциональные показатели гребцов на байдарках и каноэ 17–19 лет	67
<i>Тетяна Суворова, Володимир Ковальчук, Наталія Денисенко, Михайло Мороз, Олександр Радченко</i> Характеристика стрес-факторів, що впливають на передстартовий стан легкоатлетів-спринтерів	74

Рецензії, хроніки та персоналії

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки відсвяткував півстолітній ювілей	82
--	----

Інформація для авторів.....	84
-----------------------------	----

Для нотаток

Наукове видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

№ 3 (51)

2020

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт журналу: <http://sport.eenu.edu.ua>

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 10,46 ум. друк. арк., 9,92 обл.-вид. арк. Зам. 31.

Виготовлювач – Вежа-Друк

(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 29-90-65).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

