

Міністерство освіти і науки України
Волинський національний університет імені Лесі Українки

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

№ 3 (55)

2021

Луцьк
Волинський національний університет
імені Лесі Українки
2021

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський 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 габлітований, професор (Природничо-гуманітарний університет 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);
- Ніколаєва 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 (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський 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, професор (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);
- Малолєпши Е.** – доктор габлітований, професор (Природничо-гуманітарний університет 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 (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський 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 / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Ф 50 Луцьк, 2021. – № 3(55). – 132 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 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 796.071.4:371.13

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Наталія Захожа¹, Світлана Савчук¹, Володимир Захожий¹,
Нінель Мацкевич¹, Оксана, Усова¹, Олена Дем'янчук¹

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна, savchuk0804@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-03-09>

Анотації

Актуальність. З огляду на те, що сутність професійної готовності до педагогічної діяльності трактується дослідниками як цілісний прояв особистості, комплексна здібність до роботи певного типу, результат професійної освіти й виховання, зрілості особистості, значний інтерес викликає дослідження психологічного компонента підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання. **Мета роботи** – висвітлити мотиваційний та емоційний компоненти психологічної готовності як складової частини професійної готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання; виявити їх рівень. **Методи** – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Окреслено, що професійна готовність являє собою інтегральне особистісне утворення, яке включає психологічну установку на досягнення поставленої мети, оптимальну суму знань, необхідну систему вмінь, навичок, мотиви, потреби, здібності, особистісні якості. Визначено рівень психологічної готовності студентів третього та четвертого курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Основними мотивами обраної професії респонденти назвали любов до дітей і соціальну значущість професії. **Висновки.** Професійна діяльність учителя фізичної культури висуває високі вимоги як до фахового рівня, так і до його особистісних якостей, зокрема вміння володіти собою, не порушуючи внутрішнього спокою дитини, особливої атмосфери, вселяти довіру до себе, а також урахувати побажання батьків. Загалом за всіма показниками рівень мотиваційного та емоційного компонентів психологічної готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи з дітьми можна констатувати вищим від середнього. Дані експерименту свідчать, що майбутні вчителі фізичного виховання роблять свідомий вибір на користь формування позитивного ставлення до фізичної культури, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, студенти, майбутні фахівці, професійна готовність.

Наталія Захожа, Светлана Савчук, Владимир Захожий, Нинель Мацкевич, Оксана Усова, Елена Демьянчук. Мотивационный компонент готовности будущих специалистов физического воспитания к профессиональной деятельности. **Актуальность.** Учитывая то, что сущность профессиональной готовности к педагогической деятельности трактуется исследователями как целостное проявление личности, комплексная способность к деятельности определенного типа, результат профессионального образования и воспитания, зрелости личности, значительный интерес вызывает исследование психологического аспекта подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию. **Цель исследования** – осветить психологический компонент готовности профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию; показать уровень их психологической готовности к физкультурно-оздоровительной работе с детьми. **Методы исследования** – анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики. **Результаты.** Обозначается, что профессиональная готовность представляет собой интегральное личностное образование, включающее психологическую установку на достижение

поставленної цілі, оптимальний сумму знань, необхідною системою уменій, навчових, мотивів, потребностей, здібностей, особистісні якості. Визначено рівень психологічної готовності студентів третього і четвертого курсів факультета фізичної культури, спорту і здоров'я. Основними мотивами вибраної професії респонденти назвали любов до дітей і соціальну значимість професії. **Висновки.** Професійна діяльність вчителя фізичної культури пред'являє високі вимоги як до професійного рівня, так і до його особистісних якостей, зокрема вмінню керувати собою, не порушуючи внутрішнього спокою дитини, особливим середовищем, виховувати довіру до себе, а також враховувати побажання батьків. Загалом за всіма показниками рівень мотиваційного і емоційного компонентів психологічної готовності майбутніх вчителів фізичного виховання до роботи з дітьми можна констатувати як вище середнього. Результати експерименту свідчать про кращі знання у студентів четвертого курсу, що можна пояснити більшим їх навчально-виховним досвідом. Дані, наведені вище, свідчать, що майбутні вчителі фізичного виховання роблять свідомий вибір на користь формування позитивного ставлення до фізичної культури, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, студенти, майбутні спеціалісти, професійна готовність.

Nataliia Zakhosha, Svitlana Savchuk, Volodymyr Zakhoshyi, Ninel Matskevych, Oksana Usova, Olena Demianchuk. Motivative Component of Future PE Specialists Readiness to Professional Activity. Topicality of the Research. The essence of professional readiness for teaching is interpreted by researchers as a holistic manifestation of personality, comprehensive ability to a certain type work, the result of professional education and upbringing, personal maturity, the psychological aspect of training professionals in Physical Education (PE) which have evoked the great interest of the study. The research is devoted to the study of the motivational component formation of PE specialists' readiness for professional activity. The *Aim* of the study is to highlight psychological readiness as a component of professional readiness of future PE, as well as identify the level of their psychological readiness for schoolchildren PE classes. *The Research Purpose Methods* are analysis of special scientific and methodical literature, pedagogical observations, pedagogical experiment, questionnaire, methods of mathematical statistics. *The Results of the Research* outlined the professional readiness as an integral personal education, which includes a psychological attitude to achieve the goal, the optimal amount of knowledge, the necessary skills, motives, needs, abilities, personal qualities. The level of psychological readiness of 3^d and 4th year students of the Faculty of Physical Culture, Sports and Health has been determined. In general, by all indicators, the level of motivational and emotional components of the psychological readiness of future PE teachers to work with children can be stated above average.

Conclusions. The professional activity of PE teachers makes high demands both on the professional level and on their personal qualities, in particular: the ability to control oneself without disturbing the child's inner peace, special atmosphere, instill self-confidence and take into account parents' wishes. In general, according to all indicators, the level of psychological readiness of future PE teachers for work with children can be stated above average. The results of the experiment demonstrate better knowledge of 4th-year students, which can be explained by their greater educational experience. The above data show that PE teachers make a conscious choice in favor of forming a positive attitude to physical culture, health promotion and the formation of a healthy lifestyle.

Key words: physical education, students, future specialists, professional readiness.

Постановка проблеми. Необхідність підвищення рухової активності дітей зумовлює значущість професійної діяльності вчителя фізичної культури. Особливої актуальності набуває питання підготовки майбутніх фахівців, здатних компетентно виконувати завдання виховання здорового школяра, застосовуючи різні засоби та організаційні форми. Значної уваги потребує формування психологічної готовності студентів до реалізації педагогічної діяльності (мотиваційного та емоційного компонентів зокрема).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток сфери освіти в Україні за останні роки характеризується переосмисленням традиційних підходів у підготовці фахівців у галузі фізичної культури й спорту, значними змінами та новітніми технологіями в усій сфері фізичного виховання. Це зумовлює необхідність розробки нових підходів до процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до професійної діяльності з урахуванням сучасних тенденцій у практиці [12].

Пріоритетним напрямом сучасної національної освіти – забезпечення навчальних закладів професійно компетентними, соціально зрілими вчителями, які відчують значущість своєї діяльності та відповідальність за здоров'я дітей [1].

Науковці розглядають готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичного виховання як синтез тісно пов'язаних структурних компонентів, як здібність до діяльності певного типу. Мотиваційний компонент виокремлено як цілісний прояв особистості, схильність до цього виду діяльності [4, 6].

Мета дослідження – визначити рівень психологічної готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи з дітьми.

Матеріал і методи. Використано комплекс наукових методів дослідження, як-от: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження здійснювали за допомогою розробленої нами анкети мотивації професійної діяльності, тестом «САН» та методики відшукування чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями.

Дані експерименту 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).

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. В експериментальній частині дослідження брали участь 72 студенти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я (34 – 3-го курсу й 38 – 4-го).

Результати дослідження. Ми виходили з положення про те, що готовність є складним інтегральним утворенням, яке включає формування й розвиток таких структурних компонентів, як психологічний та науково-теоретичний. Нами зосереджено увагу на психологічній готовності студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, що включає:

- мотиваційний компонент (інтерес до роботи з дітьми будь-якого шкільного віку, уявлення про майбутню професію);
- емоційний компонент (увага, активність).

Ураховуючи те, що основою будь-яких дій є спонукання, які викликають активність особистості й визначають її спрямованість, особливий інтерес становить дослідження мотиваційного аспекта психологічної готовності. Вивчення мотиваційної сфери студентів здійснювалося за допомогою анкетування. Одержані емпіричні дані відображають ситуацію мотивованості майбутніх учителів фізичної культури. Основними мотивами обраної професії студентів 4 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я були такі (рис. 1): любов до дітей (57,9 %); усвідомлення соціальної значущості професії та самовиховання (15,8 %).

Мотиваційна сфера студентів 3 курсу була дещо іншою. У них основними мотивами до обраної професії були соціальна значущість (60 %); любов до дітей (30 %); самопізнання й самовиховання (10 %).

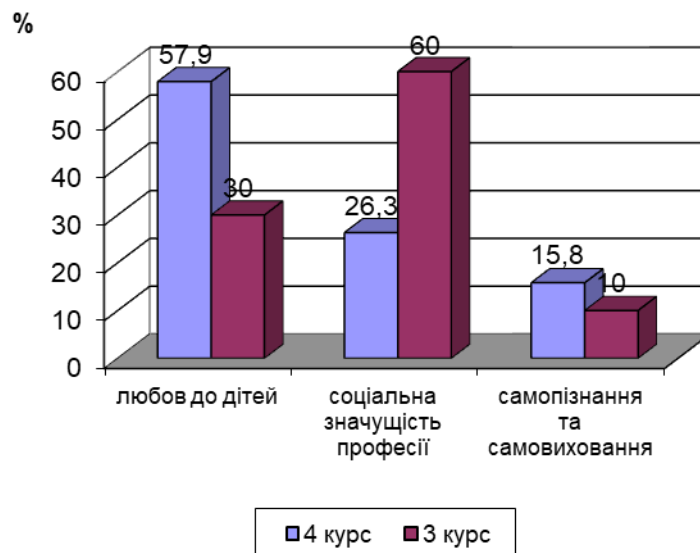


Рис. 1. Основні мотиви обраної студентами професії

За результатами анкетування виявлено, що студенти 4 курсу більше (ніж третьокурсники) налаштовані до навчання й виховання дітей, оскільки серед 11,8 % третьокурсників виявлено негативне ставлення до загальних основ фізичного виховання. За іншими темами негативного ставлення студентів обох курсів не виявлено.

Отже, у 77,0 % студентів обох курсів ставлення до основ шкільного фізичного виховання позитивне, у 21,5 % – нейтральне й усього лише в 1,4 % студентів ставлення негативне (рис. 2). Наступне питання анкети засвідчило, що для 76,5 % третьокурсників та 89,5 % четвертокурсників урок фізичної культури з учнями вбачається легким. Такі відповіді, на нашу думку, можна пояснити тим, що студенти мають бажання працювати з дітьми та здатні сформувати в них позитивне ставлення до фізичної культури.

Складнощами в проведенні навчальних занять з учнями студенти вбачають їхню емоційність, надмірну рухливість. Першокласники вже впевнено почувають себе в класі, добре ознайомлені зі всіма законами школи, у них сформовані певні стосунки з дітьми класу, вони добре вивчили манери й поведінку вчителя, тому подекуди порушують дисципліну, проявляють непослух.

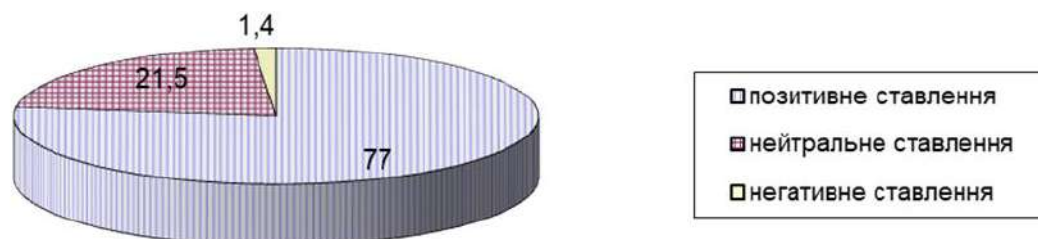


Рис. 2. Ставлення студентів 3–4 курсів до фізичного виховання (%)

Працювати в школі виявили бажання 76,4 % третьокурсників та 84,2 % четвертокурсників. Це свідчить про те, що студенти правильно обрали свій фах і в майбутньому, працюючи на посаді вчителя фізичної культури загальноосвітнього навчального закладу, зможуть ефективно застосувати різноманітні технології навчання та виховання учнів. Отже, дані, наведені вище, свідчать, що, незважаючи на всі складнощі, майбутні вчителі фізичного виховання роблять свідомий вибір на користь формування позитивного ставлення до фізичної культури, зміцнення здоров'я, формування способу життя.

Серед вольових якостей, які забезпечують психологічну готовність до педагогічної діяльності, психологи виділяють цілеспрямованість (керування в роботі певною метою); самовладання й витримку (збереження самоконтролю в будь-якій ситуації); наполегливість (тривале збереження зусиль при досягненні поставленої мети); ініціативність (готовність і вміння педагога виявляти творчий підхід до розв'язання проблем, самодіяльність під час виконання професійних функцій); рішучість (своєчасно приймати продумані рішення і без зволікань приступати до їх виконання); самостійність (відносна незалежність від зовнішніх впливів); самокритичність (уміння помічати свої помилки, неправильні дії та прагнення їх виправити). Ці властивості забезпечують учителю високу працездатність у виконанні професійних функцій [1].

Важливою складовою частиною педагогічної роботи є активність учителя, що визначається як діяльний стан живих організмів, як умова їх існування у світі. Активність педагога – це прагнення до дії, а не до спокою, готовність спрямувати внутрішні резерви на досягнення мети [5]. Її діагностика – один з етапів нашого дослідження. Активність студентів оцінювалася за тестом «САН». Результати діагностики активності майбутніх учителів фізичного виховання свідчать, що середній бал активності студентів становить 3,43 %, що вище, ніж середній еталон. 13,9 % усіх майбутніх фахівців мають оцінку активності вищу за середню, 66,7 % – середню й лише 19,4 % – нижчу. Отже, можна стверджувати, що показники, які містять інформацію про рух, швидкість, темп протікання функцій і процесів, у студентів 3–4 курсів високі (табл. 1).

Залежно від рівня активності майбутніх учителів фізичної культури можна розподілити на підгрупи. Установлено, що високим рівнем активності характеризується 13,9 % респондентів, які отримали 4,0-4,6 бала. Такі студенти, розраховуючи власні сили, час, можливості для досягнення мети, за допомогою активності мобілізують свої здібності, переборюють інерцію.

Деяка більша частина студентів (16,6 %) має низький рівень активності, 2,8 % – дуже низький. Ці майбутні вчителі фізичного виховання не завжди відчують потребу в діяльності. У 66,7 % респондентів виявлено середній рівень активності, а отже, і рушійної сили діяльності. Можна

стверджувати, що більшість респондентів із високим і середнім рівнями активності прагнуть діяти, шукати, постійно рухатися, спілкуватися.

Таблиця 1

Розподіл студентів 3–4 курсів за рівнем активності

Рівень	Загальний показник <i>n=72</i>		3 курс <i>n=34</i>		4 курс <i>n=38</i>	
	кількість студентів	%	кількість студентів	%	кількість студентів	%
Дуже високий	–	–	–	–	–	–
Високий	10	13,9	4	11,8	6	15,8
Середній	48	66,7	22	58,8	26	68,4
Низький	12	16,6	6	17,6	6	15,8
Дуже низький	2	2,8	2	5,9	–	–

На заняттях із фізичної культури особливо значущими є вміння переключати увагу з однієї дитини на іншу, з одного виду діяльності на інший. У полі зору вчителя одночасно перебуває 25–30 дітей. Кожна дитина чекає від педагога особливої уваги до себе. Тим більше, що недостатня увага під час виконання фізичних вправ, ігор може призвести до втрати інтересу до навчання. Тому ми досліджували в майбутніх учителів фізичної культури увагу. Зокрема, визначали й аналізували показники переключення уваги. Для вивчення розподілу та переключення уваги нами застосовано методику відшукування чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями [7]. Результати дослідження подано в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл студентів 3–4 курсів за рівнем уваги

Рівень	Загальний показник <i>n=72</i>		3 курс <i>n=34</i>		4 курс <i>n=38</i>	
	кількість студентів	%	кількість студентів	%	кількість студентів	%
Високий	12	16,7	6	17,6	6	15,8
Середній	56	77,8	28	82,3	28	73,7
Низький	4	5,6	–	–	4	10,5
Дуже низький	–	–	–	–	–	–

Якщо вважати максимально можливим балом 9, то середній показник розподілу й переключення уваги студентів вищий за середній еталонний і становить 6,37 бала. 72,2 % усіх респондентів характеризуються показником розподілу та переключення уваги вищим за середній можливий і лише 8,3 % мають показник нижчий від середнього. Цей факт дає підставу стверджувати, що більшість респондентів спроможні спрямувати й зосередити свідомість на певних об'єктах або діяльності. Дані таблиці підтверджують, що 77,8 % студентів характеризуються середнім рівнем уваги. Їхні показники становлять 4,9–7,8 бала. Таким майбутнім педагогам притаманний середній рівень організації пізнавальних процесів, які забезпечують свідомий характер діяльності людини. 16,7 % студентів із високим рівнем уваги можуть у педагогічних ситуаціях спрямувати її з однієї дитини на іншу, одночасно тримати в полі зору велику кількість дітей, виконувати дії з ними.

Низький та дуже низький рівні розподілу й переключення уваги зареєстровано в незначній кількості студентів (5,6 %). Результати досліджень переконують, що більшість майбутніх фахівців можуть зосереджувати діяльність на певних предметах, подіях, міркуваннях. Показники розподілу та переключення уваги в третьо- й четвертокурсників дещо відрізняються. Кращі результати зафіксовано в респондентів 3 курсу.

Загалом, за результатами нашого дослідження, виявлено, що показники психологічної готовності студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я (спеціальність «Фізичне виховання») перебувають на достатньому рівні, що є важливою передумовою для їхньої успішної майбутньої професійної діяльності.

Дискусія. За даними Ю. В. Голенка, який займався проблемою психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, важливим аспектом є психофізіологічні складники процесу їх мобілізації до навчання.

А. Герасимчук, Є. Франків, Є. Онисько стверджують, що особистісний компонент готовності проявляється в умінні спілкуватися з іншими, у сформованості внутрішніх, етичних норм і критичної самооцінки як новоутворень в особистісній сфері.

У своїх дослідженнях С. Б. Хлібкевич стверджує, що психологічна готовність до професійної самореалізації – це системне явище, що проявляється у вигляді єдності психічних станів і властивостей, серед яких – досліджувані нами компоненти.

Психологічну готовність студентів інституту фізичної культури, спорту та здоров'я проаналізовано як цілісне інтеграційне явище. У дослідження включено мотиваційний компонент (інтерес до занять фізичною культурою та спортом, уявлення про майбутню професію); емоційний компонент (самопочуття, активність, настрої).

Результати наших досліджень доповнюють вищеподані дослідження інших авторів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз мотиваційного та емоційного компонентів психологічної готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми засвідчив, що в ієрархії мотивів занять фізичною культурою превалюють професійно ціннісні. 77 % студентів характеризуються свідомим ставленням і спрямованістю на реалізацію оздоровчих завдань у школі. Виявлено достатній рівень мотивації досягнень й активності досліджуваних.

Подальші дослідження пов'язані з вивченням проблеми професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури та спорту, зокрема науково-теоретичної готовності студентів до роботи з дітьми. Вивчати програми занять, ураховуючи інтереси учнів, що мотивують до занять фізичною культурою й спортом.

Джерела та література

1. Голенкова Ю. В. Психологічний аналіз специфіки праці вчителя фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 3. С. 6–9.
2. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект: монографія. Львів: Піраміда, 2018. 460 с.
3. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 13. С. 139–144.
4. Кричфалушій М. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в майбутніх спортивних педагогів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць/укладачі: А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк, 2010. № 1 (9). С. 31–34.
5. Разумейко Н. С. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. *Серія: Педагогічні науки: вісник*. 2018. № 156. С. 88–92.
6. Огністий А. В. Підготовка старшокласників і відбір до навчання на факультеті фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 1999. 18 с.
7. Герасимчук А., Франків Є., Онисько Є. Педагогічні та психологічні аспекти формування професійної компетенції вчителів фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2012. № 2 (18). С. 47–51.
8. Степаншин В. І. Професійне спрямування навчального процесу в педагогічному вузі. Київ: НМКВО, 1992. 61 с.
9. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Теорія і методика професійної освіти. Вінниця, 2000. 629 с.
10. Хлібкевич С. Б. Сучасні тенденції підготовки вчителя фізичної культури в контексті компетентнісного підходу. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квіт. 2020 р.)/голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020. С. 89–93.
11. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності с студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3 (31). С. 202–210.
12. Шиян Б. М., О. І. Омеляненко Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: [в 2 ч.]. Тернопіль: Навч. книга–Богдан, 2012. 304 с.

References

1. Holenkova, Yu. V. (2008). Psykhologichnyi snaliz spetsyfyky pratsi vchytelia fizychnoi kultury [Psychological analysis of the specifics of the work of a physical education teacher]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, 3, 6–9.

2. Zaitseva, Yu. (2014). Spetsyfika diialnosti vchytelia fizychnoi kultury yak orhanizatora fizkulturno-sportyvnoi roboty v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [The specific work of the PE teacher at secondary schools]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti*, 13, 139–144.
3. Krychfalushii, M. V. (2010) Rozvytok moralnoi svidomosti ta samosvidomosti v maibutnikh sportyvnykh pedahohiv [Development of moral consciousness and self-awareness of PE teachers]. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr./uklad. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskyi. Lutsk, 1 (9), 34.
4. Danylevych, M. V. (2018). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti: teoretyko-metodychnyi aspekt [Professional training of future specialists in Physical Education and Sports for recreational and health-improving activities: theoretical and methodical aspect]. Lviv: Piramida, 460.
5. Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova, O. M., Razumeiko, N. S., Bahinska, O. V. (2018). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vykorystannia zdoroviazbezhuvalnykh tekhnolohii [Building the Preparedness of future PE teachers to use for health technologies use]. *Visnyk. Seriia: Pedahohichni nauky*, 156, 81–92.
6. Ohnystyi, A. V. (1999) Pidhotovka starshoklasnykiv i vidbir do navchannia na fakulteti fizychnoho vykhovannia [Preparation of high school students and selection for study at the Faculty of Physical Education]: avtoref. dys... kand. nauk z fiz.vykh. i sportu: 24.00.02. Volynskiy derzhavnyi universytet im. Lesi Ukrainky. Lutsk, 18.
7. Psykholohicheskaya diagnostyka (1997). [Pedagogical and psychological aspects of of PE teachers` professional competence]. Ucheb. Posobye / pod red. K. M. Hurevycha, E. M. Borysovoi. Moskva: URAO, 301.
8. Stepanyshyn, V. I. (1992). Profesiine spriamuvannia navchalnoho protsesu v pedahohichnomu vuzi [Professional orientation of the educational process in a Pedagogical University]. Kyiv: NMKVO, 61.
9. Filippova, I. Yu. (2005). Psykholoho-pedahohichne navchannia yak sposib korektsii Ya-obrazu vchytelia [Professional training system of future PE teachers in higher educational institutions]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. Kyiv, no. 4, 12–19.
10. Khliblevych, S. B. (2020). Suchasni tendentsii pidgotovky vchytelia fizychnoi kultury v konteksti kompetentnisnogo pidkhodu [Modern tendencies of PE teacher`s preparedness in the competence approach]. *Problems and prospects of development of physical education, sports and human health: materials V All-Ukrainian. Scientific-practical conf. (April 23-24, 2020)*. Head. ed. OK Kornosenko. Poltava: Simon, 89–93.
11. Tsos, A., Berhier, Yu., Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [High school students` level of physical activity]. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3 (31), 202–210.
12. Shyian, B. M., Omelianenko, O. I. (2012), Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of PE for schoolchildren]: navch. posib. [v 2 ch.]. Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan, 304.

Стаття надійшла до редакції 29.08.2021 р.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ПІДГОТОВКИ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Едуард Вільчковський¹, Анатолій Вольчинський¹, Володимир Пасічник²

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vaj65@ekr.net;

²Приватний вищий навчальний заклад «Академія рекреаційних технологій і права», Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-10-14>

Анотація

Актуальність. Важливим завданням підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування її соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком та фізичною підготовленістю. **Мета роботи** – проаналізувати стан фізичного виховання в закладах вищої освіти й дослідити фізичну підготовленість студенток як одну з умов їх готовності до майбутньої професійної діяльності. **Матеріал і методи** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування та методи математичної статистики. **Учасники дослідження.** Здіяно 234 студентки 1–2-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. **Результати.** Проаналізовано науково-методичну літературу вітчизняних фахівців, у якій розглядається проблема фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Наголошено на необхідності вдосконалення змісту занять із фізичного виховання, використанні сучасних підходів формування в студентів потреби до здорового й спортивного стилю життєдіяльності. Зазначено, що першочергове значення в якісній підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності має фізична підготовленість, в основу якої покладено розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості. Будь-який засіб, що використовується в процесі фізичного виховання й спрямований на розвиток тієї чи іншої рухової якості, впливає на загальний рівень здоров'я. За результатами досліджень рівень фізичної підготовленості студентів 1–2-х курсів задовільний, а за деякими фізичними якостями, зокрема витривалістю, – низький, що потребує ретельного підходу до побудови змісту занять із фізичного виховання. **Висновки.** Зважаючи на проблему незадовільної фізичної підготовленості студентів, ми повинні вибудовувати нову модель фізичного виховання у вищих закладах освіти, переконувати студентську молодь у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичної культури й спорту, які сприяють фізичному вдосконаленню та зміцненню здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, майбутні фахівці, фізична підготовленість.

Едуард Вільчковський, Анатолій Вольчинський, Владимир Пасічник. **Физическое воспитание студентов как фактор их подготовки к будущей профессиональной деятельности.** **Актуальность.** Важнейшим заданием подготовки студенческой молодежи к будущей профессиональной деятельности является формирование ее социальной активности в гармонии с физическим развитием и физической подготовленностью. **Цель работы** – проанализировать состояние физического воспитания у высших учебных заведений и исследовать физическую подготовленность студенток как одного из условий их подготовки к будущей профессиональной деятельности. **Материал и методы** – анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование и методы математической статистики. **Участники исследования.** Действовало 234 студентки 1–2 курсов Волинского национального университета имени Лесы Украинки. **Результаты.** Анализируется научно-методическая литература отечественных специалистов, в которой рассматривается проблема физического воспитания студентов высших учебных заведений. Отмечается необходимость усовершенствования содержания занятий по физическому воспитанию, использования современных подходов формирования у студентов потребностей к здоровому и спортивному стилю жизнедеятельности. Указано, что первоочередное значение в качественной подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности имеет физическая подготовленность, в основе которой – развитие основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, скорости и гибкости. Любое средство, которое используется в процессе физического воспитания и направлено на развитие того или иного двигательного качества, влияет на общий уровень здоровья. По результатам наших исследований, уровень физической подготовленности студентов 1–2-х курсов удовлетворительный, а по некоторым физическим качествам, особенно выносливости – низкий. **Выводы.** Взирая на проблему неудовлетворительной физической подготовленности студентов, мы должны выстраивать новую модель физического воспитания в высших учебных заведениях, убеждать студенческую молодежь в необходимости регулярного использования разнообразных форм физической культуры и спорта, которые способствуют физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, будущие специалисты, физическая подготовленность.

Eduard Vilchkovskiy, Anatolii Volchynskiy, Volodymyr Pasichnyk. Physical Education of the Students as a Factor of Preparation for Their Future Career. Topicality. The main task of youth preparation for their future career is formation of their social activity in harmony with the physical development and fitness. *The Purpose* is to analyze the level of physical education in higher education institutions and to study the students' physical fitness as one of the conditions of their readiness for the future career. *The Research Stuff and Methods* are the analysis and generalization of scientific methodical literature, testing and methods of math statistics. *The Participants of the Research.* 234 students of the 1st–2nd years of study of Lesya Ukrainka Volyn National University participated in it. *The Research Results.* Scientific methodical literature of Ukrainian researchers on issue of students' physical training in higher education institutions has been analyzed. The necessity of the improvement of PE classes content, use of the modern approaches to students formation of need in healthy and sport lifestyle have been emphasized. The physical fitness based on the development of the basic physical qualities: strength, resistance, agility, flexibility is stated to have the urgent meaning in the high-quality students' preparation for their future career. Any means used within physical education that directed to the development of any physical skills influence upon the overall health. According to the results of the studies the level of the 1st and 2nd year student physical preparation is satisfactory, but according to some physical qualities, namely resistance, it is low and needs a thorough approach for making the PE classes content. *Conclusions.* Considering the students' issue on unsatisfactory physical fitness, it is necessary to create PE model in higher institutions, to persuade youth in the necessity of regular use of varies exercises, promoting physical and health improvement.

Key words: physical education, students, future specialists, physical strength, physical fitness.

Вступ. Навчальний процес студентів закладів вищої освіти дедалі більше пов'язаний із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Водночас у структурі дозвілля все більшу частку займають соціальні мережі (спілкування, комп'ютерні розваги тощо). Отже, у статичній позі студенти проводять значно більше часу, аніж прийнято, з огляду на здоровий спосіб життя. Через такі обставини в значній кількості молоді простежуються низька фізична підготовленість та порушення здоров'я [1; 4].

Потрібно зазначити, що питанням удосконалення фізичного виховання студентської молоді приділено велику увагу в наукових працях [3; 5; 9]. У більшості випадків можливості їх вирішення розглядаються з позиції оптимізації діяльності студентів, окреслення напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи, перспектив її розвитку [5; 7; 10]. Значна кількість наукових праць стосується вивчення фізичної підготовленості студентів як одного з критеріїв фізичного виховання [6]. Зокрема, Т. П. Гусев (зі співавторами) установили, що рівень фізичної підготовленості значно зростає внаслідок цілеспрямованого впливу на так звані професійні фізичні якості [2].

Висновки науковців зводяться до одного: систематичні заняття різноманітними фізичними вправами чинять різнобічний позитивний вплив на організм людини: поліпшується функціональна діяльність і погодженість нервової, серцево-судинної й дихальної систем, травного апарату. Оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя – найбільш ефективний засіб зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості та, як наслідок, відмінної працездатності.

Мета роботи – проаналізувати стан фізичного виховання в закладах вищої освіти й дослідити фізичну підготовленість студенток як одну з умов їх готовності до майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування та методи математичної статистики. **Учасники дослідження.** Задіяно 234 студентки 1–2-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Результати дослідження. Рекомендації базисної навчальної програми з фізичного виховання студентів мають законодавчий характер для закладів освіти й визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст дає змогу диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості майбутнього фахівця.

Вагоме значення в якійс підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності має фізична підготовленість, в основу якої покладено розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості й гнучкості. Будь-який засіб, що використовується в процесі фізичного виховання та спрямований на розвиток тієї чи іншої рухової якості, впливає на загальний рівень здоров'я. Однією з основних фізичних якостей, що забезпечує належний стан функціонування серцево-судинної, дихальної, обмінної й інших систем організму, є *витривалість*. Багатьма дослідниками доведено, що серед окремих засобів розвитку цієї якості найбільш ефективними є

низькоінтенсивні циклічні вправи аеробного (тобто ті, що сприяють кисневому забезпеченню організму) характеру (повільний біг, швидка ходьба, плавання, їзда на велосипеді тощо).

Кожній людині необхідна *м'язова сила*. Від рівня її розвитку певною мірою залежать зовнішній вигляд, здоров'я, фізична та розумова працездатність. Щоб розвинути силу в студентів, доцільно в процесі фізичного виховання виконувати вправи, які напружують м'язи більше, ніж зазвичай. Силові вправи бажано виконувати після швидкісних, перед вправами на розвиток витривалості. Позитивний вплив силових вправ на організм спостерігаємо лише в тому випадку, коли це навантаження змінюється поступово й відповідає рівню здоров'я. До того ж велике значення мають правильний вибір ваги та кількість повторень силових вправ.

Важливим засобом для підтримання високого рівня здоров'я є також вправи на *гнучкість*, які забезпечують збереження рухливості хребта й суглобів. Належна гнучкість (еластичність) м'язів, суглобів і зв'язок різко зменшує вірогідність травм, збільшує амплітуду рухів у вправах, дає змогу м'язам швидше відновитися після фізичних навантажень. Вправи, що розвивають гнучкість, чудово розслаблюють м'язи, покращують їх тонус. Дуже напружені м'язи бідні на кисень, гормони й поживні речовини. Вправи на розтягування знімають ці явища. Крім того, постійне використання таких вправ у процесі фізичного виховання студентів запобігає зношенню поверхні суглобів, покращує стан суглобної сумки та є найкращою профілактикою артриту. Поряд із силовими вправами для м'язів спини й преса живота вправи на гнучкість слугують важливим засобом профілактики остеохондрозу. Йоги вважають гнучкість тіла ознакою молодості. Нахили, повороти, махи, згинання доцільно виконувати за 2–3 серії по 4–6 повторень. Інтервал відпочинку між серіями – 10–20 с. Вправи для розвитку загальної гнучкості доцільно виконувати не лише на заняттях із фізичного виховання, а й щоденно під час ранкової гімнастики, за необхідності – повторювати їх увечері.

Прояв *швидкісних здібностей* студентів перебуває в тісному зв'язку з рівнем розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей. Вправи, які використовуються для виховання швидкості, не повинні бути одноманітними. Вони повинні охоплювати різні групи м'язів, якомога ширше вдосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості. Загалом фізичні вправи, що використовуються для розвитку швидкості, повинні бути близькі за своєю структурою до структури рухових навичок. Тривалість виконання швидкісних вправ повинна бути оптимальною. На заняттях зі студентами за повторного виконання вправ доцільно робити короткі інтервали відпочинку в межах 1–2 хв. Завдяки цьому можна більш інтенсивно проводити заняття. Проте тривалість інтервалів треба варіювати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку швидкості й швидкісної витривалості через адаптацію організму до повторної одноманітної роботи.

Іншою важливою якістю, котра необхідна людині протягом усього життя, є *спритність*. За відсутності цілеспрямованого розвитку цієї характеристики її рівень із віком значно знижується, хоча вікових обмежень у вихованні спритності не існує. Основним засобом розвитку спритності, а також координації рухів є спортивні ігри, гімнастичні та спеціальні вправи. Усі вищезазначені засоби розвитку фізичних якостей у студентів сприятливі лише у випадку правильної організації їхньої праці та відпочинку.

Ураховуючи важливість розвитку рухових якостей у житті людини, ми вивчали рівень фізичної підготовленості студенток 1–2-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості студенток, $X \pm S_x$

Тестова вправа	Курс навчання	
	1 курс (n=128)	2 курс (n=106)
Біг 100 м, с	16,8±0,12	16,7±0,11
Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,2±0,11	11,8±0,21
Стрибок у довжину з місця, см	182,5±3,42	189,2±3,21
Нахил уперед із положення сидячи, см	10,1±1,02	9,5±1,07
Рівномірний біг 2000 м, хв	13,2±1,11	12,3±2,21

За результатами наших досліджень виявлено, що рівень розвитку фізичних якостей досліджуваних задовільний, а в деяких випадках – низький. Так, розвиток витривалості відповідно до

державних тестів у другокурсниць становить 1 бал, у першокурсниць – 2; сили – 3,0; швидкості – 2,5 бала, гнучкості – 2 (у першокурсниць дещо кращі результати); спритності – 2 бали у другокурсниць і 3 – у I курсу. Якісний аналіз результатів тестування засвідчив, що на 5 балів виконали нормативи лише дві студентки. Отже, зважаючи на низьку фізичну підготовленість студенток, ми повинні насамперед формувати в них інтерес до фізичної культури; будь-якими засобами підвищувати їхню рухову активність у позанавчальний час, а в навчальному процесі з фізичного виховання використовувати ті засоби, які сприятимуть розвитку рухових якостей, зокрема витривалості.

Дискусія. Результати проведеного дослідження дали змогу підтвердити вже відомі наукові доробки про те, що на фоні реформування системи освіти в Україні однією з найбільш гострих, важкорозв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичної культури й спорту. Т. П. Гусев зі співавторами [2] зауважують, що програма з курсу «Фізичне виховання» передбачає багато навантажень і контрольних нормативів, які можуть виконати на «відмінно» та «добре» лише деякі студенти, тому їм не цікаво на заняттях. На думку вчених, для того, щоб визначити, скільки студент може пробігти, стрибнути, віджатися, потрібен індивідуальний підхід. Д. І. Цись [10] убаचाє підвищення фізичної підготовленості студентів у спортивному спрямуванні занять із фізичного виховання, оскільки в групах зі спортивною спрямованістю застосовуються елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інші види спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість урахування інтересів студентів. На думку В. М. Лелеки [7], для підвищення рухової активності та відновлення розумової працездатності сприятливі самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня, які дають змогу оволодіти низькою рухових умінь і навичок. Під час проведення самостійних занять покращується не лише фізична підготовленість студентів, а й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість. С. Г. Пільова зі співавторами [8] зазначають, що з метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів доцільно відвести до 75 % часу заняття для вправ на розвиток витривалості. Це сприяє підвищенню функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем. Водночас досягається оптимальний рівень координації з руховою функцією. Отже, узагальнюючи результати досліджень вищезазначених учених, можемо констатувати, що резерви підвищення ефективності фізичного виховання студентів закладів вищої освіти ще не вичерпані. Ключем до покращення фізичної підготовленості студентів слугують не лише навчальні заняття з фізичного виховання, а й різноманітні форми рухової активності в позанавчальний час.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На етапі сьогодення фізичне виховання студентів далеке від досконалості. Передбачені програмою 2 год занять на тиждень обов'язкового курсу не розв'язують у повному обсязі проблему оптимізації фізичного стану студентів. На нашу думку, сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження низки ефективних оздоровчих, тренувальних засобів не лише в процесі основних навчальних занять, а й самостійне виконання фізичних вправ для підвищення фізичної підготовленості, психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, що потрібні для майбутньої професійної діяльності.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в пошуках удосконалення методики фізичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти.

Джерела та література

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 53–59.
2. Гусев Т. П., Дяченко А. П., Постулякова Л. М., Чекмарьова В. В. Напрямки розвитку та удосконалення професійно важливих фізичних якостей студентської молоді у вищих медичних навчальних закладах. *Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія*. Одеса, 2014. С. 60–62.
3. Деделюк Н., Ковальчук Н., Ващук Л., Томашук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46–50.
4. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 81–85.
5. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*. № 3 (30). 2016. С. 611–614.
6. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 3(31). 2015. С.147–152.

7. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.
8. Пільова С. Г., Панасюк І. В., Бандура В. А. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. *Теорія та методика навчання (з галузєю знань). Інноваційна педагогіка*. Вип. 21. Т. 2. 2020. С. 43–47.
9. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 1 (21). 2013. С. 251–255.
10. Цись Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 1. С. 5–7.

References

1. Andriieva, O., Sadovskyi, O. (2017) Struktura ta zmist tekhnolohii formuvannya rekreatsiinoi kultury studentskoi molodi [The structure and content of formation technology of youth recreation culture]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 53–59.
2. Husiev, T. P., Diachenko, A. P., Postuliakova, L. M., Chekmarova, V. V. (2014). Napriamky rozvytku ta udoskonalennia profesiino vazhlyvykh fizychnykh yakosti studentskoi molodi u vyshchykh medychnykh navchalnykh zakladakh [The mainstream development and improvement of professionally important physical qualities of student youth in higher education institutions]. *Sportyvna medytsyna, likuvalna fizkultura ta valeolohiia*, Odesa. 60–62.
3. Dedeliuk, N., Kovalchuk, N., Vashchuk, L., Tomashchuk, O., Saniuk, V., Savchuk, S. (2018). Model orhanizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The model of organization of sports and health student activity in higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats, 1, 41, 46–50.
4. Dukh, T., Lesko, O., Rachuk, N. (2015). Fizychna pidhotovenist yak odyin iz kryteriiv efektyvnosti fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Physical strength as one of the criteria of effective students` physical education in higher education institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 81–85.
5. Ibrahimova, L. S. (2016). Stratehichni napriamky vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv [Strategic mainstream development of the students` physical training system in higher education institutions]. *Molodyi vchenyi*, 3, 611–614.
6. Kuznietsova, O., Zubrytskyi, B., Sinitsyna, O. (2015). Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovenosti studentiv pershoho kursu universytetu [The determination of the physical fitness level of the 1st year students in higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats, 31, 147–152.
7. Leleka, V. M. (2014). Suchasni problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, zdorovia i profesiina pidhotovka studentiv [Modern problems and prospects of the physical education and health development and students` professional preparation]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 118(2), 138–140.
8. Pilova, S. H., Panasiuk, I. V., Bandura, V. A. (2020) Vplyv fizychnykh vprav na fizychnu pratsezdattnist studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The influence of physical exercises on the students` physical ability in higher education institutions]. *Teoriia ta metodyka navchannia (z haluzei znan)*. *Innovatsiina pedahohika*, 21, 2, 43–47.
9. Sotnyk, O. (2013). Do problemy vykladannia fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [On the issue of teaching physical training in higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats, no. 1, 21, 251–255.
10. Tsys, D. I. (2013) Sportyvna spriamovanist zaniat z fizychnoho vykhovannia – odyin iz chynnykiv pidvyshchennia fizychnoi pidhotovenosti studentskoi molodi [Sport oriented physical training classes as one of the factors improving students` youth physical fitness]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 1, 5–7.

Стаття надійшла до редакції 07.07.2021 р.

ОНТОКІНЕЗІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Михайло Дудко¹, Оксана Мартинюк¹, Юлія Лазакович¹, Андрій Кошура²

¹Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Київ, Україна;

²Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-15-20>

Анотація

Онтокінезіологічний підхід до фізичного виховання ґрунтується на усвідомленні складнощів рухової діяльності, оволодіння основами системного підходу до аналізу складних явищ м'язових рухів у всіх проявах. **Мета дослідження** полягала в теоретико-методологічному обґрунтуванні застосування онтокінезіологічного підходу до фізичного виховання студентів. **Матеріал та методи.** У ході наукової роботи проводили аналіз і синтез філософської, психологічної, педагогічної, загальнонаукової літератури, абстрагування й конкретизацію. **Результати.** Установлено, що такий підхід, розглянуто як метапредметний як базис спортивної науки, може використовуватися для побудови систему фізичного виховання студентів, що враховує інтеграцію інтелектуальних і рухових здібностей у процесі фізичного виховання. Охарактеризовано поняття «кінезіологічний потенціал» та кінезіологічні компетентності. Розглянуто теоретико-методичні підходи до розуміння кінезіологічних компетентностей, а саме антропологічний, культурологічний, особистісно-діяльнісний і компетентнісний. Означено, що кожен підхід як підсистема включає обов'язкові елементи: поняття, принципи, форми й методи. Визначено основні педагогічні принципи фізичного виховання студентів. **Висновки.** Отже, педагогічна система фізичного виховання студентів, заснована на онтокінезіологічному підході, являє собою інтегративну єдність антропологічного, культурологічного, особистісно-діяльнісного й компетентнісного підходів, що сприяють досягненню поставленої освітньої мети. Системоутворювальним фактором побудови цієї системи є мета її функціонування – формування кінезіологічних компетентності студентів, що розглядається як здатність і готовність особистості до саморозвитку та самовдосконалення свого кінезіологічного потенціалу, що більшою мірою відповідає сучасним вимогам процесу фізичного виховання у вищій школі.

Ключові слова: студенти, онтокінезіологічний підхід, фізичне виховання.

Михаил Дудко, Оксана Мартынюк, Юлия Лазакович, Андрей Кошура. Онтокинезиологический подход к процессу физического воспитания студентов. Онтокинезиологический подход к физическому воспитанию основывается на осознании сложности двигательной деятельности, овладении основами системного подхода к анализу сложных явлений мышечных движений во всех проявлениях. **Цель исследования** – теоретико-методологическое обоснование применения онтокинезиологического подхода к физическому воспитанию студентов. **Материал и методы.** В ходе научной работы проводили анализ и синтез философской, психологической, педагогической, общенаучной литературы, абстрагирование и конкретизацию. **Результаты.** Установлено, что данный подход, рассмотренный как метапредметный, как базис спортивной науки, может использоваться для построения системы физического воспитания студентов, учитывает интеграцию интеллектуальных и двигательных способностей в процессе физического воспитания. Охарактеризованы понятия «Кинезиологическая потенциал» и кинезиологические компетентности. Рассмотрен теоретико-методичный подход к пониманию кинезиологической компетенции, а именно антропологический, культурологический, личностно-деятельностный и компетентностный. Отмечается, что каждый подход как подсистема включает в себя обязательные элементы: понятие, принципы, формы и методы. Определяются основные педагогические принципы физического воспитания студентов. **Выводы.** Итак, педагогическая система физического воспитания студентов, основанная на онтокинезиологическом подходе, представляет собой интегративное единство антропологического, культурологического, личностно-деятельностного и компетентностного подходов, способствующих достижению поставленной образовательной цели. Системообразующим фактором построения данной системы является цель ее функционирования – формирование кинезиологической компетентности студентов, что рассматривается как способность и готовность личности к саморазвитию и самосовершенствованию своего кинезиологического потенциала, в большей степени соответствует современным требованиям процесса физического воспитания в высшей школе.

Ключевые слова: студенты, онтокинезиологический подход, физическое воспитание.

Mykhailo Dudko, Oksana Martyniuk, Yulia Lazakovych, Andrii Koshura. Ontokinesiological Approach to the Students' Physical Education. The ontokinesiological approach to physical education is based on the awareness of the complexity of motor activity, mastering the basics of a systematic approach to the analysis of complex phenomena

of muscular movements in all its manifestations. **The Purpose of the Research** is to theoretically and methodologically substantiate the application of the ontokinesiological approach to physical education of students. **Stuff and Methods of the Research.** During the research analysis and synthesis of philosophical, psychological, pedagogical, general scientific literature, abstraction and concretization were carried out. **The Research Results.** It is established this approach, considered as a meta-subject basis of sports science, can be used to formation of students' physical education, taking into account the integration of intellectual and motor abilities in the PE process. The concept of kinesiological potential and kinesiological competencies has been described. Theoretical and methodological approaches to understanding kinesiological competencies have been considered, namely anthropological, culturological, personal-activity and competence. It is noted that each approach as a subsystem includes essential elements: concepts, principles, forms and methods. The basic pedagogical principles of the students' PE are determined. **Conclusions.** Thus, the pedagogical system of the students' PE, based on the ontokinesiological approach, is an integrative unity of anthropological, culturological, personal-activity and competence approaches that contribute to the achievement of the educational goal. The system-forming factor in building this system is the purpose of its operation – the formation of kinesiological competencies of students, which is seen as the ability and willingness of the individual to self-development and self-improvement of their kinesiological potential, which better meets modern requirements of PE in higher education.

Key words: students, ontokinesiological approach, Physical Education.

Вступ. У сучасних освітніх стандартах вищої освіти закріплено перелік універсальних компетенцій, єдиний за рівнями освіти для всіх напрямів підготовки та спеціальностей. Уключені в цей перелік універсальні компетенції характеризують надпрофесійні здібності особистості, щоб забезпечити успішну діяльність людини в різних як професійних, так і соціальних сферах. У зв'язку з цим актуалізовано розробку концепцій, підходів, спрямованих на підвищення якості освітньо-виховного процесу з дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до вимог стандартів нового покоління [9; 12; 15; 18]. Одним із сучасних ефективних підходів до фізичного самовдосконалення, на нашу думку, є онтокінезіологічний, що розглядається як метапредметна основа практики фізичного виховання [1; 3; 5; 9-10; 16].

Розуміння основ онтокінезіології може сприяти поліпшенню спортивних результатів, зниженню рівня стресу, пов'язаного із заняттям спортом і фізичними навантаженнями. Крім того, знання основ кінезіології відіграє важливу роль у загальній фізичній підготовці. Одним із найважливіших завдань вивчення основ онтокінезіології є поліпшення як соматичного здоров'я загалом, так і фізичного стану зокрема. Знаючи основи онтокінезіології, студенти навчаються аналізувати техніку та тактику рухів, отримують уявлення про засоби моделювання й оптимізацію рухів, навчальні навички практичного застосування біомеханічних методів і спеціальних тренажерів у навчально-тренувальному процесі.

Мета дослідження – теоретико-методологічне обґрунтування застосування онтокінезіологічного підходу до фізичного виховання студентів.

Матеріал та методи дослідження. У ході наукової роботи проводили аналіз і синтез філософської, психологічної, педагогічної, загальнонаукової літератури, абстрагування й конкретизацію.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що в рамках онтокінезіологічного підходу видатним ученим сучасності В. К. Бальсевич уведено поняття «кінезіологічний потенціал» як сукупність психотілесних рухових характеристик і якостей людини [1]. Переконаливо показано, що рухова функція людини має здатність до розвитку в будь-якому віці, водночас великий вплив на становлення й розвиток рухової функції мають соціокультурні чинники, пов'язані із цілеспрямованим педагогічним процесом навчання та виховання в процесі організованого фізичного виховання, спортивного тренування, а також самостійних форм фізкультурно-спортивних занять [1].

Це актуалізує необхідність формування в студентів кінезіологічних компетентностей як здатності й готовності до саморозвитку та самовдосконалення свого кінезіологічного потенціалу в процесі вищої освіти, щоб вони були здатні (компетентні) підтримувати належний рівень фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності протягом життя [4]. Нами розроблено структуру й зміст кінезіологічних компетентностей студентів і пропонується педагогічна система її формування.

Педагогічна система формування кінезіологічних компетентностей студентів ґрунтується на теоретико-методичних підходах гуманістичної педагогіки, основними з яких є антропологічний, культурологічний, особистісно-діяльнісний і компетентнісний підходи. На нашу думку, зазначені підходи (антропологічний, культурологічний, особистісно-діяльнісний і компетентнісний) можуть розглядатися як елементи однієї педагогічної системи.

Згідно з позицією Г. П. Грибана, кожен підхід як підсистема включає обов'язкові елементи: поняття, принципи, форми й методи побудови освітнього процесу, сукупність яких також може розглядатися як підсистема [3].

Антропологічний підхід до формування кінезіологічних компетентностей студентів ґрунтується на ідеях педагогічної антропології про цілісність і неподільність духовної й біологічної природи людини, єдності загального, особливого та одиничного в кожній людині, сукупності розумового, морального й фізичного розвитку людини.

Основними поняттями антропологічного підходу до формування кінезіологічних компетентностей студентів є «біосоціальна сутність людини», «людина як цінність», «рефлексивність», «самовизначення», «саморозвиток», «самоосвіта», «самоактуалізація» [12].

Формування кінезіологічних компетентностей студентів здійснюється на основі принципів природовідповідності, пов'язаності еволюції тілесних і духовних рис людини, розвитку «людського в людині».

Культурологічний підхід до формування кінезіологічних компетентностей студентів представлений принципами культуровідповідності, продуктивності, мультикультурності [13].

Принцип культуровідповідності означає здатність процесу формування кінезіологічних компетентностей висловлювати його культурологічний зміст через свідому оздоровчу рухову активність людини, спрямовану на культурне перетворення своїх психотілесних-рухових характеристик. Принцип продуктивності відображає здатність процесу формування кінезіологічних компетентностей студентів висловлювати творчу, продуктивну сутність культури, створювати умови для їх соціокультурної рухової діяльності. Принцип мультикультурності полягає в спроможності процесу формування кінезіологічних компетентностей студентів в умовах фізичного виховання відображати різноманітність його впливу на формування різних культурних сфер особистості: культури здоров'я, кінезіологічної діяльності, спілкування. Культура реалізує свою функцію розвитку особистості в тому випадку, якщо вона активізує особистість, спонукає її до діяльності. Саме на розвиток особистості в процесі діяльності й спрямований особистісно-діяльнісний підхід у нашому дослідженні, який ґрунтується на принципі високої вмотивованості будь-яких видів діяльності, співробітництва під час організації та управління різними видами діяльності [15].

Формування кінезіологічних компетентностей особистості відбувається в процесі суб'єктної оздоровчої діяльності й нерозривно пов'язане з процесами осмислення, усвідомлення та формування власного особистісного ціннісного ставлення до спорту й фізичної культури, тобто з процесом рефлексії. Підсумком суб'єктної оздоровчої діяльності стає готовність особистості до саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації кінезіологічного потенціалу.

Реалізація принципів компетентісного підходу (спрямованості процесу формування кінезіологічних компетентностей на майбутню професійну діяльність, принцип інтеграції знань, умінь і досвіду, самоорганізації й саморозвитку особистості) є способом формування суб'єктності особистості та досягнення нової якості фізичного виховання у вищій школі.

Отже, інтеграція розглянутих підходів до фізичного виховання студентів сприяє формуванню цілісної особистості й створює умови для формування кінезіологічних компетентностей.

Також зауважимо, що фізичне виховання супроводжується виховним процесом, у навчальних закладах заняття фізичним вихованням являє собою основну форму процесу фізичного виховання. Під час розробки навчальної програми фізичного виховання треба керуватися основними принципами методики навчання й виховання (методичними принципами). До них відносять принципи свідомості та активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності та динамічності [2]. Кожен із них конкретизується й поповнюється своїми властивостями в галузі фізичного виховання, висловлюючи специфіку у фізичній підготовці.

Отже, фізичне виховання засноване на методичних принципах, які класифікуються на принципи свідомості та активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності та динамічності. Розглядаючи кожен із них, виявили тісний їх взаємозв'язок. Лише за єдності цих принципів можна досягти ефективного результату фізичного виховання. Під час виконання фізичних вправ треба дотримуватися методичних принципів, оскільки при відхиленні й недотриманні їх може відбутися руйнування всього процесу фізичного виховання, що також призведе до безуспішного результату викладача й студента та негативно позначиться на здоров'ї останнього.

Дискусія. Наше дослідження знайшло підтвердження в роботах Г. П. Грибана, який визначив, що системний підхід як методологічний засіб в онтологічному й гносеологічному планах передбачає

спеціальну стратегію дослідження, що дає змогу мати єдину модель об'єкта як цілого, котре виконує функцію засобу організації дослідження [3]. Також зазначено, що реалізацію технології формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів можна здійснити засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання.

Освітній процес у вищих навчальних закладах в сучасних умовах пов'язаний з інформаційним потоком і зі значними психофізичними навантаженнями. Це висуває високі вимоги до стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, що є найважливішою умовою забезпечення всебічного та гармонійного розвитку студентської молоді [5; 7; 18]. Більшість фахівців пов'язують це з несприятливими соціально-економічними умовами життя й екологією, з істотним зниженням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом, неусвідомленим виконанням фізичних вправ без наявності базових розумінь кінезіології рухів, а отже, зниженням ефективності системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Нині існує велика кількість наукових публікацій [2; 3; 6; 7; 11; 14] з вивчення підходів до модернізації та оптимізації процесу фізичного виховання студентів. Однак деякі питання залишаються все ще не вирішеними. Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей: зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді й дорослих [15; 17].

Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури та інформаційних джерел свідчить про те, що усвідомлене виконання фізичних вправ є важливим для фізичного стану й здоров'я сучасних молодих людей, особливо представників студентської молоді, оскільки саме інтенсивність навчального процесу, розвиток соціально-економічних і побутових умов життєдіяльності та навчання студентів впливають на рівень їхньої рухової активності, морфологічного стану організму й фізичної працездатності, що зумовлює прояв відповідного рівня соматичного здоров'я [6; 9].

Висновок. Педагогічна система фізичного виховання студентів, заснована на онтокінезіологічному підході, являє собою інтегративну єдність антропологічного, культурологічного, особистісно-діяльнісного й компетентнісного підходів, котрі сприяють досягненню поставленої освітньої мети. Системоутворювальним фактором побудови цієї системи є мета її функціонування – формування кінезіологічної компетентності студентів, що розглядається як здатність і готовність особистості до саморозвитку та самовдосконалення свого кінезіологічного потенціалу, що більшою мірою відповідає вимогам роботодавців до психофізичного стану й здоров'я випускників вищої школи.

Джерела та література

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва: Сов. спорт, 2009. 220 с.
2. Гакман А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 19 (1). Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. С. 71–78.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
4. Грязева Е. Д., Жукова М. В., Кузнецов О. Ю. [та ін.]. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: монография. Москва: ФЛИНТА: Наука, 2013. 168 с.
5. Дудко М. В. Характеристика состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 4. С. 10–17.
6. Загравская А. И., Шилько В. Г. Формирование кинезиологической компетентности студентов в процессе физкультурно-спортивного образования: монография. Томск: Издат. дом Томского гос. ун-та, 2017. 216 с.
7. Кашуба В. А., Дудко М. В. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания. *Наука и спорт: современные тенденции*. 2016. Т. 11, № 2.
8. Масловский Е. А., Яковлев А. Н. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности. *Высшая школа: наукова-метадычны і публіцыстычны часопис*. 2013. № 5. С. 46–50.
9. Печко О., Горобей М., Козерук Ю., Борисенко В., Козерук К. Формування кінезіологічної компетентності студентів у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2018. № 1(4). С. 37–43.
10. Печко О., Горобей М., Козерук Ю. Аспекти кінезіологічної компетентності у формуванні культури здоров'я студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*: зб. наук. праць / за ред. проф. Тетяни Степанової. № 3 (62). Вересень 2018. Т. 2. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2018. С. 235–241.

11. Хохлова О. А., Алешина Н. С. Двигательная активность как фактор формирования здорового образа жизни. *Символ науки*. 2016. № 4–2. С. 204–206.
12. Bezverkhnia H., Fedirchuk T., Tsybul'ska V., Maievskiy M., Osadchenko T., Ilchenko S., Hakman A. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 2). Art 45. P. 299–304.
13. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Bezverkhnia Halyna, Moskalenko Natalia, Tsybul'ska Viktoria, Osadchenko Tetiana, Savchuk Sergii, Myrkovalchuk Volody, Filak Yaroslav. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art 15. P. 116–122.
14. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Kashuba Vitalii, Nakonechnyi Igor, Cherednichenko Serhiy, Khrypko Inna, Tomilina Yuliia, Filak Felix, Moldovan Andriy. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art 10. P. 79–85.
15. Iedynak Gennadii, Lesia Galamandjuk, Oksana Kyselytsia, Ihor Nakonechnyi, Anna Hakman, Olena Chopik. Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017(4). P. 2690–2696.
16. Yarmak Olena, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Anna Hakman, Yaroslav Filak, Blahii Oleksandra. Screening system of the physical condition of boys aged 15–17 years in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. № 17 (Supplement issue 3). P. 1017–1023.
17. Yarmak Olena, Yaroslav Galan, Hakman Anna, Lidiia Dotsyuk, Blagii Oleksandra, Yurii Teslitskiy. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*. № 17 (3). P. 1935–1940.
18. Yarmak O., Blagii O., Palichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17–19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. № 13. P. S259–S268.

References

1. Balsevych, V. K. (2009). *Ocherki po vozrastnoi kineziologii chelovyeka* [Essays on human age kinesiology]. Moskva: Sovetskiy sport, 220.
2. Hakman, A. V. (2016). Riven zdorovya i zakhvoriuvanosti studentiv VNZ humanitarnykh spetsialnostei [The level of health and morbidity of high school students of the humanity specialties]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*: zb. nauk. prats. Vyp. 19 (1). Vinnytsia: TOV Planer, 71–78.
3. Hryban, H. P. (2009). *Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv: monohrafiia* [Students' lifestyle and physical activity]. Zhytomyr: Ruta, 593.
4. Hriazeva, E. D., Zhukova, M. V., Kuznetsov, O. Iu. (2013). *Otsenka kachyestva fizichyeskoho razvitiya i aktualnyye zadachy fizichyeskoho vospytaniya studentov: monohrafiya* [Assessment of the quality of physical development and actual tasks of students' physical education]. Moskva: FLYNTA: Nauka, 168.
5. Dudko, M. V. (2015). *Kharakterystyka sostoyaniya bioheometricheskoho profylia osanki i fyzicheskoi podhotovlennosti studentov v protsessie fizicheskoho vospitaniya* [Characteristics of students' biogeometric profile status of posture and physical fitness in the process of physical education]. *Fizichieskoye vospitaniye studentov*, 4, 10–17.
6. Zahrevskaia, A. Y., Shylko, V. H. (2017). *Formirovaniye kineziologicheskoi kompetentnosti studentov v protsessie fizkulturno-sportyvnoho obrazovaniya: monohrafiya* [Formation of kinesiological competence of students in the process of physical culture and sports education]. Tomsk: Yzdatelskiy Dom Tomskoho hosudarstvennogo unyversyteta, 216.
7. Kashuba, V. A., Dudko, M. V. (2016). *Tekhnolohiya profilaktyki narusheni osanki studentov v protsessie fizicheskoho vospitaniya* [Technology of prevention of students' posture disorders in the process of Physical Education]. *Nauka i sport: sovremiennye tendentsii*, 11, 2.
8. Maslovskiy, E. A., Yakovlev, A. N. (2013). *Fizkulturno-sportyvnyaya dieyatelnost: problemy tyelyesnosti* [Physical culture and sports activity: the issue of corporeality]. *Vyshshaia shkola: navukovj-metadychni i publitsystychni chasopys*, 5, 46–50.
9. Pechko, O., Horobei, M., Kozeruk, Yu., Borysenko, V., Kozeruk, K. (2018). *Formuvannia kineziologichnoi kompetentnosti studentiv uprotsesi fizkulturno-sportyvnoi diialnosti* [Formation of students' kinesiological competence in the process of physical culture and sports activities]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 1(4), 37–43.
10. Pechko, O., Horobei, M., Kozeruk, Yu. (2018). *Aspekty kineziologichnoi kompetentnosti u formuvanni kultury zdorovia studentiv* [Aspects of kinesiological competence in the formation of student health culture]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho*. Pedagogichni nauky: zb. nauk. pr. / za red. prof. Tetiany Stepanovoi, no. (62), veresen 2018, T. 2. Mykolaiv: MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho, 235–24.
11. Khokhlova, O. A., Aleshyna, N. S. (2016). *Dvyhatelnaya aktyvnost kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza zhyzni* [Physical activity as a factor of a healthy lifestyle]. *Symvol nauky*, 4–2, 204–206.

12. Bezverkhnia, H., Fedirchuk, T., Tsybul'ska, V., Maiev'skyi, M., Osadchenko, T., Ilchenko, S., Hakman, A. (2019). Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supplement issue 2), 45, 299–304.
13. Hakman, A., Andrieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., Filak, Ya. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 15, 116–122.
14. Hakman, A., Andrieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, I., Cherednichenko, S., Khrypko, I., Tomilina, Yu., Filak, F., Moldovan, A. (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 10, 79–85.
15. Yedynak, G., Galamandiuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A., Chopik O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 4, 2690–2696.
16. Yarmak, O., Galan, Ya., Nakonechnyi I., Hakman A., Filak Ya., Blahii O. (2017). Screening system of the physical condition of boys aged 15–17 years in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 3, 1017–1023.
17. Yarmak O., Yaroslav G., Hakman A., Lidiia D., Blagii O., Yurii T. (2017). The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 3, 1935–1940.
18. Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17–19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13, 259–268.

Стаття надійшла до редакції 29.06.2021 р.

ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: РОЗРОБЛЕННЯ ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ АНКЕТИ ССРЕ-10

Юлія Павлова¹, Наталія Сороколит¹, Алла Соловей¹, Роман Петрина¹

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, pavlova.j.o@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-21-30>

Анотація

Актуальність. Високий рівень громадянської грамотності залишається одним з основних пріоритетів освіти, оскільки це підґрунтя для розвитку демократії та зростання економіки. Фізичне виховання має значний потенціал для формування та розвитку громадянських компетентностей. **Мета** дослідження – розробити валідний інструмент для кількісного оцінювання рівня громадянських компетентностей та значення фізичного виховання у їх формуванні. **Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь школярі, які навчались у третіх і шостих класах ($n = 860$, 53,72 % опитаних – дівчатка, 34,88 % – учні третіх класів). Здійснювали переклад та культурну адаптацію анкети «Громадянська позиція і цінності сталого розвитку» (CASD) та створювали спеціальний модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» (ССРЕ-10). Аналізували структуру анкет і їх валідність. Для цього застосовували дослідницький і підтверджувальний факторний аналіз, обчислювали значення α -Кронбаха, складений коефіцієнт надійності й середню вилучену дисперсію. **Результати.** У структурі анкети CASD виділено шкали «Солидарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага». За результатами факторного аналізу в анкеті ССРЕ-10 виокремлено шкали «Навички спілкування та рефлексія», «Дії» й «Ідентичність». Отримані моделі мали задовільні критерії придатності (для CASD: $\chi^2 / df = 2,53$, CFI = 0,905, TLI = 0,902; RMSEA = 0,060, SRMR = 0,062; для ССРЕ-10: $\chi^2 / df = 2,78$, CFI = 0,901, TLI = 0,908; RMSEA = 0,058, SRMR = 0,064). **Висновки.** Отримано адаптовану й валідну українську версію інструменту для оцінювання громадянських компетентностей зі спеціальним модулем «Громадянські компетентності у фізичному вихованні». Інструмент розрахований на школярів третіх – шостих класів; містить шість шкал («Солидарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага», «Навички спілкування та рефлексія», «Дії», «Ідентичність»); охоплює такі складники громадянських компетентностей, як знання, навички, рефлексія, соціальна когезія, толерантність; дає змогу кількісно оцінити значення фізичного виховання у формуванні громадянських компетентностей.

Ключові слова: громадянські та соціальні компетентності, фізична культура, школярі, факторний аналіз.

Юлія Павлова, Наталія Сороколит, Алла Соловей, Роман Петрина. Інструмент для оцінки формування громадянських компетентностей в процесі фізичного виховання: розробка та валідизація анкети ССРЕ-10. **Актуальність.** Високий рівень громадянської грамотності залишається одним з основних пріоритетів освіти, оскільки це основа для розвитку демократії та зростання економіки. Фізичне виховання має значний потенціал для формування та розвитку громадянських компетентностей. **Мета** дослідження – розробити валідний інструмент для кількісного оцінювання рівня громадянських компетентностей та значення фізичного виховання у їх формуванні. **Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь школярі, які навчались у третіх і шостих класах ($n = 860$, 53,72 % опитаних – дівчатка, 34,88 % – учні третіх класів). Здійснювали переклад та культурну адаптацію анкети «Громадянська позиція і цінності сталого розвитку» (CASD) та створювали спеціальний модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» (ССРЕ-10). Аналізували структуру анкет і їх валідність. Для цього застосовували дослідницький і підтверджувальний факторний аналіз, обчислювали значення α -Кронбаха, складений коефіцієнт надійності й середню вилучену дисперсію. **Результати.** У структурі анкети CASD виділено шкали «Солидарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага». За результатами факторного аналізу в анкеті ССРЕ-10 виокремлено шкали «Навички спілкування та рефлексія», «Дії» й «Ідентичність». Отримані моделі мали задовільні критерії придатності (для CASD: $\chi^2 / df = 2,53$, CFI = 0,905, TLI = 0,902; RMSEA = 0,060, SRMR = 0,062, для ССРЕ-10: $\chi^2 / df = 2,78$, CFI = 0,901, TLI = 0,908; RMSEA = 0,058, SRMR = 0,064). **Висновки.** Отримано адаптовану й валідну українську версію інструменту для оцінки громадянських компетентностей зі спеціальним модулем «Громадянські компетентності у фізичному вихованні». Інструмент розрахований на школярів третіх – шостих класів; містить шість шкал («Солидарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага», «Навички спілкування та рефлексія», «Дії», «Ідентичність»); охоплює такі складники громадянських компетентностей, як знання, навички, рефлексія, соціальна когезія, толерантність; дає змогу кількісно оцінити значення фізичного виховання у формуванні громадянських компетентностей.

рефлексія, соціальна когезія, толерантність; дозволяє кількісно оцінити значення фізичного виховання в формуванні громадянських компетенцій.

Ключевые слова: громадянські і соціальні компетентності, фізична культура, школьники, факторний аналіз.

Iuliia Pavlova, Nataliya Sorokolit, Alla Solovey, Roman Petryna. Tool for Assessing the Formation of Civic Competences in the Process of Physical Education: Development and Validation of the CCPE-10 Questionnaire.

Introduction. A high level of civic literacy remains one of the main priorities of education, as it is the foundation for the development of democracy and economic growth. Physical education has significant potential for the formation and development of civic competencies. The **Purpose** of the study was to develop a valid tool for quantitative assessment of the level of civic competencies and the role of physical education in their formation. **Research Methods.** The study involved students who studied in third and sixth grades ($n = 860$, 53,72 % of respondents were girls, 34,88 % third graders). The Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development (CASD) was translated and culturally adapted; the special module, Civic Competences in Physical Education (CCPE-10), was created. The structure of the questionnaires and their validity were analyzed. For this purpose, we used exploratory and confirmatory factor analysis, calculated the α -Cronbach, average variance extracted, and composite reliability coefficient. **Results.** In the structure of the CASD questionnaire, the scales solidarity, commitment–responsibility, and «dialogue–respect» were isolated. According to factor analysis results, the CCPE-10 questionnaire had scales communication skills and reflection, action, and identity. The obtained models had satisfactory suitability criteria (for CASD: $\chi^2/df = 2,53$, CFI = 0,905, TLI = 0,902; RMSEA = 0,060, SRMR = 0,062; for CCPE-10: $\chi^2/df = 2,78$, CFI = 0,901, TLI = 0,908; RMSEA = 0,058, SRMR = 0,064). **Conclusions.** An adapted and valid Ukrainian version of the tool for assessing civic competencies with a special module «Civic competencies in physical education» was obtained. The tool is designed for schoolchildren of third and sixth grades; contains six scales (solidarity, commitment–responsibility, dialogue–respect, communication skills and reflection, action, identity); covers such components of civic competencies as knowledge, skills, reflection, social cohesion, tolerance; the tool allows to quantify the importance of physical education in the formation of civic competencies.

Key words: civic and social competencies, physical culture, schoolchildren, factor analysis.

Вступ. Високий рівень громадянської грамотності залишається одним з основних пріоритетів освіти, оскільки це підґрунтя для розвитку демократії та зростання економіки. Діти та молодь учаться бути громадянами й підвищують свою грамотність шляхом участі в соціальних і культурних практиках, які є частиною їх повсякденного життя [15], а освітні програми допомагають їм не лише опанувати певні знання та навички, а й сформувати компетентність – діяти як громадянин.

Новий зміст освіти, що передбачає формування компетентностей, необхідних для успішної самореалізації в суспільстві, є підґрунтям реформи «Нова українська школа». У Законі України «Про освіту» наголошено на таких одинадцяти ключових компетентностях, які повинні бути сформовані у випускника: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності в галузі природничих наук, техніки й технологій, інноваційність; екологічна компетентність, інформаційно-комунікативна компетентність, навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість та фінансова грамотність [1; 2]. Саме розвиток цих компетентностей повинен відбуватися в межах усіх освітніх галузей шкільної освіти.

Стандартом початкової освіти фізкультурної освітньої галузі в 1–4 класах та освітньої галузі «Фізична культура» в 5–9 класах відзначено пріоритетність розвитку громадянських і соціальних компетентностей. Реалізація цих компетентностей в освітньому процесі передбачає співпрацю з іншими для досягнення спільної мети, активність у житті класу й школи, повагу до прав інших осіб, уміння діяти в конфліктних ситуаціях, пов'язаних із різними проявами дискримінації, повагу до культурного розмаїття різних народів та ідентифікацію себе як громадянина України, дбайливе ставлення до власного здоров'я й збереження здоров'я інших людей, дотримання здорового способу життя [2]. Фізичне виховання має значний потенціал для формування та розвитку громадянських компетентностей. Заняття фізичною культурою й спортом надають можливості для формування позитивних моделей поведінки; вони передбачають спілкування з друзями та однолітками й допомагають розвинути соціально-психологічні навички, підвищити самоефективність, навчитись ефективно взаємодіяти з іншими – дотримуватися чесної гри, використовувати переваги командної роботи, бути лідером тощо [3]. Робота із вчителями та тренерами також вимагає співпраці, діалогу й активного слухання. Ще однією перевагою занять фізичною культурою та спортом є зростання соціальної активності, підвищення можливості інтегруватися в наявні соціальні мережі. Фізична

культура й спорт здатні це забезпечити, тому що створюють безпечне середовище, заперечують насильство, надають можливості для здобуття нових навичок [13]. Потрібно зазначити, що фізичне виховання позитивно впливає на розвиток громадянських компетентностей, оскільки дає змогу сформувати такі вміння: виявляти солідарність із командою й надавати підтримку її членам; приймати спільні рішення на користь команди; дотримуватися демократичних принципів під час занять фізичною культурою й спортом; уникати дискримінаційних вчинків під час занять фізичною культурою та спортом [2]. Для оцінювання рівня розвитку цих умінь і сформованості громадянських компетентностей загалом важливою є наявність відповідного інструменту, який розрахований на україномовного респондента.

Мета дослідження – розробити валідний інструмент для кількісного оцінювання рівня громадянських компетентностей і значення фізичного виховання в їх формуванні.

Матеріал і методи дослідження

Учасники. У дослідженні взяли участь школярі, які навчалися в третіх та шостих класах ($n = 860$, 53,72 % опитаних – дівчатка, 34,88 % респондентів – учні третіх класів; 37,44 % – навчались у сільських школах). Кожний учасник і його батьки / опікуни отримали інформацію про мету та завдання дослідження, надали інформовану згоду на участь у ньому; ужиті всі заходи для забезпечення анонімності учасників.

Організація дослідження. Інструменти. У роботі використано анкету «Громадянська позиція й цінності сталого розвитку» («Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development», CASD-14) [11] та спеціально розроблений під час цього дослідження модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education», CCPE-10).

Оригінальна версія CASD-14 складається з 14 запитань, які об'єднані в три шкали – «Солідарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага». Для відповіді на кожне запитання використано 5-бальну шкалу Лікерта (1 – «Категорично не погоджуюся», 5 – «Абсолютно погоджуюся»). У процесі розроблення цієї анкети групою науковців створено банк запитань, які отримали високі оцінки від експертів (педагогами, науковцями, громадськими активістами) і визнано такими, які дають змогу оцінити громадянські компетентності респондентів. Цей банк запитань ми використали, щоб створити спеціальний модуль для оцінювання громадянських компетентностей у фізичному вихованні. Дозвіл на адаптацію, модифікування й валідацію CASD-14 та інших запитань отримано від розробників анкети – проф. Йоланди Руїс-Ордонес і її наукової групи [11].

Переклад та культурна адаптація. Переклад й адаптацію анкети та банку запитань проводили за чотири етапи (прямий переклад, зворотний переклад, когнітивні інтерв'ю / робота з експертами, редагування) як описано [17]. Основним пріоритетом під час кожного з етапів було створення такої версії анкети, яка концептуально еквівалентна оригіналу, а також легка й зрозуміла для сприйняття респондентами. Упродовж третього етапу проведено не лише тестування у вигляді індивідуальних бесід, але й за допомогою експертів здійснено модифікацію окремих тверджень із банку запитань. Тобто додатковим завданням цього етапу було створення спеціального модуля, який можна використовувати для оцінювання громадянських компетентностей у фізичному вихованні.

Після роботи з респондентами (етап когнітивних інтерв'ю) з анкети CASD-14 вилучені запитання № 5 «Нелегальним іммігрантам потрібно сказати, щоб вони повертались у країну, звідки вони родом» і № 9 «Мультикультуралізм і різноманітність у моєму класі шкодять шкільному середовищу» у зв'язку з труднощами, які виникали в респондентів під час розуміння змісту цих тверджень. За результатами роботи запропоновано українську версію анкети CASD, котра складалася з 12 запитань, та спеціальний модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education», CCPE-10) – 10 запитань.

Статистичний аналіз. Аналізували структуру анкет та їх валідність. Для цього застосовували дослідницький (exploratory factor analysis, EFA) і підтверджувальний факторний аналіз (confirmatory factor analysis, CFA), обчислювали значення α -Кронбаха, складений коефіцієнт надійності (CRC) та середню вилучену дисперсію (AVE).

Для факторного аналізу вибірку рандомно поділили на дві рівні частини – одну частину даних використали для EFA, іншу – для CFA. Адекватність даних для факторного аналізу перевіряли за допомогою критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО) і тесту сферичності Бартлетта. Адекватність отриманих за допомогою CFA моделей оцінювали за допомогою відношення χ^2 до кількості ступенів свободи df (χ^2/df), порівняльного індексу відповідності моделі (comparative fit index, CFI), індексу Такера–Льюїса (Tucker–Lewis index, TLI), квадратного кореня середньоквадратичної похибки,

стандартизованого кореня середньоквадратичного залишку (standardized root mean square residual, SRMR).

Для статистичного аналізу використовували програми SPSS й AMOS.

Результати дослідження

Отримані дані відповідали необхідним характеристикам, їх надалі можна було застосовувати під час факторного аналізу (для CASD: КМО = 0,702, $\chi^2 = 1\,004,676$, $df = 45$, $p < 0,0001$; для ССРЕ-10: КМО = 0,728, $\chi^2 = 893,174$, $df = 45$, $p < 0,0001$).

У процесі ЕФА використовували метод основних компонент і промакс обертання. За допомогою критерію Кайзера та критерію кам'янистого насипу в структурі кожної з анкет виокремлено три фактори. В анкеті CASD 3 фактори пояснювали 50,401 % загальної дисперсії (перший – 23,351 %, другий – 16,74 %, третій – 10,31 %) (табл. 1). Отримана модельна структура практично повністю відповідала шкалам в анкеті розробників – нами також виокремлено шкали «Солідарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага». Фактори анкети ССРЕ-10 пояснювали 48,641 % дисперсії (24,105 % припадало на перший фактор, 14,302 % – на другий, 10,234 % – на третій). За результатами ЕФА запитання цієї анкети згруповано в три шкали – «Навички спілкування та рефлексія», «Дії» та «Ідентичність».

Таблиця 1

Факторна структура анкет CASD та ССРЕ-10

Шкала	Питання	Фактори		
		1	2	3
1	2	3	4	5
<i>Анкета CASD</i>				
«Солідарність»	3. Я шукаю можливості полегшити бідність у моєму найближчому оточенні	0,618		
	6. Я спрямовую свою діяльність на поліпшення життя людей, які мене оточують	0,693		
	7. Я спрямовую свою діяльність на поліпшення життя людей, які живуть далеко від мене	0,746		
	11. Я беру приклад із людей, які чинять по-іншому	0,579		
«Зобов'язання та відповідальність»	2. Я не вважаю утилізацію сміття в будинках важливою		0,595	
	12. Людям, які мають різні переконання, дуже важко розмовляти один з одним.		0,404	
	13. Я не люблю розмовляти з іншими людьми, тому що вони мало чого можуть мене навчити		0,791	
	14. Неможливо спілкуватися з людьми, чії ідеї / цінності відрізняються від моїх		0,764	
«Діалог та повага»	1. Я вірю, що визнання та затвердження прав людини – це важливе зусилля, яке потрібно зробити для мого оточення			0,560
	4. Я вважаю, що боротьба з нерівністю й соціальною несправедливістю є обов'язком виключно влади			0,390
	8. Важливо переконати інших людей у тому, що кожен бажає змінити суспільство на краще			0,531
	10. Я думаю, що обмін відео з розіграшами нікому не зашкодить			-0,706
<i>Анкета ССРЕ-10</i>				
«Навички спілкування та рефлексія»	2. На уроці фізичної культури я байдужий до проблем однокласників	0,652		
	4. Я думаю, що наслідувати однокласників на уроці фізичної культури, які роблять щось для інших, – це марна трата часу	0,619		
	5. Я сміюся над оцінками, які отримують мої однокласники на уроках фізичної культури	0,648		
	7. На уроці фізичної культури я не люблю розмовляти з однокласниками, тому що вони мало чого можуть мене навчити	0,561		

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
	8. Я не важаю за потрібне спілкуватися на уроці фізичної культури з однокласниками, чії думки / погляди відрізняються від моїх	0,667		
	10. Я вважаю, що відповідальність – це для дорослих	0,631		
«Дії»	1. На уроці фізичної культури я добровільно стаю на бік найслабшого		0,617	
	3. Я вважаю, що розв'язання проблем однокласників, які виникають на уроках фізичної культури, також залежить від мене		0,757	
«Ідентичність»	6. Я беру приклад з однокласників, які виконують фізичні вправи по-іншому			0,422
	9. На уроці фізичної культури я намагаюся дотримуватися своїх цінностей, навіть якщо це не подобається моїм друзям			0,868

Аналізували внутрішню узгодженість кожної з анкет (коефіцієнт α -Кронбаха для кожної анкети та окремих шкал і значення α при виключенні запитання зі шкали). Альфа Кронбаха кожної з анкет був на середньому рівні (табл. 2). У випадку ССРЕ-10 цей показник суттєво не поліпшувався за умови виключення окремих запитань («Навички спілкування та рефлексія» – $\alpha=0,697$, $0,634 < \alpha < 0,666$, «Дії» – $\alpha=0,520$, $0,517 < \alpha < 0,521$, «Ідентичність» – $\alpha=0,516$, $0,501 < \alpha < 0,518$). Для анкети CASD виявлено, що виключення окремих запитань давало змогу суттєво поліпшити коефіцієнт альфа відповідних шкал. Так, за умови вилучення запитання № 12 коефіцієнт α шкали «Зобов'язання та відповідальність» був 0,601; вилучення запитання № 4 давало змогу підвищити цей коефіцієнт для шкали «Діалог та повага» до 0,503.

Середня вилучена дисперсія й коефіцієнт надійності були адекватними для CASD і ССРЕ-10. Також ці показники перебували на належному рівні для окремих шкал («Солідарність»: CRC = 0,756, AVE = 0,438; «Зобов'язання та відповідальність»: CRC = 0,743, AVE = 0,433; «Навички спілкування та рефлексія»: CRC=0,398, AVE=0,798). Для шкал «Діалог та повага», «Дії» й «Ідентичність» коефіцієнт надійності був дещо нижчий, ніж треба (CRC < 0,7).

Таблиця 2

Описова статистика та показники внутрішньої узгодженості анкет CASD та ССРЕ-10

Шкала	Порядковий номер запитання	Статистичні показники				
		M (95 % CI)	SD	SE	rjx	α -x
1	2	3	4	5	6	7
Анкета CASD ($\alpha=0,601$, AVE=0,402, CRC=0,852)						
«Солідарність» ($\alpha=0,602$, AVE=0,438, CRC=0,756)	3	3,51 (3,43; 3,58)	1,18	0,04	0,353	0,603
	6	3,65 (3,58; 3,73)	1,13	0,04	0,477	0,433
	7	3,16 (3,08; 3,24)	1,23	0,04	0,465	0,494
	11	3,22 (3,14; 3,30)	1,15	0,04	0,246	0,605
«Зобов'язання та відповідальність» ($\alpha=0,477$, AVE=0,433, CRC=0,743)	12	2,52 (2,44; 2,60)	1,18	0,04	0,150	0,601
	13	3,65 (3,56; 3,73)	1,30	0,04	0,323	0,331
	14	3,51 (3,42; 3,59)	1,27	0,04	0,440	0,108
«Діалог та повага» ($\alpha=0,477$, AVE=0,312, CRC=0,635)	2	3,74 (3,65; 3,83)	1,38	0,05	0,236	0,477
	1	3,93 (3,86; 4,00)	1,03	0,04	0,194	0,263
	4	2,98 (2,90; 3,07)	1,29	0,04	0,028	0,503
	8	3,99 (3,92; 4,06)	1,11	0,04	0,239	0,228
	10	3,04 (2,95; 3,14)	1,37	0,05	0,156	0,283
Анкета ССРЕ-10 ($\alpha=0,508$, AVE=0,427, CRV=0,879)						
«Навички спілкування та рефлексія» ($\alpha=0,697$, AVE=0,398, CRC=0,798)	2	3,68 (3,60; 3,77)	1,26	0,04	0,200	0,661
	4	3,44 (3,36; 3,53)	1,30	0,04	0,177	0,663
	5	4,33 (4,26; 4,41)	1,12	0,04	0,203	0,654
	7	3,45 (3,36; 3,54)	1,36	0,05	0,195	0,665

Закінчення таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7
	8	3,41 (3,32; 3,50)	1,33	0,05	0,255	0,635
	10	3,75 (3,67; 3,84)	1,32	0,04	0,197	0,655
«Дії» ($\alpha=0,520$, AVE=0,477, CRC=0,643)	1	3,40 (3,32; 3,49)	1,25	0,04	0,157	0,518
	3	3,25 (3,16; 3,34)	1,31	0,04	0,157	0,520
«Ідентичність» ($\alpha=0,516$, AVE=0,466, CRC=0,609)	6	3,01 (2,92; 3,10)	1,35	0,05	0,151	0,517
	9	3,43	1,23	0,04	0,151	0,502

Примітки. М – середнє, 95% CI – довірчі інтервали, SD – середнє квадратичне відхилення, SE – середня похибка, α – α -Кронбаха, α -х – α -Кронбаха за умови виключення запитання, г_{іх} – показник кореляції між запитанням та загальним результатом, AVE – середня вилучена дисперсія, CRC – коефіцієнт надійності.

Підтверджуючий факторний аналіз (рис. 1) використано для перевірки структури моделі, яку було ідентифіковано за допомогою EFA. У моделі анкети CASD було вилучено запитання (№ 4, 12), які, згідно з попередньо отриманими результатами, не мали значущих навантажень ($\leq 0,4$), або їх вилучення дозволяло суттєво підвищити коефіцієнт альфа Кронбаха шкали (рис. 1). Така модифікована модель мала задовільні критерії придатності: $\chi^2/df (73,370 / 29) = 2,53$ ($p < 0,0001$), CFI = 0,905, TLI = 0,902; значення квадратного кореня середньоквадратичної похибки становило 0,060 ($0,044 < RMSEA < 0,076$), стандартизованого кореня середньоквадратичного залишку – 0,062.

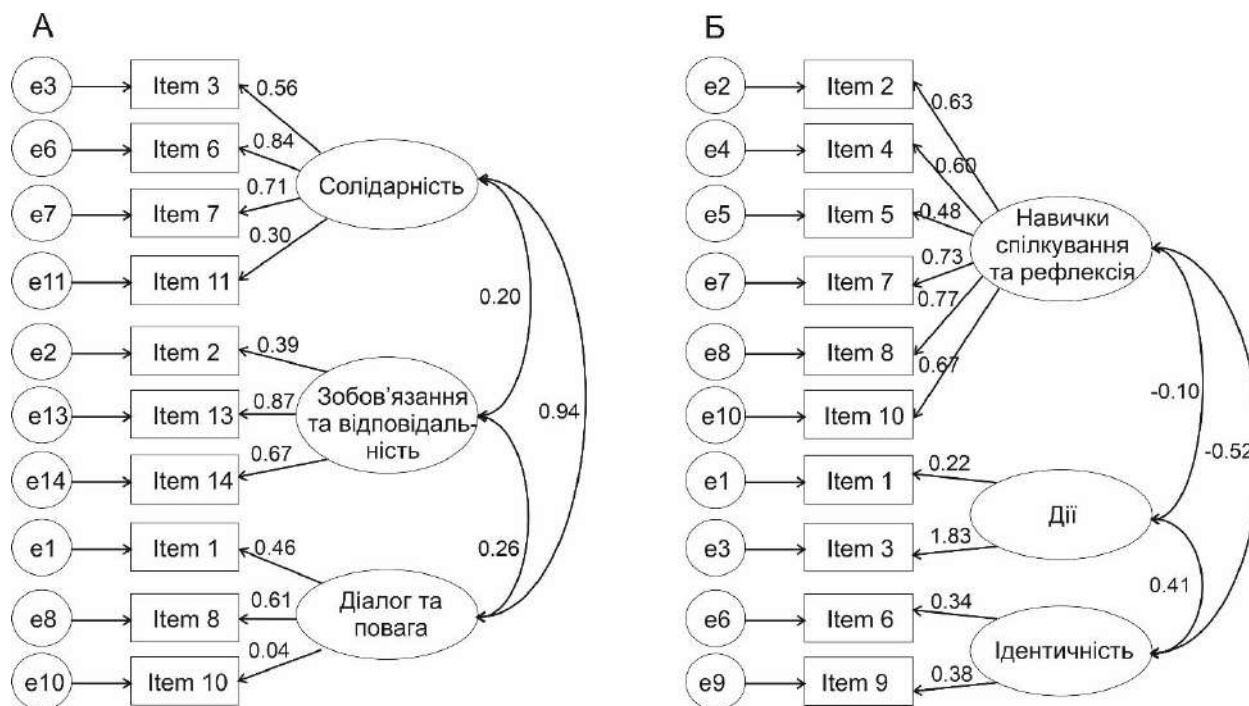


Рис. 1. Моделі анкет CASD (А) та CCPE-10 (Б) за результатами підтверджувального факторного аналізу
Примітка. Item # – відповідний номер запитання в анкеті.

Модель анкети CCPE-10 характеризувалася задовільними індексами – $\chi^2/df (80,745 / 29) = 2,78$, CFI = 0,901, TLI = 0,908; значення квадратного кореня середньоквадратичної похибки становило 0,058 ($0,054 < RMSEA < 0,065$), стандартизованого кореня середньоквадратичного залишку – 0,064.

Додатково для оцінювання валідності анкет враховано критерій Форнела–Ларкера s , проаналізовано кореляції між факторами та значення AVE (табл. 3). Анкети мали достатню конвергентну й дискримінанту валідність, оскільки для всіх факторів квадратний корінь AVE був вищим, ніж кореляція між ними.

Кореляції між факторами (для анкет CASD та CCPE-10)

Фактори	1	2	3
<i>Анкета CASD</i>			
1	(0,662)*		
2	0,236**	(0,658)	
3	0,146**	0,061**	(0,559)
<i>Анкета CCPE-10</i>			
1	(0,631)		
2	-0,058**	(0,691)	
3	-0,030**	0,068**	(0,683)

Примітки. * – По діагоналі наведено квадратний корінь показника AVE;

** – $p < 0,01$.

Дискусія. На сьогодні запитання формулювання підходів до окреслення громадянських компетентностей та проблема імплементації цих компетентностей на всіх освітніх рівнях залишаються предметом зацікавлення та досліджень урядових і неурядових організацій, аналітичних центрів, окремих науковців й експертів [4; 7; 12; 16]. Як результат, науковими групами різних країн світу напрацьовані численні концепції, які є доволі подібними та узгодженими [16]. Загалом громадянські компетентності розглядають як здатність діяти в демократичний спосіб, розуміти/толерувати відмінності, вирішувати конфлікти, бути відповідальним; ці компетентності охоплюють також функціонування індивіда в соціально прийнятний спосіб [14] – відповідно підкреслюється важливе значення знань, навичок, рефлексії для виконання соціально значущих завдань. Так, згідно з концепцією, яку пропонує Асоціація американських коледжів та університетів (Association of American Colleges and Universities), у громадянських компетентностях можна виокремити три складники – грамотність у цій сфері, допитливість і діяльність [16]; для оцінювання навчання бакалаврів виокремлено такі частини, як залученість, комунікативні навички, діяльність / рефлексія та ідентичність. Американська асоціація громадських коледжів розглядає громадянські компетентності як сукупність різних типів навичок – інтелектуальних, дослідницьких, взаємодії, переконання, переговорів. Також у восьми країнах Європейського Союзу проведено збір окремих даних із метою оцінювання сформованості громадянських компетентностей – проаналізовано рівень знань і розвиток навичок, що стосуються політичних та громадянських прав, а також деякі аспекти залученості й здатності бути активними громадянами, зокрема установки, наміри, цінності, поведінку тощо [5; 6]. Загалом, це дослідження продемонструвало, що, незважаючи на те, що наявні певні відмінності в структурі громадянських компетентностей у міжнародному контексті, структура та зміст її концепцій у різних країнах світу є досить схожими. А отже, досвід зарубіжних наукових груп може бути використаний і в реаліях нашої держави. Так, до обов'язкових складників громадянських компетентностей можна віднести знання й уміння аналізувати певну змістову інформацію, а також цінності, навички самооцінки, поведінку в певних ситуаціях. Також важливим елементом є компонент, що стосується соціальної когезії та взаємодії, толерування різноманіття в поглядах.

Значне зацікавлення дослідників викликає не лише запитання оцінювання рівня громадянських компетентностей, але й значення освіти в їх формуванні. Для виконання цього завдання як частина різних проектів були розроблені спеціальні анкети та шкали, протоколи для проведення інтерв'ю тощо [16]. Ці інструменти давали змогу встановити ефективність різних освітніх програм для дітей, молоді, дорослих, проте, на жаль, вони переважно були розроблені лише для конкретного проекту та не підлягали поширенню.

Мета дослідження – напрацювати короткий та валідний інструмент для оцінювання громадянських компетентностей у школярів, а також запропонувати спеціальний модуль, що дасть змогу оцінити значення фізичного виховання для формування цієї компетентності. Потрібно зауважити, що досі такі інструменти для українського населення були не напрацьовані. Нами проведено культурну адаптацію й валідацію анкети «Громадянська позиція і цінності сталого розвитку» («Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development») [11], а також із додаткового пулу запитань, запропонованих розробниками, отримано спеціальний модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education»). У роботі враховано всі міжнародні стандарти [18; 19] – отримано дозвіл на адаптацію та використання анкети від правовласників; переклад

здійснено за кілька етапів із достатньою залученістю перекладачів, респондентів і редактора; досліджено структуру анкети та здійснено її порівняння з оригінальною версією. Важливим елементом адаптації анкети було врахування вікового розвитку респондентів і вилучення/модифікування запитань, які викликали труднощі в розумінні.

Структура адаптованої анкети CASD відповідала оригінальній версії та містила шкали «Солідарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага» [11]. У розробленому модулі «Civic Competences in Physical Education» виокремлено три фактори й запропоновано такі шкали:

- «Навички спілкування та рефлексія» – оцінювання вмінь / навичок слухати, обговорювати, вести переговори, досягати певного консенсусу та продуктивно вирішувати конфлікти, рефлексія щодо власних досягнень;
- «Дії» – виявлення ініціативи, здатність проявляти активність;
- «Ідентичність» – сприйняття себе як активного учасника суспільства, відповідального за співпрацю з іншими на благо громади.

Анкети характеризувалися високим ступенем внутрішньої узгодженості. Отримані моделі перевіряли за допомогою CFA та перевіряли їх реалістичність за сукупністю статистичних показників. Усі проаналізовані індекси були прийнятними ($3 > \chi^2/df > 2$, TLI, CFI $> 0,90$, RMSEA $< 0,06$, SRMR $< 0,08$) [8; 9; 10] та співмірними з даними оригінальної версії анкети ($\chi^2/df = 1,86$, CFI = 0,83, RMSEA = 0,06) [11].

Висновки. Отримано адаптовану й валідну українську версію інструмента «Громадянська позиція і цінності сталого розвитку» («Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development») зі спеціальним модулем «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education») (див. додаток). Інструмент розрахований на школярів третіх–шостих класів; містить шість шкал («Солідарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог та повага», «Навички спілкування та рефлексія», «Дії», «Ідентичність»); охоплює такі складники громадянських компетентностей, як знання, навички, рефлексія, соціальна когезія, толерантність; дає змогу отримати кількісну оцінку щодо значення фізичного виховання у формуванні громадянських компетентностей.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності освітніх програм у формуванні й розвитку громадянських компетентностей.

Подяка. Автори щиро вдячні Єлизаветі Лупиніс за допомогу в редагуванні анкет.

Додаток

Анкети для оцінювання громадянських компетентностей

Запитання ¹	Шкала ²
1	2
<i>Анкета «Громадянська позиція і цінності сталого розвитку» (Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development, CASD)</i>	
Я вірю, що визнання та затвердження прав людини – це важливе зусилля, яке потрібно зробити для мого оточення	ДП
Я не вважаю утилізацію сміття в будинках важливою (*)	ЗВ
Я шукаю можливості полегшити бідність у моєму найближчому оточенні	С
Я спрямовую свою діяльність на поліпшення життя людей, які мене оточують	С
Я спрямовую свою діяльність на поліпшення життя людей, які живуть далеко від мене	С
Важливо переконати інших людей у тому, що кожен бажає змінити суспільство на краще	ДП
Я думаю, що обмін відео з розіграшами нікому не зашкодить (*)	ДП
Я беру приклад із людей, які чинять по-іншому	С
Я не люблю розмовляти з іншими людьми, тому що вони мало чого можуть мене навчити (*)	ЗВ
Неможливо спілкуватися з людьми, чії ідеї / цінності відрізняються від моїх (*)	ЗВ
<i>Модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education», CCPE-10)</i>	
На уроці фізичної культури я добровільно стаю на бік найслабшого	Д
На уроці фізичної культури я байдужий до проблем однокласників (*)	СР
Я вважаю, що розв'язання проблем однокласників, які виникають на уроках фізичної культури, також залежить від мене	Д
Я думаю, що наслідувати однокласників на уроці фізичної культури, які роблять щось для інших, це марна трата часу (*)	СР
Я сміюся над оцінками, які отримують мої однокласники на уроках фізичної культури (*)	СР

Закінчення додатка	
1	2
Я беру приклад з однокласників, які виконують фізичні вправи по-іншому	I
На уроці фізичної культури я не люблю розмовляти з однокласниками, тому що вони мало чого можуть мене навчити (*)	CP
Я не важаю за потрібне спілкуватися на уроці фізичної культури з однокласниками, чії думки / погляди відрізняються від моїх (*)	CP
На уроці фізичної культури я намагаюся дотримуватися своїх цінностей, навіть якщо це не подобається моїм друзям	I
Я вважаю, що відповідальність – це для дорослих (*)	CP

Примітки. ¹ – для відповідей використовуємо 5-бальну шкалу, де 1 – категорично не погоджуюся, 5 – абсолютного погоджуюся;

² – шкали анкет: С – «Солідарність», ЗВ – «Зобов'язання та відповідальність», ДП – «Диалог та повага», СР – «Навички спілкування та рефлексія», Д – «Дії», І – «Ідентичність»;
(*) – інвертовані запитання.

Джерела та література

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ: Літера ЛТД, 2019. 208 с.
2. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. Львів, 2016. 64 с.
3. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.
4. Barber C., Torney-Purta J. International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA): Civic Education Study of 1999. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. 2014. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_393
5. Barrett M. The PIDOP project: An overview. 2012. URL: [http://epubs.surrey.ac.uk/775796/1/Barrett\(2012\).pdf](http://epubs.surrey.ac.uk/775796/1/Barrett(2012).pdf)
6. Barrett M., Brunton-Smith I. Political and Civic Engagement and Participation: Towards an Integrative Perspective. *Journal of Civil Society*. 2014. 10 (1). P. 5–28.
7. Barrett M., Zani B. Political and Civic Engagement: Multidisciplinary perspectives. London: Routledge, 2015. 584 p.
8. Brown T. Confirmatory Factor Analysis for Applied Research: Second Edition. New York: The Guilford Press, 2006. 462 p.
9. Hu L. T., Bentler P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*. 1999. 6(1). P. 1–55.
10. Kline R. B. Principles and Practice of Structural Equation Modeling. New York; London: The Guilford Press, 2011. 534 p.
11. Ruiz-Ordóñez Y., Salcedo-Mateu A., Turbi-Pinazo Á. M., Novella-García C., Moret-Tatay C. CASD-14: A questionnaire on civic attitudes and sustainable development values for service-learning in early adolescents. *Sustainability (Switzerland)*. 2020. 12 (10), 4056.
12. Schulz W., Fraillon J., Ainley J., Losito B., Kerr D. International civic and citizenship education study. 2008. URL: http://www.iea.nl/fileadmin/user_upload/Publications/Electronic_versions/ICCS_2009_Framework.pdf
13. Sherry E. (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*. 2010. 45 (1). P. 59–71.
14. Ten Dam G., Geijsel F., Reumerman R., Ledoux G. Measuring young people's citizenship competences. *European Journal of Education*. 2011. 46 (3). P. 354–372.
15. Ten Dam G., Volman M. Educating for Adulthood or for Citizenship: Social competence as an educational goal. *European Journal of Education*. 2007. 42 (2). P. 281–298.
16. Torney-Purta J., Cabrera J. C., Roohr K. C., Liu O. L., Rios J. A. Assessing Civic Competency and Engagement in Higher Education: Research Background, Frameworks, and Directions for Next-Generation Assessment. *ETS Research Report Series*. 2015. P. 1–48.
17. Tymruk-Skoropad K., Pavlova I., Sydoryk N., Kulitka Y., Kruk B.. Assessment of disease-related knowledge among patients with chronic obstructive pulmonary disease: a cross-sectional study. *Physical Activity Review*. 2020. 8 (2). P. 72–85.
18. Wild D., Eremenco S., Mear I., Martin M., Houchin C., Gawlicki M., Molsen E. Multinational trials – Recommendations on the translations required, approaches to using the same language in different countries, and the approaches to support pooling the data: The ISPOR patient-reported outcomes translation and linguistic validation good research practices task force report. *Value in Health*. 2009. 12 (4). P. 430–440.
19. Wild D., Grove A., Martin M., Eremenco S., McElroy S., Verjee-Lorenz A., Erikson P. Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures:

Report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value in Health*. 2005. 8 (2). P. 94–104.

References

1. Bibik, N. M. (Ed.). (2019). *Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia* [New Ukrainian school: a guide for teachers]. Kyiv: Litera LTD.
2. *Nova ukrainska shkola: osnovy Standartu osvity* [New Ukrainian school: basics of the Education Standard]. (2016). Lviv.
3. Pavlova, Yu. (2016). *Ozdorovcho-rekreatsiini tekhnolohii ta yakist zhyttia liudyny* [Health and recreational technologies and quality of human life]. Lviv: LDUFK.
4. Barber, C., & Torney-Purta, J. (2014). International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA): Civic Education Study of 1999. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_393
5. Barrett, M. (2012). The PIDOP project: An overview. URL: [http://epubs.surrey.ac.uk/775796/1/Barrett\(2012\).pdf](http://epubs.surrey.ac.uk/775796/1/Barrett(2012).pdf)
6. Barrett, M., & Brunton-Smith, I. (2014). Political and Civic Engagement and Participation: Towards an Integrative Perspective. *Journal of Civil Society*, 10(1), 5–28. <https://doi.org/10.1080/17448689.2013.871911>
7. Barrett, M., & Zani, B. (2015). *Political and Civic Engagement: Multidisciplinary perspectives*. London: Routledge.
8. Brown, T. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research: Second Edition*. New York: The Guilford Press.
9. Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
10. Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York, London: The Guilford Press.
11. Ruiz-Ordóñez, Y., Salcedo-Mateu, A., Turbi-Pinazo, Á. M., Novella-García, C., & Moret-Tatay, C. (2020). CASD-14: A questionnaire on civic attitudes and sustainable development values for service-learning in early adolescents. *Sustainability (Switzerland)*, 12(10), 4056. <https://doi.org/10.3390/SU12104056>
12. Schulz, W., Fraillon, J., Ainley, J., Losito, B., & Kerr, D. (2008). International civic and citizenship education study. URL: http://www.iea.nl/fileadmin/user_upload/Publications/Electronic_versions/ICCS_2009_Framework.pdf
13. Sherry, E. (2010). (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(1), 59–71. <https://doi.org/10.1177/1012690209356988>
14. Ten Dam, G., Geijsel, F., Reumerman, R., & Ledoux, G. (2011). Measuring young people's citizenship competences. *European Journal of Education*, 46(3), 354–372. <https://doi.org/10.1111/j.1465-3435.2011.01485.x>
15. Ten Dam, G., & Volman, M. (2007). Educating for Adulthood or for Citizenship: Social competence as an educational goal. *European Journal of Education*, 42(2), 281–298. <https://doi.org/10.1111/j.1465-3435.2007.00295.x>
16. Torney-Purta, J., Cabrera, J. C., Roohr, K. C., Liu, O. L., & Rios, J. A. (2015). Assessing Civic Competency and Engagement in Higher Education: Research Background, Frameworks, and Directions for Next-Generation Assessment. *ETS Research Report Series*, 2, 1–48. <https://doi.org/10.1002/ets2.12081>
17. Tymruk-Skoropad, K., Pavlova, I., Sydoryk, N., Kulitka, Y., & Kruk, B. (2020). Assessment of disease-related knowledge among patients with chronic obstructive pulmonary disease: a cross-sectional study. *Physical Activity Review*, 8(2), 72–85. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.24>
18. Wild, D., Eremenco, S., Mear, I., Martin, M., Houchin, C., Gawlicki, M., ... Molsen, E. (2009). Multinational trials – Recommendations on the translations required, approaches to using the same language in different countries, and the approaches to support pooling the data: The ISPOR patient-reported outcomes translation and linguistic validation good research practices task force report. *Value in Health*, 12(4), 430–440. <https://doi.org/10.1111/j.1524-4733.2008.00471.x>
19. Wild, D., Grove, A., Martin, M., Eremenco, S., McElroy, S., Verjee-Lorenz, A., & Erikson, P. (2005). Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures: Report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value in Health*, 8(2), 94–104. <https://doi.org/10.1111/j.1524-4733.2005.04054.x>

Стаття надійшла до редакції 04.07.2021 р.

ВЕСЛУВАЛЬНИЙ СПОРТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВВадим Смолюк¹, Андрій Шевчук¹, Петро Глушко¹¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Smoljuk.Vadim@vnu.edu.ua<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-31-35>**Анотація**

Вступ. Спортивна діяльність є не лише ефективним засобом фізичного вдосконалення, а й формує ті риси характеру людини, які необхідні їй для соціалізації в суспільстві. **Мета** – розкрити значення спорту в житті людини та виявити вплив занять веслуванням на соціалізацію студентів. **Матеріал і методи дослідження** – аналіз і синтез науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, узагальнення, методи математичної статистики. **Учасники дослідження** – студенти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, які займаються в секціях підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное та човнах «Дракон». Проанкетовано 19 студентів. **Результати дослідження.** У статті здійснено спробу показати значення веслувального спорту у формуванні суспільних цінностей студентської молоді. Акцентовано увагу на особливій ролі фізичної культури й спорту в системі вищої освіти; розкрито їх вплив на біологічну сутність особистості студента, його соціалізацію в суспільстві. За результатами анкетування студентів виявлено, що веслування приносить їм не лише насолоду, а й додає впевненості у своїх силах та здібностях, навчає працювати в єдиній команді, розвиває волюві й моральні якості. Тривалі однотипні навантаження виробляють у спортсменів стійкість нервової системи до монотонності та відчуття втоми, формують волюві механізми; сприяють підвищенню емоційної стійкості й урівноваженості. Ці якості обов'язково знадобляться студентам у майбутньому. **Висновки.** Веслування на байдарках і каное та човнах «Дракон» для багатьох студентів є не лише засобом відмінної фізичної підготовки, а й самовираження та самоствердження, розширення кола спілкування за інтересами, формування здорового способу життя. За вмілого й наполегливого керівництва тренера в студентів формуються соціальні стандарти суспільства й стиль життя.

Ключові слова: спорт, веслування, студенти, соціалізація.

Вадим Смолюк, Андрей Шевчук, Петр Глушко. Гребной спорт как фактор социализации студентов.

Вступление. Спортивная деятельность является не только эффективным средством физического совершенствования, но и формирует те черты характера человека, которые необходимы ему для социализации в обществе. **Цель** – раскрыть значение спорта в жизни человека и выявить влияние занятий греблей на социализацию студентов. **Материал и методы исследования.** Анализ и синтез научно-методических источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, обобщение, методы математической статистики. **Участники исследования** – студенты факультета физической культуры, спорта и здоровья Волинского национального университета имени Лесы Украины, которые занимаются в секциях повышения спортивного мастерства по гребле на байдарках и каное, лодках «Дракон». Проанкетировано 19 студентов. **Результаты исследования.** В данной статье осуществляется попытка уточнить общую теоретическую концепцию социализации и показать значение гребного спорта в формировании общественных ценностей студенческой молодежи. Акцентируется внимание на особенной роли физической культуры и спорта в системе высшего образования; раскрывается их влияние на биологическую сущность личности студента, его социализацию в обществе. По результатам анкетирования студентов выявлено, что гребля приносит им не только наслаждение, но и добавляет уверенности в своих силах и способностях, обучает работе в единой команде, развивает волевые и моральные качества. Длительные однотипные нагрузки вырабатывают у спортсменов стойкость нервной системы к монотонности и чувства усталости, формируют волевые механизмы; способствуют повышению эмоциональной стойкости и уравновешенности. Эти качества непременно пригодятся студентам в будущем. **Выводы.** Занятия греблей на байдарках и каное, лодках «Дракон» для многих студентов являются не только средством отличной физической подготовки, но и самовыражения, самоутверждения, расширения круга общения по интересам, формирования здорового образа жизни. При умелом и упорном руководстве тренера у студентов формируются социальные стандарты общества и стиль жизни.

Ключевые слова: спорт, гребля, студенты, социализация.

Vadym Smoliuk, Andrii Shevchuk, Petro Glushko. Rowing as a Mean of Students' Socialization. Topicality.

Sports activity is not only an effective mean of physical improvement, but it also forms the character traits of a person that need socialization in a society. **The Aim of the Research** is to reveal the importance of sports and to determine the influence of rowing on the students' socialization. **Stuff and the Research Methods.** Analysis and synthesis of scientific

and methodological sources, pedagogical observation, questionnaires, generalizations, methods of mathematical statistics have been used in the study. The participants of the research are 19 students of the LUVNU Faculty of Physical Culture, Sports and Health, engaging into the sections of improving sports mastery in canoeing Dragon Boating. All students have been interviewed. **The Research Results.** The paper attempts to reveal the importance of rowing in the formation of students social values. Attention is concentrated on the special role of physical culture and sports in the higher education. Also their influence on the biological nature of a student's personality and socialization has been outlined. Due to the results of the students' survey, rowing not only brings them pleasure, but it gives confidence in strengths and abilities, to work in a team, develops volitional powers and moral qualities. The same long-term activities upgrade the athletes' resistance of the nervous system to monotony and fatigue, form volitional mechanisms, increase emotional stability and tranquility. The students will definitely need these volitional powers in future. **Conclusions.** For students, canoeing and Dragon Boating are not only an excellent physical training, but a mean of self-expression and self-esteem, that expands their interests and formats a healthy lifestyle. Under the skillful and demanding guidance of a coach, the social standards of a society and their lifestyle are being created.

Key words: sports, rowing, canoeing, students, socialization.

Вступ. На сучасному етапі розвитку українського суспільства все актуальніше постає проблема повноцінного соціального формування молоді. Важливе місце в соціалізації особистості посідає система вищої освіти, де навчання й виховання становлять єдиний процес, спрямований на підготовку високоосвічених, широко ерудованих, фізично й культурно розвинутих фахівців. Науковці [1; 6] зауважують, що сучасні студенти великою мірою піддані епідемії XXI ст. – залежності від соціальних мереж, що призводить до зниження рухової активності, порушення процесу соціалізації, несформованості емоційно-вольової сфери. Така залежність є актуальною проблемою студентської молоді не лише в справі здобуття ними вищої освіти, а й збереження власного здоров'я та майбутнього благополуччя загалом. Оптимізувати функціональні можливості організму, сприяти фізичному розвитку, покращенню психічних функцій і формуванню соціально значимих якостей студентів здатний потенціал фізичної культури та спорту. Цю проблему можна розв'язати шляхом комплексного поєднання академічних занять із різних дисциплін та секційних занять із видів спорту. За даними С. В. Баширової, студентів, які займаються спортом, вирізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість і схильність планувати своє майбутнє на більші проміжки часу. Вони воліють брати на себе середні за труднощами чи навіть злегка завищені, але здійсненні зобов'язання; ставлять перед собою реально досягнути мету [2]. У закладах вищої освіти фізичне виховання та спорт закладають основи фізичного й духовного здоров'я, на основі якого можливий різнобічний розвиток особистості. Цікавість до того чи іншого виду спорту формується в студентів у зв'язку з бажанням випробувати свої сили та вміння. Тому все більше виникає видів спортивної діяльності, які загальнодоступні, емоційні, де увага звертається не лише на фізичну підготовку, а й на особистісні якості [4].

Привабливими й водночас корисними для студентів є водні види спорту. Існує широкий їх вибір на будь-який смак. Дослідження науковців [3; 7; 8] засвідчують, що люди, які обирають водні види спорту, отримують більше задоволення від тренувань, ніж ті, хто займається в залі або на стадіоні.

Мета статті – розкрити значення спорту в житті людини та виявити вплив занять веслуванням на соціалізацію студентів.

Матеріал, методи та організація дослідження. Аналіз і синтез науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, узагальнення, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 19 студентів 1–5 курсів (14 хлопців і 5 дівчат) факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, які займаються в секціях веслування на байдарках і каное та драгонботу. Серед зазначених студентів – сім майстрів спорту. Педагогічне спостереження за студентами проводили протягом 2020/2021 навчального року. Забезпечуючи повну анонімність, у травні 2021 р. здійснили анкетування студентів зазначених секцій. Анкета із переліком якостей, розвитку яких певною мірою сприяли заняття з веслування, містила три варіанти відповідей: «Так, повністю відповідає», «Частково відповідає», «Не відповідає».

Виклад основного матеріалу дослідження. У Волинській області найвищий рейтинг серед видів спорту має веслування на байдарках і каное. Спортсмени та тренери неодноразово відзначалися у номінації «Кращий спортсмен з олімпійських видів спорту» та «Кращий тренер з олімпійських видів спорту». Студенти є учнями Волинської обласної школи вищої спортивної майстерності й тісно співпрацюють із громадською організацією «Волинська федерація каное». Міжнародні

змагання з веслування на байдарках та каное проводяться під егідою Міжнародної федерації каное (ICF). В Україні її представником є Федерація каное України, що є правонаступницею Федерації України з веслування на байдарках і каное.

Наймолодшим видом водного спорту в Україні є веслування на човнах «Дракон» (драгонбот), який у країні розвивається вже понад 10 років. Оскільки це новий вид спорту, то в науково-методичній літературі дуже мало інформації про нього. Розважальна й змагальна практика використання драгонботу характеризує цей вид веслування як один із найпопулярніших дисциплін Міжнародної федерації каное. Існує велика ймовірність посилення позицій драгонботу як у спортивній, так і в розважальній практиці, оскільки на етапі сьогодення проводиться величезна кількість змагань по всьому світу для юніорів, ветеранів та в абсолютній першості для нинішніх спортсменів.

На території Волинської області драгонбот почав розвиватись у 2008 р. Спортсмени та тренери неодноразово були відзначені в номінації «Кращий спортсмен із неолімпійських видів спорту» й «Кращий тренер з неолімпійських видів спорту». Цей вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах – повітряному й водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, – є засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили та витривалості, а також засобом соціалізації студентів.

За результатами власних спостережень можемо стверджувати, що секційні заняття з веслування на байдарках і каное та човнах «Дракон» сприяють реальній розрядці негативних емоційних станів студентів. Фізичні навантаження, яких зазнають веслувальники, дають можливість перевести напруження з рівня психіки на рівень тіла й «розрядити», знизити нервові напруження. Вони позитивно впливають на нервову регуляцію вегетативних процесів, що, передусім, оптимізує фізіологічні механізми прояву волі та емоцій спортсменів.

За результатами анкетування студентів (табл. 1), які займаються веслуванням у вищезазначених секціях, виявлено, що 100 % респондентів стали впевненішими у своїх силах і здібностях, а впевнена у своїх силах людина досить добре підготовлена до життєвих випробувань. Вона об'єктивно оцінює себе й свої можливості. Для всіх (100 %) опитаних заняття веслуванням приносять насолоду. І ми цілком це підтверджуємо, оскільки внаслідок критичної ситуації з пандемією, заняття веслуванням, окрім підтримки фізичного здоров'я, сприяють поліпшенню психологічного здоров'я. Усі анкетовані стверджують, що в процесі секційних занять вони навчилися працювати в єдиній команді, прислухаються до порад тренера.

Таблиця 1

Результати анкетування студентів, які займаються в секції веслування на байдарках і каное та драгонботу

№ з/п	Перелік якостей, розвитку яких сприяли заняття з веслування	Відповідь «Так, повністю відповідає», %
1	Став(ла) упевненішим(ою) у своїх силах та здібностях	100
2	Не боюся поразок під час змагань	84,2
3	Насолоджуюся заняттями з веслування	100
4	Відповідальніше ставлюся до навчання	78,9
5	Покращились організаторські здібності	73,7
6	Проводжу вільний час із користю	89,5
7	Не надіюся на інших, більше розраховую на власні сили	84,2
8	Став(ла) більш цілеспрямованим(ою)	78,9
9	Позбавляюся шкідливих звичок	84,2
10	Став(ла) більш відвертим(ою)	68,4
11	Почуваю себе лідером	84,2
12	Навчився(лася) працювати в єдиній спортивній команді	100
13	Прислухаюся до порад викладачів-тренерів	100
14	Поважаю думку своїх одногрупників	84,2
15	Готовий(а) прийти на допомогу іншому	89,5

89,5 % студентів проводять свій вільний час із користю, що свідчить про їхнє вміння правильно організувати позанавчальну діяльність. Такий самий відсоток опитаних готові прийти на допомогу іншому, що заслуговує похвали й дає надію на позитивні конструктивні дії. Значний відсоток

(84,2 %) респондентів почувають себе лідерами, не надіються на інших, а більше розраховують на власні сили, не бояться поразок під час змагань, поважають думку своїх одногрупників, прагнуть позбавитися шкідливих звичок. Таке позитивне мислення дає змогу зібрати всі сили, подолати слабкість, утілити в реальність будь-яку мрію. 78,9 % респондентів у процесі секційних занять із веслування стали більш цілеспрямованими, відповідальними в навчанні. 73,7 % досліджуваних засвідчили той факт, що секційні заняття сприяють покращенню їхніх організаторських здібностей. Серед цих якостей, розвитку яких сприяли заняття з веслування, найменший відсоток (68,4 %) студентів засвідчили, що стали більш відвертими. І ми повністю з цим погоджуємося, оскільки бути відвертим – справа нелегка.

Як наслідок, удосконалюючись у веслувальному спорті, студенти вдосконалюються всебічно. Ці вольові якості, що розвиваються в процесі занять, безсумнівно, сприяють соціалізації молоді в суспільстві. Отже, було б неправильним зводити використання спорту у вищих закладах освіти лише як засобу фізичної підготовки студентів, їх вплив більш багатогранний.

Дискусія. Результати проведеного дослідження дали змогу підтвердити та доповнити вже відомі наукові доробки. Так, автори [6] зазначають, що період навчання у вищому навчальному закладі – це важливий період формування особистості в певних соціальних умовах, процес засвоєння соціального досвіду. У навчально-виховному процесі студента часто супроводжують сильні переживання, які проявляються в підвищеній тривожності, важкості виражати власні думки, відстоювати свою думку, що, як наслідок, призводить до ослаблення здоров'я. Для запобігання таким явищам досить сприятливі заняття фізичною культурою та спортом. В. М. Лисяк [4], досліджуючи вплив засобів фізичної культури на формування особистих якостей студентів, підкреслює, що ті з них, які систематично займаються фізичною культурою й спортом, проявляють достатньо високу активність, у них виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, престижних установок, високий життєвий тонус. Вони вільніше вступають у контакти, серед них частіше трапляються лідери, їм більшою мірою властиві оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, котрі вміють повести за собою колектив. Розкриття соціальних функцій фізичної культури та спорту стосуються роботи М. Арвісто, В. Бальсевича, В. Видріна, М. Віленського, Л. Матвеева, Ю. Ніколаєва, Н. Пономарьова й ін. [5]. Дослідження в цьому напрямі полягають у пошуку найбільш універсальних засобів і методів фізичної культури та спорту, які впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості. Фахівці зазначеної галузі [1] оцінюють спортивну діяльність як засіб профілактики асоціальної поведінки. Стверджують, що ефективність її така сама, як і інших видів (художня самодіяльність, мистецтво, музика тощо) діяльності. Спортивна діяльність не лише відображає систему ціннісних орієнтацій суспільства, а й сама впливає на процес соціалізації молоді. За результатами власного дослідження можемо стверджувати, що веслувальний спорт сприяє впевненості студентів у власних силах, цілеспрямованості, готовності прийти на допомогу іншим. У процесі занять веслуванням загартовуються воля, характер, удосконалюється вміння швидко й правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях. Подолання труднощів (наприклад боротьба з наростаючим стомленням, відчуттями болю) виховують вольові якості. Тому поза сумнівом, веслувальний спорт – це не лише засіб виховання рухів, удосконалення їхньої тонкої та точної координації, розвитку необхідних людині фізичних якостей. Студенти, які займаються в секціях веслування на байдарках і каное та драгонботу, більш комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігаємо вищу емоційну стійкість, витримку. На нашу думку, спорт повинен бути в житті кожної людини. Не обов'язково професійний, не обов'язково на першому місці, але обов'язково як один із важливих елементів якісного життя.

Висновки. У закладах вищої освіти фізична культура та спорт закладають основи фізичного й духовного здоров'я студентів, на основі якого можливий різнобічний розвиток особистості. Залучення студентської молоді до спортивної діяльності дає можливість активно протистояти поширенню шкідливих звичок, сприяти здоровому способу життя. За нашими дослідженнями, веслувальний спорт для студентів є не лише засобом відмінної фізичної підготовки, а й створює в них певну систему цінностей, відновлює певні базові механізми формування особистості, уключає індивіда в соціальні спільноти та громадські організації як повноправного члена суспільства й формує певні соціальні відносини. За вмілого та наполегливого керівництва тренера в студентів формуються соціальні стандарти суспільства й стиль життя.

Рівень спортивних досягнень веслярів потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки, пошуку ефективних методик навчально-тренувальної роботи, які передбачають взаємозв'язок усіх сторін навчально-тренувального процесу. Тому подальші дослідження передбачають детальне вивчення техніки веслування на байдарках і каное та човнах «Дракон».

Джерела та література

1. Бакіко І., Гребік О., Ковальчук В., Касарда О. Стан та напрями використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 27–30.
2. Баширова С. В. Соціалізація студентів в установі вищого професійного освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2007. 24 с.
3. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное: навч. посіб. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2014. Ч. 1. 136 с.
4. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 8. 2010. С. 53–55.
5. Мамаєва О. В., Мамаєв Д. Ю. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 7. 2010. С. 58–60.
6. Пантік В. В. Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3(43). С. 99–107. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-99-107>
7. Савельєва А. Н. Влияние тренировочного процесса в гребле на лодках «Дракон» на социализацию молодых людей. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 6. С. 42–45.
8. Шкретій Ю. М., Чередниченко О. О., Моргун В. П., Єременко Н. П. Веслування на човнах «Дракон»: навч. прогн. для ДЮСШ. Київ, 2016. 92 с.

References

1. Bakiko, I., Hrebik, O., Kovalchuk, V., Kasarda, O. (2015). Stan ta napriamy vykorystannia fizychnoi kultury y sportu v borotbi zi shkidlyvymy zvychkamy sered molodi [The state and directions of physical culture and sports in the struggle against bad habitsof youth]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1, 27–30.
2. Bashyrova, S. V. (2007). Sotsialyzatsiya studentov v uchryezhdyenii vyssheho profyessionalnoho obrazovaniya [Socialization of students in the institution of higher professional education]: avtoref. dyss. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk. Moskva, 24.
3. Bohuslavskaya, V. Yu. (2014). Pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti z vesluvannia na baidarkakh i kanoe [Improving sports mastery in rowing and canoeing] : navch. posib. Vinnytsia: FOP Rohalska I. O., 1,136.
4. Lysiak, V. M. (2010) Otsinka vplyvu fizychnoi kultury ta sportu na formuvannia osobystykh yakosteiv studentiv [Evaluation of physical culture and sports impact on the formation of students' personal qualities]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 8, 53–55.
5. Mamaieva, O. V., Mamaiev, D. Yu. (2010). Fizychna kultura i sport yak chynnyki sotsializatsii osobystosti [Physical ulture and sport as factors of personality socialization]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 7, 58–60.
6. Pantik, V. V. (2018). Struktura ta riven rukhovoiv aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Structure and motor activity level of higher education students]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3(43), 99–107. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-99-107>.
7. Saveleva, A. N. (2012). Vlianiye trenyrovochnoho protsessa v hreble na lodkakh «Drakon» na sotsializatsiju molodykh liudei [The influence of the training process of 'Dragon' boats on the socialization of young people]. *Teorija i praktyka fizycheskoi kultury*, 6, 42–45.
8. Shkretii, Yu. M., Cherednychenko, O. O., Morhun, V. P., Yeremenko, N. P. (2016). Vesluvannia na chovnakh «Drakon»: navchalna prohrama dlia DIuSSh [Rowing on boats 'Dragon']: curriculum for CYSS, Kyiv, 92.

Стаття надійшла до редакції 30.06.2021 р.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРШОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТУ В РУМУНІЇ

Олександра Цибанюк¹, Сергій Дарійчук¹

¹Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна, molodost.cv@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-36-41>

Анотація

Актуальність. Фізкультурна освіта та фізичне виховання повинні відбуватися з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури й спорту, що є системою орієнтирів та поглядів на роль, організацію й функціонування сфери вищезазначеної галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду. Вивчення досвіду європейських країн у галузі фізичного виховання й спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі (Г. Арделеан, О. Цибанюк). **Мета дослідження** – проаналізувати особливості діяльності першого вищого навчального закладу для підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в Румунії – Національного університету фізичного виховання та спорту в Бухаресті. **Матеріали й методи.** Матеріали дослідження нами розділено на архівні, статистичні, нормативно-правові акти та наукові статті. Використано загальнонаукові – для обґрунтування актуальності, формулювання висновків; конкретно-наукові – для систематизації історико-педагогічної літератури; проблемно-хронологічний – для з'ясування генези змісту фізичного виховання й спорту в Румунії методи дослідження. **Результати дослідження та ключові висновки.** Доведено, що першу спробу організації закладу для підготовки фахівців фізичного виховання в Румунії здійснив В. Бадулеску, який у 1920 р. створив у м. Клуж-Напока Інститут фізичного виховання. Державні інтереси призвели до переносу в 1922 р. закладу в столицю – м. Бухарест, проте зацікавленість підготовкою вчителів фізичного виховання (гімнастики) саме в регіоні Трансильванія спричинили створення кафедри фізичного виховання в місцевому університеті. Потрібно зазначити, що всебічна підтримка королівської родини, впливових діячів державного рівня та прийняття у 1923 р. «Закону про фізичне виховання» спричинили швидкий розвиток представницького фахового інституту. Подвійне підпорядкування інституту (Міністерству освіти та Міністерству оборони) одразу диференціювало три напрями підготовки студентів – педагогічний, військовий, аматорський. Національний університет фізичного виховання та спорту в Бухаресті пережив кілька хвиль змін у назві й структурі. Знаходимо в назві закладу різних часів визначення «національний», «вищий», що свідчить про статус закладу, який зберігається й тепер.

Ключові слова: заклад вищої освіти, підготовка, Румунія, студенти, фізичне виховання, спорт.

Александра Цибанюк, Сергей Дарийчук. Организация деятельности первого высшего учебного заведения для подготовки специалистов физического воспитания и спорта в Румынии. Актуальность. Физкультурное образование и физическое воспитание должны происходить с учетом и на основе государственных особенностей развития культуры и спорта, быть системой ориентиров и взглядов на роль организации вышеупомянутой отрасли на долгосрочный период с учетом развития государства и мирового опыта. Изучение опыта европейских стран в области физического воспитания и спорта представлено рядом работ педагогов, специалистов отрасли (Г. Арделеан, А. Цибанюк). **Цель исследования** – проанализировать особенности деятельности первого высшего учебного заведения для подготовки специалистов физического воспитания и спорта в Румынии – Национального университета физического воспитания и спорта в Бухаресте. **Материалы и методы.** Материалы исследования нами разделены на архивные, статистические, нормативно-правовые акты и научные статьи. Нами использованы общенаучные методы исследования – для обоснования актуальности, формулирования выводов; конкретно-научные – для систематизации историко-педагогической литературы; проблемно-хронологический – для выяснения генезиса содержания физического воспитания и спорта в Румынии. **Результаты исследования и ключевые выводы.** Доказано, что первую попытку организации заведения для подготовки специалистов физического воспитания в Румынии совершил В. Бадулеску, который в 1920 г. создал в г. Клуж-Напока Институт физического воспитания. Государственные интересы привели к переносу в 1922 г. заведения в столицу – г. Бухарест, однако заинтересованность в подготовке учителей физического воспитания (гимнастики) именно в регионе Трансильвания повлекла создание кафедры физического воспитания в местном университете. Необходимо отметить, что всесторонняя поддержка королевской семьи, влиятельных деятелей государственного уровня и принятия в 1923 г. «Закона о физическом воспитании» вызвали быстрое развитие профессионального института. Двойное подчинение института (Министерству образования и Министерству обороны) сразу выделило три направления подготовки студентов – педагогический,

военный, любительский. Национальный университет физического воспитания и спорта в Бухаресте пережил несколько волн изменений в названии и структуре. Находим в названии заведения разных времен определение «национальный», «высший», что говорит о статусе заведения, который сохраняется и теперь.

Ключевые слова: учреждение высшего образования, подготовка, Румыния, студенты, физическое воспитание, спорт.

Tsybaniuk Oleksandra, Dariichuk Sergiy. Organization of the Activities of the First Higher Educational Institution for the Training of Specialists in Physical Education and Sports in Romania. Topicality. Physical Education should take into account the state characteristics of the culture and sport development, the state and world experience that is a system of guidelines and views for a long-term period. The study of European countries experience in PE is presented by a number of researchers, scientists and specialists, in particular H. Ardelean, O. Tsybaniuk and others. **The Purpose of the Research** is to analyze the features of the National University of Physical Education and Sports in Bucharest – the first higher educational institution for training specialists in PE & Sports in Romania. **Stuff and Methods of the Research.** The research stuff has been divided into archival, statistical, legal acts and scientific papers. General scientific research methods have been used to substantiate the relevance, formulate conclusions; the group of specific scientific methods – for the systematization of historical and pedagogical literature sources; chronological method – to clarify the genesis of Romania PE & Sports content. **The Research Results and Conclusions.** The first attempt to organize an institution for PE specialists training in Romania was made by V. Badulescu, who in 1920 founded the Institute of Physical Education in Cluj-Napoca. State interests led to the transfer in 1922 of the institution to the capital – Bucharest, however, the interest in PE (gymnastics) training teachers in the Transilvania region led to the creation of the Department of Physical Education at a local University. It should be noted that the full support of the royal family, influential government officials, and the adoption in 1923 the Law on Physical Education caused the rapid development of the professional Institute. The dual subordination of the institute to the Ministry of Education and the Ministry of Defense immediately identified three areas of student training: pedagogical, military, and amateur. The National University of Physical Education and Sports in Bucharest has experienced several changes in its title and structure. The definition of «national» and «higher» in the title of institution proves its status what is preserved even now.

Key words: institution of higher education, training, Romania, students, Physical Education, sports.

Вступ. Модернізація українського соціуму постає як практична потреба сучасного етапу державотворення, як завдання конкурентоспроможного входження до європейського й світового соціокультурного простору, ствердження в ньому як привабливого, перспективного, прогнозованого, а тому й надійного партнера. Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури та спорту в розв'язанні багатьох важливих соціально-економічних проблем. Проте для всіх освітян і фахівців галузі стає очевидним, що актуальною нині є потреба глибокого реформування фізкультурної освіти й фізичного виховання підростаючого покоління відповідно до національно-ідейних цінностей та світової динаміки. У цьому сенсі актуальною постає проблема вивчення теорії та практики фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування навчально-виховного процесу. Фізкультурна освіта та фізичне виховання повинні відбуватися з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури й спорту, що є системою орієнтирів та поглядів на роль, організацію й функціонування сфери вищезазначеної галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду. Вивчення досвіду європейських країн у галузі фізичного виховання та спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Історичну генезу системи фізичного виховання Румунії, розвиток нормативно-правової бази, різноманітні аспекти реформування фізичного виховання розглядають Г. Арделан, О. Цибанюк [1; 2; 3].

Мета дослідження – проаналізувати особливості діяльності першого вищого навчального закладу для підготовки фахівців фізичного виховання й спорту в Румунії – Національного університету фізичного виховання та спорту в Бухаресті (сучасна назва).

Матеріал і методи дослідження. Матеріали дослідження нами розділено на такі групи: архівні – матеріали Центрального національного історичного архіву Румунії (фонд 222) та архіву Міністерства національної освіти (основний фонд, справа 110/1968); статистичні – річні звіти Національного інституту статистики за 1935–1936 і 1939–1940 рр.; нормативно-правові – закони (Закон про фізичну культуру і спорт 1923 р.); наукові статті та матеріали інтернет-видань тощо.

Для реалізації мети дослідження використано комплекс методів дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – для обґрунтування актуальності

дослідження, визначення понятійно-категоріального апарату, формулювання висновків; конкретно-наукові (теоретичний аналіз видань, історико-педагогічної літератури, архівних документів, статистичних даних) – для систематизації та класифікації історико-педагогічної літератури; конкретно-історичний – для визначення змісту, особливостей висвітлення фізичного виховання й спорту; проблемно-хронологічний – для з'ясування генези змісту фізичного виховання й спорту в Румунії (початку ХХ ст.). Вибір комплексу означених методів забезпечує логічність і цілісність наукового дослідження, дає можливість структурувати, порівнювати досліджувані процеси в їх динаміці, визначати та обґрунтовувати практичну значущість результатів дослідження.

Результати дослідження. Першу спробу організації закладу для підготовки фахівців фізичного виховання в Румунії здійснив В. Бадулеску, який протягом двох років (1916–1918 рр.) відвідував Центральний гімнастичний інститут у Стокгольмі. Саме він 1920 р. створив в м. Клуж-Напока проєкт закладу вищої освіти – «Університетське місто», Інститут фізичного виховання. Державні інтереси призвели до переносу в 1922 р. закладу в столицю – м. Бухарест, проте зацікавленість підготовкою вчителів фізичного виховання (гімнастики) саме в регіоні Трансильванія спричинили створення кафедри фізичного виховання в університеті м. Клуж-Напока. Професорсько-викладацький склад кафедри Трансильванського університету в 1932 р. представляли О. Чецяну, випускник Інституту фізичного виховання в м. Берлін, відомий активіст гімнастичного руху, нинішній спортсмен та чотири асистенти, що забезпечували медичний блок, практичні заняття легкою атлетикою, спортивними іграми й боротьбою, туризм тощо [7, р. 7; 12, с. 345–368].

Навчальний процес у перенесеному в столицю Румунії Інституті фізичного виховання і спорту розпочався 1 грудня 1922 р. У привітальній промові професор В. Бадулеску відзначив, що Національний інститут фізичного виховання (INEF) десятий у своєму роді заклад у світі та п'ятий у Європі. Потрібно зазначити, що всебічна підтримка королівської родини, особливо його величності короля Фердинанда I, директора Будинку народної культури Д. Густі, професора В. Первана й розробка та прийняття в 1923 р. «Закону про фізичне виховання» із визначенням мети й завдань закладу вищої освіти за підготовки «керівників військової фізичної культури», вчителів та інструкторів із видів спорту спричинили швидкий розвиток і формування представницького фахового інституту [13].

Потрібно зазначити, що з моменту створення інститут мав військове спрямування – фізичне виховання вважалося загальним обов'язком для всіх молодих людей [11].

Подвійне підпорядкування інституту – Міністерству освіти та Міністерству оборони – одразу диференціювало три напрями підготовки студентів:

- педагогічний – тривалість навчання 4 роки, готував учителів / викладачів фізичного виховання;
- військовий – тривалість навчання 1 рік, готував фахівців для армії, військових училищ;
- аматорський – центр стажування, відкритий для тих, хто прагнув «практикувати фізичні вправи» [9].

Із перших років діяльності інститут виокремлювався елітним викладацьким складом – тут викладали відомі діячі румунської науки та культури, досвідчені військові, активні учасники фізкультурно-гімнастичного руху й спортсмени, серед яких згадуємо професора Ф. Райнера, доктора Гр. Т. Попа, доктора Х. Думітреску, професора Н. Паулеску, К. Міхайлеску, Д. Мезінческу, Р. Олінеску, полковника І. Ласкар, професора К. Радулеску-Мотру, Н. Іонеску, Г. Запан, М. Еліаде, академіка О. Оніческу, науковця К. Кірітеску [8].

Перший випуск учителів фізичного виховання відбувся в 1926 р., серед його випускників – С. П. Лазар (генерал румунської армії, автор книги «Антропометрія та шкільні вправи: внесок у вивчення фізичного виховання» (1931 р.); та ще 19 видань французькою, італійською та іспанською), К. А. Ботез, В. Розале (автор книг «Проблеми фізичного виховання» (1935 р.), «Гімнастика» (1955 р.) і «З записок вчителя фізкультури», останнє перевидання якої відбулось у 1972 р.), Я. Михайла, А. Іонеску, Т. Думітреску, Ф. Улмяну.

Національний університет фізичного виховання та спорту в Бухаресті (сучасна назва – *О. Ц.*) за роки діяльності пережив кілька хвиль змін у назві та структурі. Знаходимо в назві закладу різних часів визначення «національний», «вищий», що свідчить про статус закладу, який зберігається й нині [10, р.123].

Зміни в назві закладу 1922–2021 рр. відображено в табл. 1.

Гене́за назви Національного університету фізичного виховання та спорту в Бухаресті (1922–2021 рр.)

Рік	Назва румунською	Назва українською
1922	Institutul Național de Educație Fizică	Національний інститут фізичного виховання (INEF)
1929	Institutul Superior de Educație Fizică	Вищий інститут фізичного виховання (ISEF)
1937	Academia Națională de Educație Fizică	Національна академія фізичного виховання (ANEF)
1942	Școala superioară de Educație Fizică	Вища школа фізичного виховання (SSEF)
1945	Academia Națională de Educație Fizică	Національна академія фізичного виховання (ANEF)
1948	Institutul de Educație Fizică	Інститут фізичного виховання (IEF)
1950	Institutul de Cultură Fizică	Інститут фізичної культури (ICF)
1968	Institutul de Educație Fizică și Sport	Інститут фізичного виховання та спорту (IEFS)
1990	Academia de Educație Fizică (AEF)	Академія фізичного виховання (AEF)
1992	Academia Națională de Educație Fizică (ANEF)	Національна академія фізичного виховання (ANEF)
1993	Academia Națională de Educație Fizică și Sport	Національна академія фізичного виховання та спорту (ANEFS)
2009	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București	Національний університет фізичного виховання та спорту в Бухаресті (UNEFS).

Назву – Національний інститут фізичного виховання – під час відкриття змінено на Вищий інститут фізичного виховання (1929 р.), Національну академію (1945 р.), а з 1950 р. – Інститут фізичної культури. Термін «фізична культура» зберігається в назві до 1968 р. – Інститут фізичної культури і спорту (1954 р.), а в 1957 р. повернуто попередню назву. На початку 70-х рр. ХХ ст. в рамках цього інституту функціонував лише один факультет – фізичної культури і спорту/фізичного виховання і спорту (періодично назва змінювалась – *О. Ц.*), але з переводом у 1972 р. факультету фізичного виховання Бухарестського педагогічного інституту у свій склад останній структурно трансформувався:

– факультет фізичного виховання та спорту (чотири роки навчання на денній формі та п'ять – на заочній);

– педагогічний факультет фізичного виховання (три роки навчання – на денній формі навчання та чотири – на заочній). Згідно з рішенням Ради міністрів щодо затвердження плану шкільного навчання в середніх школах про спеціальність, про вищу освіту, курси для персоналу з вищою освітою в галузі атомної енергетики, аспірантуру та кількість докторських стипендій на 1968/1969 навчальний рік, а також зміни номенклатури спеціальностей, мережі і профілю закладів освіти такий розподіл діятиме до 1990-х рр. [4; 6].

Таблиця 2

Кількість викладачів, студентів та випускників Вищого інституту фізичного виховання (м. Бухарест) протягом 1933–1937 рр.

Рік	Допоміжний персонал	Професорсько-викладацький склад	Усього			Усього студентів	Випускники
1933/1934	8	14	22	91	110	201+1*	54
1934/1935	8	14	22	99	103	202	46
1937/1938	8	23	31	79	148	148+1*	41

Примітка. *Іноземні студенти [5].

У 1933/1934 навчальному році в цьому закладі працювали 22 викладачі, більшість заміників, викладачі, викладачі та асистенти, які забезпечували навчання 202 студентів. У 1937/1938 н. р. кількість викладачів зросла до 31, але чисельність учнів зменшилася до 149 (серед них також були іноземні студенти). Цього року заклад закінчив 41 випускник. Установлено, що в інтервалі 1939–1945 рр. унаслідок Другої світової війни й відсутності або фрагментарності статистичних даних немає можливості для конкретного аналізу. Крім того, у країні відбулася масова мобілізація як викладачів, так і безпосередньо зацікавленої у відвідуванні університетського курсу аудиторії. Отже,

ураховуючи епізодичні заходи, зазначимо, що діяльність закладу була практично призупинена. Діяльність закладу відновилася в 1946 р. під назвою Національна академія фізичного виховання (ANEF). Оскільки кінець війни сформував нову Європу, заклад вищої освіти в галузі фізичного виховання отримав нові завдання та перспективи [10, с. 194].

Дискусія. Проведений нами аналіз науково-педагогічних досліджень із висвітлення досвіду становлення й розвитку вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту європейських країн у різні історичні періоди з метою його творчого використання свідчить, що в них висвітлюються лише окремі аспекти цієї проблеми. Науковці Європи й світу М. Онофре, А. Маркес, Р. Морейра та ін. зосереджуються на загальних компонентах і принципах, умовах й особливостях системи фізичного виховання та спорту [14; 15].

Робота Г. Арделеана – чи не єдине дисертаційне дослідження, винайдене нами, виокремила найефективніші шляхи реформування системи фізичного виховання школярів, що використані в сучасній Румунії в контексті проблем дотичної сфери України [1]. У результаті дослідження О. Цибанюк виявлені недоліки та позитиви в організації вищої освіти в галузі фізичного виховання досліджуваного періоду, проілюстровані досягнення румунів задля можливого впровадження в сучасний освітній простір [2; 3].

Залишається невирішеним питання використання дистанційної форми навчання в закладах вищої освіти, зокрема з фізичного виховання й спорту, яке б створило додаткові умови ефективної підготовки майбутніх фахівців. Усе вищезазначене зумовлює необхідність наукового пошуку шляхів удосконалення підготовки спеціалістів цього профілю. Розглянуті проблеми та суперечності підтверджують актуальність теми дослідження й вимагають аналізу змістових та організаційних аспектів навчально-виховного процесу студентів Національного університету фізичного виховання та спорту.

Висновки. Отже, організація закладу вищої освіти в галузі фізичного виховання Румунії пройшла декілька етапів. Першу спробу здійснив В. Бадулеску, який у 1920 р. створив у м. Клуж-Напока проект закладу вищої освіти – «Університетське місто», Інститут фізичного виховання. За підтримки королівської родини, директора Будинку народної культури Д. Густі, професора В. Первана та виконання «Закону про фізичне виховання» 1 грудня 1922 р. в столиці м. Бухарест розпочався навчальний процес у Національному інституті фізичного виховання (INEF). Подвійне підпорядкування інституту – Міністерству освіти й Міністерству оборони – одразу диференціювало три напрями підготовки студентів: педагогічний, військовий та аматорський. Національний університет фізичного виховання та спорту в Бухаресті (сучасна назва) за роки діяльності пережив кілька хвиль змін у назві й структурі. Знаходимо в назві закладу різних часів визначення «національний», «вищий», що свідчить про статус закладу, який зберігається й нині.

Джерела та література

1. Арделеан Г. І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії: дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02/Тернопільський держ. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2000. 176 арк.
2. Цибанюк О. О. Особливості функціонування системи фізичного виховання країн світу. *Матеріали науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 3–4 верес. 2021 р.). Херсон: Вид-во «Молодий вчений», 2021. С. 25–29.
3. Цибанюк О. О. Формування системи вищої освіти у галузі фізичного виховання Румунії (60–90 рр. ХХ ст.). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 8(139)21. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. С. 123–127.
4. ANIC, fond CC al PCR – Secția Cancelarie, dosar 110/1968, f. 222.
5. Anuarele statistice ale României din: 1935 și 1936, 1939–1940. Institutul Național de Statistică.
6. Arhiva Med., fond Permanent, dosar 110/1968, nenumerotat.
7. Balazs I. Istoria educației fizice și a sportului. Târgu-Mureș, 1976. P. 7.
8. Cojocaru A.-M. Istoria educației fizice și sportului. *Curs în tehnologia. IFR*. București: Editura Fundației România de Măine, 2014.
9. Fântâneau E. Inscipții pe columna gimnasticii românești. Ediția a-II-a, București, 2021. 1114 p.
10. Geneza și evoluția învățământului superior din România în date statistice / Iordan Petrescu, Constantin Anghelache, Emilia Gogu, Mădălina Gabriela Anghel. București: Editura Economică, 2018. 599 p.
11. Legea pentru educația fizică din 15 iunie 1923. <http://www.unefs.ro>, 12-09-2014.
12. Pompiliu-Nicolae Constantin, Valentin Maier. Învățământul superior de educație fizică și sport în România (1948–1989). *Danubius*. XXXII, Galați, 2014. P. 345–368.

13. URL: <https://www.unefs.ro/istoric>
14. Onofre M., Marques A., Moreira R., Holzweg M., Repond R-M. & Scheuer C. (2012). Physical education and sport in Europe: from individual reality to collective desirability (p. 1). *International Journal of Physical Education*. XLIX (2). 2nd Quarter. P. 31–35.
15. Onofre M., Marques A., Moreira R., Holzweg M., Repond R-M. & Scheuer C., (2012). Physical education and sport in Europe: from individual reality to collective desirability (p. 2). *International Journal of Physical Education*. XLIX (3). 3rd Quarter. P. 17–30.

References

1. Ardelean, G. I. (2000). Reformuvannia systemy fizychnoho vykhovannia shkolariv Rumunii: dys...kand. z fiz. Vykh. i sportu: 24.00.02. [Reforming of PE system for Romanian schoolchildren]: dys...kand. z fiz. Vykh. i sportu: 24.00.02. Ternopil'skyi derzh. pedahohichniy un-t im. Volodymyra Hnatiuka. Ternopil, 176.
2. Tsybaniuk, O. O. (2021). Osoblyvosti funktsionuvannia systemy fizychnoho vykhovannia krain svitu [Functioning features of the world PE system] Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii (Chernihiv, 3–4 veresnia 2021). Kherson: vydavnytstvo «Molodyi vchenyi», 25–29.
3. Tsybaniuk, O. O. (2021). Formuvannia systemy vyshchoi osvity z fizychnoho vyzovannia v Rumunii (60–90 roky XX stolittia) [Formation of the higher education in the field of PE in Romania (60–90 years of the XX century)]. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury*, Vyp. 8 (139). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 123–127.
4. ANIC, fond CC al PCR – Secția Cancelarie, dosar 110/1968, f. 222.
5. Anuarele statistice ale României din: 1935 și 1936, 1939-1940. Institutul Național de Statistică.
6. Arhiva Med., fond Permanent, dosar 110/1968, nenumerotat.
7. Balazs I. Istoria educației fizice și a sportului. Târgu-Mureș, 1976, p. 7.
8. Cojocaru, A. M. (2014). History of physical education and sports. *Technology course*. IFR Bucharest, Romania of Tomorrow Foundation Publishing House.
9. Fântâneau, E. (2021). Inscriptions on the Romanian gymnastics column. Second Edition, Bucharest, 1114.
10. The genesis and evolution of higher education in Romania in statistical data (2018). Iordan Petrescu, Constantin Anghelache, Emilia Gogu, Mădălina Gabriela Anghel. Bucharest: Economic Publishing House.
11. Law on physical education of June 15, 1923. URL: <http://www.unefs.ro>, 12-09-2014.
12. Pompiliu, N. Constantin, Maier, V. (2014) Higher education in physical education and sports in Romania (1948–1989). *Danubius*. XXXII, Galați, 345–368.
13. URL: <https://www.unefs.ro/istoric>
14. Onofre M., Marques A., Moreira R., Holzweg M., Repond R-M., & Scheuer C. (2012). Physical education and sport in Europe: from individual reality to collective desirability (p. 1). *International Journal of Physical Education*, XLIX (2), 2nd Quarter, 31–35.
15. Onofre, M., Marques, A., Moreira, R., Holzweg, M., Repond, R-M., Scheuer, C. (2012). Physical education and sport in Europe: from individual reality to collective desirability (p. 2). *International Journal of Physical Education*, XLIX (3), 3rd Quarter, 17–30.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2021 р.

УДК 796.421(477.82)(091)

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ НА ВОЛИНІ В РОКИ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ

Володимир Ялович¹, Антон Ялович¹, Андрій Марчук²

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, yalovuk.vt@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-42-47>

Перелік умовних скорочень:

ВОШВСМ – Волинська обласна школа вищої спортивної майстерності.

ВНУ – Волинський національний університет.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ЗТУ – заслужений тренер України.

ЛДПІ – Луцький державний педагогічний інститут.

МСМК – майстер спорту міжнародного класу.

МС СРСР – майстер спорту Союзу Радянських Соціалістичних Республік.

МСУМК – майстер спорту України міжнародного класу.

МСУ – майстер спорту України.

КМСУ – кандидат у майстри спорту України

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності.

ФСТ – фізкультурне спортивне товариство

ОІ – Олімпійські ігри.

ЧС – чемпіонати світу.

КС – кубки світу.

ЧЄ – чемпіонати Європи.

КЄ – кубки Європи.

ЧУ – чемпіонати України.

КУ – кубки України.

Анотація

Актуальність. На Волині спортивна ходьба в роки незалежної України стає однією із провідних дисциплін легкої атлетики. У процесі розвитку спортивна ходьба відіграла значну роль у прославленні Волині й України на міжнародних змаганнях різного ґатунку. Спортсмени, які займаються спортивною ходьбою, зробили значний внесок у розвиток легкої атлетики на Волині, Україні, Європи та світу. Розвиток спортивної ходьби оцінюється результатами підготовки спортсменів високого класу та їх успішними виступами на змаганнях. Неодноразово на європейських і світових змаганнях піднімався прапор України й грався Гімн нашої держави на честь перемоги наших спортсменів. Результати виступів спортсменів не завжди об'єктивно висвітлюються та з роками вони стають забути. **Мета дослідження** – проаналізувати історичний розвиток спортивної ходьби на Волині в роки незалежності України. **Методи дослідження.** Історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти спортивних організацій («Спартак», «Динамо», «Колос», «Україна», «Авангард») спортивного управління Волинської обласної держадміністрації, опитування тренерів та керівників спортивних товариств, ДЮСШ, інформаційних ресурсів мережі Інтернет. **Результати дослідження.** Аналіз та узагальнення архівних даних, опитування тренерів дали можливість розкрити історичний розвиток спортивної ходьби на Волині. Спортивні організації в 1991 році, після розпаду СРСР, змогли зберегти цей вид легкої атлетики. Із роками поступово розширювалося коло організацій, що сприяли розвитку спортивної ходьби на Волині. Це дало можливість спортсменам Волині досягати значних результатів й успішно виступати на міжнародних змаганнях. За роки незалежності України на Волині підготовлено 7 учасників Олімпійських ігор, 15 – МСУМК, 31 – МСУ, 100 – КМСУ. Спортсмени Волині за цей період на кубках і чемпіонатах Європи та світу здобули 11 золотих, 6 срібних і 4 бронзових нагород. **Висновки.** Здійснений історико-педагогічний аналіз розвитку спортивної ходьби на Волині дав змогу виокремити певні досягнення спортсменів у незалежній Україні. Великий внесок у розвиток спортивної ходьби на Волині зробили: ВНУ імені Лесі Українки, Любешівська дитячо-юнацька школа. ВНУ ім. Лесі Українки стала базою для забезпечення дорослих спортсменів, а ДЮСШ смт Любешова – дітей шкільного віку в проведенні тренувальних занять. Крім того, вищезазвані заклади відіграють важливу роль у житті спортсменів, дають можливість підвищувати спортивну майстерність і прославляти Україну та Волинь на міжнародних змаганнях різного ґатунку.

Ключові слова. Спортивна ходьба, спортивна підготовка, спортивні організації, показники досягнень спортсменів.

Владимир Ялович, Антон Ялович, Андрей Марчук. История развития спортивной ходьбы на Волыни в годы независимой Украины. Актуальность. На Волыни спортивная ходьба в годы независимости Украины играет одну с главных ролей в легкой атлетике. В процессе развития спортивная ходьба сыграла особенную роль в вознесении Волыни и Украины на международных соревнованиях разного значения. Спортсмены, которые занимаются спортивной ходьбой, сделали значимый вклад в развитие легкой атлетики на Волыни, Украине, Европе и в мире. Развитие спортивной ходьбы оценивается результатами подготовки спортсменов высшего класса и их успешными выступлениями на соревнованиях. Неоднократно на европейских и мировых соревнованиях поднимался флаг Украины и играл гимн нашего государства на честь победы наших спортсменов. Результаты выступлений спортсменов не всегда объективно освещают и с годами они становятся забытые. **Цель исследования** – проанализировать историческое развитие спортивной ходьбы на Волыни в годы независимости Украины. **Методы исследования.** Историко-педагогический анализ архивных документов, отчеты спортивных организаций («Спартак», «Динамо», «Колос», «Украина», «Авангард»), отчеты спортивного управления Волынской областной государственной администрации, опрос тренеров и руководителей спортивных обществ, ДЮСШ, информационных ресурсов в сети Интернет. **Результаты исследований.** Анализ и обобщение отчетов дали возможность раскрыть историческое развитие спортивной ходьбы на Волыни. Спортивные организации в 1991 году, после распада СССР, смогли уберечь этот вид легкой атлетики. С годами постепенно возрастало количество организаций, что помогали развитию спортивной ходьбы на Волыни. Это дало возможность спортсменам Волыни достичь значительных результатов и успешно выступать на международных соревнованиях. За годы независимости Украины на Волыни было подготовлено 7 участников Олимпийских игр, 15 – МСУМК, 31 – МСУ, 100 – КМСУ. Спортсмены Волыни за этот период на кубках и чемпионатах Европы и мира завоевали 11 золотых, 6 серебряных и 4 бронзовых наград. **Выводы.** Историко-педагогический анализ развития спортивной ходьбы на Волыни дал возможность выделить отдельные достижения спортсменов в независимой Украины. Большой вклад у развитие спортивной ходьбы на Волыни сделали ВНУ имени Леси Украинки, Любешовская детско-юношеская школа. ВНУ им. Леси Украинки стал основной базой для подготовки взрослых спортсменов, а ДЮСШ пгт Любешова детей школьного возраста в проведении тренировочных занятий. Кроме этого, названные учреждения играют важную роль у жизни спортсменов, дают им возможность повышать спортивное мастерство и славить Украину и Волынь на международных соревнованиях разного уровня.

Ключевые слова: спортивная ходьба, спортивная подготовка, спортивные учреждения, показатели достижений спортсменов.

Volodymyr Yalovyk, Anton Yalovyk, Andrii Marchuk. The History of Race Walking Development in Volyn Region During the Years of Independent Ukraine. Topicality. During the years of Ukrainian independence the race walking in Volyn region has been one of the leading athletic disciplines. In the process of development race walking has played a significant role in glorifying Ukraine at various international competitions. The race walkers have contributed a lot to the development of athletics in Volyn, Ukraine, Europe and all over the world. The progress of race walking is assessed by the training results of high-level athletes and their successful performances at the competitions. The flag of Ukraine was repeatedly raised at European and international competitions and the anthem of Ukraine was played to honor the victory of Ukrainian athletes. The results of the athletes' performances are not always objectively announced and get forgotten over the years. **The Purpose of the Research** is to analyze the historical development of race walking in Volyn region during the years of independent Ukraine. **Methods of the Research.** Historical and pedagogical analysis of archival documents, reports of the Spartak, Dynamo, Kolos, Ukraina and Avangard sports organisations, interviews with coaches and chiefs of sports clubs, children's and youth sports school and internet informational sources have been used in the research.

Results of the Research. The analysis and generalization of archival reports and coaches surveys enabled to reveal the historical development process of race walking in Volyn region. The sports organizations in 1991 after the USSR collapse could maintain this kind of athletics. Over the years the number of organizations that contributed to race walking progress in Volyn region gradually expanded. It enabled the Volyn athletes to achieve remarkable results and perform successfully at the international competitions. Since the declaration of Independence of Ukraine 7 participants of the Olympic games, 15 Masters of Sports of International Class, 31 Masters of Sports of Ukraine and 100 Candidates for Masters of Sports have been trained in Volyn region. During this period Volyn athletes have obtained 11 golden, 6 silver and 4 bronze awards at the European and World Championships. **The Conclusions.** The accomplished historical and pedagogical analysis of the race walking progress in Volyn region enabled to single out certain athletes' achievements in independent Ukraine. A great contribution to the development of race walking in Volyn region has been made by Lesya Ukrainka Volyn National University and Liubeshiv Children's and Youth School. The Lesya Ukrainka Volyn National University became the basis for providing adult athletes, when Liubeshiv Children's and Youth School provided the schoolchildren with training classes. Moreover, these institutions provide the opportunity of enhancing sports skills and glorifying Volyn region and Ukraine at the various international competitions.

Key words: race waling, sports education, sports organizations, athletes, achievement indicators of athletes.

Вступ. Розпад Радянського Союзу сприяв розвитку України як незалежної держави. Завдяки розвалу імперської держави Україна отримала можливість створювати умови для самостійного

управління у сферах економіки, спорту тощо. У спорті з'явилася можливість самим формувати команди України для виступів на змаганнях всесвітнього рангу. У зв'язку з цим розпочалася розбудова олімпійських і неолімпійських видів спорту. Для подальшого розвитку видів спорту в Україні долучилися спортивні товариства в областях, ШВСМ та заклади освіти.

На Волині розвиток спорту у перші роки незалежності зазнав певних перебудов. Відбулися деякі зміни в розвитку видів спорту, що розвивалися на Волині. Серед них значне місце посідає історія розвитку спортивної ходьби [1; 2; 3; 4; 5]. Спортсмени Волині отримали можливість захищати честь України на змаганнях різного рангу. Із кожним роком спортивна ходьба ставала популярною, а спортсмени почали досягати значних успіхів на чемпіонатах України, Європи та світу.

Виступи спортсменів Волині зі спортивної ходьби частково висвітлювалися в місцевих засобах інформації. Найчастіше про спортивну ходьбу зазначалося в успішних виступах спортсменів на змаганнях. Представники цього виду спорту досягли значних успіхів на міжнародній арені. Дещо про розвиток спортивної ходьби на Волині можна знайти в інформаційних ресурсах мережі Інтернет.

Більш детальне висвітлення розвитку спортивної ходьби на Волині в роки незалежної України – є актуальною темою вивчення та дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати історичний розвиток спортивної ходьби на Волині в роки незалежності України.

Методи дослідження. Історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти спортивних організацій («Спартак», «Динамо», «Колос», «Україна»), спортивного управління Волинської обласної держадміністрації, опитування тренерів та керівників спортивних товариств, ДЮСШ, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Розвиток спортивної ходьби на Волині в перші роки незалежності України розпочався і Луцькому державному педагогічному інституті імені Лесі Українки (1993 – Волинський державний університет імені Лесі Українки) та в с. Залаззя Любешівського району в 1991 р. У ЛДПІ ім. Лесі Українки секції зі спортивної ходьби вели старші викладачі кафедри легкої атлетики та зимових видів спорту Лісінський Ю. Ю., Ялович В. Т. (МС СРСР).

У с. Залаззя Любешівського району започаткувала розвиток спортивної ходьби Борисюк В. І. (МС СРСР), яка потім стала директором Любешівської ДЮСШ (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісні показники виступів спортсменів Любешівської ДЮСШ 1991–2021 рр.

№ з/п	Вид легкої атлетики	Підготовка спортсменів							
		ОІ	МСУМК	МСУ	КМСУ	ЧС і КС	ЧЄ і КЄ	ЧУ	КУ
1	Спортивна ходьба	2	3	8	20	15	18	100	80

За роки незалежності Любешівська ДЮСШ зробила значний внесок у розвиток спортивної ходьби на Волині.

Таблиця 2

Зародження спортивної ходьби на Волині в роки незалежності

№ з/п	Спортивне товариство	Роки	Навчальний заклад	Рік	ДЮСШ	Рік
1	«Спартак»	1992	ВНУ ім. Лесі Українки	1991	сmt Любешів	1991
2	«Колос»	1992	Педагогічний коледж	2007	м. Горохів	2000
3	«Динамо»	2013	Академія рекреаційних технологій і права	2014	м. Луцьк	2004
4	«Україна»	1992	Луцький інститут розвитку людини «Україна»	2000	сmt Луків	2013
5	«Авангард»	1991			м. Ковель	2012

У спортивних товариствах розвиток спортивної ходьби розпочався з виступів спортсменів за ці товариства, зокрема МСМК – Калитка М.; Калитка С. – «Спартак», МСМК Пастерук І. – «Авангард», МСМК Дручик В. – «Україна», МСМК Савчук В., Лук'янчук О. – «Колос», МСМК Банзерук І. – «Динамо» (табл. 2).

У 2004 р. на базі ФСТ «Спартак» створено Луцьку дитячо-юнацьку спортивну школу легкої атлетики спортивного товариства «Спартак». Директором школи призначено Калитку М. Ф. Спортивна школа з легкої атлетики сприяла подальшому розвитку спортивної ходьби на Волині та в м. Луцьку (табл. 3).

Таблиця 3

Кількісні показники виступів спортсменів Луцької ДЮСШ легкої атлетики «Спартак» протягом 2004–2018 рр.

№ з/п	Вид легкої атлетики	Підготовка спортсменів							
		ОІ	МСУМК	МСУ	КМСУ	ЧС і КС	ЧЄ і КЄ	ЧУ	КУ
1	Спортивна ходьба	5	8	17	39	22	22	195	110

У с. Шклінь Горохівського району тренувати спортсменів зі спортивної ходьби розпочав МСУ Мізернюк Л., який заклав основу техніки ходьби своїй дочці – Мізернюк О. (нині – Собчук О.).

У смт Луків секцію спортивної ходьби очолив Троцюк О., який зумів підготувати декілька спортсменів, які виступали на чемпіонатах України та міжнародних змаганнях. На жаль, секція ходьби проіснувала вісім років, а потім розпалася.

У м. Ковель спробував тренувати дітей, які почали займатися спортивною ходьбою, Панасюк С. Секція спортивної ходьби проіснувала три роки, а тренер перейшов тренувати спортсменів-інвалідів.

Луцький інститут розвитку людини «Україна», який очолив ЗТУ Карпюк Р. створив умови для розвитку спортивної ходьби серед студентів закладу. Завдяки йому спортсмени інституту неодноразово ставали чемпіонами й призерами чемпіонатів України та міжнародних змагань.

Волинський національний університет імені Лесі Українки став базою в підготовці спортсменів високої кваліфікації зі спортивної ходьби серед вузів України. Як свідчать результати табл. 4, студенти закладу на останніх трьох Всесвітніх літніх універсіадах зі спортивної ходьби досягли значних успіхів.

Таблиця 4

Переможці та призери Всесвітньої літньої універсіади

№ з/п	Прізвище, ім'я	Звання	Дистанція	Зайняте місце		
				золоті	срібні	бронзові
1	Банзерук Іван	МСУМК	20 км	1		1
2	Мирончук Валентина	МСУМК	20 км	1	1	
3	Собчук Олена	МСУМК	20 км		1	
4	Філюк Марія	МСУМК	20 км		1	
Усього				2	3	1

Випускники й студенти волинського вишу здобули дві золоті, три срібних та одну бронзову медалі. Троє спортсменок за успішний виступ нагороджено орденом княгині Ольги III ступеня.

Найбільший успіх волинських скороходів досягається в XXI ст. Серед них першим досяг успіху Луцик Іван, який у складі збірної України виборов III місце на Кубку Європи у 2003 р. У 2005 р. Прокопук Надія (Боровська), Луцик Іван, Чхань Сергій, Ковальчук Ніна в загальнокомандному заліку посіли I місце Кубка Європи (табл. 3).

Із 2006 по 2013 рр. в Україні відбувається зниження результатів і, відповідно, спортсмени не досягають успіхів. Волинські спортсмени також показують дещо нижчі результати, окрім Прокопук Надії, яка брала участь у XXIX (2008, Пекін), XXX (2012, Лондон) Олімпійських іграх.

Починаючи з 2013 р., на Волині зростає кількість висококваліфікованих спортсменів. Серед них значного успіху досяг Банзерук Іван, який у 2013 р. у складі збірної команди України посів II місце на Кубку Європи, а у 2014 р. разом із Сахаруком Ігорем на командному Кубку світу зі спортивної ходьби вибороли I місце. У 2015 р. на Кубку Європи Банзерук І. посів II місце в особистому заліку й I – у командному. У 2016 і 2018 рр. на командному чемпіонаті світу зі спортивної ходьби в складі збірної команди України виборює срібні медалі, а у 2017 на Кубку Європи стає переможцем в особистому та командному заліку, 2019 – I місце в командному заліку, 2021 р. – III місце. Він також стає учасником Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро (2016), Токіо (2020) рр.

Із 2017 р. ІААФ уключає в програму легкої атлетики спортивну ходьбу на дистанцію 50 км серед жінок. У 2018 р. Вітовщик Василина у складі збірної команди України посідає III місце на командному чемпіонаті світу зі спортивної ходьби на дистанції 50 км у командному заліку. У 2019 р. волинянки Мирончук Валентина й Собчук Олена в командному заліку Кубка Європи стають переможцями на дистанції 50 км. Собчук О. у 2021 р. на командному чемпіонаті Європи зі спортивної ходьби на дистанції 20 км у загальному заліку посідає II місце й 6-те особисте.

Таблиця 5

Переможці та призери Командного чемпіонату світу, Європи, Кубків світу, Європи

№ з/п	Прізвище, ім'я	Звання	Дистанція	Зайняте місце		
				золоті	срібні	бронзові
1	Банзерук Іван	МСУМК	50 км	4	5	2
2	Сахарук Ігор	МСУМК	50 км	1	1	
3	Мирончук Валентина	МСУМК	50 км	1		
4	Вітовщик Василина	МСУ	50 км			1
5	Собчук Олена	МСУМК	20; 50 км	1	1	
6	Собчук Дмитро	МСУМК	50 км	1		
7	Шумік Віктор	МСУМК	10; 20 км			2
8	Луцик Іван	МСУ	20 км	1		1
9	Боровська Надія	МСУМК	20 км	1		
Усього				10	7	6

За роки незалежної України спортсмени-ходоки досягли значних успіхів у цьому виді спорту. Вони захищали спортивну честь країни на міжнародних змаганнях різного гатунку. Так, зокрема, волинські спортсмени в шести Олімпійських іграх узяли участь – Савчук В. (Сідней, 2000 р.), Прокопук (Боровська) Н. – тричі, (Пекін, 2008; Лондон, 2012, Ріо-де-Жанейро, 2016 р.); Банзерук І. – двічі (Ріо-де-Жанейро, 2016 р.; Токіо, 2020), Мирончук В. (Ріо-де-Жанейро, 2016 р.), Сахарук М. (Токіо, 2020).

Із табл. 6 видно, що за роки незалежності нашої держави значно зросла майстерність наших провідних спортсменів. Це відбулося завдяки новим підходам до навчально-тренувального процесу: зростання тренерської майстерності та спільних заходів між навчальними закладами освіти, управліннями відділень спорту, спортивних товариств, ВОШВСМ тощо.

Таблиця 6

Кількісні показники виступів спортсменів-ходаків Волині на міжнародних змаганнях

Учасник ОІ	Підготовка спортсменів			Участь у змаганнях			
	МСУМК	МСУ	КМС	ЧС	КС	ЧЄ	КЄ
7	15	31	100	12	13	17	19

Проаналізувавши результати табл. 4, можемо стверджувати, що спортсмени Волині брали участь у Кубках, чемпіонатах світу та Європи. За період незалежності тренерам удалося підготувати значну кількість висококваліфікованих спортсменів – 15 майстрів спорту України міжнародного класу, 31 майстра спорту України та понад 80 кандидатів у майстри спорту України.

Дискусія. Проведене дослідження дає можливість підтвердити, що спортивна ходьба на Волині досягла високого рівня. Історію розвитку спортивної ходьби на Волині висвітлено всього двічі – це тези й програми змагань «Луцька десятка». Результати наших досліджень доповнюють науковий пошук розвитку спортивної ходьби та зростання спортивної майстерності в спортсменів Волині.

Уперше обґрунтовано розвиток спортивної ходьби на Волині за період 1990–2021 рр. Вона характеризується підготовкою спортсменів у різних спортивних організаціях.

Підтверджено, що поєднання дій спортивних організацій із побудовою тренувальних програм розвитку спортивної ходьби та досвіду професійних тренерів сприяє кваліфікованому здійсненню підготовки спортсменів для досягнення високих результатів на змаганнях різного рангу.

Висновки та перспективи подальших дослідження. Здійснений історико-педагогічний аналіз розвитку спортивної ходьби на Волині дав змогу виокремити певні досягнення спортсменів у незалежній Україні.

Великий внесок у розвиток спортивної ходьби на Волині зробили ВНУ імені Лесі Українки, Любешівська дитячо-юнацька школа. ВНУ ім. Лесі Українки стала базою для забезпечення дорослих спортсменів, а ДЮСШ смт Любешова – дітей у проведенні тренувальних занять. Крім того, вище-названі заклади відіграють важливу роль у житті спортсменів, дають можливість підвищувати спортивну майстерність і прославляти Україну та Волинь на міжнародних змаганнях різного гатунку.

Джерела та література

1. Мазурчук О. Т., Амброзьяк О. В. Сучасний стан. Проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури і спорту на Волині. *Молодіжний науковий вісник*. Луцьк, 2007. С. 23–27.
2. Звіти за 2002–2018 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2018.
3. Звіти за 1995–2005. Фізкультурно-спортивне товариство «Динамо». *Фізкультурно-спортивне товариство «Динамо»*. Луцьк, 2005.
4. Ялович В., Ялович А., Банзерук К. Історичні аспекти становлення і розвитку Волинської обласної школи вищої спортивної майстерності. *Молодіжний науковий вісник*. Луцьк, 2016. С. 23–27.
5. Ялович В., Ялович А., Шумік В. Діяльність Волинської обласної школи вищої спортивної майстерності в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2020. 4(52). С. 12–17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-12-17>
6. Ялович В. Т., Мирончук В. О. Аспекти розвитку спортивної ходьби на Волині. *XI Міжнародна науково-практична конференція аспірантів та студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»*. Луцьк, 2017. С. 1054–1056.

References

1. Mazurchuk, O. T., Ambroziak, O. V. (2007). Suchasnyi stan. Problemy ta perspektyvy rozvytku sfery fizychnoi kultury i sportu na Volyni [Current state. Issues and prospects of Physical Education and Sports development in Volyn]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*. Lutsk, 23–27.
2. Zvity za 2002–2018 rik (2018). Fizkulturno-sportyvne tovarystvo «Spartak» [Reports for 2002–2018. Physical Education and Sports Society «Spartak»]. *Fizkulturno-sportyvne tovarystvo «Spartak»*. Lutsk.
3. Zvity za 1995–2005 (2005). Fizkulturno-sportyvne tovarystvo «Dynamo» [Reports for 1995–2005. Physical Education and Sports Society «Dynamo»]. *Fizkulturno-sportyvne tovarystvo «Dynamo»*. Lutsk.
4. Yalovyk, V., Yalovyk, A., Banzeruk, K. (2016). Istorychni aspekty stanovlennia i rozvytku Volynskoi oblasnoi shkoly vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Historical aspects of formation and development of Volyn Regional School of Higher Sportsmanship]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*. Lutsk, 23–27.
5. Yalovyk, V., Yalovyk, A., Shumik, V. (2020). Diialnist Volynskoi oblasnoi shkoly vyshchoi sportyvnoi maisternosti v Ukraini [Activities of the Volyn Regional School of Higher Sportsmanship in Ukraine]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Lutsk, 4(52), 12–17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-12-17>.
6. Yalovyk, V. T., Myronchuk, V. O. (2017). Aspekty rozvytku sportyvnoi khodby na Volyni [Aspects of racewalking development in Volyn]. *XI Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia aspirantiv ta studentiv «Moloda nauka Volyni: priorytety ta perspektyvy doslidzhen»*. Lutsk, 2017, 1054–1056.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2021 р.

Технології навчання фізичної культури

УДК 796.4+373.1/[371.72+303.722.2]

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СКІПІНГУ

Тетяна Андрющенко¹

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, Україна,
andruchsenkotg@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-48-55>

Анотації

Актуальність. Зниження рівня здоров'я учнів старшого шкільного віку актуалізує проблему пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності школярів. Перспективним напрямом у розв'язанні цієї проблеми є використання в процесі фізичного виховання школярів старших класів фітнес-технологій. Однією з таких технологій є скіпінг, який не вимагає складного обладнання та є доступним для використання особам із різним рівнем фізичного стану. **Мета** – визначити вплив занять із застосуванням засобів скіпінгу на показники фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку. **Матеріал і методи дослідження:** 70 юнаків і 75 дівчат 10–11 класів, які були розподілені на чотири експериментальні й чотири контрольні групи залежно від віку та статі. **Методи** – аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, методи математичної статистики. **Результати.** Запропоновано варіативний модуль «Скіпінг», який був реалізований протягом третьої чверті, а також використання вправ зі скакалкою в підготовчій, основній або завершальній частинах уроків фізичної культури за варіативними модулями «Легка атлетика», «Футбол» (I, IV чверті), «Волейбол» (II чверть) залежно від завдань занять, а також у позаурочних формах занять та в режимі навчального дня (самостійні заняття, рухливі перерви, спортивні свята, змагання). Визначено достовірне покращення показників індексів Руф'є, Робінсона, силового індексу в експериментальних групах, а також загальної суми балів фізичного здоров'я, що свідчить про підвищення його рівня. **Висновки.** Практична перевірка застосування засобів скіпінгу в різних формах занять із фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку довела їх ефективність для підвищення рівня здоров'я школярів, що дає підстави для використання скіпінгу у фізкультурно-оздоровчій діяльності закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: школярі, фізичне виховання, варіативні модулі, групи вправ.

Татьяна Андрющенко. Физическое здоровье учащихся старшего школьного возраста под влиянием занятий с использованием средств скипинга. Актуальность. Снижение уровня здоровья учащихся старшего школьного возраста актуализирует проблему поиска средств, форм и методов повышения двигательной активности школьников. Перспективным направлением в решении этой проблемы является использование в процессе физического воспитания школьников старших классов фитнес-технологий. Одной из них является скипинг, который не требует сложного оборудования и доступен для использования лицам с различным уровнем физического состояния. **Цель** – определить влияние занятий с использованием средств скипинга на показатели физического здоровья учащихся старшего школьного возраста. **Материал и методы исследования:** 70 юношей и 75 девушек 10–11 классов, которые были разделены на четыре экспериментальные и четыре контрольные группы в зависимости от возраста и пола. **Методы** – анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, экспресс-оценка физического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко, методы математической статистики. **Результаты.** Разработан вариативный модуль «Скипинг», который реализован в течение третьей четверти, а также использование упражнений со скакалкой в подготовительной, основной или заключительной частях уроков физической культуры по вариативным модулям «Легкая атлетика», «Футбол» (I, IV четверти), «Волейбол» (II четверть) в зависимости от задач занятий, а также во внеурочных формах занятий и в режиме учебного дня (самостоятельные занятия, подвижные перемены, спортивные праздники, соревнования). Определено достоверное улучшение показателей индексов Руфье, Робинсона, силового индекса

в експериментальних групах, а також общей суммы баллов физического здоровья, что свидетельствует о повышении его уровня. **Выводы.** Практическая проверка применения средств скиппинга в разных формах занятий по физическому воспитанию с учащимися старшего школьного возраста доказала их эффективность для повышения уровня здоровья школьников, что дает основания для использования скиппинга в физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений общего среднего образования.

Ключевые слова: школьники, физическое воспитание, вариативные модули, группы упражнений.

Tetiana Andriushchenko. The Physical Health of high Schoolchildren Influenced by Rope Skipping Activities. Topicality. The decline in the health level of high schoolchildren makes the issue of finding means, forms and methods of increasing the physical activity of schoolchildren actual. A promising direction in solving this issue is the use of fitness technologies in the process of physical education of schoolchildren. One of these technologies is rope skipping, which does not require complex equipment and is available for use by people with different physical status level. The **purpose** is to determine the impact of skipping classes on physical health indicators of high schoolchildren. **Stuff and Research Methods** – 70 boys and 75 girls of 10–11 grades have been divided into four experimental and four control groups depending on their age and gender. Scientific and methodological literature analysis, pedagogical experiment, physical health express assessment according to G. Apanasenko`s methodology, methods of mathematical statistics have been used during the study. **The Research Results.** A «Rope skipping» variable module has been implemented during the third quarter. Also the use of exercises with a rope in the preparatory, main or final parts of PE classes in the «Athletics», «Football» (I, IV quarters), and «Volleyball» (II quarter) variable modules, depending on the tasks of the classes have been suggested. The extracurricular forms of classes and during the school day with rope skipping exercises (independent classess, mobile breaks, sports events, competitions) have been offered. A significant improvement in the Ruffier and Robinson indices, the strength index in the experimental groups has been determined. Moreover, the total amount of physical health scores was elevated. This indicates an increase of its level. **Conclusions.** Practical testing of the skipping means use in various forms of PE classes with high schoolchildren has proven their effectiveness in improving the schoolchildren`s health. This is giving cause for the use of skipping during the school physical culture and health activities.

Key words: physical education, schoolchildren, variable modules, exercise groups.

Вступ. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської молоді посіли вагоме місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. Ю. Максименко зі співавт. [8], В. Підгайна, В. Кириченко [11], Ю. Докукіна зі співавт. [14] та ін. зазначають, що, за статистичними даними, близько 60 % учнів старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість старшокласників, які страждають на хронічні захворювання, збільшилось із 31 до 70 %. Менше ніж 20 % школярів залишаються здоровими до закінчення закладів загальної середньої освіти. Науковці Т. Ю. Круцевич зі співавт. [7], М. А. Мамешина зі співавт. [9], Н. Москаленко, Г. Торбанюк [10] зазначають, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів.

У зв'язку з цим актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [4; 15].

Перспективним кроком у розв'язанні цієї проблеми є використання в процесі фізичного виховання школярів старших класів фітнес-технологій, залучення учнів до позаурочних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо стимулювання активності учнів у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, що спонукають школярів до занять фізичними вправами [13]. Сучасні молоді дівчата та юнаки виокремлюють заняття фітнес-технологіями серед інших видів рухової активності [3]. Одним із них є скіпінг (або роуп-скіпінг), що належить до фітнес-програм аеробної спрямованості. Скіпінг являє собою комбінації стрибків через скакалку, у тому числі довгу, у поєднанні з акробатичними елементами, танцювальними вправами, з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально, у парах або групах. Доступність вправ, їх відносна простота та емоційність дають змогу використовувати скіпінг у різних формах занять із фізичного виховання, з учнями різного віку та рівня фізичного стану [16; 17].

Отже, дослідження впливу засобів скіпінгу на рівень фізичного здоров'я учнів викликає суттєвий науковий інтерес.

Мета дослідження – визначити вплив занять із використанням засобів скіпінгу на показники фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили в СЗШ № 23 м. Кам'янське Дніпропетровської області. Використано методи аналізу науково-методичної літератури для вивчення

об'єкта дослідження, спрямованості педагогічних експериментів; педагогічний експеримент констатувального характеру, який передбачав визначення вихідного рівня фізичного здоров'я та формувального характеру для реалізації й оцінки ефективності розробленої програми занять; експрес-оцінку фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка для визначення рівня фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку.

(1) *Учасники.* У дослідженні взяли участь 70 юнаків і 75 дівчат 10–11 класів. Учні розподілено на чотири експериментальні й чотири контрольні групи залежно від віку та статі. В ЕГ1 увійшло 20 юнаків 10 класів, в ЕГ2 – 16 юнаків 11 класів, в ЕГ3 – 18 дівчат 10 класів, в ЕГ4 – 19 дівчат 11 класів. До КГ1 увійшло 19 юнаків 10 класів, до КГ2 – 15 юнаків 11 класів, до КГ3 – 19 дівчат 10 класів, до КГ4 – 19 дівчат 11 класів. Усі учасники, а також їхні батьки дали згоду на участь в експерименті.

(2) *Організація дослідження.* Експеримент тривав протягом одного навчального року. Для учнів експериментальних груп запропоновано варіативний модуль «Скіпінг», який реалізовано протягом третьої чверті, а також використання вправ зі скакалкою в підготовчій, основній або завершальній частинах уроків фізичної культури за варіативними модулями «Легка атлетика», «Футбол» (I, IV чверті), «Волейбол» (II чверть) залежно від завдань занять, а також у позаурочних формах занять та в режимі навчального дня (самостійні заняття, рухливі перерви, спортивні свята, змагання). Учні контрольних груп займалися за варіативними модулями «Легка атлетика», «Футбол» (I, IV чверті), «Волейбол» (II чверть), «Атлетизм», «Гімнастика» (III чверть).

(3) *Статистичний аналіз.* Експериментальний матеріал опрацьовано із застосуванням методів математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою пакета стандартних програм (Excel 2013). Розраховано середнє арифметичне значення показників (\bar{X}), стандартне відхилення (S). Достовірність результатів дослідження визначали за допомогою t-критерію Стьюдента на рівнях значимості 0,05–0,001.

Результати дослідження. Програма занять скіпінгом передбачала врахування рівня володіння учнями стрибковими вправами, що визначався за тестом «стрибки через скакалку за 1 хв». Низький рівень компетентності за цим тестом продемонстрували 30 % юнаків з ЕГ1 (n=6), 25 % юнаків з ЕГ2 (n=4), 16,6 % дівчат з ЕГ3 (n=3) і 15,8 % дівчат з ЕГ4 (n=3). Середній та достатній рівні компетентності виявлено в 50 % юнаків ЕГ1 (n=10), 43,75 % юнаків ЕГ2 (n=7), 44,4 % дівчат ЕГ3 (n=8) і 42,1 % дівчат ЕГ4 (n=8). Високий рівень виконання тесту визначено у 20 % юнаків ЕГ1 (n=4), 31,25 % юнаків ЕГ2 (n=5), 38,9 % дівчат ЕГ3 (n=7) і 42,1 % дівчат ЕГ4 (n=8). Отже, нами підібрано три групи вправ для послідовного засвоєння елементів скіпінгу.

Перша передбачала виконання вправ, пов'язаних із засвоєнням рухової дії й доведенням її до ступеня навички, розвиток координації рухів рук і ніг (наприклад стрибки без скакалки, навчання правильного обертання скакалки, стрибки на двох та їх різновиди, на одній, поперемінно, у присіді, із частим підніманням стегна, канкан, вісімка, із переміщенням у просторі, із поворотом на 90°, у парі з однією скакалкою, комбінації стрибків, естафети, стрибки через довгу скакалку, що хитається, стрибки через довгу скакалку, що обертається, пробігання, вбігання через довгу скакалку, що обертається та ін.).

Друга група вправ спрямована на розвиток витривалості й швидкості в процесі стрибків через скакалку та освоєння більш складних за координаційною структурою рухових дій (окрім вправ першої групи, додається більше різновидів стрибків на двох, на одній, із подвійним обертанням скакалки, із кидком та ловінням одного кінця скакалки, із поворотом на 180°, більше різновидів стрибків через довгу скакалку, у парах, трійках).

До третьої групи входили вправи, що поєднують у собі різні за координаційною складністю стрибки (окрім вправ перших двох підгруп пропонуються більш складні за технікою стрибки на двох, на одній, з утриманням предметів між ногами, з упору лежачи, із різних вихідних положень, із подвійним і потрійним обертанням скакалки, одиночні та групові стрибки в подвійній довгій скакалці та ін.).

Заняття за варіативним модулем «Скіпінг» будували за структурою фітнес-заняття, до якого входили організація учнів, розминка, аеробний і силовий компоненти, стретчинг, вправи на розслаблення м'язів, підбиття підсумків уроку. На заняттях використовували ритмічну музику.

Для оцінки ефективності занять із застосуванням засобів скіпінгу нами розраховано зміни показників фізичного здоров'я учнів 10–11 класів за методикою Г. Л. Апанасенка на початку й наприкінці експерименту (табл. 1, 2).

Оцінка фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку до та після експерименту свідчить про наявність достовірних змін показників (табл. 2).

У юнаків ЕГ2 відзначено збільшення індексу Кетле з 371,18 г·см⁻¹ до 376,28 г·см⁻¹ (p≤0,05), що відповідає середньому рівню.

В ЕГ1 достовірно покращився індекс Робінсона з 91,33 ум. од. до 88,64 ум. од. (p≤0,05), результат відповідає нижчому за середній рівню.

В обох експериментальних групах виявлено достовірні зміни індексу Руф'є. Фізична роботоздатність юнаків перебуває на середньому рівні протягом експерименту. Показник ЕГ1 до експерименту становив 9,10 ум. од., після – 7,78 ум. од. (p≤0,001). В ЕГ2 індекс Руф'є дорівнював до експерименту 9,81 ум. од., після – 7,96 ум. од. (p≤0,001).

Силовий індекс учнів ЕГ1 до експерименту становив 52,47 %, після – достовірно підвищився до 55,34 % (p≤0,001), що є середнім рівнем. В ЕГ2 результат до експерименту – 50,33 % (нижчий за середній рівень), після – підвищився до середнього – 55,13 % (p≤0,001).

Таблиця 1

**Показники фізичного здоров'я юнаків 10 (ЕГ1=20, КГ1=19)
і 11 (ЕГ2=16, КГ2=15) класів до та після експерименту за методикою
Г. Л. Апанасенка ($\bar{X} \pm S$)**

Показник	Група	Етап експерименту		Група	Етап експерименту	
		до	після		до	після
Індекс Кетле, г·см ⁻¹	ЕГ1	365,38 ± 7,20	367,30 ± 7,41	КГ1	367,95 ± 7,45	369,54 ± 7,50
	ЕГ2	371,18 ± 5,25	376,28* ± 5,40	КГ2	373,25 ± 5,32	377,18 ± 5,44
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	ЕГ1	52,94 ± 1,95	52,65 ± 1,96	КГ1	52,86 ± 1,98	52,34 ± 2,02
	ЕГ2	51,29 ± 1,80	50,92 ± 1,83	КГ2	50,86 ± 1,85	50,51 ± 1,90
Індекс Робінсона, ум. од.	ЕГ1	91,33 ± 3,98	88,64* ± 3,75	КГ1	91,33 ± 4,01	89,60 ± 4,10
	ЕГ2	91,25 ± 3,50	89,16 ± 3,65	КГ2	91,35 ± 3,68	89,73 ± 3,76
Індекс Руф'є, ум. од.	ЕГ1	9,10 ± 1,01	7,78*** ± 1,22	КГ1	9,16 ± 1,03	8,65 ± 1,30
	ЕГ2	9,81 ± 1,01	7,96*** ± 1,34	КГ2	9,80 ± 1,02	8,72* ± 1,32
Силовий індекс, %	ЕГ1	52,47 ± 2,05	55,34*** ± 1,97	КГ1	52,50 ± 2,11	53,72 ± 2,09
	ЕГ2	50,33 ± 2,78	55,13*** ± 2,65	КГ2	49,96 ± 2,95	52,35* ± 3,02
Сума балів	ЕГ1	4,70 ± 1,91	6,15* ± 1,94	КГ1	4,05 ± 2,01	5,38 ± 2,44
	ЕГ2	4,01 ± 1,88	6,00** ± 1,99	КГ2	3,78 ± 1,94	5,01 ± 2,06

Примітки. * – достовірність різниці показників при p≤0,05; ** – достовірність різниці показників при p≤0,01; *** – достовірність різниці показників при p≤0,001.

Загальна сума балів фізичного здоров'я в ЕГ1 на початку дослідження – 4,70 бала, що відповідає нижчому за середній рівню, наприкінці дослідження вона достовірно підвищилася до 6,15 бала (p≤0,05), що відповідало середньому (безпечному) рівню. В ЕГ2 рівень здоров'я до експерименту також був нижчим за середній (4,01 бала), після експерименту – підвищився до середнього (6,00 балів) (p≤0,01).

У контрольних групах визначено лише достовірне покращення показників індексу Руф'є та силового індексу 11-класників КГ2. До експерименту результат проби Руф'є становив 9,80 ум. од., після – 8,72 ум. од. (p≤0,05). Силовий індекс підвищився з 49,96 до 52,35 % (p≤0,05), тобто з нижчого за середній до середнього рівня.

В інших показниках простежено тенденцію до покращення результатів, але не виявлено достовірних змін. При цьому спостерігали незначне зниження середнього показника життєвого індексу в усіх досліджених групах юнаків, що може пояснюватися нерівномірністю приросту морфофункціональних показників та особливостями розрахунку цього індексу.

У дівчат експериментальних груп також визначено достовірне покращення показників фізичного здоров'я (табл. 2). В експериментальних групах знизився індекс Робінсона: в ЕГ3 – 91,61 ум. од. до 90,25 ум. од. (p≤0,05), в ЕГ4 – із 92,17 ум. од. до 90,37 ум. од. (p≤0,05). Результати відповідають нижчому за середній рівню.

За результатами проби Руф'є простежено покращення з нижчого за середній до середнього рівня фізичної роботоздатності. В ЕГ3 до експерименту показник становив 10,60 ум. од., після – 8,22 ум. од. (p≤0,001). В ЕГ4 – 10,12 ум. од. та 8,10 ум. од. відповідно (p≤0,001).

У силовому індексі спостерігали зміни з нижчого за середній до середнього рівня у ЕГ3. Результат до експерименту був 44,80 %, після – 47,76 % ($p \leq 0,01$). В ЕГ4 показник відповідає середньому рівню – 46,10 % до експерименту й 48,08 % – після ($p \leq 0,01$).

Загальна сума балів в експериментальних групах підвищилася з низького до нижчого за середній рівня. В ЕГ3 результат становив 1,01 бала на початку експерименту та 5,79 бала наприкінці ($p \leq 0,001$). В ЕГ4 – 2,01 бала і 5,94 бала відповідно ($p \leq 0,001$).

Таблиця 2

**Показники фізичного здоров'я дівчат 10 (ЕГ3=18, КГ3=19)
та 11 (ЕГ4=19, КГ4=19) класів до й після експерименту за методикою**

Г. Л. Апанасенка ($\bar{X} \pm S$)

Показник	Група	Етап експерименту		Група	Етап експерименту	
		до	після		до	після
Індекс Кетле, $г \cdot см^{-1}$	ЕГ3	328,18 ± 7,78	333,45 ± 7,95	КГ3	331,12 ± 7,80	336,13 ± 7,97
	ЕГ4	330,82 ± 7,40	336,02 ± 7,55	КГ4	329,69 ± 7,48	335,02 ± 7,60
Життєвий індекс, $мл \cdot кг^{-1}$	ЕГ3	46,31 ± 2,15	46,95 ± 2,21	КГ3	45,81 ± 2,18	46,12 ± 2,34
	ЕГ4	46,94 ± 2,02	47,20 ± 2,12	КГ4	46,97 ± 2,04	47,14 ± 2,15
Індекс Робінсона, ум. од.	ЕГ3	91,61 ± 2,20	90,25* ± 1,80	КГ3	91,67 ± 2,28	90,84 ± 2,00
	ЕГ4	92,17 ± 2,27	90,37* ± 2,30	КГ4	92,22 ± 2,30	91,15 ± 2,64
Індекс Руф'є, ум. од.	ЕГ3	10,60 ± 1,20	8,22*** ± 1,57	КГ3	10,62 ± 1,55	9,34* ± 1,65
	ЕГ4	10,12 ± 1,10	8,10*** ± 1,25	КГ4	10,10 ± 1,19	9,20* ± 1,27
Силовий індекс, %	ЕГ3	44,80 ± 2,84	47,76** ± 2,75	КГ3	44,85 ± 2,90	46,11 ± 2,88
	ЕГ4	46,10 ± 2,04	48,08** ± 2,00	КГ4	46,15 ± 2,06	47,85* ± 2,10
Сума балів	ЕГ3	1,01 ± 1,06	5,79*** ± 1,65	КГ3	1,00 ± 1,28	2,24* ± 1,95
	ЕГ4	2,01 ± 1,92	5,94*** ± 1,93	КГ4	1,94 ± 1,79	3,06 ± 1,94

Примітки. * – достовірність різниці показників при $p \leq 0,05$; ** – достовірність різниці показників при $p \leq 0,01$; *** – достовірність різниці показників при $p \leq 0,001$.

У дівчат контрольних груп простежено покращення фізичної роботоздатності. Показник проби Руф'є у КГ3 до експерименту становив 10,62 ум. од., після – 9,34 ум. од. ($p \leq 0,05$). У КГ4 – 10,10 ум. од. і 9,20 ум. од. відповідно ($p \leq 0,05$).

У школярів 11 класу відзначено достовірний приріст силового індексу – із 46,15 до 47,85 % ($p \leq 0,05$).

Загальна сума балів значно збільшилася лише в КГ3. До експерименту показник становив 1,00 бал, після – 2,24 бала ($p \leq 0,05$). При цьому рівень фізичного здоров'я 10-класниць залишився низьким.

В інших показниках виявлена тенденція до покращення результатів.

Дискусія. Фізична активність є необхідною умовою для нормального функціонування та розвитку молодого організму, для забезпечення належного рівня здоров'я. Нині в закладах загальної середньої освіти пропонується широкий арсенал засобів і методів фізичного виховання, розробляється велика кількість варіативних модулів, практичне застосування яких часто вимагає спеціального обладнання та устаткування, що утруднює їх використання.

Водночас спостерігаємо неухильне зниження рівня фізичного здоров'я учнівської молоді, про що свідчать численні дослідження [7; 8; 11; 14]. Причиною цього є розумове й психоемоційне перевантаження учнів, відсутність балансу між розумовою та руховою діяльністю, дефіцит рухової активності в способі життя школярів.

Тому проблема підвищення обсягу рухової активності турбує багатьох учених [6; 7; 9; 10; 14].

Заклад загальної середньої освіти пропонує різноманітні урочні та позаурочні форми занять різними видами рухової активності, не завжди враховуючи інтерес учнів до тих чи інших видів спорту. Дослідження вчених [3; 16] свідчать про підвищення зацікавленості старших школярів у сучасних напрямках фітнесу, одним із яких є скіпінг. Цей вид рухової активності завдяки доступності, простоті його використання та невибагливому інвентарю рекомендований для покращення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей різного контингенту тих, хто займається.

Нами запропоновано використання засобів скіпінгу в різних формах організації освітнього процесу – на уроках (як варіативний модуль «Скіпінг», у різних частинах уроків за іншими варіативними модулями з метою розвитку фізичних якостей) та в позаурочних формах (рухливі перерви, спортивні свята, розваги, змагання, самостійні заняття).

Аналіз досліджень із питань застосування засобів скіпінгу у фізичному вихованні школярів дає підставу констатувати, що подібних підходів до використання зазначених вправ на уроках фізичної культури немає. Спостерігаємо лише епізодичні включення вправ зі скакалкою, які використовуються в секційних формах занять із видів спорту, пов'язаних із необхідністю розвитку швидкісно-силових здібностей [2; 16]. Бойко, Карнюхіною [1] визначено позитивний вплив скіпінгу на концентрацію та стійкість уваги школярів. Існують дослідження щодо застосування засобів скіпінгу у фізичному вихованні студентів, спрямовані на розвиток фізичних якостей [5; 12]. Визначено покращення загальної роботоздатності, а також результатів тестування швидкісно-силових і координаційних здібностей [5]. За іншими даними, у досліджених покращилися результати тестів на силу, гнучкість, швидкість та швидкісно-силові здібності [12].

При цьому комплексного підходу щодо застосування засобів скіпінгу з учнями старшого шкільного віку, спрямованого на підвищення рівня фізичного здоров'я, не розроблено.

Використання засобів скіпінгу в різних формах занять протягом навчального року дало змогу достовірно покращити фізичну роботоздатність учнів, показники індексу Робінсона, силового індексу в учнів старшого шкільного віку, а також загальний рівень фізичного здоров'я з нижчого за середній до середнього в юнаків та з низького до нижчого за середній – у дівчат 16–17 років.

Позитивний вплив засобів скіпінгу на фізичне здоров'я учнів пояснюється тим, що в забезпеченні виконання вправ беруть участь серцево-судинна, дихальна, ендокринна, видільна, нервова системи та ін. Тому чим різноманітніші стрибки, тим вищий рівень функціональних можливостей. Власне, у нашому дослідженні враховано рівень складності стрибкових вправ зі скакалкою, що дало змогу підбирати засоби скіпінгу залежно від можливостей учнів.

Практична перевірка застосування засобів скіпінгу в різних формах занять із фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку довела їх ефективність для підвищення рівня здоров'я школярів, що дає підстави для використання скіпінгу у фізкультурно-оздоровчій діяльності закладів загальної середньої освіти.

Висновки. Із метою реалізації завдань фізичного виховання учнів старшого шкільного віку нами запропоновано використання засобів скіпінгу в різних формах занять. Для учнів 10–11 класів розроблено варіативний модуль «Скіпінг», який реалізовано в системі 20 уроків фізичної культури протягом третьої чверті; запропоновано використання стрибкових вправ зі скакалкою в різних частинах уроків фізичної культури в рамках варіативних модулів «Легка атлетика», «Футбол», «Волейбол», а також у позаурочних формах (рухливі перерви, самостійні заняття, спортивні свята, змагання). Ефективність застосування засобів скіпінгу доведена достовірним приростом показників фізичного здоров'я учнів: індексів Руф'є, Робінсона, силового індексу, загальної суми балів фізичного здоров'я.

Отримані дані можна використовувати в процесі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу засобів скіпінгу на рівень розвитку фізичних якостей старших школярів.

Джерела та література

1. Бойко В. В., Карнюхіна Л. А. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста. *Ученые записки Орловского государственного университета*. 2018. № 3 (80). С. 219–223.
2. Валеев Э. Прыжковый марафон упражнения со скакалкой. *Спорт в школе*. 2014. № 3. С. 20–21.
3. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів. *Інноваційні напрямки рекреації, фізическої реабілітації и здоров'єсберегаючих технологій*: сб. ст. VI междунар. науч. конф., 28–29 ноября 2013 г. Харьков; Белгород; Красноярск: ХГАФК, 2013. С. 14–20.
4. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 30–33.
5. Касацкая Т. Е., Гейченко С. П. Использование средств роуп-скиппинга в физическом воспитании студентов. *Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития*: междунар. науч.-практ. конф., 17–18 января 2013 г. Чебоксары: ЧИЭМ «СПБГПУ», 2013. С. 72–74.

6. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 72–80. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2015.2.72-80>
7. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М., Підлетейчук Р. С. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Фізична культура і спорт*. 2018. Вип. 2 (96). С. 51–55.
8. Максименко Ю., Козішкурт О., Сойнікова А., Вегержинська Л. Аналіз стану здоров'я та психофізичного статусу учнів старших класів. *Освіта регіону*. 2011. № 2. С. 346.
9. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3 (47). С. 52–57. [dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-3.009](https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.009)
10. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 115–121. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-115
11. Підгайна В., Кириченко В. Оцінка рівня здоров'я та структури захворюваності старшокласників як передумова розробки оздоровчої програми. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 57–62.
12. Правдов М. А., Корнева М. А. Влияние занятий скипингом на физическую подготовленность студентов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2010. № 7(65). С. 64–67.
13. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 340–347.
14. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Ю. Є. Доукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик/[за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
15. Contiero D., Vashchuk L. Fitness programs features according to the body types of high school girls. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 4 (52). С. 18–22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-18-22>
16. Ha A. S., Burnett A., Sum R., Medic N., Ng J. Y. Y. Outcomes of the Rope Skipping 'STAR' Programme for Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*. 2015. Vol. 45. P. 233–240. DOI: 10.1515/hukin-2015-0024
17. Skipping Lesson Plan for Physical Education. *Study.com*. 10 April 2017, study.com/academy/lesson/skipping-lesson-plan-for-physical-education.html

References

1. Boyko, V. V., Karnyukhina L. A. (2018). Primyenyeniye sredstv roup-skipinga dlya uluchsheniya kognitivnykh funktsiy detey shkol'nogo vozrasta [Use of rope skipping to improve the cognitive functions of schoolchildren]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 3 (80), 219–223.
2. Valeev, E. (2014). Pryzhkovyy marafon uprazhneniya so skakalkoy [Jumping marathon – rope exercises]. *Sport v shkolye*, 3, 20–21.
3. Vashchuk, L. M. (2013). Kharakterystyka napriamkiv fitnesu ta riven popularnosti yii sered uchniv starshykh klasiv [Characteristics of fitness fields and the level of its popularity among high school students]. *Innovatsyonnye napravleniya rekreatsyy, fizycheskoi reabylitatsyy i zdorovesberehaiushchykh tekhnolohiyi. Sbornyk statei VI mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsyy*, 28–29 noiabria 2013 hoda. Kharkov-Belhorod-Krasnoarsk, 14–20.
4. Vlasiuk, O. (2017). Deiaki problemy fizychnoho vykhovannia shkoliariv i suchasni shliakhy yikh rozviazannia [Some issues of schoolchildren's physical education and modern ways of their solution]. *Sportywnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 30 – 33.
5. Kasatskaya, T. E., Geychenko, S. P. (2013). Ispol'zovanie sredstv roup-skipinga v fizicheskom vospitanii studentov [Use of means of rope-skiping in physical education of students]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e: problemy i puti ikh razvitiya: Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya*, 17–18 yanvarya 2013. Cheboksary, 72–74.
6. Krutsevich, T. (2015). Kontseptsiya sistemy fizicheskogo vospitaniya v obshcheobrazovatel'nykh shkolakh [The concept of the physical education system at secondary schools]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 72–80. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2015.2.72-80>
7. Krutsevych, T. Yu., Sainchuk, M. M., Pidleteichuk, P. S. (2018). Naslidky polityky devalvatsii fizychnoi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni osvitynih zakladiv Ukrainy dlia hromadian i derzhavy [Consequences of the physical training devaluation policy in physical education of educational institutions of Ukraine for citizens and the state]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, seriia 15, Fizychna kultura i sport*, 2 (96), 51–55.
8. Maksymenko, Yu., Kozishkurt, O., Soinikova, A., Vegerzhynska, L. (2011). Analiz stanu zdorovia ta psykhofizychnoho statusu uchniv starshykh klasiv. [Analysis of the health and psychophysical status of high school students]. *Osvita rehionu*, 2, 346.

9. Mameshyna, M. A., Masliak, I.P., Zhuk, V.,O. (2015). Stan ta problemy fizychnoho vykhovannia v oblasnykh zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. [Status and issues of physical education at regional secondary schools]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi isnyk*, 3 (47), 52–57. dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-3.009
10. Moskalenko, N., Torbaniuk, H. (2019). Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoї diialnosti [Innovative approaches to engaging schoolchildren and students in physical activity]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2, 115–121. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-115
11. Pidhaina, V., Kyrychenko, V. (2018). Otsinka rivnia zdorovia ta struktury zakhvoriuvanosti starshoklasnykiv yak peredumova rozrobky ozdorovchoi prohramy. [Assessment of the level of health and morbidity structure of high school students as a prerequisite for the health program development]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, 57–62.
12. Pravdov, M. A., Korneva, M. A. (2010). Vliyanie zanyatiy skipingom na fizicheskuyu podgotovlennost' studentov [The influence of skipping classes on the physical fitness of students]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 7(65), 64–67.
13. Rybalko, P., Hvozdet'ska, S., Prokopova, L. (2016). Suchasni pidkhody do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zakladakh osvity [Modern approaches to the organization of physical culture and health work in educational institutions]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 3 (57), 340–347.
14. Fizychno vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv (2014). [Physical education of adolescents in extracurricular activities of secondary schools]: navch.-metod. posib. / Yu.Ye. Dokukina, H. A. Kolomoiets, M. V. Tymchyk; [za red. M. V. Tymchuka]. Kirovohrad: Imeks-LTD, 172.
15. Contiero, D., Vashchuk, L. (2020). Fitness programs features according to the body types of high school girls. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4 (52), 18–22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-18-22>
16. Ha, A. S., Burnett, A., Sum, R., Medic, N., Ng, J. Y. Y. (2015). Outcomes of the Rope Skipping 'STAR' Programme for Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*, vol. 45, 233-240. DOI: 10.1515/hukin-2015-0024 DOI: 10.1515/hukin-2015-0024
17. Skipping Lesson Plan for Physical Education. *Study.com*, 10 April 2017, study.com/academy/lesson/skipping-lesson-plan-for-physical-education.html.

Стаття надійшла до редакції 09.08.2021 р.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 57.017.6-055.2]:796.012

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ ТА ФІТНЕСОМ НА ТЕМП СТАРІННЯ ЖІНОК 40–60 РОКІВ

Тетяна Гнітецька¹, Світлана Савчук¹, Надія Ковальчук¹, Лідія Завацька²

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua;

²Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янчука, Рівне, Україна, liz6050@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-56-61>

Анотація

Актуальність. У наукових публікаціях останніх років мало висвітлене питання порівняльного аналізу впливу різних видів рухової діяльності для сповільнення темпів старіння жінок країни. **Мета дослідження** – визначити ефективність занять легкою атлетикою та оздоровчим фітнесом на стримання процесу біологічного старіння жінок України 40–60 років. **Методи дослідження** – аналіз, узагальнення літературних й інтернет-джерел, методика оцінки біологічного віку за В. П. Войтенко (дослідження маси тіла, артеріального тиску, статичної рівноваги, анкетування суб'єктивної оцінки здоров'я), математична статистика. **Результати досліджень.** Установлено, що середні ($X \pm \sigma$) по групі показники дійсного біологічного віку (ДБВ) в обстежених жінок-легкоатлеток становлять $32,7 \pm 5,89$ років, належного біологічного віку (НБВ) – $45,4 \pm 1,31$, темп старіння (ТС) – (мінус) $12,8 \pm 5,34$ ($p < 0,05$). Величина кореляційного зв'язку (r) між показниками стажу занять (СЗ) легкою атлетикою та біологічного віку (БВ) у жінок 40–60 років дорівнює 0,43. Показники ДБВ у жінок такого самого віку, які займаються фітнесом, становлять $47,2 \pm 9,64$ років, НБВ – $50,7 \pm 0,68$, ТС – (мінус) $3,5 \pm 10,81$. Величина кореляційного зв'язку (r) між БВ та СЗ у жінок фітнес-групи – (мінус) 0,45. **Висновки.** При наближено однаковому паспортному віці та стажі занять у жінок 40–60 років, які займалися легкою атлетикою, на рівні спорту вищих досягнень у середньому $13,3 \pm 3,84$ років темпи старіння в 3,7 раза повільніші ($p < 0,05$), ніж у тих, які займаються фітнесом ($9,5 \pm 3,36$ років). Кореляційний зв'язок середнього ступеня показників біологічного віку та стажу занять підтверджує, що на сповільнення темпів старіння жінок впливає не лише стаж рухової діяльності, а й інші ендо- й екзогенні фактори тощо.

Ключові слова: жінки, старіння, профілактика, рухова активність.

Татьяна Гнитецкая, Светлана Савчук, Надежда Ковальчук, Лидия Завацкая. Влияние занятий легкой атлетикой и фитнесом на темп старения женщин 40–60 лет. **Актуальность.** В научных публикациях последних лет мало освещен вопрос сравнительного анализа влияния различных видов двигательной деятельности для замедления темпов старения женщин страны. **Цель исследования** – определить эффективность занятий легкой атлетикой и оздоровительным фитнесом на сдерживание процесса биологического старения женщин Украины 40–60 лет. **Методы исследования** – анализ, обобщение литературных и интернет-источников, методика оценки биологического возраста по В. П. Войтенко (исследование массы тела, артериального давления, статического равновесия, анкетирование субъективной оценки здоровья), математическая статистика. **Результаты исследований.** Установлено, что средние ($X \pm \sigma$) по группе показатели действительного биологического возраста (СБО) у обследованных женщин-легкоатлеток составляет $32,7 \pm 5,89$ лет, надлежащего биологического возраста (НБВ) – $45,4 \pm 1,31$ лет, темп старения (ТС) – (минус) $12,8 \pm 5,34$ лет ($p < 0,05$). Величина корреляционной связи (r) между показателями стажу занятий (СО) легкой атлетикой и биологического возраста (БВ) у женщин 40–60 лет составляет 0,43. Показатели СБО у женщин такого же возраста, которые занимаются фитнесом, составляют $47,2 \pm 9,64$ лет, НБВ – $50,7 \pm 0,68$ лет, ТС – (минус) $3,5 \pm 10,81$ лет. Величина корреляционной связи (r) между БС и СЗ у женщин фитнес-групи составляет – (минус) 0,45. **Выводы.** При приближенно одинаковом паспортном возрасте и стаже занятий у женщин 40–60 лет, которые занимались легкой атлетикой на уровне спорта высших достижений в среднем $13,3 \pm 3,84$ лет темпы старения в 3,7 раза медленнее ($p < 0,05$), чем у женщин, занимающихся фитнесом $9,5 \pm 3,36$ лет. Корреляционная связь средней степени показателей биологического возраста и стажу занятий подтверждает, что на замедление темпов старения женщин влияет не только стаж двигательной деятельности, но и другие эндогенные и экзогенные факторы и т. п.

Ключевые слова: женщины, старение, профилактика, двигательная активность.

Tetyana Gnitetska, Svitlana Savchuk, Nadiya Kovalchuk, Lydia Zavatska. Influence of Track-And-Field Athletics and Fitness on the Aging Pace of 40–60 Years Old Women. Topicality. Scientific papers in recent years have given little coverage of the issue of comparative analysis of different physical activity types influence upon slowing down the women aging. **The Research Purpose** is to determine the effectiveness of track-and-field athletics and health-improving fitness upon slowing down the process of 40–60 years women`s biological aging. **Methods of the Research** – analysis, generalization of literary and net sources, methodology of biological age assessment by V. Voitenko (body weight, blood pressure, static balance studies, subjective health assessment questionnaire), and mathematical statistics. **The Research Results.** It was found that the average ($X \pm \sigma$) for the group indicators of actual biological age (ABA) in the surveyed female athletes are $32,7 \pm 5,89$ years, the corresponding biological age (CBA) – $45,4 \pm 1,31$ years, the aging rate (AR) – (minus) $12,8 \pm 5,34$ years ($p < 0,05$). The value of the correlation (r) between the indicators of training experience (TE) in track-and-field athletics and biological age (BA) of women of 40–60 years women is 0,43. ABA indicators of the same age women, engaged in fitness are $47,2 \pm 9,64$ years, CBA – $50,7 \pm 0,68$ years, AR – (minus) $3,5 \pm 10,81$ years. The value of the correlation (r) between BA and TE of such group women is – (minus) 0,45. **Conclusions.** With approximately the same passport age and training experience of 40–60 years old women, who were engaged in track-and-field athletics at the level of high achievements sports for on average $13,3 \pm 3,84$ years, the aging pace is 3,7 times slower ($p < 0,05$) than for women engaged in fitness for $9,5 \pm 3,36$ years. The correlation between the average level of biological age and training experience confirms that not only physical activity experience, but also other endogenous and exogenous factors affect the slowing down of the women aging pace.

Key words: women, aging, preventionism, motor activity.

Вступ. Дані Національного держстату свідчать, що Україна належить до тридцяти країн із найстарішим населенням світу. Передбачається, що на тлі загального зниження чисельності його старіння в найближчі десятиріччя прогресуватиме. Крім того, установлено, що старіння більшості населення України відбувається за патологічним, прискореним варіантом. Відповідно, із державних позицій триває активний пошук неординарних заходів для адаптації суспільства до цього глобального процесу трансформації демографічних структур і, зокрема, підтримання належної якості життєдіяльності й працездатності дорослих людей. Так, згідно із Загальнодержавною програмою «Здоров'я – 2020: український вимір», завдання вдосконалення якості здоров'я різних груп населення є одним із пріоритетних напрямів системи охорони здоров'я країни. Також установлено, що через патологічне старіння тривалість життя українських жінок, які становлять 54 % населення нашої країни, на вісім років коротша, ніж у середньому в країнах Європейського Союзу [1].

Відомо, що основними ознаками прискореного старіння жінки є гормональні зміни (ранній клімакс), різке зниження працездатності, психологічні розлади, високий темп вікових змін зовнішності тощо. Установлено, що уникнути старіння неможливо, однак можна запобігти патологічному старінню, усуваючи фактори, які мають ендо- або екзогенний несприятливий вплив на організм. Зокрема, у літературі наведено такі заходи профілактики прискореного старіння, як 1) зменшення або припинення негативного впливу факторів зовнішнього середовища (поліпшення екологічної ситуації, медичної та соціальної допомоги, зростання доходів населення); 2) докорінна зміна способу життя (дотримання раціонального харчування, відмова від паління та інших шкідливих звичок, систематичний належний руховий режим) [4; 7–8; 11].

Дослідження науковців підкреслюють ефективність систематичних, правильно організованих оздоровчих занять для запобігання передчасному старінню [2–5; 7–8; 10–13]. Жінкам молодіжного та зрілого віку з цією метою рекомендують фітнес, оздоровчий біг, плавання та інші види рухової діяльності, що підтримують високі кондиційні можливості людини [5; 7]. Особам віком 50–70 років – вправи аеробного спрямування, силові (ізометричні та ізотонічні) і на гнучкість, а саме: тривалі прогулянки, нордік вокінг (скандинавську ходьбу), біг, йогу, тай-чі (китайську гімнастику), їзду на велосипеді, танці, плавання, лижні прогулянки тощо [7; 13].

Водночас у наукових вітчизняних публікаціях останніх років мало висвітлено питання аналізу впливу різних видів рухової діяльності для сповільнення темпів старіння жінок країни.

Із цієї позиції нами організовано дослідження порівняльної оцінки паспортного й біологічного віку в жінок 40–60 років, які займалися легкою атлетикою, на рівні спорту вищих досягнень та жінок такого самого віку, які займались оздоровчим фітнесом.

Мета дослідження – визначити ефективність занять спортом на рівні вищих досягнень (зокрема легкою атлетикою) та оздоровчим фітнесом на стримання процесу біологічного старіння жінок України 40–60 років.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення літературних й інтернет-джерел, методика оцінки біологічного віку В. П. Войтенко [6]: дослідження маси тіла, артеріального тиску, статичної рівно-

ваги, анкетування суб'єктивної оцінки здоров'я; математична статистика (вираховувалися середнє арифметичне (X), середнє квадратичне відхилення (σ), стандартна похибка середнього арифметичного (m)). Для порівняння вірогідності статистичної різниці визначали критерій Стьюдента (t). Показник імовірності різниці (p) становив 0,05. Для визначення кореляційної зв'язку біологічного віку жінок та стажу занять використовували показник кореляції Пірсона (r).

Дослідження проводили в жовтні–листопаді 2020 р. Першу експериментальну групу (ЕГ-I) становили 10 жінок Волинській області віком від 40 до 60 років ($X \pm \sigma = 48,5 \pm 2,51$ років), які займалися або нині займаються легкою атлетикою (бігові види). Стаж занять жінок ЕГ-I – від 9 до 25 років ($X \pm \sigma = 13,3 \pm 3,84$ років). Рівень спортивної майстерності: МСМК – 2 особи, МС – 2 особи, КМС – 5 осіб, I розряд – 1 особа. Друга група (ЕГ-II) – 10 жінок цієї ж області такого самого віку ($X \pm \sigma = 51,1 \pm 3,97$ років), які займалися й нині займаються оздоровчим фітнесом. Стаж занять жінок другої групи – від 1 до 20 років ($X \pm \sigma = 9,5 \pm 3,36$ років) при 60-хвилинних 2-разових на тиждень заняттях.

Усі жінки експериментальних груп дали згоду на участь у дослідженні.

Результати дослідження. У ході оцінки антропометричних, функціональних та рухових показників легкоатлеток отримано такі результати ($X \pm \sigma$): середні показники маси тіла обстежених становлять $65,2 \pm 7,6$ кг, систолічний артеріальний тиск у середньому по групі $112,0 \pm 8,72$ мм рт. ст. (у діапазоні 90–120 мм рт. ст.), діастолічний – $72,0 \pm 3,82$ мм рт. ст. (у діапазоні 65–90 мм рт. ст.). Такі показники перебувають у нормі для цієї вікової групи. Пульсовий тиск – $40,0 \pm 11,00$ мм рт. ст. – у середньому по групі може свідчити про належний стан серцево-судинної системи обстежених жінок.

Тривалість балансування на одній нозі із закритими очима в учасників першої експериментальної групи – у середньому $33,3 \pm 24,9$ с (у діапазоні 15–91 с, $X \pm \sigma$), що можна вважати належним результатом.

Середній бал ($X \pm \sigma$) суб'єктивної оцінки здоров'я в опитаних дорівнює $8,9 \pm 3,1$ бала, що відповідає «посередньому» стану. Зокрема, 60,0 % жінок ЕГ-I оцінили своє здоров'я як посереднє, 20,0 % – як добре, 10,0 % – як ідеальне й 10,0 % – як задовільне. Незадовільних оцінок не виявлено.

Нашими дослідженнями встановлено, що середні ($X \pm \sigma$) по групі показники дійсного біологічного віку (ДБВ) в обстежених жінок-легкоатлеток (ЕК-I) становлять $32,7 \pm 5,89$ років, належного біологічного віку (НБВ) – $45,4 \pm 1,31$ років, відповідно, темп старіння (ТС) у них – (-мінус) $12,8 \pm 5,34$ років зі статистично достовірною відмінністю ($p < 0,05$).

Кореляційним аналізом виявлено зв'язок середнього рівня ($r=0,43$) між показниками стажу занять легкою атлетикою та біологічного віку жінок ЕГ-I.

Аналогічні дослідження, проведені з жінками, які займалися фітнесом (ЕГ-II), установили, що показники їхньої маси тіла в середньому ($X \pm \sigma$) по групі дорівнюють $74,7 \pm 13,76$ кг (у діапазоні 52,5–94,9 кг), систолічного артеріального тиску – $131,0 \pm 13,00$ мм рт. ст. (у діапазоні 110–150 мм рт. ст.), діастолічного – $80,9 \pm 8,88$ мм рт. ст. (у діапазоні 63–100 мм рт. ст.). Пульсовий тиск жінок у середньому по групі ЕГ-II становить $50,1 \pm 9,92$ мм рт. ст. (у діапазоні 39–68 мм рт. ст.), балансування на одній нозі із закритими очима в середньому – $16,3 \pm 3,90$ с (у діапазоні 12–45 с). Установлено, що наведені дані характеризується як допустимі для жінок 40–60 років.

Середній бал ($X \pm \sigma$) суб'єктивної оцінки здоров'я в опитаних жінок ЕК-II становить $11,1 \pm 2,90$ бала, що відповідає «посередньому» стану. Зокрема, 70,0 % жінок, які займаються оздоровчим фітнесом, оцінюють своє здоров'я як задовільне, 30,0 % – як добре. Ідеальних і незадовільних оцінок не виявлено.

Проведеними обрахунками встановлено, що середні ($X \pm \sigma$) по групі показники дійсного біологічного віку в жінок ЕК-II (які займаються фітнесом), – $47,2 \pm 9,64$ років, а належного біологічного віку – $50,7 \pm 0,68$. Відповідно, темп старіння цих жінок – (-мінус) $3,5 \pm 10,81$ років, однак відмінність показників не має статистичної достовірності ($p > 0,05$). Величина кореляційного зв'язку (r) між показниками біологічного віку та стажу занять у жінок цієї групи – (-мінус) $0,45$, що характеризується як залежність середнього ступеня.

Порівняння досліджуваних показників фізичного стану учасниць першої та другої експериментальних груп виявили, що за наближено однакового віку та маси тіла ($p > 0,05$) параметри артеріального тиску (систолічного, діастолічного, пульсового) у легкоатлеток статистично достовірно кращі ($p < 0,05$), ніж у тих, хто займається оздоровчим фітнесом (табл. 1). Також кращі в легкоатлеток 40–60 років дані статичної рівноваги й самооцінки стану здоров'я, однак величина відмінності статистично незначима ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичного стану жінок 40–60 років, які займаються легкою атлетикою та оздоровчим фітнесом ($X \pm m$)

Група/ показник	Маса тіла	АТ. сист.	АТ. діаст.	Ат. пульс.	Статична рівновага	Самооцінка здоров'я
Л/атлет. (ЕГ-I)	65,2 ± 2,4	112,0 ± 2,76	72,0 ± 1,21	40,0 ± 3,47	33,3 ± 7,87 с	8,9 ± 0,98
• Фітнес • (ЕГ-II)	74,7 ± 4,35	131,0 ± 4,11	80,9 ± 2,81	50,1 ± 3,14	16,3 ± 1,23 с	11,1 ± 0,92
t	1,9	3,8	2,5	2,2	1,9	1,67
p	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05

Отже, встановлено, що при наближено однаковому паспортному віці ($p > 0,05$) та стажі занять ($p > 0,05$) у спортсменок-легкоатлеток (ЕГ-I) темпи старіння в 3,7 рази повільніші, ніж у жінок, які займаються фітнесом (ЕГ-II), ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз темпів старіння жінок 40–60 років, які займаються легкою атлетикою та оздоровчим фітнесом ($X \pm m$)

Група/ показник	Паспортний вік	Стаж занять	Дійсний біологічний вік	Належний біологічний вік	Темпи старіння
Л/атлет. (ЕГ-I)	48,5 ± 0,67	13,3 ± 1,03	32,7 ± 1,58	45,4 ± 0,35	-12,8 ± 1,43
• Фітнес • (ЕГ-II)	51,1 ± 1,25	9,5 ± 1,06	47,2 ± 3,04	50,7 ± 0,68	-3,5 ± 3,41
t	1,8	1,9	4,2	6,5	2,5
p	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Дискусія. Отримані результати підтверджують дослідження Г. Коробейникова (2010) [4], Н. В. Десятнікової (2012) [2], Н. В. Фединака (2015) [10], С. Дудіцької (2020) [3] та ін. про роль систематичної рухової активності для стримання передчасних патологічних вікових змін організму. Підтримуємо думку, що тривалість (стаж) систематичної рухової діяльності має значення для темпів сповільнення старіння жіночого організму. Зокрема, дослідження Р. Паффенбаргер, Е. Ольсен, (1994) [8] стверджують, що підвищення рівня рухової активності на 1500 до >1500 ккал/тиждень подовжує життя на 1,8 років у віці 35–44 років та на 0,78 у 75–84-річному віці. Якщо на 750 ккал/тиждень, то – на 1,2 років у 35-річному та на 0,77 у 75–84-річному віці. Водночас проведений нами аналіз кореляції показників біологічного віку жінок експериментальних груп та їхнього стажу занять руховою діяльністю виявив зв'язок середнього ступеня ($r =$ мінус 0,43 та 0,45). Це підтверджує наукові дані вищенаведених та інших дослідників, що на сповільнення темпів старіння жінок впливає не лише рухова діяльність, а й інші ендо- та екзогенні фактори тощо.

Наші спостереження доповнюють дані М. Терещук (2008), Ю. Павлової, Л. Вовканич, Б. Виноградського (2010) й інших авторів про високу ефективність занять легкою атлетикою та їх перевагу над певними видами спорту для поліпшення фізичного стану осіб різного віку. Зокрема, праці М. Терещук [9] доводять виражену перевагу легкої атлетики (біг на середні дистанції) відносно занять баскетболом і веслуванням та неспортсменками для економізації роботи серцево-судинної системи жінок молодіжного віку. Дл. Костілл (за [7]) засвідчує підтримання високих показників МСК (максимального поглинання кисню), (які тісно корелюють із рівнем соматичного здоров'я) у бігунів 21–46 років. За даними М. L. Pollock і співавторів [12], значне зменшення МСК продовжує спостерігатись у колишніх легкоатлетів 50–80 років, на відміну від їхніх однолітків-неспортсменів тощо.

Отже, можемо стверджувати про користь аеробних тренувань для сповільнення темпів старіння організму жінок країни.

Висновки. Установлено, що заняття легкою атлетикою на рівні спорту вищих досягнень протягом $13,3 \pm 3,84$ років забезпечують достовірне зниження біологічного віку жінок 40–60 років у середньому на $12,8 \pm 5,34$ років ($p < 0,05$).

Установлено, що заняття оздоровчим фітнесом протягом $9,5 \pm 3,36$ років ($X \pm \sigma$) забезпечують зниження біологічного віку жінок 40–60 років у середньому на $3,5 \pm 10,81$ років ($p > 0,05$).

При наближено однаковому паспортному віці та стажі занять ($p > 0,05$) у жінок 40–60 років, які займалися легкою атлетикою на рівні спорту вищих досягнень, у середньому $13,3 \pm 3,84$ років ($X \pm \sigma$), темпи старіння у 3,7 рази повільніші ($p < 0,05$), ніж у жінок, які займаються фітнесом – $9,5 \pm 3,36$ років ($X \pm \sigma$).

Кореляційний зв'язок середнього ступеня показників біологічного віку та стажу занять жінок експериментальних груп підтверджує, що на сповільнення темпів старіння жінок 40–60 років впливає не лише стаж рухової діяльності, а й інші ендо- та екзогенні фактори.

Перспективним напрямом дослідження є порівняльні оцінки біологічного віку в жінок, які займаються іншими, не висвітленими в статті видами рухової діяльності тощо.

Джерела та література

1. Воронін. М. Українці старіють швидше за жителів більшості інших країн. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-47573333> (дата звернення 02.12.2020).
2. Десятнікова Н. В. Вплив різних засобів фізичної культури на біологічний вік населення. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 197–203.
3. Дудіцька С. П. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2020. 24 с. URL: Міністерство освіти і науки України Національний університет ... uni-sport.edu.ua > default > files > vseDocumenti > aref_dudicka_s.p.pdf
4. Коробейніков Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 2. С. 3–13. URL: БІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТАРІННЯ І ... Repository.ldufk.edu.ua > bitstream
5. Кренделева В. У. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 155–159.
6. Маркина Л. Д. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов. Владивосток, 2001. 29 с.
7. Павлова Ю., Вовканич Л., Виноградський Б. Фізична активність людей літнього віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 1. С. 62–75. URL: <https://www.researchgate.net/publication/links>
8. Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни / пер. с англ. Г. Гончаренко. Киев: Олимп. лит., Американский домашний медицинский справочник. Харьков, 1994. 248 с.
9. Терещук М. М. Адаптація кардіо-респіраторної системи до стандартних фізичних навантажень у спортсменок різної спеціалізації віком 19–21 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 7. URL: адаптація кардіо-респіраторної системи до стандартних ...
10. Фединак Н. В. Корекція біологічного віку людини засобами фізичного виховання. *Молода спортивна наука*. 2015. Т. 2. С. 305–310. URL: КОРЕКЦІЯ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЛЮДИНИ ...repository.ldufk.edu.ua > bitstream > Фединак_56
11. Andreeva Olena, Hakman Anna, Balatska Larissa. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. *Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference* (Suceava, 26–27th of May 2016). Suceava: University «Ștefancel Mare». P. 41–46.
12. Pollock M. L., Foster C., Knapp D. Effect of age and training on aerobic capacity and body composition of master athletes. *J. Appl. Physiol.* 1987. V. 62. P. 725–731.
13. Greczner T. Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+. Wrocław, 2009. 89 p.

References

1. Voronin, M. Ukrainci stariyut shvydshe za zhyteliv bilshosti inshykh krayin [Ukrainians are aging faster than the citizens of other states]. Accessible at: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-47573333>.
2. Desiatnikova, N. V. (2012). Vplyv riznykh zasobiv fizychnoji kuljтуры na biologichnyj vik naselennja [The influence of various PE means on the biological age of the population]. *Teoriya i praktyka fizychnogho vykhovannya*, 2, 197–203.
3. Dudicka, S. P. (2020). Orghanizaciya rekreacyjno-ozdorovchoyi diyalnosti zhinok pokhylogho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh kompleksiv [Organization of recreational and health-improving activity of elderly women in the conditions of sanatorium-resort complexes]: avtoref. dys. ... kand. nauk fiz.vykhovannya ta sportu: 24.00.02 – fizychna kultura, fizychno vykhovannya riznykh ghrup naselennya. Kyiv, 24. Accessible at: Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy Nacionaljnyj universytet...uni-sport.edu.ua > default > files > vseDocumenti > aref_dudicka_s.p.pdf

4. Korobeinkov, G. (2010). Biologhichni mekhanizmy starinnya i rukhova aktyvnist lyudyny [Biological mechanisms of aging and human motor activity]. *Fizychna aktyvnistj, zdorov'ja i sport*, 2, 3–13.
5. Krendelieva V. U. (2008). Fitnes jak zasib ozdorovlennja zhinok drugogho zrilogho viku [Fitness as a mean of improving the women health of the second mature age]. *Fizychno vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi*: zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrajinky. Luck, 2, 155– 159.
6. Markyna, L. D. (2001). Opredelenye byologhicheskogho vozrasta cheloveka metodom V. P. Vojtenko [Determination of the biological age of a person by the method of V. P. Voitenko]: ucheb. posobyje dlya samostoyatelnoy raboty studentov medykov y psykhologhov. Vladyvostok, 29.
7. Pavlova, Ju., Vovkanych, L., Vynohradskii B. (2010). Fizychna aktyvnistj ljudej litnjogho viku [Physical activity of the elderly]. *Fizychna aktyvnistj, zdorov'ja i sport*, 1, 62–75.
8. Paffenbargher, R. S. (1994). Zdorovyj obraz zhyzni [Healthy lifestyle]. Kyiv: Olymp. lyt. Amerykanskij domashnyj medycynskij spravochnyk. Kharkiv, 248.
9. Tereshhuk, M. M. (2008). Adaptaciya kardio-respiratornoyi systemy do standartnykh fizychnykh navantazhen u sportsmenok riznoyi specializaciji vikom 19–21 rokiv [Adaptation of the cardio-respiratory system to physical activity standard of athletes of different specializations aged 19–21 years]. *Teorija ta metodyka fizychnogho vykhovannja*, 7.
10. Fedynjak, N.V. (2011). Korekcija biologhichnogho viku ljudyny zasobamy fizychnogho vykhovannja [Correction of human biological age by PE means]. *Moloda sportyvna nauka*, 2, 305–310.
11. Andreeva, O., Halmann A., Balatska L. (2016). Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26–27th of May 2016). Suceava: University Ștefancel Mare, 41–46.
12. Pollock, M. L., Foster C., Knapp D. (1987). Effect of age and training on aerobic capacity and body composition of master athletes. *J. Appl. Physiol.* 62, 725–731.
13. Greczner, T. (2009). Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+. Wrocław, 89.

Стаття надійшла до редакції 09.08.2021 р.

УДК 796.012.-053.9-055.2:614

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

Світлана Дудіцька¹, Анжела Медвідь¹, Максим Ячнюк¹, Інна Хрипко²

¹ Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна, s.duditska@chnu.edu.ua;

² Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Київ, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-62-68>

Анотації

Важливим у комфортному старінні є також задоволеність життям. Серед досліджуваних жінки похилого віку здебільшого мають низький та середній рівні задоволеності життям, лише невелика їх частка – високий. Основними чинниками задоволеності життям у похилому віці виступають відсутність економічної та соціальної стабільності; суперечність між сучасними й колишніми соціальними цінностями; недостатня соціально-політична підтримка людям похилого віку; невміння правильно адаптуватися до нового соціального статусу; неправильне ведення здорового способу життя; недостатня рухова активність; невміння правильно організувати та проводити дозвілля. **Мета дослідження** – визначити ступінь задоволеності і якості життя жінок похилого віку. Для досягнення мети дослідження використовували такі **методи дослідження**, як аналіз та систематизація теоретичних даних, психодіагностичні, методи математичної статистики. **Висновки.** Проведено комплексне дослідження із визначення індексу задоволеності життям (ІЗЖ) серед 91 жінки віком 60–75 років. Більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволеності життям, середній рівень визначено у 23,08 % респондентів та лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ. За методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера 43,9 % мають низький рівень задоволеності життям, у 25,3 % респондентів виявлено дуже низький рівень задоволеності життям, вищий від середнього рівень простежено в 15,4 % досліджуваних, середній – у 7,7 % жінок, лише у 2,2 % осіб похилого віку виявлено високий рівень задоволеності життям. Серед компонентів якості життя в жінок похилого віку фізичний компонент здоров'я виявлено на рівні 44,9 %, що вказує на низький рівень, а психологічний компонент здоров'я – 35,4 % – на дуже низький.

Ключові слова: похилий вік, якість життя, рухова активність.

Светлана Дудицкая, Анжела Медведь, Максим Ячнюк, Инна Хрипко. **Удовлетворенность и качество жизни женщин пожилого возраста.** Немаловажная в комфортном старении удовлетворенность жизнью. Среди исследуемых пожилых женщин наблюдаем в основном низкий и средний уровни удовлетворенности жизнью, лишь небольшая их часть имеет высокий уровень удовлетворенности жизнью. Основными факторами удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте выступают отсутствие экономической и социальной стабильности; противоречие между современными и бывшими социальными ценностями; недостаточная социально-политическая поддержка людям пожилого возраста; неумение правильно адаптироваться к новому социальному статусу; неправильное ведение здорового образа жизни; недостаточная двигательная активность; неумение правильно организовывать и проводить свой досуг. **Цель исследования** – определить степень удовлетворенности и качества жизни пожилых людей. Для достижения цели исследования использовались такие **методы исследования**, как анализ и систематизация теоретических данных, психодиагностические, методы математической статистики. **Выводы.** Проводилось комплексное исследование по определению индекса удовлетворенности жизнью (ИЗЖ) среди 91 женщины в возрасте 60–75 лет. Большинство опрошенных (69,2 %) имеют низкий уровень удовлетворенности жизнью, средний определен в 23,08 % респонденток и только 7,7 % опрошенных имеют высокий уровень ИЗЖ. По методике «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э. Динера 43,9 % имеют низкий уровень удовлетворенности жизнью, в 25,3 % респонденток – очень низкий уровень удовлетворенности жизнью, выше среднего уровня отметили 15,4 % испытуемых, средний уровень – 7,7 % женщин, только в 2,2 % пожилых людей – высокий уровень удовлетворенности жизнью. Среди компонентов качества жизни у пожилых женщин физический компонент здоровья обнаружен на уровне 44,9 %, что указывает на низкий уровень, а психологический компонент здоровья – 35,4 % – на очень низкий уровень.

Ключевые слова: преклонный возраст, качество жизни, двигательная активность.

Duditska Svitlana, Medvid Angela, Yachniuk Maxym, Khrypko Inna. Elderly Women Satisfaction and Quality of Life. Life satisfaction is quite important in a comfortable aging. Among the surveyed elderly women mostly have low and medium levels of life satisfaction, only a small proportion of them have a high life satisfaction level. The main factors of life satisfaction in aging are: lack of economic and social stability; contradiction between modern and former social values; insufficient socio-political support for the elderly; inability properly adapts to the new social status; insufficient healthy lifestyle and motor activity; inability properly organizes and spends the leisure time. **The**

Purpose of the Research is to determine the degree of satisfaction and quality of life of elderly women. To achieve the research goal, interdependent **Research Methods** have been used. Among them are method of analysis and systematization of theoretical data, psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics. **Conclusions.** A comprehensive study was conducted to determine the life satisfaction index (LSI) among 91 women aged 60–75 years. The majority of respondents (69,2 %) have a low level of life satisfaction, the average level of life satisfaction has determined 23,08 % of respondents and only 7,7 % of respondents have a high level of life expectancy. According to the Satisfaction with Life Scale (SWLS) developed by E. Diner, 43,9 % of respondents have a low level of life satisfaction, 25,3 % – a rather low level of life satisfaction, 15,4 % of respondents – above the average level, 7,7 % of women – the average level, only 2,2 % – a high level of life satisfaction. Among the components of the elderly women's quality of life, the physical component of health has been found at 44.9% and indicates a low level, while the psychological component of health – 35,4 % indicates at a rather low level.

Key words: elderly age, quality of life, physical activity.

Вступ. Відчуття задоволеності життям у похилому віці постає як вагомий показник фізичного здоров'я особистості, яке виявляється в наявності в неї інтересу до життя та змісту подальшого життя. Загальна оцінка якості й змісту життя в похилому віці відображається в емоційному відчутті задоволеності життям. Серед факторів, що впливають на задоволеність життям у похилому віці й успішність адаптації особистості, виділяють здоров'я, матеріальне становище, сімейний стан, оптимальне функціонування, взаємини з навколишнім світом і навіть уміння керувати транспортом.

Задоволеність життям в осіб похилого віку пов'язана зі стосунками в сім'ї, наявністю друзів і значущої групи. Зокрема, у дослідженні Ю. Г. Вихованця [33] зазначено, що на задоволеність життям впливають соціально-економічні фактори (рівень прибутку та добробуту), сімейний статус, рівень фізичної активності й здоров'я.

З'ясовано, що існують гендерні особливості відчуття задоволеності життям людьми похилого віку [1; 4; 9; 12; 19]. Так, жінки частіше вказують на психоемоційні прояви та невдоволеність станом власного здоров'я. Зокрема, ставлення до власної безпорадності, хворобливості в старості має залежність від статі. Жінки більше уваги концентрують на власному здоров'ї, часто відвідують лікарів, скаржаться на свої хвороби.

Мета дослідження – визначити ступінь задоволеності та якості життя жінок похилого віку.

Для досягнення мети дослідження використовували такі **методи дослідження**, як аналіз та систематизація теоретичних даних, психодіагностичні, методи математичної статистики.

Методика визначення якості життя SF-36 складається з 36 питань, згрупованих у вісім шкал: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесний біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційний стан і психічне здоров'я. Показники кожної шкали складені таким чином, що чим вище значення показника (від 0 до 100), тим краща оцінка за обраною шкалою. Із них формують два параметри – психологічний і фізичний компоненти здоров'я. Опитувальник відображає загальне благополуччя й ступінь задоволеності тими сторонами життєдіяльності людини, які впливають на стан здоров'я.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера. Згідно з анкетною наведено п'ять висловлювань, із якими ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, досліджуваний оцінює кожне висловлювання на сьогодні.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» (А. О. Neugarten в адаптації Н. В. Паніної) – це методика, що відображає загальний психологічний стан людини, ступінь психологічного комфорту й соціально-психологічної адаптованості. Тест використаний для диференційованого оцінювання особливостей способу життя, установок, ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів людей похилого віку задля визначення того, які з цих положень позитивно позначаються на їх загальному психологічному стані, а які – негативно. Для осіб із високим значенням індексу притаманні низький рівень емоційної напруженості, тривожності, висока емоційна стійкість, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю в ній.

Результати досліджень піддано математичній обробці з використанням таких статистичних методів, як метод середніх величин та вибіркового. Одержано такі значення: середнє арифметичне значення вибірки; стандартне відхилення. Статистичну обробку одержаних даних проводили за допомогою пакета «Statistica 6.0» (StatSoft, США) й електронних таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США), які дали змогу провести аналіз вимірювань і розрахунків базових величин.

Результати. Нами проведено дослідження із визначення індексу задоволеності життям (ІЗЖ) серед 91 жінки віком 60–73 роки. За методикою «Індекс життєвої задоволеності» («Live Satisfaction Index») Б. Ньюгартен (в адаптації Н. Паніної) більшість опитуваних (69,2 %) мають низький

рівень задоволеності життям, що вказує на відсутність у них захоплення від повсякденного життя, пасивне примирення із життєвими невдачами та сприйняття всіх невдач як належного. Також вони не впевнені в собі й мають низьку самооцінку і, як результат, не отримують задоволення від прожитого, проявляють невдоволеність від стану власного здоров'я, різних видів діяльності. Середній рівень задоволеності життям визначено у 23,08 % респонденток. Ця група досліджуваних реально оцінює свої внутрішні й зовнішні фактори, стан здоров'я, дає адекватну самооцінку. Вони добре ставляться до повсякденного життя, проте не повністю відчувають задоволеність життям. Адекватно оцінюють свої фізичні можливості, зате не проявляють ініціативу щось змінювати, покращувати власний фізичний стан та не урізноманітнюють дозвілля за допомогою рухової активності. Лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ.

У рамках такого опитування нами визначено факторні особливості ІЗЖ жінок похилого віку (табл. 1). Найнижчий рівень задоволеності життям виявлено таким фактором, як позитивна оцінка себе й своїх вчинків (74,7 %). Однак такі фактори, як послідовність у досягненні цілей та узгодженість між поставленими й досягнутими цілями, є найпріоритетнішими серед високого рівня задоволеності життям і сягають до 8,8 %.

Таблиця 1

**Фактори індексу задоволеності життям жінок похилого віку
(за методикою Б. Ньюгартен у модифікації Н. Паніної, 2001), (n=91)**

№	Фактор ІЗЖ	Високий рівень ІЗЖ		Середній рівень ІЗЖ		Низький рівень ІЗЖ	
		кількість		кількість		кількість	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	Інтерес до життя	4	4,1	25	27,5	62	68,1
2	Послідовність у досягненні цілей	8	8,8	19	20,9	64	70,3
3	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	8	8,8	23	25,3	60	65,9
4	Позитивна оцінка себе й своїх вчинків	5	5,5	18	19,8	68	74,7
5	Загальний фон настрою	7	7,7	21	23,1	63	69,2

За методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера 43,9 % респонденток мають низький рівень задоволеності життям. Вони вважають, що справи в них йдуть не дуже добре або все погано. Крім того, такий рівень незадоволеності, найімовірніше, призводить до низької ефективності будь-якої діяльності, що негативно відобразиться спочатку на настрої, а згодом – і на здоров'ї. Проте у 25,3 % осіб нами виявлено дуже низький рівень задоволеності життям, тобто підвищену невдоволеність.

Такий стан пояснюється передусім зміною соціального статусу, відчуттям себе не потрібним, самотнім. Подібна незадоволеність означає, що людина не задоволена тим, як у неї йдуть справи в роботі, особистому житті, здоров'ї, фінансах тощо.

Вищий від середнього рівень задоволеністю життям показали 15,4 % досліджуваних. Такі люди, зазвичай, мають невеликі, але важливі проблеми в різних сферах життя або ж переважно в них усе добре, але є одна якась велика проблема, наприклад у роботі, здоров'ї, фінансах або особистому житті.

Середній рівень задоволеності життям простежено в 7,7 % жінок. Вони загалом задоволені життям, але хотіли б поліпшити становище в більшості життєвих сфер, наприклад у роботі, здоров'ї або в особистому житті та фінансах. Лише у 2,2 % осіб похилого віку виявлено високий рівень задоволеності життям.

Зазвичай вони цілком задоволені своїм життям. Звичайно, і в них є складнощі та помилки, є якісь сфери, які вони хотіли б поліпшити, але загалом жінки насолоджуються життям і відчувають, що в основних сферах їхнього життя – навчання, робота, сім'я, фінанси, розвиток і здоров'я – усе більш-менш добре. Проте серед респонденток цієї вікової категорії нами не виявлено осіб із дуже високим рівнем задоволеності життям.

Отже, із даних соціологічного дослідження можемо стверджувати, що жінки похилого віку мають переважно низький і середній рівні задоволеності життям. На нашу думку, треба долучати їх до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в повсякденному житті, навчити організовувати своє активне дозвілля.

Визначення якості життя включає низку факторів, на основі яких і будується його глобальна, багатогранна конструкція, що дає змогу визначити оцінку цього поняття. Воно об'єднує оцінку

щонайменше декількох критеріїв, які є тісно взаємозалежними (фізичні, функціональні, емоційні, соціальні) (табл. 2). У зв'язку з цим якість життя формується відповідно до біологічних, психологічних та соціальних рівнів структури особистості людини [2, 5, 13, 16]. Під час нашого дослідження нами визначено рівень якості життя жінок похилого віку за допомогою міжнародної оцінювальної системи SF 36 (англ. *The Short Form-36*).

Таблиця 2

Критерії ефективності якості життя, рекомендовані ВООЗ

Фізичні	Сила, енергія, утом, біль, дискомфорт, сон, відпочинок
Рівень незалежності	Повсякденне активність, працездатність, залежність від ліків і лікування
Психологічні	Позитивні емоції, мислення, вивчення, запам'ятовування, концентрація, самооцінка, зовнішній вигляд, негативні переживання
Життя в суспільстві	Особисті стосунки, суспільна цінність суб'єкта, сексуальна активність
Навколишнє середовище	Благополуччя, безпека, побут, забезпеченість, доступність і якість медичного й соціального забезпечення, доступність інформації, можливість навчання та підвищення кваліфікації, дозвілля, екологія (забруднення, шум, населеність, клімат)
Духовність	Релігія, особисті переконання

Згідно з опитувальником, якість життя розподіляється на два компоненти – фізичний компонент здоров'я та психологічний компонент здоров'я. Відповідно до нашого соціологічного опитування в жінок похилого віку спостерігаємо низький рівень якості життя (табл. 3).

Треба звернути увагу на те, що показники психологічного компонента здоров'я в цій віковій групі засвідчили найнижчі результати, а саме: соціальна активність – 11,2 % та роль емоційних проблем в обмеженні життєздатності – 12 %.

На нашу думку, це пов'язано насамперед з обмеженням соціальної активності у зв'язку з погіршенням фізичного та емоційного стану, із переходом у нову соціальну групу «пенсіонер». Пригнічений настрій обмежує виконання повсякденної роботи й зумовлює погіршення емоційного стану.

Таблиця 3

Якість життя жінок похилого віку (n=91), %

Компоненти якості життя	Шкала	%
Фізичний компонент здоров'я	Фізична активність	34,28
	Роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності	14,28
	Рівень болю	18,2
	Загальний стан здоров'я	31,1
Психологічний компонент здоров'я	Життєздатність	60
	Соціальна активність	11,2
	Роль емоційних проблем в обмеженні життєздатності	12,0
	Психічне здоров'я	32,8
Якість життя	Фізичний компонент здоров'я	44,9
	Психологічний компонент здоров'я	35,4

Досить низькими виявилися показники ролі фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (14,28 %) та рівня болю (18,2 %). Це вказує на те, що щоденна діяльність значно обмежена фізичним станом пацієнта, а також що біль лімітує активність пацієнта.

Дискусія. Як відомо, дозвілля є одним із найважливіших інструментів покращення якості життя [2]. Заходи щодо дозвілля проводяться на всіх етапах життєвого циклу людини й дають їй змогу знайти себе, відчути різні ролі та поведінку [8]. По суті, рухова активність під час дозвілля в житті похилих людей забезпечує їх енергією, допомагає вести здорове й енергійне життя та вважається важливим інструментом для подальшого підвищення якості їхнього життя [1; 3; 4; 11; 15; 17]. На думку вітчизняних і зарубіжних науковців, оздоровчо-рекреаційна рухова активність у дозвіллі є основними фактором, необхідним людям похилого віку для покращення якості їхнього життя [1]. Зокрема, здоров'я має важливе значення для людей похилого віку, адже їхня фізіологічна та фізична функції знижуються [2].

Ми погоджуємось із думкою Є. Г. Булич [2], що на задоволеність життя впливає стан здоров'я: здоровіші люди є більш задоволеними життям, ніж ті, які мають проблеми зі станом здоров'я. Зв'язок із задоволеністю життям виявлено й щодо показників сімейного стану: одружені люди мають показники задоволеності життям значно вищі, ніж самотні. Простежено взаємозв'язок із показниками доходу [9].

Нами підтверджено думку науковців щодо впливу на відчуття задоволеності життям даних поведінкового й психологічного характеру. Найбільш сильні взаємозв'язки виявляються з рівнем активності. Низка наукових досліджень [15; 17; 18] указує на те, що люди похилого віку, які ведуть здоровий спосіб життя, є більш задоволеними власним життям, ніж ті, у кого рівень активності нижчий.

Серед усіх показників, що впливають на задоволеність життям та успішність адаптації до нього, головним видається здоров'я. Велика кількість осіб похилого віку змушена припинити свою трудову діяльність через ослаблене здоров'я. Погіршення стану здоров'я перешкоджає людині реалізувати свої плани, потребує обмеження в діяльності.

Задоволеність станом власного здоров'я практично не залежить від віку. Отже, і в похилому віці люди можуть бути задоволеними станом свого організму та його функціонуванням. Бажання якомога довше зберігати належний стан здоров'я є стимулом для людини похилого віку дотримуватися здорового способу життя.

Задоволеність життям – це складне комплексне поняття, яке акумулює багато факторів та аспектів. Набір факторів задоволеності життям Н. В. Герасимова трактує так [8]: особиста та сімейна безпека; матеріальне благополуччя; сімейне благополуччя; постановка творчих цілей; творча самореалізація; плідне дозвілля; добрий клімат; гідний соціальний статус; ефективні неформальні соціальні контакти; соціальна стабільність, упевненість у майбутньому; комфортне середовище проживання; хороше здоров'я.

На сьогодні українці похилого віку визначаються низьким рівнем задоволеності життям. Старість характеризується страхами, хвилюванням за здоров'я, матеріальний стан, родинні зв'язки. Визначимо основні чинники незадоволеності життям у похилому віці:

- відсутність економічної та соціальної стабільності;
- суперечність між сучасними та колишніми соціальними цінностями;
- недостатня соціально-політична підтримка людям похилого віку;
- невміння правильно адаптуватися до нового соціального статусу;
- неправильне ведення здорового способу життя;
- недостатня рухова активність;
- невміння правильно організувати та проводити своє дозвілля.

За умови внутрішнього сприйняття власного віку, змістовного та результативного життя, зацікавленості у власному здоров'ї й спілкуванні, відповідної рухової та трудової діяльності життя осіб похилого віку буде насиченим й вони почуватимуться щасливими та задоволеними.

Висновки. Проведено комплексне дослідження із визначення індексу задоволеності життям (ІЗЖ) серед 91 жінки віком 60–75 років. Більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволеності життям, середній рівень визначено у 23,08 % респонденток і лише 7,7 % опитаних мають високий рівень ІЗЖ. За методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера 43,9 % відзначаються низьким рівнем задоволеності життям, у 25,3 % респондентів виявлено дуже низький рівень цього показника, вищий від середнього рівень зазначили 15,4 % досліджуваних, середній – 7,7 %, лише у 2,2 % осіб похилого віку виявлено високий рівень задоволеності життям. Серед компонентів якості життя в жінок похилого віку фізичний компонент здоров'я перебував на рівні 44,9 %, що вказує на низький рівень, а психологічний компонент здоров'я – 35,4 % (дуже низький рівень).

Такі результати задоволеності та якості життя жінок похилого віку відкривають **перспективи** для подальшого дослідження шляхом розробки концепцій, технологій, програм активного дозвілля, що сприятимуть покращенню фізичного й психічного здоров'я та активного довголіття.

Джерела та література

1. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Особенности самооценки в позднем возрасте. *Краснова О. В., Лидерс А. Г. Психология старости и старения.* Москва: Издат. центр «Академия», 2003. С. 135–149.
2. Булич Э. Г., Муравов И. В. *Здоровье человека.* Київ: Олимп. лит., 2003. С. 276–7.
3. Вихованець Ю. Г. Показники біологічного та психологічного віку в діагностиці функціональних станів людини. *Університетська клініка.* 2012. № 1/8. С. 39–42.

4. Гакман А., Дудіцька С., Вілігорський О. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С. 3–9.
5. Гакман А. Діагностика самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреба у активності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт*. 2019. № 11(119). С. 34–8.
6. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. № 9. С. 91–7.
7. Гакман А. В. Психофізіологічні особливості рухової активності людей похилого віку. *Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії: матеріали І наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. 2019. Жовт. 17–18. Ужгород, 2019. С. 158.
8. Гакман А. В. Теоретико-методичні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: [дисертація]. Київ, 2021. 520 с.
9. Герасимова Н. В. Социальная адаптация пожилых людей в современной ситуации: [автореферат]. Саранск, 2001. 12 с.
10. Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2019. № 7(26). С. 50–6.
11. Дудіцька С. Вплив рухової активності на здоров'я осіб похилого віку. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. 6 листоп 2018. Чернівці, 2018. С. 241–3.*
12. Дудіцька С. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура і спорт*. 2019. № 31. С. 45–9. DOI: 10.15330/fcult.31.45-49
13. Дудіцька С. П., Андреева О. В., Гакман А. В. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 63–7. DOI:10.32652/tmfvs.2019.4.63-67.
14. Дудіцька С. П. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів: [дисертація]. Київ, 2020. 229 с.
15. Томенко О. А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. № 37. С. 21–9.
16. Тюкин О. А., Лукьянова, И. Е. Институт социальной работы как гарант повышения качества жизни людей пожилого возраста. *Актуальные вопросы современной науки*. 2014. № 37. С. 37–50.
17. Футорный С. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 4. С. 79–83.
18. Andriieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 4). Art 190. P. 1308–1314.
19. Hakman A., Andriieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion Carp, Danylchenko V., Levinskaia K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6). Art 324. P. 2159–2166.

References

1. Borozdyna, L. V, Molchanova, O. N. (2003). Osobyennosti samootsenki v pozdnyem vozrastye [Features of self-esteem in later life]. V kn.: Krasnova OV, Lyders AN. *Psikhologiya starosty y starenia*. Moskva: Yzdatelskiy tsentr «Akademyia», 135 –149.
2. Bulych, E. H, Muraviov, Y. V. (2003). Zdorovyе chelovyeka [Human health]. Kyiv: Olympyskaia lyteratura; 276–7.
3. Vykhoanets, Yu. H. (2012). Pokaznyki biolohichnoho ta psikhologichnoho viku v diahnostytsi funktsionalnykh staniv liudyny [Indicators of biological and psychological age in the diagnosis of functional status of individuum]. *Universytetska klinika*, 1/8, 39–42.
4. Hakman, A, Duditska, S, Vilihorskyi, O. (2020). Zadovolenist zhyttiam ta rol psykhyfyzichnykh komponentiv u yakosti zhyttia liudei pokhyloho viku [Life satisfaction and the role of psychophysical components in the quality of life of the elderly]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Serii: Fizychna kultura, 35, 3–9.
5. Hakman, A. (2019). Diahnozyka samootsynki psykhychnykh staniv liudei pokhyloho viku ta yikh potreba u aktyvnosti [Diagnosis of self-assessment of mental status of the elderly and their need for activity]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii: 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/fizychna kultura i sport*, 11(119), 34–8.
6. Hakman, A.V, Balatska, L. V, Liasota, T. I. (2016). Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu [The influence of recreational and health activities on slowing down the body aging].

- Visnyk Kamianets-Podilskoho Natsionalnoho Universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Serii: Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 9, 91–7.
7. Hakman, A. V. (2019). Psykhofiziologichni osoblyvosti rukhovoi aktyvnosti liudei pokhyloho viku [Psychophysiological features of motor activity of elderly people]. *Suchasni pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv fizychnoi terapii ta erhoterapii: materialy I naukovo-praktychna konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu*; Zhovt 17–18 2019; Uzhhorod. Uzhhorozh, 158.
 8. Hakman, A. V. (2021). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti osib pokhyloho viku [dysertatsiia] [Theoretical and methodical bases of improving and recreational motor activity of elderly people [the dissertation]]. Kyiv, 520.
 9. Herasymova, N. V. (2021). Sotsyialna adaptatsiia pozhylykh lyudyei v sovryemennoi situatsii [avtoreferat] [Social adaptation of the elderly in the modern situation [abstract]]. Saransk, 12.
 10. Duditska, S., Hakman, A., Vypasniak, I. (2019). Analiz struktury vilnoho chasu zhinok pokhyloho viku [Analysis of the elderly women's leisure time]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, 7(26), 50–6.
 11. Duditska, S. (2018). Vplyv rukhovoi aktyvnosti na zdorovia osib pokhyloho viku [The effect of physical activity on the elderly health]. V: *Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii: materialy Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf.; lystop 6 2018*; Chernivtsi, 241–3.
 12. Duditska, S. (2019). Motyvy i riznovydy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku [Motives and varieties of recreational and health activities of the elderly]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu imeni Vasylia Stefanyka. Serii: Fizychna kultura i sport*, 31, 45–9. DOI: 10.15330/fcult.31.45-49
 13. Duditska, S. P., Andriieva, O. V., Hakman, A. V. (2019). Tekhnolohiia orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh zakladiv [Technology of organization of recreational and health-improving activity of elderly women in the sanatoriums]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 63–7. DOI:10.32652/tmfvs.2019.4.63-67.
 14. Duditska, S. P. (2020). Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh kompleksiv [dysertatsiia] [Organization of recreational and health-improving activity of elderly women in the conditions of sanatorium-resort complexes: [dissertation]]. Kyiv; 2020. 229 s.
 15. Tomenko, O. A. (2020). Obgruntuvannia prohramy ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti u pokhylomu vitsi [Substantiation of the program of health and recreational activities in old age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*, 37, 21–9.
 16. Tiukyn, O. A., Lukianova, Y. E. (2014). Ynstytut sotsyalnoi roboty kak harant povysheniya kachestva zhyzny liudei pozhyloho vozrasta [The Institute of Social Work as a guarantor of improving the quality of life of the elderly]. *Aktualnyye voprosy sovriemiennoi nauky*, 37, 37–50.
 17. Futorny, S. M. (2011). Dvyhatelnaia aktyvnost y ee vlyianie na zdorovye i prodolzhytelnost zhyzni chelovyeka [Physical activity and its impact on human health and life expectancy]. *Fizicheskoye vospitaniye studentov*, 4, 79–83.
 18. Andriieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supplement issue 4), 190, 1308–1314.
 19. Hakman, A., Andriieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Ion, C., Danylchenko, V., Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19. (Supplement issue 6), 324, 2159–2166.

Стаття надійшла до редакції 29.06.2021 р.

УДК 612.17-055.1

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ ІЗ РІЗНИМ СОМАТОТИПОМ

Світлана Нестерова¹, Алла Сулима¹, Анатолій Корольчук¹

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, svetanest01@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-69-75>

Анотація

Актуальність. На сьогодні стан здоров'я українців засвідчує тенденцію до погіршення, причому на першому місці серед причин смертності населення – захворювання серцево-судинної системи. Проведення оцінки функціонального стану серцево-судинної системи й рання діагностика патологічних процесів дають змогу попередити ускладнення та профілактику смертності від захворювань. Інтегральним показником функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем є рівень аеробної продуктивності, який характеризує потужність аеробних процесів енергозабезпечення. Аналіз літератури засвідчив, що основою функціональних особливостей організації індивіда є морфологічна специфіка органів і тканин. Саме тому оцінку функціонального стану серцево-судинної системи доцільно проводити з урахуванням соматотипологічних особливостей, що дає можливість спрогнозувати залежність розвитку серцево-судинних захворювань в осіб із різним соматотипом і виокремити групи ризику розвитку патології. **Завдання роботи** – виявити соматотипологічні особливості функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем та рівня аеробної продуктивності в чоловіків віком 18–30 років. **Методи роботи.** Установлення соматотипологічної приналежності проводили за методикою Хіт-Картера. Аналіз функціонального стану кардіореспіраторної системи проводили за показниками електрокардіографії, спірографії та величиною аеробної продуктивності. **Результати.** У дослідженні брали участь чоловіки віком 18–30 років, яких розподілено на п'ять соматотипологічних груп. Нами проведений аналіз показників біоелектричної активності серця й функціонального стану дихальної системи. Отримані результати засвідчили, що в усіх досліджуваних показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем перебувають у нормі. Порівняльний аналіз результатів у представників різних соматотипів виявив вірогідно нижчий рівень показників зовнішнього дихання в ендоморфів. У представників ендоморфного соматотипу також зафіксовано нижчий рівень величини аеробної продуктивності, порівняно з представниками інших соматотипологічних груп. Отримані результати дають можливість припустити, що особи з перевагою жирового компонента схильні до розвитку серцево-судинних захворювань. **Висновки.** Отримані результати засвідчили, що рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи в чоловіків 18–30 років відповідає нормі. Водночас у представників ендоморфного соматотипу рівень аеробної продуктивності нижчий, порівняно з результатами представників інших соматотипологічних груп.

Ключові слова: функціональний стан, кардіореспіраторна система, соматотип, аеробна продуктивність

Светлана Нестерова, Алла Сулима, Анатолий Корольчук. Функциональное состояние кардиореспираторной системы у мужчин с разными соматотипами. Актуальность. На сегодняшний день состояние здоровья украинцев сохраняет тенденцию к ухудшению, причем на первом месте среди причин смертности населения выступают заболевания сердечно-сосудистой системы. Проведение оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ранняя диагностика патологических процессов дают возможность предупредить осложнения и являются профилактикой смертности от заболеваний. Интегральным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем выступает уровень аэробной продуктивности, который характеризует мощность аэробных процессов энергообеспечения. Анализ литературы показал, что основой функциональных особенностей организации индивида выступает морфологическая специфика органов и тканей. Именно поэтому оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы целесообразно проводить с учетом соматотипологических особенностей, что дает возможность спрогнозировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний у людей с различными соматотипами и выделить группы риска развития патологии. **Задание работы** – выявить соматотипологические особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы дыхания, а также уровень аэробной продуктивности у мужчин 18–30 лет. **Методы работы.** Для установления соматотипологической принадлежности использовали методику Хит-Картэра. Анализ функционального состояния кардиореспираторной системы проводили по показателям электрокардиографии, спирографии, а также по величине показателя аэробной продуктивности. **Результаты.** В исследовании принимали участие мужчины в возрасте 18–30 лет, которых

распределили на пять соматотипологических групп. Нами анализировались показатели биоэлектрической активности сердца и функционального состояния дыхательной системы. Полученные результаты показали, что у всех исследуемых показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем находятся в норме. Сравнительный анализ результатов у представителей различных соматотипологических групп подтвердил достоверно более низкий уровень величины показателей внешнего дыхания у эндоморфов. У представителей эндоморфного соматотипа также зафиксирован более низкий уровень аэробной продуктивности, по сравнению с представителями других соматотипологических групп. Полученные результаты дают возможность предположить, что мужчины с преобладанием жирового компонента склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. **Выводы.** Полученные результаты показали, что уровень функционального состояния кардиореспираторной системы у мужчин 18–30 лет соответствует норме. Вместе с тем у представителей эндоморфного соматотипа уровень аэробной продуктивности ниже, чем у представителей других соматотипологических групп.

Ключевые слова: функциональное состояние, кардиореспираторная система, соматотип, аэробная продуктивность

Svitlana Nesterova, Alla Sulyma, Anatolii Korolchuk. Functional Status of Cardio-Respiratory System of Males with Different Somatotypes. Topicality. Today, the health status of Ukrainians continues to deteriorate, with cardiovascular disease being the number one cause of death. Assessment of the functional state of the cardiovascular system and early detection of pathological processes makes it possible to prevent complications and mortality from disease. An integral indication of the functional status of the cardiovascular and respiratory systems is the level of aerobic productivity, which characterizes the power of aerobic energy supply processes. In turn, the analysis of various literature sources has evidenced the functional features of the organization of the individual. It is the morphological organs and tissues` specificity. That is why the assessment of the functional status of the cardiovascular system should be carried out taking into account somatotypological features. This allows to predict the dependence of cardiovascular disease of people with different somatotype and to identify pathology groups. **Objectives of the Research** are to identify somatotypological features of the functional status of the cardiorespiratory system and the aerobic productivity level of males aged 18–30 years. **Methods of the Research.** The somatotypological affiliation has been assessed by using the Hit-Carter method. The analysis of the functional status of the cardio-respiratory system was performed according to the indicators of electrocardiography, spirometry and the value of aerobic productivity. **Results.** Males aged 18–30 years took part in the study. They have been divided into 5 somatotype groups. The analyses of the indicators of heart bioelectrical activity and the functional status of the respiratory system have been carried out. The results demonstrated that indicators of the functional status of the cardiovascular and respiratory systems are normal. Comparative analysis of the results of representatives revealed a significantly lower level of endomorphs` external respiration. Representatives of the endomorphic somatotype also recorded lower level of aerobic productivity, compared with representatives of other somatotype groups. The obtained results suggest that individuals with the fat component predominance are prone to the cardiovascular disease. **Conclusions.** The results have evidenced that the level of functional status of the cardio-respiratory system of males aged 18–30 are normal. At the same time, representatives of the endomorphic somatotype have a lower level of aerobic productivity compared to the results of representatives of other somatotype groups.

Key words: functional status, cardio-respiratory system, somatotype, aerobic productivity.

Вступ. На сьогодні основною причиною високої смертності населення в Україні є неінфекційні хронічні захворювання, серед яких на першому місці – хвороби серцево-судинної системи. За даними Державної служби статистики України, смертність від серцево-судинних захворювань у 2020 р. становила близько 256 тис. випадків. Тому виявлення порушення функціонального стану серцево-судинної системи на ранніх стадіях є важливим фактором профілактики захворювань. Інтегральним показником функціонального стану кардиореспираторної системи є рівень аеробної продуктивності. Саме тому оцінку функціонального стану кардиореспираторної системи доцільно проводити за величиною показника максимального споживання кисню, який характеризує потужність аеробних процесів енергозабезпечення [8; 9]. У сучасній науковій літературі існують відомості про те, що основою функціональних особливостей організації індивіда є морфологічна специфіка органів і тканин. Тіло людини має багато варіацій, і кожна типологічна класифікація будови тіла ґрунтується на окремих характеристиках [8; 9; 12; 17]. Цінність таких класифікацій залежить від того, як вони пов'язані з біологічними особливостями людини й відображають процеси росту, еволюції, морфофізіологічні та патологічні процеси. Вивчення соматотипу дає змогу оцінити не лише морфологічні особливості людини, але й біохімічні процеси в організмі, тому що стан жирової й м'язової тканин виступає показником забезпеченості організму енергетичними ресурсами [10; 11; 12].

Мета дослідження – визначення функціонального стану кардіо-респіраторної системи чоловіків із різним соматотипом за величиною показника максимального споживання кисню.

Відповідно до мети поставлено таке завдання: виявити соматотипологічні особливості функціонального стану серцево-судинної й дихальної системи та рівня аеробної продуктивності в чоловіків віком 18–30 років.

Методи та організація дослідження. Обстеження проводили на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У ньому брали участь 100 чоловіків віком 18–30 років. Соматотипування проводили розрахунковим методом за методикою Хіт-Картера [16], що дало можливість усіх досліджуваних розподілити на п'ять груп: зі збалансованим (28), екоморфним (17), ендоморфним (15), ендоморфно-мезоморфним (10) та мезоморфним (30) соматотипами. З огляду на те, що головними лімітувальними ланками споживання кисню виступає апарат кровообігу та зовнішнє дихання, нами проведено оцінку біоелектричної активності серця методом електрокардіографії, а оцінку функціонального стану дихальної системи – за результатами спірографічного дослідження. Величину аеробної продуктивності визначали за допомогою велоергометричного тесту (В. Л. Карпман зі співавт.) із подальшою оцінкою величини відносного показника максимального споживання кисню ($VO_{2\max}$).

Статистичну обробку отриманих результатів здійснено за t-критерієм Стьюдента. Визначено середнє арифметичне (M), його середньоквадратичне відхилення (δ), похибку середнього арифметичного ($\pm m$), відмінності середніх значень за критерієм Стьюдента (t), а також число ступенів свободи (f). Вірогідність вважалася суттєвою при 5 % рівні значимості ($p < 0,05$).

Практичне значення представленого дослідження полягає у визначенні групи осіб із низьким рівнем функціонального стану кардіореспіраторної системи та аеробної продуктивності, які потребують детального медичного дослідження з метою профілактики розвитку захворювань серцево-судинної й дихальної систем.

Результати дослідження. Функцію серцево-судинної системи оцінювали за показниками біоелектричної активності серця, артеріального тиску й частоти серцевих скорочень, а функцію дихання – за показниками частоти дихання, дихального об'єму, хвилинного об'єму дихання, життєвої ємності легень, резервного об'єму вдиху й видиху, тривалості вдиху та видиху, форсованої життєвої ємності легень, проби Тіффно-Вотчала, максимальної вентиляції легень, резерву дихання, а також абсолютним і відносним показниками споживання кисню й коефіцієнтом використання кисню.

Отримані результати свідчать, що всі показники біоелектричної активності серця в представників різних соматотипологічних груп перебувають у межах норми (табл. 1).

Таблиця 1

Показники ЕКГ, артеріального тиску і ЧСС у стані відносного м'язового спокою в чоловіків із різним соматотипом

Показник	Середня величина, $M \pm m$				
	соматотип				
	збалансований (28)	ектоморфний (17)	ендоморфний (15)	ендоморфно-мезоморфний (10)	мезоморфний (30)
P-Q, с	0,12±0,002	0,12±0,004	0,12±0,003	0,12±0,003	0,12±0,002
R-R, с	0,89±0,015	0,91±0,025	0,88±0,022	0,89±0,022	0,89±0,015
Q-T, с	0,36±0,003	0,36±0,004	0,35±0,004	0,35±0,004	0,36±0,003
Вольтаж зубця Р, мм	1,38±0,09	1,71±0,10	1,13±0,08	1,30±0,10	1,38±0,09
Вольтаж зубця R, мм	13,3±0,36	12,88±0,47	14,7±0,92	12,3±0,49	13,3±0,36
Вольтаж зубця Т, мм	3,45±0,18	3,47±0,23	3,09±0,31	3,20±0,22	3,45±0,18
Систолічний АТ, мм рт. ст.	118,3±0,9	113,9±2,0*	122,4±2,3	118,7±1,1	118,8±0,9
Діастолічний АТ, мм рт. ст.	76,2±0,7	70,9±1,4***	71,7±1,3	77,6±1,1	73,8±1,3
ЧСС, уд/хв	69,5±1,4	66,6±1,7	69,5±1,2	68,3±1,5	67,3±1,0

Примітки. 1. * - $p < 0,05$; 2. *** - $p < 0,001$.

Нами також проведено порівняльний аналіз величини показників артеріального тиску та частоти серцевих скорочень у представників різних соматотипологічних груп. Отримані результати показали,

що в представників ектоморфного соматотипу величина систолічного (на 4,2 %, $p < 0,05$) і діастолічного (на 7,9 %, $p < 0,001$) артеріального тиску нижчі, порівняно з величинами, зафіксованими в представників інших соматотипів.

Аналіз показників спірографії, які характеризують зовнішнє дихання в представників різних соматотипів, засвідчив, що функціональний стан дихальної системи в досліджуваних відповідає нормі. Водночас установлені соматотипологічні особливості (табл. 2).

Таблиця 2

Показники зовнішнього дихання й споживання кисню у чоловіків із різним соматотипом

Показник спірографії	Середня величина, $M \pm m$				
	соматотип				
	збалансований (28)	ектоморфний (17)	ендоморфний (15)	ендоморфно- мезоморфний (10)	мезоморфний (30)
ЧД	11,8±0,8	11,6±0,5	11,5±0,9	10,3±0,6	9,9±0,5*
ДО, мл	701,2±47,8	719,4±46,7	694,1±27,2	782,6±21,9	723,3±38,5
ХОД, л/хв	8,3±0,7	8,3±0,6	7,9±0,6	8,1±0,6	7,2±0,8
ЖЄЛ, мл	3985,4±90,7	3350,6±80,0	2898,7±103,3***	3683,9±98,9	3843,8±104,6
РО вд., мл	1847,1±90,7	1472,2±46,7	1195,3±61,6***	1549,1±49,5	1689,7±63,5
РО вид., мл	1437,1±59,7	1159,0±43,3	980,1±46,2***	1352,2±43,9	1460,0±58,9
t вдих., с	1,1±0,03	1,1±0,03	1,3±0,1	1,3±0,04	1,2±0,05
t вид., с	1,7±0,07	1,6±0,05	1,6±0,08	1,9±0,08	1,6±0,07
ФЖЄЛ, мл	3901,1±62,1	3127,8±106,7	2610,0±115,6***	3389,6±109,1	3779,7±105,2
Проба Тіффно-Вотчала, мл/с	3037,5±121,9	2542,3±101,7	2181,7±63,9	2954,8±115,4	3049,8±99,8
МВЛ, л	69,9±3,7	64,6±3,5	66,1±7,6	67,1±3,6	65,2±3,0
РД, %	88,1±1,5	87,2±1,3	89,1±1,1	87,9±1,3	87,9±1,5
VO ₂ , мл/хв	286,6±7,2	295,0±12,7	230,0±8,5***	316,5±9,9**	289,0±8,2
VO ₂ , мл/хв/кг	4,2±0,1	4,1±0,1	4,0±0,2	4,1±0,2	4,1±0,1
КВК, мл	34,5±1,1	35,5±0,5	31,9±1,0***	39,1±1,0***	36,6±0,7

Примітки. 1. * - $p < 0,05$; 2. ** - $p < 0,01$; 3. *** - $p < 0,001$.

Так, у представників мезоморфного соматотипу зареєстровано найменший показник частоти дихання (на 16 %, $p < 0,05$), а в представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу вірогідно вищі показники споживання кисню (11,7 %, $p < 0,01$) та коефіцієнта його використання (на 11,4 %, $p < 0,001$). На особливу увагу заслуговує характеристика показників зовнішнього дихання та споживання кисню в представників ендоморфного соматотипу. У представників цієї соматотипологічної групи зафіксовано найменші показники життєвої ємності легень (на 18,0 %, $p < 0,001$), резервного об'єму вдиху (на 22,9 %, $p < 0,001$) та видиху (на 23,3 %, $p < 0,001$), форсованої життєвої ємності легень (на 22,4 %, $p < 0,001$), результатів проби Тіффно-Вотчала (на 20,8 %, $p < 0,001$), а також показники споживання кисню (на 18,7 %, $p < 0,001$) та коефіцієнта використання кисню (на 11,8 %, $p < 0,001$). Отже, представники ендоморфного соматотипу характеризуються нижчим рівнем функціонального стану дихальної системи, порівняно з іншими.

У сучасній літературі існують відомості про те, що маса тіла, зріст і деякі інші антропометричні показники корелюють із фізичною працездатністю [1; 11; 12]. Також існують відомості, що відносний показник максимального споживання кисню суттєво відрізняється в осіб із різними антропометричними показниками й найбільші показники максимального споживання кисню простежено в худих досліджуваних, а мінімальні – в осіб із надлишковою вагою [12; 13]. Нами проведено аналіз результатів фізичної працездатності й аеробної продуктивності в представників різних соматотипів (табл. 3).

Показники фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму чоловіків із різним соматотипом

Показник	Середня величина, $M \pm m$				
	соматотип				
	збалансований (28)	ектоморфний (17)	ендоморфний (15)	ендоморфно- мезоморфний (10)	мезоморфний (30)
PWC_{170} абс., $кгМ \cdot хв^{-1}$	1108,4 \pm 33,1	1201,2 \pm 56,3	778,5 \pm 26,5***	1333,8 \pm 45,1	1207,5 \pm 21,4
PWC_{170} відн., $кгМ \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	16,3 \pm 0,30	16,8 \pm 0,20	13,4 \pm 0,40***	17,1 \pm 0,40	17,3 \pm 0,20
VO_2 max абс., $мл \cdot хв^{-1}$	3141,6 \pm 42,8	3317,6 \pm 96,1	2563,6 \pm 45,0***	3525,6 \pm 76,6	3287,6 \pm 36,4
VO_2 max відн., $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	46,2 \pm 0,50	46,4 \pm 0,60	44,2 \pm 0,70***	45,2 \pm 0,60	47,1 \pm 0,30

Примітка. *** - $p < 0,001$.

Отримані результати засвідчили, що в усіх досліджуваних рівень аеробної продуктивності, який оцінювали за відносною величиною показника максимального споживання кисню вищий від «безпечного рівня здоров'я», який, за даними Г. Л. Апанасенка, становить у чоловіків 42,0 $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$. Ці результати дають можливість стверджувати, що досліджувані особи характеризуються високим рівнем функціонування кардіореспіраторної системи. В ендоморфів рівень фізичної працездатності (абсолютний показник на 28,3 %, відносний показник на 13,6 %, $p < 0,001$) та величина максимального споживання кисню (абсолютний показник на 17,0 %, відносний показник на 4,3 %, $p < 0,001$) нижчі, порівняно з представниками інших соматотипів.

Дискусія. Численними дослідженнями науковців доведено, що соматотипологічні особливості визначають реакцію організму на патологічний агент. Так, відзначено, що люди високого зросту частіше від інших хворіють на легеневі захворювання. Максимальний ризик захворювання на ішемічну хворобу мають люди зі значним розвитком жирової тканини. За дефіциту маси тіла відбуваються негативні зміни гемодинаміки. У людей, які мають збільшений ендо- та мезоморфний компоненти, частіше від інших діагностують захворювання на спайкову хворобу очеревини та остеопороз. Кращі компенсаторно-приспосувальні можливості при захворюванні опорно-рухового апарату проявляють нормостеніки, а найнижчі – астеніки [2; 3; 4; 6; 7; 14; 15]. Проведений нами аналіз показників серцево-судинної та дихальної систем, а також рівня аеробної продуктивності в чоловіків 18–30 років із різним соматотипом засвідчив, що всі вищезгадані показники відповідають нормі. У представників ендоморфного соматотипу спостерігаємо вірогідно нижчий рівень показників дихальної системи та максимального споживання кисню. Отже, збільшений уміст жирового компонента в чоловіків може виступати маркером імовірності розвитку захворювань кардіореспіраторної системи. Тому, на нашу думку, представники цієї соматотипологічної групи потребують більшої уваги фахівців, оскільки своєчасне обстеження цього контингенту осіб може виступати профілактичним заходом розвитку захворювань.

Результати наших досліджень підтверджують і доповнюють результати дослідження залежності рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності від соматотипу інших науковців [8; 9; 12].

Отже, оцінку функціонального стану кардіореспіраторної системи потрібно проводити з урахуванням соматотипологічних особливостей, які відіграють суттєву роль у формуванні здоров'я людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Установлено, що в чоловіків 18–30 років рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи, який оцінювали за показниками біоелектричної активності серця, показниками зовнішнього дихання та рівнем аеробної продуктивності, відповідає нормі. Виявлено, що в представників ендоморфного соматотипу деякі показники зовнішнього дихання та рівень аеробної продуктивності нижчі, порівняно з представниками інших соматотипологічних груп.

Розгляд індивідуальних особливостей функціонування кардіореспіраторної системи має суттєве значення для вивчення відхилень та розвитку захворювань серцево-судинної та дихальної системи на ранніх етапах. Це дає можливість окреслити групу осіб, які потребують більш детального дослідження з метою профілактики захворювань.

Джерела та література

1. Бартош О. П., Соколов А. Я. Адаптація кардіореспіраторної системи у дітей і підлітків северо-востока России в зависимости от соматотипа. *Гигиена и санитария*. 2006. № 6. С. 59–61.
2. Буланова Е. С. Варианты реагирования основных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной нервной системы на интеллектуальный стресс у молодых здоровых женщин различных соматотипов. *Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии: материалы междунар. науч. конф.* Москва, 2003. С. 179–181.
3. Долгалёв И. В., Карпов Р. С. Естественная динамика показателей артериального давления, индекса массы тела и липидов крови у лиц пожилого возраста. *Кардиология*. 2014. № 4. С. 16–20.
4. Камінська Н., Арашина О., Шніпор О., Гудзевич Л. Взаємозв'язок соматотипу людини з ехокардіологічними та спірометричними показниками. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2001. С. 363–365.
5. Кириченко І. М. Нормативні показники гемодинаміки у підлітків різної статі в залежності від особливостей будови тіла: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.03.03 «Нормальна фізіологія». Вінниця, 2005. 21 с.
6. Колодченко В. П. Соматотип хворих на остеопороз. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2006. № 1. С. 47–51.
7. Колотуша В. Г. Влияние соматотипа человека на особенности клинического течения остеохондроза поясничного отдела позвоночника. *Український вісник психоневрології*. 2002. Т. 10, № 1. С. 49–50.
8. Мірошніченко В. М. Характеристика аеробних потенціалів у чоловіків першого зрілого віку з різними соматотипами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 587–591.
9. Нестерова С. Ю., Сулима А. С., Бойко М. О. Визначення і оцінка рівня фізичного здоров'я молоді 18–20 років з різним соматотипом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 35–40.
10. Никитюк Б. А., Корнетов Н. А. Интегративная биомедицинская антропология. Томск: Изд-во Томск. ун-та, 1998. 195 с.
11. Прусов П. К. Физическая работоспособность и некоторые особенности энергообеспечения юных спортсменов в зависимости от уровня массо-ростового соотношения. *Педиатрия*. 2000. № 6. С. 61–65.
12. Salnykova S. V., Miroshnichenko V. M., Brezdeniuk O. Y., Nesterova S. Y., Sulyma A. S., Onyshchuk V. E., Gavrylova N. V. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at first period of mature age with a different somatotypes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. № 22(6). P. 306–312. DOI 10.15561/18189172.2018.0403
13. Сарафинюк Л. Ф., Сарафинюк П. В. Взаємозв'язок спірометричних та ехокардіографічних параметрів з тотальними та поздовжніми розмірами тіла. *Вісник морфології*. 2015. Т. 21, № 1. С. 165–168.
14. Шапринський В. О., Гладищенко О. І. Визначення соматотипу у пацієнтів з ранньою післяопераційною спайковою хворобою очеревини. *Клінічна хірургія*. 2004. № 11–12. С. 107–108.
15. Bolonchuk W. W., Siders W. A., Lykken G. I., Lukaski H. C. Association of dominant somatotype of men with body structure, function during exercise, and nutritional assessment. *Am. J. Human. Biol.* 2000. Vol. 12. № 2. P. 167–180.
16. Carter J., Heath B. Somatotyping – development and applications. *Cambridge University Press*. 1990. 504 p.
17. Stevens Q. E., Dickerman R. D., Mc Conathy W. J., Schallet F. Aortic and mitral valve thickening with concentric left ventricular hypertrophy in an elite bodybuilder: a biochemical and/or physiological adaptation. *Cardiology*. 2002. Vol. 98, № 3. P. 159–161.

References

1. Bartosh, O. P., Sokolov, A. Ja. (2006). Adaptacyja kardiorespyratornoj systemy u dyetej i podrostkov severo-vostoka Rossii v zavisymosti ot somatotypa [Adaptation of the children and adolescents` cardiorespiratory system that live in the north-east of Russia in accordance to their somatotype]. *Ghigiyena i sanitarija*, 6, 59–61.
2. Bulanova, E. S. (2003). Varianty reagirovaniya osnovnykh pokazatelyej serdechno-sosudistoj, dyhatelnoi i vyegetativnoj nervnoj systemy na intellektualnyi stress u molodykh zdorovykh zhenshhiin razlichnykh somatotypov [Variants of the response of the cardiovascular, respiratory and autonomic nervous systems` indicators to young healthy women of various somatotypes intellectual stress]. *Aktualnye problemi sportyvnoi morfologhi yi integhrativnoj antropologhiji*: mater. mezhdun. nauch. konferencyu. Moskva, 179–181.
3. Dolgalëv, Y. V., Karpov, R. S. (2014). Yestyestvennaja dinamika pokazatelyej arterialnogho davleniya, indeksa massy tyela i lipidov krovi u lic pohylogho vozrasta [Natural dynamics of blood pressure, body mass index and blood lipids of elderly people]. *Kardyyologija*, 4, 16–20.

4. Kaminska, N., Arashyna, O., Shnipor, O., Ghudzevych, L. (2001). Vzajemov'jazok somatotypu liudyny z ekhokardiologhichnymy ta spirometrychnymy pokaznykamy [Relationship of human somatotype with echocardiological and spirometric parameters]. *Fizychna kuljtura, sport ta zdorov'ja naciji*, 363–365.
5. Kyrychenko, I. M. (2005). Normatyvni pokaznyky ghemodynamiky u pidlitkiv riznoji stati v zalezhnosti vid osoblyvostej budovy tila [Normative indicators of hemodynamics of different sexes adolescents depending on the body structure peculiarities]: avtoreferat dys... kand. med. nauk: 14.03.03 «Normaljna fiziologhija». Vinnycia, 21.
6. Kolodchenko, V. P. (2006). Somatotyp khvorykh na osteoporoz [Somatotype of patients with osteoporosis]. *Visnyk ortopediji, travmatologhiji ta protezuvannja*, 1, 47–51.
7. Kolotusha, V. H. (2002). Vliyaniye somatotypa chelovyeka na osobyennosti klinicheskogho techeniya osteokhondroza poyasnichnogho otдела pozvonochnyka [Influence of the human somatotype on the osteochondrosis of the lumbar spine clinical course]. *Ukrainskyj visnyk psyhonevrologhiji*, 10, 1, 49–50.
8. Miroshnychenko, V. M. (2017). Kharakterystyka aerobnykh potencialiv u cholovikiv pershogho zrilogho viku z riznymy somatotypamy [Aerobic potential characteristics of the first mature age men with different somatotypes]. *Fizychna kuljtura, sport ta zdorov'ja naciji*, 3 (22), 587–591.
9. Nesterova, S. Ju., Sulyma, A. S., Boiko, M. O. (2019). Vyznachennja i ocinka rivnja fizychnogho zdorov'ja molodi 18–20 rokiv z riznym somatotypom [Determination and assessment of the level of physical health of youth aged 18–20 with different somatotype]. *Fizychno vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi*, 35–40.
10. Nikitiuk, B. A., Kornetov, N. A. (1998). Intyegrativnaia biomedycynskaya antropologiya [Integrative Biomedical Anthropology]. Tomsk: Yzd-vo Tomsk. un-ta, 195.
11. Prusov, P. K. (2000). Fizicheskaya rabotosposobnost i nekotorye osobyennosti energhoobyspecheniya junykh sportsmyenov v zavisimosti ot urovnya masso-rostovogo sootnosheniya [Physical performance and some features of energy supply of young athletes, depending on the level of mass-growth ratio]. *Pediatrya*, 6, 61–65.
12. Salnykova, S. V., Miroshnychenko, V. M., Brezdeniuk, O. Yu., Nesterova, S. Yu., Sulyma, A. S., Onyshchuk, V. Ye., Havrylova, N. V. (2018). The maximum oxygen consumption and body structure component of women at first period of mature age with a different somatotypes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 22(6), 306–312.
13. Sarafyniuk, L. F., Sarafyniuk, P. V. (2015). Vzajemov'jazok spirometrychnykh ta ekhokardiografichnykh parametriv z totalnymy ta pozdovzhnymy rozmiramy tila [Interconnection of spirometric and echocardiographic parameters with total and longitudinally sizes]. *Visnyk morfologhiji*, 21, 1, 165–168.
14. Shaprynskyi, V. O., Ghładyshenko, O. I. (2004). Vyznachennja somatotypu u pacijentiv z rannjoju pisljaope-racijnoju spajkovoju khvoroboju ocherevyny [The value of the somatotype of patients with early developmental spike ailment of the queue]. *Klinichna khirurgija*, 11–12, 107–108.
15. Bolonchuk, W. W., Siders, W. A., Lykken, G. I., Lukaski, H.C. (2000). Association of dominant somatotype of men with body structure, function during exercise, and nutritional assessment. *Am. J. Human. Biol.*, Vol. 12, 2, 167–180.
16. Carter, J., Heath, B. (1990). Somatotyping – development and applications. *Cambridge University Press*, 504.
17. Stevens, Q. E., Dickerman, R. D., Mc Conathy, W. J., Schallet, F. (2002). Aortic and mitral valve thickening with concentric left ventricular hypertrophy in an elite bodybuilder: a biochemical and/or physiological adaptation. *Cardiology*, 98, 3, 159–161.

Стаття надійшла до редакції 04.07.2021 р.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 616.98:578.834]-07-08-036.868

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ COVID-19: ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН КОМПЛЕКСНОГО РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ

Владислав Пономаренко¹, Костянтин Милиця², Тетяна Амеліна³

¹Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Університету «Україна», Мелітополь, Україна, amelinatania@gmail.com;

²Державний заклад «Запорізька медична академія післядипломної освіти Міністерства охорони здоров'я України», Запоріжжя, Україна;

³Буковинський державний медичний університет, Чернівці, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-76-82>

Анотації

Актуальність теми дослідження. У дослідженні акцентовано увагу на необхідності та важливості реабілітаційних утручань у пацієнтів, котрі мали коронавірусну хворобу (COVID-19) різного ступеня важкості. Наведено переконливі докази як на основі власних досліджень, так і з урахуванням даних сучасної медичної науки щодо ефективного впливу різних засобів відновного лікування на перебіг COVID-19. Відомо, що метою комплексної реабілітації пацієнтів із COVID-19 є покращення симптомів задишки, зняття тривоги, зменшення ускладнень, мінімізація інвалідності, збереження функцій та покращення якості життя. **Мета дослідження** – установлення методичного підґрунтя та ключових аспектів комплексного використання засобів реабілітації в пацієнтів із COVID-19. **Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, абстрагування, синтез й узагальнення. **Результати роботи.** Установлено, що фізична реабілітація (ФР) є необхідною складовою частиною лікування пацієнтів, яка передбачає вплив на різні ланки патогенетичних зрушень. Доведено ефективністю володіє фізична активність пацієнтів, яка призначається відповідно до функціонального стану та фізичних можливостей, є довготривалою й вимагає від пацієнта самодисципліни. Основою реабілітаційної програми є підбір суворо дозованого фізичного навантаження з переважанням активних елементів, мета яких – розширення рухового режиму пацієнта, збільшення його мобільності, адаптація до професійних і побутових навантажень, профілактика ускладнень. Проведено аналіз інших компонентів відновного лікування (фізіотерапевтичного впливу, корекції харчування, психологічної реабілітації), які в поєднанні з фізичною терапією дають змогу отримати максимально повноцінний результат. **Висновки.** Установлено, що реабілітаційні втручання є актуальними на різних етапах перебігу хвороби. Підбір складників, дозування маніпуляції, вибір методик здійснюються індивідуально, урахуовуючи важкість і період хвороби, наявність супутньої патології, фізичний стан пацієнта. Ефективною є комбінація різних методів фізичного впливу, які мають взаємопотенціуючу дію.

Ключові слова: COVID-19, реабілітація.

Владислав Пономаренко, Константин Милиця, Татьяна Амелина. Реабилитация при Covid-19: обоснование эффективных составляющих комплексного реабилитационного вмешательства. Актуальность темы исследования. В исследовании акцентируется внимание на необходимости и важности реабилитационных вмешательств у пациентов, имевших коронавирусную болезнь (COVID-19) различной степени тяжести. Наводятся убедительные доводы как на основе собственных исследований, так и с учетом данных современной медицинской науки по эффективному воздействию различных средств восстановительного лечения на течение COVID-19. Целью комплексной реабилитации пациентов с COVID-19 является улучшение симптомов одышки, снятие тревоги, уменьшение осложнений, минимизация инвалидности, сохранение функций и улучшение качества жизни. **Цель исследования** – установление методической основы и ключевых аспектов комплексного использования средств физической терапии у пациентов с COVID-19.

Методи дослідження – аналіз науково-методическої літератури, абстрагування, синтез і обобщення. **Результати роботи.** Установлено, що постковидна реабілітація являється необхідною складовою лікування пацієнтів, яка передбачає вплив на різні ланки патогенетических зсувів. Доказаною ефективністю володіє фізична активність пацієнтів, яка призначається відповідно до функціонального стану і фізических можливостей, являється довготривалою і вимагає від пацієнта самодисципліни. Основою реабілітаційної програми являється підбір строго дозованої фізическої навантаження з переважанням активних елементів, мета яких – розширення рухового режиму пацієнта, збільшення його мобільності, адаптація до професійних і побутових навантажень, профілактика ускладнень. Проведено аналіз інших складових відновлювального лікування (фізіотерапевтического впливу, корекції харчування, психологіческої реабілітації), які в поєднанні з фізическою терапією дозволять отримати максимально ефективний результат. **Висновки.** Установлено, що реабілітаційні втручання являються актуальними на різних етапах перебігу хвороби. Підбір складових, дозування маніпуляцій, вибір методик здійснюються індивідуально, з урахування тяжкості і періоду хвороби, наявності супутньої патології, фізического стану пацієнта. Ефективна комбінація різних методів фізического впливу, які мають взаємопопечеруючий ефект.

Ключові слова: COVID-19, фізическа реабілітація.

Vladyslav Ponomarenko, Kostyantyn Mylytsya, Tetiana Amelina. Post-Covid-19 Rehabilitation: Substantiation of Effective Constituents of a Comprehensive Rehabilitation Interference. Topicality of the Research. The research focuses its attention on the necessity and importance of rehabilitation measures of patients who experienced coronavirus disease (COVID-19) of a various degree of severity. Convincing evidence is presented on the basis of both the own studies and the data of the current medicine concerning an effective influence of various means of restoration treatment on the course of COVID-19. The aim of a comprehensive rehabilitation of patients with COVID-19 is to improve the dyspnea, to eliminate anxiety, to reduce complications, to minimize disability, to maintain functions and to improve the quality of life. **The Purpose of the Research** – to determine methodical bases and key aspects of a comprehensive use of physical therapy means for COVID-19 patients. **Methods of the Research.** Analysis of scientific and methodical literature sources, abstracting method, as well as methods of synthesis and generalization have been used during the study. **The Research Results.** Physical rehabilitation is found to be an essential constituent in the treatment of patients including effects on different parts of pathogenic disorders. Physical activity of a post-COVID patient possesses an evidenced effect. Physical activity should be indicated according to the functional status and physical possibilities. It is long and requires patient's self-discipline. The basis of the rehabilitation program is selection of strictly dosed muscle loading with prevailing active elements. Their aim is making a motion regimen of a patient wider, also increasing patient's mobility, adjusting to occupational and everyday domestic load, and preventing complications. Other constituents of restoration treatment have been analyzed (physiotherapeutic effect, dietary correction, psychological rehabilitation), which in combination with physical therapy will enable to obtain maximum valuable results. **Conclusions.** Rehabilitation interference is found to be reasonable at different stages of the disease. Selection of constituents, dosing of manipulations, the choice of methods are carried out individually considering severity and period of the disease, concomitant pathology, and physical status of a patient. A combination of various methods of physical influence inter-potential action is rather effective.

Key words: Covid-19, physical rehabilitation.

Вступ. Сучасна пандемія COVID-19 змінила світ і потребує комплексних адаптивних заходів для боротьби з хворобою. COVID-19 вразив значну частину працездатного населення, зумовивши фізичні, психологічні та когнітивні наслідки, які значною мірою призводять до функціональної інвалідності, особливо серед осіб, котрі потребували тривалої госпіталізації й інтенсивної терапії [1; 2]. Після перенесення гострих симптомів COVID-19 пацієнти потребують обов'язкового моніторингу дихальної функції, кардіальних симптомів, стану нервової системи та психічних функцій, а також синдромно-патогенетичного підходу до реабілітації пацієнтів [3].

Необхідність у реабілітації присутня за будь-якого ступеня важкості COVID-19, однак реабілітаційні потреби у важких випадках є максимальними й можуть бути пов'язані з наслідками вентиляційної підтримки, тривалої іммобілізації, загостренням основного стану здоров'я. Вони включають порушення функції легень; зниження толерантності до фізичних навантажень та м'язову слабкість; когнітивні порушення; порушення ковтання, голосу й спілкування; розлади психічного здоров'я та потребу в психосоціалній підтримці [4; 5]. Реабілітаційні послуги надаються мультидисциплінарною реабілітаційною командою, що складається з фахівців, які мають різні компетенції та знання, що дає змогу забезпечити широкий спектр утручань як на ранній, так і на пізній стадії захворювання [6].

Фахівці з реабілітації (лікарі, фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи, логопеди) є частиною команди, котра починає свою роботу, починаючи з відділень інтенсивної терапії та впродовж усього

періоду одужання, включаючи телемедицину [7], розробляє процедури для запобігання, лікування поширених ускладнень, комбінуючи між собою різні методики фізичного впливу для найбільш повноцінного та швидкого повернення пацієнтів до повсякденної активності, у разі потреби – формування адекватних пристосувальних змін [8].

Мета дослідження – обґрунтувати важливість і доцільність комплексної реабілітації пацієнтів із COVID-19 через аналіз ефективних складників реабілітаційного втручання.

Матеріал і методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, абстрагування, синтез й узагальнення, структурування з урахуванням власних результатів.

Результати дослідження. Реабілітацію потрібно рекомендувати під час гострого періоду COVID-19, орієнтуючись на визначені категорії пацієнтів та протипоказання до призначення фізичних вправ. Реабілітаційна програма може включати позиціонування пацієнта, дихальні вправи, фізичні вправи, корекцію харчування, використання окремих фізіотерапевтичних процедур, роботу з психологом і логопедом [9]. Симптоматична еволюція пацієнтів із COVID-19 характеризується двома фазами – гострою, у якій переважають респіраторні симптоми, і післягострою, коли пацієнти можуть мати симптоми, пов'язані з тривалою іммобілізацією, попередніми та поточними порушеннями дихання, а також когнітивними й емоційними розладами. Отже, існує потреба в спеціалізованій реабілітаційній допомозі всім пацієнтам [7; 10].

Найважливішими наслідками важких і критичних форм COVID-19, на думку вчених [9], є такі «системи-мішені»: 1) дихальна; 2) центральна та периферична нервова система; 3) опорно-руховий апарат; 4) серцево-судинна; 5) розлади когнітивного статусу й психіатричні проблеми. Автори наголошують на беззаперчній необхідності реабілітації осіб, які пережили COVID-19, саме акцентуючи увагу на таких напрямках роботи.

Високою ефективністю та перевагою у виборі складових частин реабілітаційної програми є активні (активні за допомогою) фізичні вправи, котрі дозуються індивідуально із врахуванням стану пацієнта задля збільшення сили й витривалості м'язів для максимально можливої активності пацієнта, незалежності від сторонньої допомоги, уникнення різного виду ускладнень і покращення якості життя пацієнтів. Призначення респіраторної реабілітації повинно включати аеробні фізичні вправи (ходьба, швидка ходьба, біг підтюпцем, плавання тощо), дихальну гімнастику, силові тренування та ґрунтуватися винятково на функціональному стані пацієнтів, їх спроможності, реакції на навантаження [3; 5].

В основу власних методик побудови програми реабілітації покладено такі принципи:

- інтегральний підхід до оцінки стану хворого шляхом особливостей захворювання (принцип нозології);
- обов'язкове врахування патогенетичної характеристики захворювання, віку та тренуваності хворого;
- визначення терапевтичних завдань й індивідуальних потреб кожного хворого;
- систематизація спеціальних вправ, що спрямовано впливають на відновлення функцій пошкодженої системи;
- раціональне поєднання спеціальних видів фізичних вправ із загальнозміцнювальними для забезпечення оптимального навантаження [11].

Рекомендуємо використання принципів побудови тренувального режиму, що дасть змогу мінімізувати перенавантаження пацієнта: від простого до складного; від легкого до важчого; від знайомого до незнайомого. Основними критеріями дозування під час проведення лікувальної гімнастики мають бути підбір актуальних фізичних вправ відповідно до потреб пацієнта, частота та тривалість виконання; кількість повторів; реакція на навантаження.

Серед завдань, які виконує фізична терапія, є відновлення дихального акту з метою підтримки більш рівномірної вентиляції й збільшення насичення артеріальної крові киснем шляхом зниження напруги дихальної мускулатури; установлення нормального співвідношення дихальних фаз; розвитку ритмічного подиху з більш глибоким видихом; збільшення дихальних екскурсій діафрагми. Також фізична активність сприятиме розвитку компенсаторних механізмів, що забезпечують збільшення вентиляції легень і підвищення газообміну шляхом зміцнення дихальної мускулатури; збільшення рухливості грудної клітки й хребта; поліпшення постави. Постійне дозоване навантаження ефективно покращує функцію серцево-судинної системи, дає змогу оптимізувати роботу міокарда, поліпшити коронарний кровообіг. Розвиток функціональної пристосованості хворих до побутових навантажень є однією з доведених адаптативних змін.

Фізичну терапію хворим на пневмосклероз призначають з урахуванням клінічного перебігу хвороби (стадія захворювання, ступінь порушення функції зовнішнього дихання, стан серцево-судинної системи, рівень фізичного розвитку, характер навантажень у побуті й на виробництві). Використовують вправи на розслаблення м'язів, статичні та динамічні дихальні вправи (свідоме управління диханням), вправи, що збільшують рухливість діафрагми, грудної клітки й хребта. Рекомендовано комбінувати з окремим прийомом масажу (погладження, розтирання, вібрація).

Доведено, що комплексним використанням фізичних лікувальних чинників досягається максимальний ефект реабілітації, стимуляція антиоксидантного захисту, у поєднанні з корекцією харчування відбувається нормалізація показників рівня глюкози крові, оптимізація ліпідного обміну, зниження загальної оксидантної та підвищення загальної антиоксидантної активності плазми крові [11]. Висока доступність, раціональний підбір ефективних фізіотерапевтичних процедур у компетентно побудованій програмі реабілітації дасть змогу прискорити одужання пацієнтів. Важливо звернути увагу на комбінування природних лікувальних фізичних (клімат, лікувальні води й пелоїди тощо) та преформованих (штучних) – методи електротерапії, орієнтуючись на індивідуальні потреби пацієнта, його функціональний стан. Доведеною ефективністю володіє призначення світлолікування, зокрема лазеротерапії, впливу магнітного поля при COVID-19 [12; 13].

Оптимізація та перебудова харчування є однією з важливих складових частин, яка покращує самопочуття та пом'якшує шкідливі наслідки для здоров'я, пов'язані із соціальним дистанціюванням, допомагаючи запобігти чи контролювати перебіг більшості хронічних захворювань (наприклад діабет, артеріальну гіпертензію, надлишкову масу тіла/ожиріння); допомагає регулювати сон і настрій; запобігає втомі. Деякі поживні речовини, такі як омега-3-поліненасичені жирні кислоти та пробіотики, пов'язані з протизапальною реакцією та підвищеною стійкістю до інфекцій верхніх дихальних шляхів. В осіб, інфікованих SARS-CoV-2, стан харчування є вирішальним фактором для оптимального прогнозу й може впливати на клінічну тяжкість COVID-19. Харчові добавки з окремими вітамінами (наприклад А, В, С і D), мінералами (селеном, цинком та залізом) й омега-3 жирними кислотами були запропоновані як варіант лікування COVID-19 і профілактики при легеневої інфекції. Однак використання добавок мікроелементів для профілактики інфекції залишається сумнівним [14]. Аналіз низки досліджень дав підставу відокремити уніфіковані рекомендації для пацієнтів з COVID-19, які полегшують перебіг захворювання: достатня гідратація; уживання щонайменше п'яти порцій фруктів й овочів на день; надавати перевагу цілнозерновим продуктам і бобовим; обирати молочні продукти з низьким вмістом жиру (молоко й ряжанку або йогурт); споживання в помірній кількості інших продуктів тваринного походження; додати до раціону горіхи, насіння та оливкову олію; уникати оброблених продуктів, цукру, солі, алкоголю й фаст-фуду [15; 16].

Протистояння людини з таким стресовим фактором, як спалах пандемії COVID-19, спричинений вірусом SARS-CoV-2, що проявляється у важкому гострому респіраторному дистресі, призводить також до зниження фізичної та психічної опірності в безпрецедентних масштабах і важко оцінити наслідки цього. Важливішим за інтенсивність враження є його поширеність. Не можна виключити, що найближчим часом може з'явитися нова діагностична категорія специфічних психічних розладів, спричинених пандемією COVID-19 [16; 17].

Вірус, крім прямого впливу на фізичне здоров'я мільйонів людей, становить значну загрозу психічному здоров'ю населення у всьому світі. Науковці виявили високий рівень симптомів посттравматичного стресу (96,2 %) та значно вищий рівень симптомів депресії ($p = 0,016$) у пацієнтів із COVID-19. Серед пацієнтів із наявними раніше психічними розладами зростала частота погіршення психічних симптомів. Дослідження психологічного статусу медичних працівників виявили посилення симптомів депресії, занепокоєння, психологічний дистрес та погану якість сну [18]. Очікується, що симптоми психологічного дистресу будуть тривалими й матимуть системний вплив на системи охорони здоров'я, що виправдовує необхідність обґрунтованих доказових психологічних методів лікування, спрямованих на зняття негайного стресу та запобігання виникненню психологічних розладів у цій популяції [19].

Дискусія. Підбиваючи підсумок, зазначимо, що COVID-19 вплинув на значну частину працездатного населення, призвів до фізичних, психологічних і когнітивних зрушень, які зумовлюють функціональну інвалідність, особливо серед осіб, котрі потребували тривалої госпіталізації та інтенсивної терапії. Доведено, що всі пацієнти з COVID-19 потребують тривалого реабілітаційного втручання для запобігання й відновлення патологічних змін, які можуть зберігатись у коротко-, середньо- та довгостроковій перспективах. Фахівці з ФР повинні бути залучені до боротьби з цією

хворобою практично з перших днів хвороби, щоб допомогти пацієнтам відновити свої фізичні функції та повернутися до роботи якомога швидше, безпечніше й ефективніше. Реабілітаційні втручання рекомендовані всім пацієнтам за відсутності протипоказів із різним ступенем важкості захворювання. Зниження витривалості та погіршення якості життя після одужання можливі через наслідки фіброзу легенів за важкого перебігу, а також неминучі наслідки тривалого положення лежачи під час стаціонарного лікування. З іншого боку, пацієнти з легким перебігом захворювання також мають гіршу витривалість через малорухливий спосіб життя під час ізоляції. Побудова програми реабілітації має включати оптимальні види фізичного впливу, які б максимально впливали на всі ланки функціональних зрушень. Комплексний реабілітаційний процес відбувався зі створення багатопрофільної та багато професійної команди, яка використовує поєднання різних методів і напрямів впливу (нервово-м'язові, серцеві, дихальні та ковтальні втручання) і психологічну підтримку задля максимально повноцінного покращення якості життя пацієнтів.

Висновок. Організація комплексної реабілітації в сучасних умовах повинна передбачати ефективне поєднання науково обґрунтованих доказових методів фізичного, фізіологічного, психологічного впливу як основи для формування індивідуальної реабілітаційної програми, що забезпечить повноцінне відновлення пацієнта з COVID-19.

Джерела та література

1. Stein J., Visco C. J., Barbuto S. Rehabilitation Medicine Response to the COVID-19 Pandemic. *Am J Phys Med Rehabil.* 2020. № 99(7). P. 573–579. doi: 10.1097/PHM.0000000000001470.
2. Wang T. J., Chau B., Lui M., Lam G.-T., Lin Ny, Humbert S. Physical Medicine and Rehabilitation and Pulmonary Rehabilitation for COVID-19. *Am J Phys Med Rehabil.* 2020. № 99(9). P. 769–774. doi: 10.1097/PHM.0000000000001505.
3. Голубовська О. А. Постковідний синдром: патогенез та основні напрями реабілітації. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя».* 2021. № 3(496). <https://health-ua.com/article/64069-postkovdnyj-sindrom-patogenez--ta-osnovn-napryami-reabltatc>
4. Paz L. E., Silva Bezerra B. J., Melo Pereira T. M., Silva W. E. COVID-19: the importance of physical therapy in the recovery of workers' health. *Rev Bras Med Trab.* 2021. № 19(1). P. 94–106. doi: 10.47626/1679-4435-2021-709.
5. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 20.04.2021 № 771. Протокол надання реабілітаційної допомоги пацієнтам з коронавірусною хворобою (COVID-19) та реконвалесцентам.
6. Зюзь В., Бабич Т., Балухтіна В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії COVID-19. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. № 8(128). С. 74–79. doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).17
7. Iannaccone S., Castellazzi P., Tettamanti A., Houdayer E., Brugliera L., Blasio F., et al. Role of Rehabilitation Department for Adult Individuals With COVID-19: The Experience of the San Raffaele Hospital of Milan. *Arch Phys Med Rehabil.* 2020. № 101(9). P. 1656–1661. doi: 10.1016/j.apmr.2020.05.015.
8. Sheehy L. M. Considerations for Postacute Rehabilitation for Survivors of COVID-19. *JMIR Public Health Surveill.* 2020. № 6(2): e19462. doi: 10.2196/19462.
9. Carda S., Invernizzi M., Bavikatte G., Bensmail D., Bianchi F., Deltombe T., et al. COVID-19 pandemic. What should Physical and Rehabilitation Medicine specialists do? A clinician's perspective. *Eur J Phys Rehabil Med.* 2020. № 56(4). P. 515–524. doi: 10.23736/S1973-9087.20.06317-0.
10. Simonelli C., Paneroni M., Georges Fokom A., Saleri M., Speltoni I., Favero I., et al. How the COVID-19 infection tsunami revolutionized the work of respiratory physiotherapists: an experience from Northern Italy. *Monaldi Arch Chest Dis.* 2020. № 90(2). doi: 10.4081/monaldi.2020.1085.
11. Пономаренко В. І., Лисенко В. І., Милиця К. М., Бакланов М. С. Складання реабілітаційних програм. Мелітополь: ТОВ «Друкарня “Друкарський світ”», 2017. 529 с.
12. Mokmeli S., Vetrici M. Low level laser therapy as a modality to attenuate cytokine storm at multiple levels, enhance recovery, and reduce the use of ventilators in COVID-19. *Can J Respir Ther.* 2020. № 56. P. 25–31. doi: 10.29390/cjrt-2020-015.
13. Vergallo C. Infusion of HLA-matched and static magnetic field-exposed allogenic lymphocytes treating lymphocytopenia and cytokine storm syndrome: A treatment proposal for COVID-19 patients. *Electromagn Biol Med.* 2021. № 40(1). P. 11–25. doi: 10.1080/15368378.2020.1830290.
14. Soares M. J., Müller M. J. Editorial: Nutrition and COVID-19. *Eur J Clin Nutr.* 2020. № 74(6). P. 849. doi: 10.1038/s41430-020-0647-y.
15. Coelho-Ravagnani C. F., Corgosinho F. C., Ziegler Sanches F. F., Prado C. M., Laviano A., Mota J. F. Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. *Nutr Rev.* 2021. № 79(4). P. 382–393. doi: 10.1093/nutrit/nuaa067.

16. Clemente-Suárez V. J., Ramos-Campo D. J., Mielgo-Ayuso J., A Dalamitros A. A., Nikolaidis P., Hormeño-Holgado A. et al. Nutrition in the Actual COVID-19 Pandemic. *A Narrative Review. Nutrients*. 2021. № 13(6). P. 1924. doi: 10.3390/nu13061924.
17. Coelho-Ravagnani C. F., Corgosinho F. C., Ziegler Sanches F. F., Prado C. M., Laviano A., Mota J. F. Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. *Nutr Rev*. 2021. № 79(4). P. 382–393. doi: 10.1093/nutrit/nuaa067.
18. Vindegaard N., Benros M. E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun*. 2020. № 89. P. 531–542. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.048.
19. Weiner L., Berna F., Nourry N., Severac F., Vidailhet P., Mengin A. C. Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REDuction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2020. № 21(1). P. 870. doi: 10.1186/s13063-020-04772-7.

References

1. Stein, J, Visco, C. J, Barbuto, S. (2020). Rehabilitation Medicine Response to the COVID-19 Pandemic. *Am J Phys Med Rehabil*, 99(7), 573–579. doi: 10.1097/PHM.0000000000001470.
2. Wang, T. J, Chau, B., Lui, M., Lam, G.-T., Lin, N., Humbert, S. (2020). Physical Medicine and Rehabilitation and Pulmonary Rehabilitation for COVID-19. *Am J Phys Med*, 99(9), 769–774. doi: 10.1097/PHM.0000000000001505.
3. Holubovska, O. A. (2021). Postkovidnyi syndrom: patohenez ta osnovni napriamy reabilitatsii [Post-Covid syndrome: pathogenesis and main rehabilitation directions]. *Medychna hazeta «Zdorovia Ukrainy 21 storichchia»*, 3(496). URL: <https://health-ua.com/article/64069-postkovdnij-sindrom-patogenez--ta-osnovn-napryami-reabltatc>.
4. Paz, L. E, Silva Bezerra, B. J., Melo, Pereiram, T. M, Silva W. E. (2021). COVID-19: the importance of physical therapy in the recovery of workers health. *Rev Bras Med Trab*, 19(1), 94–106. doi: 10.47626/1679-4435-2021-709.
5. Nakaz Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy vid 20.04.2021, No. 771. Protokol nadannia reabilitatsiinoi dopomohy patsiientam z koronavirusnoiu khvoroboioiu (COVID-19) ta rekonvalescentam [Protocol for the provision of rehabilitation care to patients with coronavirus disease (COVID-19) and convalescents].
6. Ziuz, V., Babych, T., Balukhtina, V. (2020). Fizychna aktyvnist – zasib zmitsnennia ta reabilitatsii pid chas pandemii COVID-19 [Physical activity as a mean of strengthening and rehabilitation during the COVID-19 pandemic]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 8(128), 74–79. doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).17
7. Iannaccone, S., Castellazzi, P., Tettamanti, A., Houdayer, E., Brugliera, L., Blasio, F., et al. (2020). Role of Rehabilitation Department for Adult Individuals with COVID-19: The Experience of the San Raffaele Hospital of Milan. *Arch Phys Med Rehabil*, 101(9), 1656–1661. doi: 10.1016/j.apmr.2020.05.015.
8. Sheehy, L. M. (2020). Considerations for Postacute Rehabilitation for Survivors of COVID-19. *JMIR Public Health Surveill*, 6(2), 19462. doi: 10.2196/19462.
9. Carda, S., Invernizzi, M., Bavikatte, G., Bensmal, D., Bianchi, F., Deltombe, T., et al. (2020). COVID-19 pandemic. What should Physical and Rehabilitation Medicine specialists do? A clinicians' perspective. *Eur J Phys Rehabil Med*, 56(4), 515–524. doi: 10.23736/S1973-9087.20.06317-0.
10. Simonelli, C., Paneroni, M., Georges Fokom, A, Saleri, M., Speltoni, I., Favero, I., et al. (2020). How the COVID-19 infection tsunami revolutionized the work of respiratory physiotherapists: an experience from Northern Italy. *Monaldi Arch Chest Dis*, 90(2). doi: 10.4081/monaldi.2020.1085.
11. Ponomarenko, V. I., Lysenko, V. I., Mylytsia, K. M., Baklanov, M. S. (2017). Skladannia reabilitatsiinykh prohran [Rehabilitation programs' preparation]. Melitopol. TOV «Drukarnia «Drukarskyi svit»», 529.
12. Mokmeli, S., Vetrici, M. (2020). Low level laser therapy as a modality to attenuate cytokine storm at multiple levels, enhance recovery, and reduce the use of ventilators in COVID-19. *Can J Respir Ther*, 56, 25–31. doi: 10.29390/cjrt-2020-015.
13. Vergallo, C. (2021). Infusion of HLA-matched and static magnetic field-exposed allogenic lymphocytes treating lymphocytopenia and cytokine storm syndrome: A treatment proposal for COVID-19 patients. *Electromagn Biol Med*, 40(1), 11–25. doi: 10.1080/15368378.2020.1830290.
14. Soares, M. J., Müller, M. J. (2020). Editorial: Nutrition and COVID-19. *Eur J Clin Nutr*, 74(6), 849. doi: 10.1038/s41430-020-0647-y.
15. Coelho-Ravagnani, C. F., Corgosinho, F. C., Ziegler, Sanche, F. F., Prado, C. M., Laviano, A., Mota, J. F. (2021). Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. *Nutr Rev.*, 79(4), 382–393. doi: 10.1093/nutrit/nuaa067.
16. Clemente-Suárez, V. J., Ramos-Campo, D. J., Mielgo-Ayuso, J. A., Dalamitros, A. A., Nikolaidis, P., Hormeño-Holgado, A. et al. (2021). Nutrition in the Actual COVID-19 Pandemic. *A Narrative Review. Nutrients*, 13(6), 19–24. doi: 10.3390/nu13061924.

17. Coelho-Ravagnani, C. F, Corgosinho, F. C, Ziegler, Sanches, F. F, Prado C. M, Laviano, A., Mota, J. F. (2021). Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. *Nutr Rev.*, 79(4), 382–393. doi: 10.1093/nutrit/nuaa067.
18. Vindegaard, N., Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun*, 89, 531–542. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.048.
19. Weiner, L., Berna, F., Nourry, N., Severac, F., Vidailhe, P., Mengin, A. C. (2020). Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1), 870. doi: 10.1186/s13063-020-04772-7.

Стаття надійшла до редакції 19.08.2021 р.

UDC 797.122

SELECTION OF PLAYING STYLE IN TABLE TENNIS DEPENDING ON THE COMPLEX OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICES

Alexandr Kolumbet¹, Natalia Maximovich²

¹Kiev National University of Technologies and Design, Kyiv, Ukraine, columbet@gmail.com;

²National University «Odessa Academy of Law», Odessa, Ukraine

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-83-89>

Abstracts

The Research Purpose is typological predisposition and psychomotor indices studying directed on the table tennis playing style formation. **The Methodology of the Research.** 114 male tennis players: 5 Masters of Sports of International Class, 39 Masters of Sports, 38 Candidates for Masters, 32 athletes of the first category have been examined. Typological peculiarities, in particular, strength of nervous system relative to excitation; mobility-inertness of excitation and inhibition, external and internal balance have been studied. **The Research Results.** An offensive strategy is associated with the following typological features: the nervous system of high and average strength (amid the common to all tennis players' weakness of the nervous system) as a reflection of their predominance of excitation in the external balance. Defensive strategy players are characterized by a high resistance to monotony, a greater expression of the nervous system weakness, and a predominance of inhibition according to internal balance. Mixed strategy players are distinguished by a relatively higher (than in defenders) strength of the nervous system, balance of excitation and inhibition processes, and greater mobility of excitation and inhibition processes. The offensive strategy players are characterized by higher motion pace and auto pace as compared to those of mixed and especially defensive strategy play. Defensive strategy players' time of simple and complex visual-motor reaction is significantly higher as compared to those who prefer the offensive strategy.

Defensive and mixed strategy players have got the deferred reactions tend to dominate during the response to moving object, whereas offensive strategy players – premature responses are observed. In order to adequately perceive the current situation and have more time to decide on the proper response action, they have to move further way from the tennis table than the offensive strategy players. **Conclusions:** Study has conducted for examination of typological predispositions and psychomotor indices that condition directed formation of table tennis playing style. It is important direction of training.

Key words: table tennis, nervous system, psychomotor indices, an individual playing style.

Олександр Колумбет, Наталія Максимович. Вибір стилю гри в настільному тенісі залежно від комплексу психофізіологічних показників. Мета роботи – вивчення типологічної схильності та психомоторних показників, які зумовлюють спрямоване формування стилю гри в настільному тенісі. **Методологія дослідження.** Випробовуваними були 114 тенісистів-чоловіків: 5 майстрів спорту міжнародного класу, 39 майстрів спорту, 38 кандидатів у майстри, 32 спортсмени I розряду. Вивчено типологічні особливості: силу нервової системи відносно збудження; рухливість-інертність збудження й гальмування, зовнішній і внутрішній баланс. **Результати.** Атакувальний стиль гри пов'язаний із такими типологічними особливостями: нервовою системою великої та середньої сили (на тлі загальної для всіх тенісистів слабкості нервової системи) як відображенням їх реактивності та переважанням збудження за зовнішнім балансом. Для тенісистів захисного стилю характерні велика стійкість до монотонії, велика вираженість слабкості нервової системи й переважання гальмування за внутрішнім балансом. Для гравців комбінованого стилю гри характерні відносно велика сила нервової системи, урівноваженість процесів збудження та гальмування, велика рухливість процесів збудження й гальмування. У тенісистів атакувального стилю більше, ніж у тенісистів комбінованого та особливо захисного стилів, максимальний темп рухів й автотемп. У гравців захисного стилю час простої та складної зорово-моторної реакції істотно більший, ніж у тих, хто віддає перевагу атакувальному стилю. У гравців захисного та комбінованого стилів при реакціях на рухомий об'єкт переважають реакції, що запізнюються. В атакувальних гравців при

реакціях на рухомий об'єкт переважає передчасне реагування. Щоб адекватно сприймати ситуацію, що складається, і мати більше часу на ухвалення рішення про правильну дію у відповідь, вони вимушені далі, ніж гравці атакуючого стилю, відсовуватися від тенісного стола.

Ключові слова: настільний теніс, типологічні особливості нервової системи, психомоторні показники, індивідуальний стиль гри.

Александр Колумбет, Наталия Максимович. Выбор стиля игры в настольном теннисе в зависимости от комплекса психофизиологических показателей. Цель – изучение типологической предрасположенности и психомоторных показателей, которые обуславливают направленное формирование стиля игры в настольном теннисе. **Методология исследования.** Испытуемыми были 114 теннисистов-мужчин: 5 мастеров спорта международного класса, 39 мастеров спорта, 38 кандидатов в мастера, 32 спортсмена I разряда. Изучены типологические особенности: сила нервной системы относительно возбуждения; подвижность-инертность возбуждения и торможения, внешний и внутренний баланс. **Результаты.** Атакующий стиль игры связан со следующими типологическими особенностями: нервной системой большой и средней силы (на фоне общей для всех теннисистов слабости нервной системы) как отражением их реактивности и преобладанием возбуждения по внешнему балансу. Для теннисистов защитного стиля характерны большая устойчивость к монотонии, большая выраженность слабости нервной системы и преобладание торможения по внутреннему балансу. Для игроков комбинированного стиля игры характерны относительно большая (чем у защитников) сила нервной системы, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, большая подвижность процессов возбуждения и торможения. У теннисистов атакующего стиля выше, чем у теннисистов комбинированного и особенно защитного стилей, максимальный темп движений и автотемп. У игроков защитного стиля время простой и сложной зрительно-моторной реакции существенно больше, чем у тех, кто предпочитает атакующий стиль. У игроков защитного и комбинированного стилей при реакциях на движущийся объект преобладают запаздывающие реакции. У атакующих игроков при реакциях на движущийся объект преобладает преждевременное реагирование. Чтобы адекватно воспринимать складывающуюся ситуацию и иметь больше времени на принятие решения о правильном ответном действии, они вынуждены дальше, чем игроки атакующего стиля, отодвигаться от теннисного стола.

Ключевые слова: настольный теннис, типологические особенности нервной системы, психомоторные показатели, индивидуальный стиль игры.

Introduction. The key issue of sports theory is the individualization of the training process, and the learning process, in particular. Large reserves to improve the training process and accelerate the achievement of a high level of skills by athletes are hidden in the development of this issue. Training (and learning) without taking into account individual capabilities, significantly inhibits the growth of sports mastery [10; 26].

One of the scientifically based areas of individualization is the development of an individual style of sports activity in athletes. Until now, these styles have been formed in athletes spontaneously. Styles are formed as a result of modeling oneself upon sports leader or imposing by a coach the style he has used during sports engagement [4; 8; 16].

There are two aspects of styles in table tennis: the study of individual technical skills of players and the study of individual tactics with a sustainable use of ways to perform playing activity. In this work, only the second aspect is considered [3; 12].

These styles should be approached as group (typical) rather than individual ones. That is, their group differentiation is meant rather than individual uniqueness [21].

By attacking style is meant a game that is built primarily on attacking and counter-attacking actions under any playing situations, whereas by defensive style – that based on the actions of a defensive character, with a rare use of single attacking shots. By combined style is meant a game based on attacking character actions with the use of defensive elements aimed at changing the rhythm or pace of the actions.

Formation of an individual style of athlete activity should occur in a targeted manner with due account for the individual peculiarities of athletes. The pride of place in the choice of style of activity goes to typological features of the manifestation of the nervous system properties. They determine the athlete's desire to carry out activity in a certain way and act as the makings of capacities and qualities (physical, volitional), with account for which a style of activity should be formed [11].

From the angle of pedagogics, any study of the regulations of activity style formation in athletes should be based on psychological data about their individual peculiarities.

The authors are showed that athletes with a strong nervous system in most cases gain points due to strength of shot, whereas those with a weak nervous system due to high accuracy [14; 15; 24]. Unfortunately, the authors has not studied the combined style of play, which is peculiar for many tennis players.

The level of modern table tennis development is so high that it requires a thorough scientific substantiation of the principle of in-depth individualization. Individual differences are diverse, but the main ones are on-going and easily changing features, whereas permanent – typological peculiarities of the nervous system properties, conditioning, in particular, the style of activity of athletes.

The objective of the study was to examine typological predispositions and psychomotor indices that condition directed formation of playing style in table tennis.

Material and Methods. The subjects were 114 male tennis players: 5 masters of sports of international class, 39 masters of sports, 38 candidates for masters, 32 athletes of the first category.

Typological peculiarities of the nervous system basic properties were studied by means of voluntary motor methods [6; 14]. Typological peculiarities were studied in tennis players of various styles of play: strength of nervous system relative to excitation; mobility-inertness of excitation and inhibition, external and internal balance.

Simple and choice responses were studied by means of electronic stopwatch. While determining a simple response, it was necessary in 10 attempts to respond to the white signal lighting by releasing the button. In order to determine the choice reaction in 10 attempts, it was necessary to respond to the white signal, whereas in 7, according to a certain program, it was forbidden to respond to the lighting of the red and green signals. The average of three measurements was calculated.

The response to a moving object (RMO) was measured by means of electric stopwatch (*type PB-53 III*): the experimenter turned on the electric stopwatch, and the subject had to stop the electric stopwatch pointer after 0.8 s by releasing the button. The subject was given 10 attempts, and the average RMO value was calculated. In addition, a response sign (premature, accurate, delayed) was taken into account.

Maximum motion frequency was measured by means of «*Tepping-1*» device. The subjects pressed on the key as quickly as possible within 30 sec. Data were recorded every 5 s by means of electronic counter. The subjects were tested three times, after which the average values for every 5 s and during 30 s were calculated.

Autopace was studied by means of «*Fiziolog-M*» device. The subject was supposed to extinguish three-color light bulbs lighting in different places on the block as quickly as possible by pressing one of three buttons. The response action automatically caused the appearance of a new signal.

In this regard, typological peculiarities were studied in tennis players of various playing styles: strength of nervous system relative to excitation; mobility-inertness of excitation and inhibition; «external» and «internal» balance.

Results. Based on the evaluation of three competent experts, interviews of tennis players and observations of the playing style during competitions, athletes were assigned to representatives of one of the three playing styles: attacking (38 persons), defensive (36 persons) and combined (40 persons).

Strength of Nervous System and Playing Style. Against the background of a general tendency to weakness of the nervous system, which provides fast action, it can be noted that in tennis players the nervous system of a high and average strength is somewhat more common in those of the attacking style than the defensive one (table 1). In athletes of the combined style of play the nervous system of high and average strength tends to dominate (mainly at the expense of the latter). For players of a defensive style, a weak nervous system is more peculiar (86,7 %).

Mobility-Inertness of the Nervous Processes and Playing Styles. A comparison of mobility-inertness of excitation and inhibition showed that in attacking style tennis players inertness of excitation was observed more often than in those of defensive playing style (table 1).

External Balance and Playing Styles. Among tennis players of the attacking playing style, a greater percentage of individuals with a predominance of excitation were noted as compared to tennis players of a defensive style (table 1).

Internal Balance and Playing Styles. Differences in the balance between internal excitation and inhibition were revealed in athletes of different playing styles. A great number of athletes (53,3 %) with inhibition predominance in this balance were observed among those of defensive playing style.

Visual-Motor Responses and Playing Styles. A comparison of the average time of a simple visual-motor response in tennis players of different playing styles suggests that there are no significant differences in this index ($p > 0,05$; table 2).

Feebly marked tendency to an increase in the time of a simple visual-motor response from attacking style to a defensive one was established.

Table 1

Characteristics of Typological Peculiarities of Nervous System Properties

Major Nervous System Properties		Attacking	Combined	Defensive
Strength of nervous processes	high	9,6	-	-
	average	12,4	40,1	21,6
	low	78,3	60,1	78,2
Mobility of nervous processes	excitations	37,8	50,1	52,3
	inhibitions	57,2	60,1	52,3
Balance between external excitation and inhibition	excitation dominance	19,9	20,2	8,8
	balance	56,4	60,1	82,5
	inhibition dominance	23,5	20,1	8,6
Balance between internal excitation and inhibition	excitation dominance	26,8	39,9	8,8
	balance	46,1	40,1	-
	inhibition dominance	26,7	20,1	91,1

Comparison of the *time of complex visual-motor response* in groups allows to draw similar conclusions. The differences between the mean group data are statistically insignificant ($p>0,05$).

Table 2

Time of Simple and Complex Visual-Motor Response in Tennis Players of Different Playing Styles (ms)

Playing Styles	n	Time of Response				Central Delay	
		Simple		Complex		M±m	t
		M±m	t	M±m	t		
A	38	154,0±16,2	3,2	202,9±19,4	4,0	48,5±8,1	3,0
C	36	156,2±18,1	4,8	205,6±30,4	8,1	49,4±10,2	5,1
D	40	159,9±14,2	3,7	220,0±25,9	11,9	60,1±10,1	4,7

Note. A – attacking playing style; C – combined playing style; D – defensive playing style.

More distinct differences have been obtained in the time of the «central delay»: the players of the defensive style are significantly inferior in this index to those of the attacking and combined style.

Table 3

Accuracy and Quality of RMO in Tennis Players of Different Playing Styles

	n	Error of Response		Premature	Proper	Delayed
		M±m	t			
A	22	17,9±2,3	0,5	50	22	28
C	16	13,2±2,1	0,4	28	29	42
D	15	21,9±3,2	0,4	25	18	57

Note. A – attacking playing style; C – combined playing style; D – defensive playing style.

Response to a Moving Object (RMO). The accuracy of response to a moving object (Table 3) varies in tennis players of different playing styles. It is the highest (response error is lower) in players of the combined style. The lowest accuracy of response to a moving object was revealed in players of a defensive style (response error is the highest). Players of attacking style occupy an intermediate position. In the attacking style players, the error of response is most often associated with a premature response, whereas in those of the combined and defensive style - with a delayed one.

Motor Pace and Autopace. It has been established that the motor pace of attacking style players is higher than that of the players of the combined and defensive style (table 4). The differences between the groups in the maximum pace are statistically insignificant ($p>0,01$). In terms of auto-pace, statistically significant differences were observed between athletes of the attacking style of play and those of the defensive and combined style ($p<0,05$). According to autopace indices, statistically significant differences were noted between the attacking style players and those of the defensive and combined playing style ($p<0,05$).

Table 4

Motor Pace and Autopace in Players of Different Playing Styles

Playing Styles	Motor Pace				Autopace	
	30 s		5 s		60 s	
	M±m	t	M±m	t	M±m	t
A	208,2±24,3	12,9	34,7±4,1	1,8	75,8±7,1	2,5
C	188,4±19,4	8,7	31,4±3,2	1,4	66,9±6,2	2,8
D	180,6±18,6	8,4	30,1±3,1	1,4	65,4±4,3	1,6

Note. A – attacking playing style; C – combined playing style; D – defensive playing style.

The association between playing styles and a complex of typological features was studied. Methods have been developed for calculating the values of typological complexes, which condition the manifestation of either quickness, or resistance to monotony, or patience. The value of this complex characterizes the trend in the group of examined sample. We assumed that in groups with different playing styles, the values of different typological complexes would be different. The tennis players of the attacking style would have more expressed typological complex of speed and determination, whereas those of defensive style – that of patience and resistance to monotony.

In terms of the ability to resist monotony during competitions and training sessions, tennis players of three styles according to the expression of a monotonophile complex have been arranged as follows. More resistant to monotony are those players who constantly face the routine of work, i.e., defenders (the value of a typological complex is +240 conventional units) whose play is built on the desire for a prolonged playing out point. This is not the case with players of the combined style. Accordingly, their values of typological complexes of monotonophilia are the lowest (+59,2).

The values of typological complex of monotony resistance in attacking style players are higher than those in combined style players, but lower than in players of defensive style. This is due to the fact that they use a small number of technical skills in the game, which, however, are brought to a high degree of automatism, perfection and efficiency. We have also calculated the values of the typological complex, which determines the fast action. It includes: a weak nervous system, mobility of nervous processes and the predominance of excitation in the external balance.

Discussion. Speed qualities are recognized as the key and differentiating styles of play (according to the survey of coaches). We gave the main attention to studying the following indices of fast action: simple and complex visual-motor response, RMO, maximum pace and autopace [2; 19].

Excitation inertness is more often observed in attacking style players than in those of the defensive style. This coincides with the data available in the literature, which characterize one or another style from the point of view of mobility-inertness of excitation [23].

A large number of athletes (53,3 %) with predominance of inhibition in the balance between internal excitation and inhibition were found among defenders. This may mean low level of motor activity of defensive style tennis players, which is unlikely. Another explanation may be the following: when internal inhibition prevails, proper voluntary relaxation of muscles is observed - a condition of an easy defensive play (the prevalence of excitation in this type of balance is often encountered in people with muscular tension, and this leads to rigid ball reception and, as a result, to an inaccurate play). At the same time, predominance of excitation in the internal balance provides a high work capacity, and from this point of view one would expect a high percentage of tennis players with this typological feature just among defenders [5; 17].

It has been established that speed of perception and processing of visual signals of defensive style players is lower than that of players of other styles (there is no significant difference between players of attacking and combined style in the time of the «central delay»). Defensive style tennis players tend to stay further away from the table than those of attacking style. Among other reasons, this gives them some time to perceive the rapid flight of the ball and make a decision about the proper response action [7].

Among athletes of the attacking style, there are more those with a strong nervous system than among athletes of the defensive style [13; 25]. However, inertness in tennis players was more pronounced while using a defensive playing style. Inertness is included in the typological complex of patience, which is peculiar for players of a defensive style [1; 18].

Among tennis players of the combined style there are many those with the mobility of nervous processes (especially inhibition). This style is associated with a flexible construction of a tactical pattern of play, with fast switching from one playing action to another [1; 19].

The significance of typological peculiarities of external balance manifestation may be assessed in combination with other typological features only [22]. Based on the data of authors, determination in situations that are not associated with fear is characterized by a complex of typological features: mobility of excitation, predominance of external and internal excitation [9]. The typological complex of determination is positive in athletes of the attacking style (+6,1 %) and negative in players of the defensive style (-108,5 %). This indicates their indetermination.

The play of defenders is associated with monotony. We have traced the expression of the typological complex, which is related to resistance to monotony. Monotonophilicity (resistance to monotony) is characterized by the following complex: weak nervous system, inertness of nervous processes, predominance of external inhibition over external excitation and internal excitation over internal inhibition [18].

Typological peculiarities of the manifestation of the nervous system properties have a complex impact on the psychophysiological manifestations – either reinforcing the influence of each other, or preventing the impact of other nervous system properties [11, 16, 25].

Typological complex of patience is formed by strong nervous system, inertness of excitation, predominance of excitation in the internal balance and inhibition in the external balance [20]. Tennis players of all styles have negative values of this typological complex, they have little patience.

Conclusions. Attacking style is associated with the following typological peculiarities: nervous system of high and average strength (in the face of nervous system weakness common to all tennis players) as the reflection of their reactivity and excitation predominance in external balance.

High resistance to monotony, a greater expression of the nervous system weakness and predominance of inhibition in internal balance are typical for defensive style players. Their typological peculiarities create a prerequisite for a tactically more diverse play, but force them to play without risk, on the break and far from the table (to have more time to perceive the ball flying at high speed).

Relatively high (as compared to defenders) strength of the nervous system, balance of the processes of excitation and inhibition according to the 1st and 2nd tests, high mobility of excitation and inhibition processes are characteristic for combined style players. The balance and mobility of nerve processes allow players of this style in an RMO to react timely and accurately to a flying ball, to adequately perceive and properly switch from one playing situation to another.

Attacking style players are characterized by higher maximal pace of motions and autopace as compared to those of combined and especially defensive style. Time of simple and complex visual-motor response is significantly higher in defensive style players as compared to those, who prefer the attacking style of play. During RMO the delayed responses tend to prevail in players of defensive and combined style.

Premature responses tend to prevail in attacking style players during RMO. Therefore, in order to adequately perceive the current situation and have more time to decide on the proper response action, they have to move further away from the tennis table than the attacking style players.

Conflict of Interest. The authors declare that there is no conflict of interests.

References

1. Brazil, A., Exell, T., Wilson, C., Willwacher, S., Bezodis, I., & Irwin, G. (2017). Lower limb joint kinetics in the starting blocks and first stance in athletic sprinting. *Journal of Sports Sciences*, 35(16), 1629–1635. doi:10.1080/02640414.2016.1227465.
2. Chernenko, N., Lyzohub, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Syvash, I., Korobeynikova, L., & Kostuchenko, V. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1621–1627. doi:10.7752/jpes.2020.03221.
3. Gregg, M. J., Jenny, O., & Hall, C. R. (2016). Examining the relationship between athletes' achievement goal orientation and ability to employ imagery. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 140–146. doi:10.1016/j.psychsport.2016.01.006
4. Imas, Y., Borysova, O., Dutchak, M., Shlonska, O., Kogut, I., & Marynych, V. (2018). Technical and tactical preparation of elite athletes in team sports (volleyball). *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 972–979. doi:10.7752/jpes.2018.0214.c
5. Kolumbet, A. N., Natroshvili, S. G., Chernovsky, S. M. (2018). Energy supply during cyclist muscular activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 12, 98–102. doi:10.7752/jpes.2018.01012.
6. Kolumbet, A. N., Natroshvili, S. G., Babina, N. A., Babina, T. G. (2018). Influence of skier speed on the diagonal stride motion. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 980–987. doi:10.7752/jpes.2018.s2145.
7. Kondrič, M., Zagatto, A. M., & Sekulić, D. (2013). The Physiological Demands of Table Tennis: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 362–370.
8. Korobeynikov, G. (2002). Human information processing in different age. *Bratislavske lekarske listy*, 103(7–8), 244–249.

9. Korobeynikov, G., Potop, V., Ion, M., Korobeynikova, L., Borisova, O., Tishchenko, V., Yarmak, O., Tolkunova, I., Mospan, M., Smoliar, I. (2019). Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1698–1702. doi:10.7752/jpes.2019.03248.
10. Korobeynikov, G., Cynarski, W. J., Mytskan, B., Dutchak, M., Korobeynikova, L., Nikonorov, D., Korobeinikova, I. (2019). The psychophysiological state of athletes with different levels of aggression. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(1S), 62–66. doi:10.14589/ido.19.1S.10.
11. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Bulatova, M., Mishko, V., Cretu, M. F., Yarmak, O., Kudria, M. (2020). Relationship of successful formation of choreographic skills in young athletes with psychophysiological characteristics. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 915–920. doi:10.7752/jpes.2020.02130.
12. Korobeynikov, G., Stavinskiy, Y., Korobeynikova, L., Volsky, D., Semenenko, V., Zhirnov, O., Nikonorov, D. (2020). Connection between sensory and motor components of the professional kickboxers' functional state. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2701–2708. doi:10.7752/jpes.2020.05368
13. Kozina, Z., Sobko, I., Yermakova, T., Cieslicka, M., Zukow, W., Chia, M., & Korobeinik, V. (2016). Psychophysiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for the technical tactic training methodic in world level teams. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1348–1359. doi:10.7752/jpes.2016.04213.
14. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borysova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., & Stasiuk, I. (2018). Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 327–334. doi:10.7752/jpes.2018.s144.
15. Kozina, Z., Prusik, K., Görner, K., Sobko, I., Repko, O., Bazilyuk, T., & Korol, S. (2017). Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *Journal of Physical Education and Sport*, (2), 648–655.
16. Kozina, Z., Iermakov, S., Cretu, M., Kadutskaya, L., & Sobyenin, F. (2017). Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 378–382. doi:10.7752/jpes.2017.01056.
17. Kozina, Z., Chebanu, O., Prokopenko, I., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Korobeinik, V., Repko, O., Kozin, S., Osiptsov, A., Kostiukevych, V., Guba, A., Trubchaninov, M., Mulik, K., & Ilnitskaya, A. (2018). The implementation of the concept of individualization in training elite female athletes with visual impairment in the sprint. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), Published online: March 30, 2018 (Accepted for publication March 06, 2018 DOI:10.7752/jpes.2018.01038.
18. Lisenchuk, G., Tyshchenko, V., Zhigadlo, G., Dyadchko, I., Galchenko, L., Pyptiuk, P., Bessarabova, O., Chuieva, I., (2019). Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 808–812. doi:10.7752/jpes.2019.s3115.
19. Lyzohub, V., Chernenko, N., Palabiyik, A. (2019). Neurophysiological mechanisms of regulation of sensorimotor reactions of differentiation in ontogenesis. *Journal of Cellular Neuroscience and Oxidative Stress*, 11(1), 805–814.
20. Makarenko, M. V., Lyzohub, V. S. (2007). The speed of central information processing in humans with different properties of basic nervous processes. *Fiziolohichnyi zhurnal*, 53(4), 87–91.
21. Makarenko, M. V., Lyzohub, V. S., Kozhemiako, T. V., & Chernenko, N. P. (2011). Age-dependent speed of the central information processing among persons with the different level of the nervous processing functional mobility. *Fiziolohichnyi zhurnal*, 57(1), 88–93.
22. Makuts, T. B., & Vysochina, N. L. (2015). Factorial analysis of tennis players' psychological and technical-tactic fitness at the stage of specialized basic training. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 9, 4–50. doi:10.15561/18189172.2015.0907.
23. Romanenko, V., Podrigalo, L., Cynarski, W. J., Rovnaya, O., Korobeynikova, L., Goloha, V., & Robak, I. (2020). A comparative analysis of the short-term memory of martial arts' athletes of different level of sportsmanship. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(3), 18–24.
24. Sobko, I. (2015). An innovative method of managing the training process of qualified basketball players with hearing impairment. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 640–645: doi:10.7752/jpes.2015.04097.
25. Tishchenko, V. A. (2016). Skilled handball player functionality variation in annual macrocycle. *Theory and Practice of Physical Culture*, no. 3, 72–73.
26. Tushchenko, V., Lisenchuk, G., Odynets, T., Cherednichenko, I., Lytvynenko, O., Boretska, N., Semeryak, Z. (2019). The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1380–1385. doi: 10.7752/jpes.2019.s4200.
27. Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1977–1984. doi:10.7752/jpes.2017.03196

УДК 796.412.2.012.2-053.5

РАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ВІКУ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ В УМОВАХ СУЧАСНОГО РОЗВИТКУ СПОРТУ

Марія Дука¹, Оксана Шинкарук¹

¹Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна, dukamariia7@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-90-102>

Анотації

Актуальність. У зв'язку зі зменшенням віку початку занять спортом та зниженням віку досягнення високих спортивних результатів у видах спорту зі складнокоординаційною структурою правильно організована початкова підготовка набуває актуальності на сучасному етапі розвитку гімнастики. **Мета роботи** – дослідити думку тренерів стосовно питання ранньої спеціалізації й програми початкової підготовки в художній гімнастиці (анкетування тренерів); визначити мотиви, цілі, завдання щодо занять спортом дітей (анкетування батьків гімнасток-початківців). **Матеріал і методи** – аналіз фахової науково-методичної літератури, дослідження практичного досвіду організації процесу початкової підготовки з гімнастками дошкільного віку, анкетне опитування 51 тренера та 46 батьків гімнасток-початківців, методи математичної статистики й узагальнення даних. **Результати роботи.** Розглянуто підходи щодо ранньої спеціалізації та організації процесу підготовки юних спортсменок. 80 % тренерів зазначають невідповідність чинної програми з художньою гімнастикою для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ вимогам сучасного спорту. Визначено основні завдання, що мають бути виконані в процесі підготовки гімнасток на початковому етапі. Визначено основні мотиви до занять художньою гімнастикою: загальний фізичний розвиток дитини, зміцнення здоров'я, досягнення високих спортивних результатів, корекція фізичного стану, ознайомлення з видом спорту, соціальна адаптація дитини. Визначено оптимальний вік початку занять художньою гімнастикою, оптимальну тривалість занять, кількість тренувань на тиждень для гімнасток різного віку. Виявлено розбіжність у думках тренерів та батьків стосовно віку, у якому можна говорити про перспективність дівчат у спорті вищих досягнень. **Висновки.** Проведене дослідження довело необхідність розробки й упровадження адаптованої програми початкової підготовки в художній гімнастиці. Анкетування батьків гімнасток-початківців дало змогу зрозуміти мотиви занять художньою гімнастикою. Під час розробки програми треба враховувати вік початку занять, мотиви, особливості фізичного розвитку.

Ключові слова: рання спеціалізація, художня гімнастика, початкова підготовка, вік початку занять, програма підготовки.

Дука Марія, Шинкарук Оксана. Ранняя специализация и обоснование возраста занятий художественной гимнастикой в условиях современного развития спорта. **Актуальность.** В связи с уменьшением возраста начала занятий спортом и снижением возраста достижения высоких спортивных результатов в видах спорта со сложнокоординационной структурой правильно организованная начальная подготовка становится актуальной на современном этапе развития гимнастики. **Цель работы** – исследовать мнение тренеров по вопросу ранней специализации и программы начальной подготовки в художественной гимнастике (анкетирование тренеров). Определить мотивы, цели, задачи занятий спортом детей (анкетирование родителей начинающих гимнасток). **Материал и методы** – анализ профессиональной научно-методической литературы, исследование практического опыта организации процесса начальной подготовки с гимнастками дошкольного возраста, анкетный опрос 51 тренера и 46 родителей начинающих гимнасток, методы математической статистики и обобщения данных. **Результаты работы.** Рассматриваются различные взгляды на вопросы ранней специализации и подходы к организации процесса подготовки юных спортсменок. 80 % тренеров отмечают несоответствие действующей программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ требованиям современного спорта. Определяются основные задачи, которые должны быть решены в процессе подготовки гимнасток на начальном этапе; основные мотивы к занятиям художественной гимнастикой – общее физическое развитие ребенка, укрепление здоровья, достижение высоких спортивных результатов, коррекция физического состояния, ознакомление с видом спорта, социальная адаптация ребенка. Установлены оптимальный возраст начала занятий художественной гимнастикой, оптимальная продолжительность занятий и количество тренировок в неделю для гимнасток различного возраста. Вывявлены расхождение во мнениях тренеров и родителей относительно возраста, в котором можно говорить о перспективности девушек в спорте высших достижений. **Выводы.** Проведенное исследование показало необходимость разработки и внедрения адаптированной программы начальной подготовки в художественной гимнастике. Анкетирование родителей начинающих гимнасток позволило понять мотивы занятий художественной гимнастикой.

При разработке программы необходимо учитывать возраст начала занятий, мотивы, особенности физического развития.

Ключевые слова: ранняя специализация, художественная гимнастика, начальная подготовка, возраст начала занятий, программа подготовки.

Mariia Duka, Oksana Shynkaruk. Early Specialization and Substantiation of Age for Rhythmic Gymnastics Classes in Context of the Modern Sport. Topicality. According to decreasing starting age of sport and achieving high results in sports connected to complex coordination structure, properly organized initial training becomes of current interest at the modern gymnastics development. *The Purpose of the Research* is to analyze the coaches' opinion on the issue of early specialization and the program of initial training in rhythmic gymnastics (survey of coaches); to determine motives, goals and objectives of children sports (survey of novice female gymnasts' parents). *Stuff and Methods of the Research* are analysis of professional scientific and methodological literature sources, research of practical experience in organizing the process of initial training with female gymnasts of preschool age, survey of 51 coaches and 46 parents of female novice gymnasts, methods of mathematical statistics and data generalization. *Results of the Research.* Various views on the issues of early specialization and approaches to organizing of young athletes' training are considered. 80 % of coaches note the discrepancy between the current rhythmic gymnastics program for sports school and the requirements of modern sport. The main tasks that should be solved in process of female gymnasts' training at the initial stage have been considered. The general physical development of the child, health promotion, achievement of high sport results, correction of physical status, familiarization with the sports and social adaptation are the significant motives for rhythmic gymnastics. The optimal starting age of rhythmic gymnastics, the optimal duration of classes and the number of trainings per week for female gymnasts in different ages have been considered. A discrepancy between the coaches and parents' opinions on the age of girls' prospects in elite sport has been revealed. *Conclusions.* The need for develop and implement an initial training adapted program in rhythmic gymnastics. A survey of female novice gymnasts' parents made it possible to understand the motives of rhythmic gymnastics classes. When developing a program, it is necessary to consider starting age of classes, motives and features of physical development.

Key words: early specialization, rhythmic gymnastics, initial training, starting age, training program.

Вступ. На сучасному етапі розвитку спорту спостерігаємо зростання популярності та масовості складнокоординаційних видів спорту. Досягнення українських спортсменок у художній гімнастиці, історія та традиції української гімнастичної школи сприяють привабливості для глядачів [23; 24]. Сучасною тенденцією складнокоординаційних видів спорту є рання спеціалізація. Це вимагає від тренера вдосконалення підходів до тренувань початківців. З одного боку, фахівці [12; 13] підкреслюють необхідність ігрової форми занять на початковому етапі підготовки. Підготовка має бути спрямована на всебічний та гармонійний фізичний розвиток дитини, формування мотивації до занять спортом [1; 14]. З іншого боку, батьки налаштовані з перших занять дитини на змагання й перемоги. Дуже часто необізнаність батьків щодо особливостей занять спортом у перші 2–3 роки спричиняє конфлікт інтересів між тренером, завданням якого є створити достатній руховий потенціал, і намаганням батьків бачити своїх дітей на змаганнях, що призводить до форсування підготовки юних спортсменів [2; 4; 16].

У 2009 р. відбулися зміни в нормативно-правових документах стосовно мінімального віку зарахування дітей до секцій зі складнокоординаційною структурою рухів. Мінімальний вік зарахування дітей у таких видах спорту, як художня та спортивна гімнастика (п'ять років), стрибки на батуті й стрибки у воду (шість років), синхронне плавання (сім років). Останнім часом ця тенденція прогресує, усе частіше тренери здійснюють набір дітей до груп початкової підготовки на 1–2 роки раніше, ніж зазначено [6; 9; 15].

Ураховуючи тенденцію ранньої спеціалізації, особливої уваги потребує розробка адаптованої програми початкової підготовки, яка враховуватиме вікові й індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості, характерні для окремих етапів розвитку дитини, як одну з умов ефективності системи підготовки. Це дає змогу раціоналізувати питання спортивного відбору та орієнтації, вибору засобів і методів тренувань, нормування тренувальних та змагальних навантажень, прогнозування можливих досягнень [3].

Особливо актуальне це питання для художньої гімнастики як популярного виду спорту в Україні. Художня гімнастика стає більш динамічною, що призводить до ускладнення змагальних композицій та інтенсифікації підготовки й ранньої спеціалізації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання ранньої спеціалізації досліджувалося рядом фахівців у різних видах спорту [2; 3; 7]; зокрема в спортивній та художній гімнастиці [5; 8; 10; 19; 20; 21]. Іноземні фахівці R. Malina (2009–2010), G. Myer, N. Jayanthi, J. DiFiori, A. Faigenbaum,

A. Kiefer, D. Logerstedt, L. Micheli (2016) висловлюють застереження щодо зменшення віку початку занять спортом через небезпеку травмування, що може не дати змоги юним перспективним спортсменам повною мірою реалізувати свій природний потенціал [26; 27; 28]. Також існує думка, що рання спортивна спеціалізація може призвести до зниження розвитку моторики та втрати схильності розвивати спортивні здібності протягом життя [28].

Етап початкової підготовки є одним із найважливіших і має неабияке значення й вплив на всю кар'єру спортсмена [11; 14; 17; 18]. Завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту та техніки допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Цей етап характеризується широким застосуванням матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, використання ігрового методу. У цей час не варто намагатися стабілізувати техніку, адже в спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Важливим для етапу початкової підготовки є врахування зацікавленості дітей до занять видом спорту та формування потреби в систематичних заняттях [12; 14; 22; 23].

Мета дослідження – дослідити думку тренерів стосовно питання ранньої спеціалізації та програми початкової підготовки в художній гімнастиці. Визначити мотиви, цілі, завдання щодо занять спортом дітей.

Методи дослідження. У ході дослідження застосовано теоретичні й емпіричні методи.

Теоретичні методи (теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних документів і мережі Інтернет, систематизація) дали змогу визначити, узагальнити та систематизувати сучасні підходи щодо спрямованості початкової підготовки в різних видах спорту, а також організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Емпіричні методи дослідження (аналіз практичного досвіду, анкетне опитування тренерів різної кваліфікації й батьків гімнасток-початківців, методи математичної статистики) дали змогу визначити виявити та систематизувати думки тренерів і батьків щодо мотивації занять спортом дітей 3–5 років, оптимального віку початку занять, організації та спрямованості навчально-тренувального процесу юних гімнасток.

В анкетуванні брав участь 51 тренер віком від 19 до 65 років зі стажем педагогічної діяльності від одного до 46 років з України, Росії, США, ОАЄ, Казахстану, Португалії та 46 батьків дітей, котрі займаються в групах початкової підготовки 1-го року навчання у відділеннях дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, спортивних клубів із художньої гімнастики.

В експертній оцінці застосовано метод переваги. Узгодженість думок експертів перевіряли за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації Кендалла. Для підтвердження коефіцієнта конкордації, що характеризує середній ступінь узгодженості думок експертів, перевіряли його значимість за критерієм узгодження Пірсона – χ^2 -критерієм. Статистичну обробку даних проводили за допомогою програмного пакета математичної статистики «Statistica 6.0» (StatSoft Inc., США, 1999) і редактора таблиць «Excel 2003» (Microsoft, США, 2003). Для обробки даних, отриманих під час проведення досліджень, використовували метод середніх величин, що включав розрахунок середнього значення, стандартного відхилення. Коефіцієнт варіації (V, %) застосовували для визначення однорідності вибірки [25].

Дослідження проводилися протягом 2018–2019 рр.

Результати дослідження. За результатами опитування 51 тренера, 52,9 % тренерів вважають за доцільно заняття гімнастикою розпочинати у віці чотирьох років. Тренери з досвідом роботи до дев'яти років вважають оптимальним вік чотири роки (60 %) та п'яти (40 %), а тренери зі стажем понад 10 років розглядають віковий діапазон від 3-х (3,1 %) до 6-ти (13 %) років (рис. 1). Змагальну діяльність вони пропонують розпочинати в 5–6 років (37,2 %, 41,2 % відповідно) (рис. 2).

Більшість тренерів вважають тенденцію до ранньої спеціалізації (53 % опитаних) об'єктивною в сучасному спорті, 43 % респондентів – проблемою сучасного спорту, 4 % – мають свій варіант відповідей, серед яких – низька професійна підготовка тренерів. Відповідно до досвіду тренерів їхні думки розділились (рис. 3).

До найбільш значущих причин ранньої спортивної спеціалізації тренери відносять необхідність виконання більшого обсягу роботи та вузької спеціалізованої підготовки, необхідність оволодіння значною кількістю рухових дій.

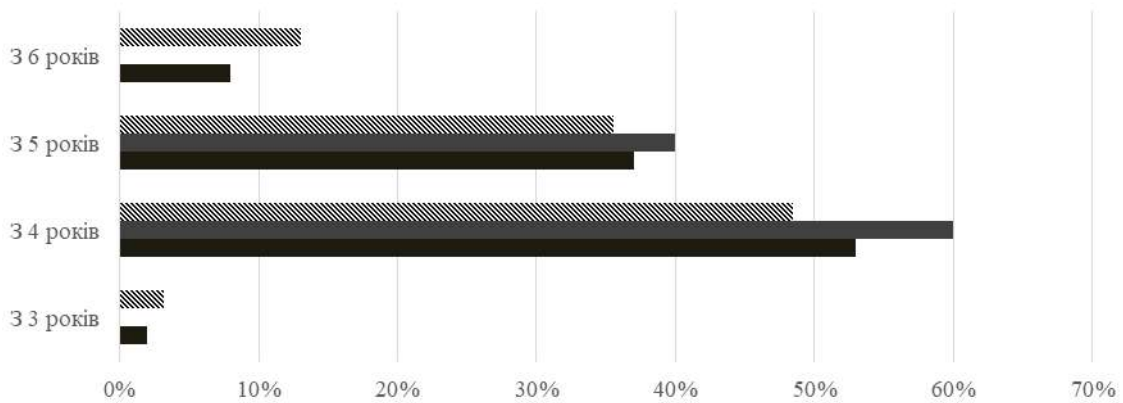


Рис. 1. Оптимальний вік початку занять художньою гімнастикою за даними анкетування тренерів:

– стаж понад 10 років (n=31), – стаж до 9 років (n=20), – загальна сукупність (n=51)

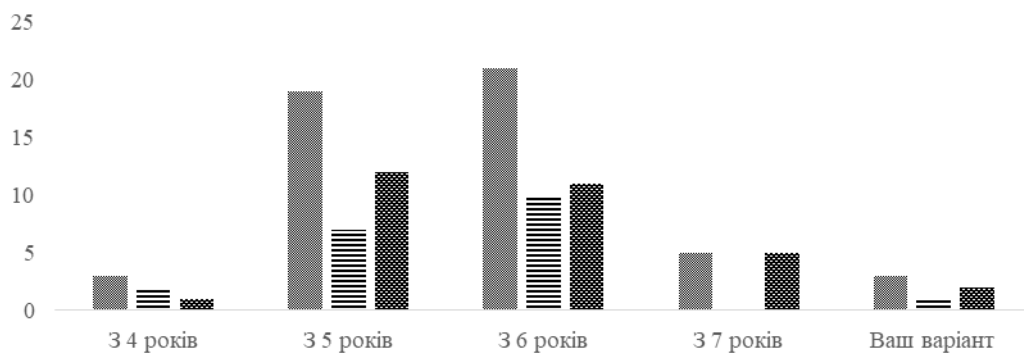


Рис. 2. Рекомендований вік початку змагальної діяльності в художній гімнастиці за даними опитування тренерів:

– стаж понад 10 років (n=31), – стаж до 9 років (n=20), – загальна сукупність (n=51)

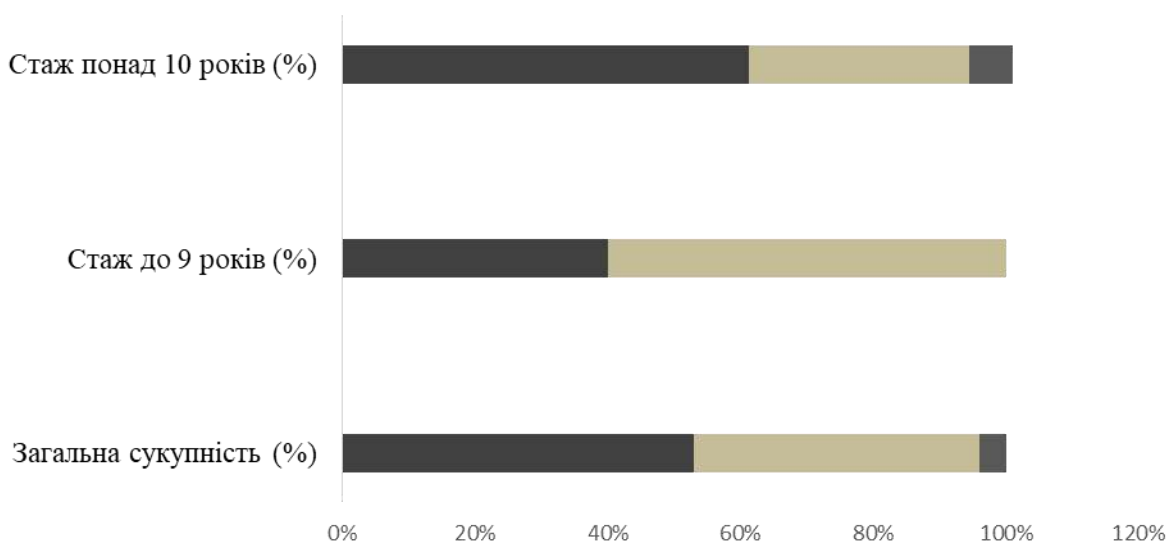


Рис. 3. Розподіл думок тренерів щодо ранньої спеціалізації: – об'єктивна тенденція спорту,

– проблема сучасного спорту, – інший варіант

Найменш значущими є початок проведення Юнацьких олімпійських ігор та суб'єктивне бачення тренера. Спостерігаємо за цим питанням низький ступінь узгодженості думок респондентів (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл думок експертів, щодо сучасної ранньої спеціалізації в художній гімнастиці

Причини ранньої спеціалізації в художній гімнастиці	Стаж педагогічної діяльності респондентів					
	загальна кількість (n=51)		стаж до 9 років (n=20)		стаж понад 10 років (n=31)	
	Σ	ранг	Σ	ранг	Σ	ранг
Необхідність оволодіння великою кількістю рухових дій	121	2	47	2	74	2
Необхідність у виконанні великого обсягу роботи та вузької спеціалізованої підготовки	114	1	45	1	69	1
Світова тенденція до «омолодження» спорту	165	3	73	4	92	3
Початок проведення юнацьких Олімпійських ігор	188	5	77	5	111	4
Суб'єктивне бачення тренера	180	4	58	3	122	5
<i>W</i>		0,71		0,73		0,72

Це можна пояснити різним ступенем досвідченості й досвіду роботи, розумінням сучасної ранньої спеціалізації в художній гімнастиці. Отримані дані свідчать про необхідність обґрунтування підходів до ранньої спеціалізації.

Основним документом, що регламентує діяльність тренерів України, є програма для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ. Проте більшість тренерів (80 %) зазначають її невідповідність вимогам сучасного спорту. Опитування тренерів США, ОАЄ, Португалії свідчить про відсутність програм із художньої гімнастики, Казахстану та Росії – про наявність програм, що не відповідають сучасним вимогам. 95,8 % респондентів відзначило, що структура та зміст підготовки дітей 3, 4 та 5 років повинні відрізнятися, 4,2 % тренерів не вважають розподіл програми за роками суттєвим. 82 % опитаних підкреслили необхідність розробки програми підготовки для дітей 3–4 років. Тренери зі стажем роботи до 10 років одноставні в думці (рис. 4).

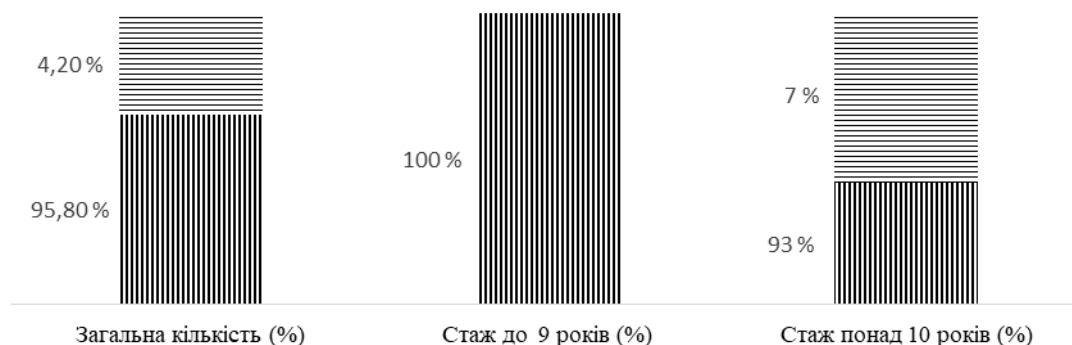


Рис. 4. Розподіл думки тренерів із різним досвідом роботи щодо створення програми початкової підготовки для гімнасток 3–4 років: – є необхідність, – немає

Стосовно тривалості та кількості тренувань на тиждень для дітей 3, 4 та 5 років, 76,5 % респондентів вважають за доцільне розпочинати підготовку гімнасток у віці 3-х років, серед них 80 % тренерів зі стажем до дев'яти років та 74 % – зі стажем понад 10 років. Спостерігають розбіжність думок щодо тривалості одного тренування в дівчат 3-х років, 48 % опитаних тренерів зі стажем роботи понад 10 років відзначають оптимальну 30-хвилинну тривалість заняття, 50 % тренерів зі стажем до дев'яти років вважають за необхідне проводити тренування тривалістю 60 хв. (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл думок тренерів із різним стажем щодо тривалості тренувань для дівчат 3-х років

Тривалість, хв	Загальна кількість (n=39)	Стаж до 9 років (n=16)	Стаж понад 10 років (n=23)
30	28,2 %	–	48 %
30–45	2,6 %	–	4,3 %
45	33,4 %	25 %	39,1 %
45–60	5,1 %	12,5 %	–
60	25,6 %	50 %	8,6 %
90	5,1 %	12,5 %	–

Неоднозначність відповідей тренерів із різним стажем і щодо кількості тренувальних занять: досвідчені тренери – двічі на тиждень (74 %), молоді тренери – три рази на тиждень (43,75 %) (табл. 3).

Таблиця 3

Розподіл думок тренерів із різним стажем щодо кількості тренувань на тиждень для дівчат 3-х років

Кількість тренувальних днів на тиждень	Загальна кількість (n=39)	Стаж до 9 років (n=16)	Стаж понад 10 років (n=23)
1	2,5 %	6,25 %	–
2	54 %	25 %	74 %
2–3	5 %	12,5 %	–
3	33,5 %	43,75 %	26 %
4	5 %	12,5 %	–

88 % загальної кількості тренерів, вважають за доцільне розпочинати тренування у 4-річному віці тривалістю 30–180 хв. Більшість тренерів (51 % від загальної кількості, 44,5 % молодих спеціалістів та 55,6 % тренерів зі стажем понад 10 років) надають перевагу тренуванню тривалістю 60 хв (табл. 4).

Таблиця 4

Розподіл думок тренерів із різним стажем щодо тривалості тренувань для дівчат 4-х років

Тривалість, хв	Загальна кількість (n=45)	Стаж до 9 років (n=18)	Стаж понад 10 років (n=27)
30	2,1 %	–	3,7 %
30–45	2,1 %	–	3,7 %
45	9 %	–	14,8 %
45–60	13,5 %	11,1 %	14,8 %
60	51 %	44,5 %	55,6 %
90	9 %	11,1 %	7,4 %
90–120	2,1 %	5,5 %	–
120	6,7 %	16,7 %	–
120–180	4,5 %	11,1 %	–

Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень, на думку респондентів, становить від 2 до 6,80 % від загальної кількості тренерів вважають оптимальними тренування тричі на тиждень (табл. 5).

Таблиця 5

Розподіл думок тренерів з різним стажем щодо кількості тренувань на тиждень для дівчат 4 років

Кількість тренувальних днів на тиждень	Загальна кількість (n=45)	Стаж до 9 років (n=18)	Стаж понад 10 років (n=27)
1	2	3	4
2	6,8 %	11,1 %	3,8 %
3	80 %	66,7 %	88,8 %

Закінчення таблиці 5

1	2	3	4
4	4,4 %	11,1 %	–
5	4,4 %	11,1 %	–
6	4,4 %	–	7,4 %

Думки тренерів щодо тривалості та кількості тренувань дівчат 5-ти років відрізняються. По 25 % тренерів зі стажем до дев'яти років вважають оптимальним тренування тривалістю 60, 90, 120 хв, 45,2 % тренерів зі стажем понад 10 років надають перевагу тренуванням тривалістю 90 хв та 25,8 % – 60 хв. Загалом 37,2 % опитаних вважають оптимальним саме тренування тривалістю 90 хв (табл. 6). 45 % тренерів зі стажем до дев'яти років віддають перевагу 4-м тренувальним заняттям на тиждень, 83,9 % тренерів зі стажем понад 10 років – 3-разовим тренуванням (табл. 7).

Таблиця 6

Розподіл думок тренерів із різним стажем щодо тривалості тренувань для дітей 5-ти років

Тривалість, хв	Загальна кількість (n=51)	Стаж до 9 років (n=20)	Стаж понад 10 років (n=31)
45	2 %	–	3,2 %
45–60	2 %	–	3,2 %
60	25,5 %	25 %	25,8 %
60–75	5,9 %	10 %	3,2 %
75–90	11,7 %	–	19,4 %
90	37,2 %	25 %	45,2 %
120	9,8 %	25 %	–
120–180	5,9 %	15 %	–

Таблиця 7

Розподіл думок тренерів із різним стажем щодо кількості тренувань на тиждень для дівчат 5 років

Кількість тренувальних днів на тиждень	Загальна кількість (n=51)	Стаж до 9 років (n=20)	Стаж понад 10 років (n=31)
3	64,7 %	35 %	83,9 %
4	21,6 %	45 %	6,45 %
5	9,8 %	20 %	3,2 %
6	3,9 %	–	6,45 %

Більшість опитаних нами тренерів вважають пріоритетним завданням, що має бути виконаним протягом першого року тренувань у художній гімнастиці, – це зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток, формування мотивації й потреби до регулярних занять художньою гімнастикою, виховання дисциплінованості, акуратності, старанності та формування правильної постави й гімнастичного стилю виконання вправ. Менш значущою є участь у показових виступах і дитячих змаганнях, а також оволодіння простими елементами класичного, історико-побутового та народного танців. Ступінь узгодженості думок тренерів $W = 0,75, p \leq 0,05$ (табл. 8).

Таблиця 8

Значущість завдань підготовки гімнасток першого року навчання, $p \leq 0,05, n=51$

Завдання	Тренери					
	загальна кількість (n=51)		стаж до 9 років (n=20)		стаж понад 10 років (n=31)	
	Σ	ранг	Σ	ранг	Σ	ранг
1	2	3	4	5	6	7
Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток	109	1	45	1	64	1
Формування правильної постави та гімнастичного стилю виконання вправ	160	3	56	2	104	4

Закінчення таблиці 8

1	2	3	4	5	6	7
Різностороння загальна фізична підготовка та початковий розвиток спеціальних фізичних якостей	183	4	80	4	103	3
Спеціально-рухова підготовка, спрямована на формування вмінь відчуттів та диференціації часових параметрів	305	6	112	5	193	6
Оволодіння підготовчими та найпростішими базовими елементами техніки вправ без предмета та з предметом	265	5	112	5	153	5
Оволодіння простими елементами класичного, історико-побутового та народного танців	360	8	140	7	220	8
Початкова музично-рухова підготовка за допомогою ігор, імпровізацій під музику, музично-ритмічних вправ	322	7	116	6	216	7
Пробудження інтересу та потреби в регулярних заняттях художньою гімнастикою, виховання дисциплінованості, акуратності, старанності	159	2	72	3	87	2
Участь у показових виступах та дитячих змаганнях	408	9	153	8	255	9
<i>W</i>		0,75		0,66		0,70

33,3 % тренерів вважають, що перспективність гімнасток доречно визначати з 9 років, 41,2 % – із 12 (табл. 9). Серед факторів, що впливають на досягнення високих спортивних результатів, найбільш значущими визначили бажання дитини, її працездатність і цілеспрямованість; тренер націлений на результат; природні дані дитини. Найменш значущою є зацікавленість і допомога батьків (табл. 10). Більшу узгодженість простежено в групі тренерів зі стажем понад 10 років.

Таблиця 9

Розподіл думок тренерів щодо визначення перспективності гімнасток, %

Вік гімнасток	Загальна кількість (<i>n</i> =51)	Стаж до 9 років (<i>n</i> =20)	Стаж понад 10 років (<i>n</i> =31)
3–5 років	3,9 %	–	6,4 %
6–8 років	17,7 %	20 %	16,1 %
9–11 років	33,3 %	35 %	32,3 %
12–14 років	41,2 %	35 %	45,2 %
Після 15 років	3,9 %	10 %	–

Таблиця 10

Значущість факторів, що впливають на досягнення високих спортивних результатів

Фактор	Тренери					
	загальна кількість (<i>n</i> =51)		стаж до 9 років (<i>n</i> =20)		стаж понад 10 років (<i>n</i> =31)	
	Σ	ранг	Σ	ранг	Σ	ранг
1	2	3	4	5	6	7
Тренер, який зацікавлений у досягненні високого результату	159	3	62	2	97	3
Бажання дитини, її цілеспрямованість та працездатність	91	1	25	1	66	1
Природні дані дитини	157	2	66	3	91	2

Закінчення таблиці 10

1	2	3	4	5	6	7
Вік початку занять	252	6	108	6	144	6
Дисциплінованість дитини	160	4	76	4	114	4
Зацікавленість та допомога батьків	222	5	83	5	139	5
<i>W</i>	0,78		0,74		0,76	

Для обґрунтування оновленого змісту програми гімнасток-початківців тренери в результаті опитування розподілили змагання різного рівня протягом року. Виокремлено змагання з ЗФП та СФП; із технічної підготовки, показові виступи, відкритий урок, дитячі змагання, тестування й контрольні-перевідні нормативи. Відкритий урок рекомендовано проводити двічі на рік, змагання з ЗФП і СФП – 1–2 рази на рік; показові виступи, участь у дитячих спортивних змаганнях та контрольні тестування для переведення на наступний навчальний рік – перший із названих заходів у грудні, інші – у травні

Для з'ясування мотивів, цілей, завдань щодо занять спортом дітей проведено опитування батьків дітей, котрі займаються в групах початкової підготовки 1-го року навчання у відділенні художньої гімнастики у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву та спортивних клубах Києва (46 осіб).

Значущим мотивом до занять художньою гімнастикою батьки вважають загальний фізичний розвиток дитини, зміцнення здоров'я, досягнення високих спортивних результатів, корекція фізичного стану, ознайомлення з видом спорту, соціальна адаптація дитини.

Серед опитаних батьків 91,3 % ($n=42$) урахували думку дитини під час вибору виду спорту, 8,7 % ($n=4$) – сподіваються на прояв інтересу в процесі занять.

Тренери (41 %) і батьки (39,1 %) відповідно до результатів опитування вважають оптимальним віком початку занять художньою гімнастикою в сучасних умовах чотири роки, початку змагальної практики – шість років (41,2 % – тренери, 28,25 % – батьки).

Найбільш дискусійне питання стосувалося віку, у котрому можна судити про перспективність дитини в спорті вищих досягнень. Більшість батьків (41,3 %) вважають, що про це можна об'єктивно говорити вже у віці 6–8 років. Натомість більшість тренерів (41,2 %) говорять про вік 12–14 років, що відповідає загальноприйнятим нормам загальної теорії підготовки спортсменів (табл. 11). І ми вбачаємо в цьому одну з найголовніших проблем складнокоординаційних видів спорту – багато перспективних гімнасток переходять в інші види спорту через 3–4 роки після початку занять художньою гімнастикою, оскільки батьки не бачать перспективи. І зазвичай дівчат залюбки беруть в інші види спорту, оскільки вони гарно фізично підготовлені та можуть швидше проявити себе в іншому виді спорту випереджаючи однолітків. При цьому художня гімнастика залишається без перспективних дітей та сильного резерву.

Таблиця 11

Оптимальний вік для прогнозування перспективності в художній гімнастиці за даними експертного опитування ($n=51$)

Місце	Оптимальний вік початку змагальної діяльності, на думку тренерів		Оптимальний вік початку змагальної діяльності, на думку батьків	
	вік	% ($n=51$)	вік	% ($n=46$)
1	12–14	41,2	6–8	41,3
2	9–11	33,3	9–11	32,6
3	6–8	17,7	Свій варіант	15,2
4	3–5	3,9	12–14	10,9
	Після 15	3,9		

Серед факторів, що, на думку опитаних батьків, впливають на досягнення високих спортивних результатів у художній гімнастиці, на першому місці – бажання дитини. Природні дані – на другому місці, тренер, який зацікавлений у досягненні високого спортивного результату – на третьому. Вік початку занять – четверте місце. Найменш значущим є дисциплінованість дитини та зацікавленість і допомога батьків – на п'ятому й шостому місцях відповідно. При цьому не можна сказати, що думки респондентів є узгодженими ($W=0,67$).

Дискусія. Розробка адаптованої програми для дітей 3–5 років була спрямована на створення умов для дітей цього віку, які починають ранню спеціалізацію у виді спорту. Результати опитування фахівців зі складнокоординаційних видів спорту узгоджуються з даними науковців стосовно ранньої спеціалізації, різнобічності підготовки дітей, урахування анатомо-фізіологічних та психофізіологічних особливостей [3; 7; 9].

Фахівці зазначають, що на розвиток рухових здібностей впливають психодинамічні задатки – властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції й саморегуляції психічних станів та ін. Вони зазначають про необхідність адаптувати кожну дитину-новачка до вимог виду спорту та спеціалізації, особливостей змагальної діяльності [4; 12].

Від уміння регулювати інтенсивність фізіологічних і психологічних процесів залежить ефективність навчання юних гімнасток, оскільки на етапі початкової підготовки тренування висуває підвищені вимоги до гімнасток у зв'язку з необхідністю засвоєння програми багатоборства й виступах на змаганнях. Фахівці вважають, що найбільш оптимальний вік для початку регулярних занять художньою гімнастикою – 5–6 років [2; 3; 16; 19; 27]. Проте частіше спостерігаємо тенденцію до ранньої спеціалізації, що має враховувати особливості роботи з юними спортсменками, котрі пов'язані з віковими особливостями.

Фахівці рекомендують спочатку розучувати різновиди ходьби та бігу, рухи руками, стрибки, повороти, виконувати вправи в полегшених умовах: у повільному темпі, на місці, біля опори, послідовно ускладнюючи виконання вправи у русі, збільшення темпу й амплітуди [9].

Технічна підготовка гімнасток-початківців містить такі основні компоненти, як хореографічна, музично-ритмічна, безпредметна та предметна підготовка. У складнокоординаційних видах спорту на початковому етапі підготовки переважають засоби загальної фізичної підготовки [27]. Важливе значення під час організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки має забезпечення позитивного емоційного фону й побудова тренувальних занять у формі гри [3].

Під час підбору вправ для тренувань із гімнастками-початківцями потрібно дотримуватися такого дидактичного принципу, як «від простого до складного», адже саме він допомагає розвивати точність. Як відомо, нові рухові дії в складних комбінаціях можуть викликати тривале гальмування й скутість рухів, що може привести до неможливості її виконання гімнасткою [3; 5; 8; 25; 26].

За даними дослідження літературних джерел, виявлено думку про те, що засоби розвитку гнучкості можуть чергуватися з вправами, які потребують прояв сили, швидкості, спритності а також із вправами на розслаблення [4; 5]. На етапі початкової підготовки потрібно здійснювати цілеспрямоване вдосконалення механізмів розвитку рухово-координаційних здібностей спортсменок [10; 15; 23], закладати основи техніки володіння предметами, що є важливою умовою забезпечення подальшого росту їхніх результатів у багаторічній змагальній практиці [28].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Анкетування тренерів показало необхідність розробки та впровадження програми початкової підготовки в художній гімнастиці. На думку більшості тренерів, рання спеціалізація є не лише об'єктивною тенденцією (53 %), а й проблемою сучасного спорту (43 %). У ході анкетування визначено найбільш оптимальну тривалість одного тренувального заняття, а також кількість занять на тиждень для гімнасток 3, 4-х і 5-ти років. При цьому більшість тренерів вважають найбільш оптимальним віком для занять художньою гімнастикою – чотири роки, що на один рік менше, ніж дозволено офіційно.

Визначено пріоритетні завдання, що мають бути виконані протягом першого року навчання: зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток, формування інтересу й потреби в регулярних заняттях художньою гімнастикою, виховання дисциплінованості, акуратності, старанності, формування правильної постави та гімнастичного стилю виконання вправ.

Анкетування батьків гімнасток-початківців дало змогу визначити мотиви занять художньою гімнастикою. Виявлено основну розбіжність у думках тренерів і батьків стосовно віку, у якому можна говорити про перспективність дівчат у спорті вищих досягнень. Потрібно проводити роз'яснювальну роботу серед батьків щодо ранньої спеціалізації, та тривалості до перших серйозних успіхів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми початкової підготовки в художній гімнастиці з урахуванням тенденцій розвитку виду спорту та практичного досвіду тренерів.

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

Джерела та література

1. Баранова М. В., Егоренко Л. А. Формирование устойчивого интереса к занятиям гребным спортом на этапе начальной подготовки средствами комплектования командных лодок. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. № 12(58). 2009. С. 6–10.

2. Буланцов А. М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта»*. № 8 (102). 2013. С. 12–5.
3. Иванова Л. А. Казакова О. А. Применение методики ранней спортивной специализации в дошкольных учреждениях. *Мир науки*. 3. 2015. С. 1–10.
4. Казакевич Н. В., Пышная Е. В. Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике. *Междунар. науч. конф., посвящённая 75-летию художественной гимнастики: (6 ноября 2009 г., Санкт-Петербург)*. НГУ им. П. Ф. Лесгафта: сб. статей. Санкт-Петербург, 2010. С. 23–31.
5. Казакова О. А. Особенности развития двигательной активности у детей-шестилеток. *Науковедение*. Т. 7 (3). 2015. С. 1–7.
6. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. *ИФК им. П. Ф. Лесгафта*. 1989. 29 с.
7. Кириченко В. В. Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе. *Вестник КемГУ*. 2013. 3(55), Т. 1. С. 75–9.
8. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Сучасні підходи до підготовки гімнасток-початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з художньої гімнастики. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали III Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 8 квіт. 2020 р.)* / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 20–1.
9. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Сучасні тенденції зміни віку початку занять та досягнення найвищої майстерності спортсменок в художній гімнастиці як чинник, що обумовлює ранню спеціалізацію. *Матеріали II Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*, 18 квіт. 2019 р. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 26–7.
10. Мамедова Э. Х. Специальная двигательная подготовка спортсменок в художественной гимнастике [автореферат]. Москва: ГЦОЛИФК, 1989. 22 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. Санкт-Петербург: Лань, 2003. 160 с.
12. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта. Москва: Физическая культура и спорт, 2010. 203 с.
13. Платонов В., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. *Наука в олимпийском спорте*. 2. 2013. С. 37–42.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]*: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
15. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
16. Угарова О. В. Рекомендательный возраст для занятий спортивной гимнастикой. *Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского*. 2008. С. 154–5.
17. Шварц В. Б., Хрущев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 151 с.
18. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. *ТМФВ*. 2020. № 2. С. 47–58.
19. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Ранняя спеціалізація в складнокоординаційних видах спорту на сучасному етапі розвитку спорту (на матеріалі художньої гімнастики). *Матеріали XI міжнародної конференції «Молодь та олімпійський рух»*. Київ, 2018. С. 222–3.
20. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Дослідження динаміки віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів. *Матеріали XII міжнародної конференції «Молодь та олімпійський рух»*. Київ, 2019. С. 195–6.
21. Шинкарук О., Колчин М. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / голов. ред. В. М. Костюкевич*. Житомир, 2018. № 6. С. 192–9.
22. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Визначення значущості елементів складності тіла при виконанні змагальних композицій юними гімнастками для їх базового розучування в художній гімнастиці. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених*, 16 трав. 2020 р. Київ, 2020. С. 112–3.
23. Шинкарук О. А., Сиваш И. С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монография. Київ: Олімп. літ., 2016. 120 с.
24. Шинкарук О. А., Топол А. А. Контроль подготовленности спортсменок в художественной гимнастике на примере групповых упражнений: монография. Lambert Academic Publishing, 2018. 202 с.

25. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko O., Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 148, 1030–34, 2019. DOI: 10.7752/jpes.2019.s3148,
26. Malina R. M. Organized youth sports V background, trends, benefits and risks. In: Coelho e Silva M. J., Figueiredo A. J., Elferink-Gemser M. T., Malina R. M., editors. *Youth Sports, Volume I: Participation, Trainability and Readiness*. Coimbra (Portugal): Coimbra University Press, 2009. P. 2Y27.
27. Malina R. M. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports. Publisherlww*. 2010. 9,6. P. 364–71.
28. Myer G. D., Jayanthi N., DiFiori J. P., Faigenbaum A. D., Kiefer A. W., Logerstedt D., Micheli L. J. Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*. 2016 Jan-Feb;8 (1): 65–73. doi: 10.1177/1941738115614811. Epub 2015 Oct 30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26517937>

Reference

1. Baranova, M. V., Yegorenko, L. A. (2009). Formirovaniye ustoychivogo interesa k zanyatiyam grebnym sportom na etape nachal'noy podgotovki sredstvami komplektovaniya komandnykh lodok [Formation of a stable interest in rowing sports at the stage of initial training by means of manning command boat]. *Nauchno-teoreticheskiy zhurnal «Uchenyye zapiski»*, 12(58), 6–10.
2. Bulantsov, A. M. (2013). K voprosu o minimal'nom vozraste detey dlya nabora v sektsii sambo i dzyudo [On the issue of the minimum age of children for engaging in sambo and judo sections]. *Nauchno-teoreticheskiy zhurnal «Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta»*, 8 (102), 12-5.
3. Ivanova, L. A., Kazakova, O. A. (2015). Primeneniye metodiki ranney sportivnoy spetsializatsii v doshkolnykh uchrezhdeniyakh [Application of the methodology of early sports specialization in preschool institutions]. *Mir nauki*, 3, 1–10.
4. Kazakevich, N. V., Pyshnaya, Y. E. (2010). Osobennosti otbora i nachalnogo etapa sportivnoy podgotovki v khudozhestvennoy gimnastike [Features of selection and the initial stage of sports training in rhythmic gymnastics]. *Mezhdunar. nauch. konf., posvyashchonnaya 75-letiyu khudozhestvennoy gimnastiki: (6 noyabrya 2009 g., Sankt-Peterburg)*. NGU im. P. F. Lesgafta: sb. statey. Sankt-Peterburg, 23–31.
5. Kazakova, O. A. (2015). Osobennosti razvitiya dvigatel'noy aktivnosti u detey-shestiletok [Features of six-year-old children physical activity]. *Naukovedeniye*, 7 (3), 1–7.
6. Karpenko, L. A. (1989). Otbor i nachalnaya podgotovka zanimayushchikhsya khudozhestvennoy gimnastikoy [Selection and initial training of those who does rhythmic gymnastics]. *IFK im. P. F. Lesgafta*, 29.
7. Kirichenko, V. V. (2013). Optimizatsiya zdorov'ye sberegayushchego soprovozhdeniya uchebno-trenirovch-nogo protsessa v detsko-yunosheskoy sportivnoy shkole [Optimization of health-saving support of the education and training at children and youth sports school]. *Vestnik KemGU*, 3(55), 1, 75 –9.
8. Kolchyn, M. S., Shynkaruk, O. A. (2020). Suchasni pidkhody do pidhotovky himnastok-pochatktivsiv z urakhuvannyam zmin navchalnykh prohram dlya DYUSSH, SDYUSHOR ta SHVSM z khudozhnoyi himnastyky [Modern approaches to the training of beginner gymnasts taking into account changes in the curriculum for sports institutions in rhythmic gymnastics]. *Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi: materialy III Vseukrayinskoyi elektronnoyi nauko-vo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu (Kyiv, 8 kvitnya 2020 r.)* / red. O. A. Shynkaruk. Kyiv: NUFVSVU, 20–1.
9. Kolchyn, M. S., Shynkaruk, O. A. (2019). Suchasni tendentsiyi zminy viku pochatku zanyat ta dosyahnennya nayvyshchoyi maysternosti sportsmenok v khudozhniy himnastytsi yak chynnyk, shcho obumovlyuye rannyy spetsializatsiyu [Current trends in the age of the beginning of classes and the achievement of the highest athletes`s skills in rhythmic gymnastics as a factor determines the early specialization]. *Materialy II Vseukra-yins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi»*, 18 kvitnya 2019 roku. Kyiv: NUFVSVU, 26–7.
10. Mamedova, E. Kh. (1989). Spetsialnaya dvigatel'naya podgotovka sportsmenok v khudozhestvennoy gimnastike [Special motor training of female athletes in rhythmic gymnastics]: [avtoreferat]. Moskva: GTSOLIFK, 22.
11. Matviiev, L. P. (2003). Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Vvedeniye v predmet [Theory and methodology of PE]: uchebnyk dlya vysshikh spetsialnykh fizkulturnykh uchebnykh zavedeniy. 3-ye izd. Sankt-Peterburg: Lan, 160.
12. Nikitushkin, V. G. (2010). Teoriya i metodika yunosheskogo sporta [Theory and methodology of youth sports]. Moskva: Fizicheskaya kul'tura i sport, 203.
13. Platonov, V., Bolshakova, I. (2013). Forsirovaniye mnogoletney podgotovki sportsmenov i Yunosheskiye Olimpiyskiye igry [Forcing the long-term training of athletes and the Youth Olympic Games]. *Nauka v olimpiyskom sporte*, 2, 37–42.
14. Platonov, V. N. (2015). Sistyema podgotovki sportsmyenov v olimpiyskom sportye [The training system of athletes in Olympic sports]. *Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya: uchebnyk [dlya trenerov]: v 2 kn.* Kyiv: Olimp. lit., 2, 752.

15. Pro organizatsiyu navchal'no-trenaval'noï roboty dityacho-yunats'kikh sportivnikh shkîl [On the organization of education and training of children's and youth sports schools]. Rezhim dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
16. Ugarova, O. V. (2008). Rekomenduyemyy vozrast dlya zanyatiy sportivnoy gimnastikoy [Recommended age for gymnastics]. *Izvestiya Penzenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V. G. Belinskogo*, 154–5
17. Shvarts, V. B., Khrushchev, S. V. (1984). Medyko-byolohycheskiye aspekty sportyvnoy oryentatsyy y otbora [Biomedical aspects of sports orientation and selection]. Moskva: Fyzkultura y sport, 151.
18. Shynkaruk O. (2020). Poshuk ta rozvytok sportyvnoho talantu: retrospektyvnyy ta suchasnyy analiz [Search and development of sports talent: retrospective and modern analysis]. *TMFV*, 2, 47–58.
19. Shynkaruk, O. A., Kolchyn, M. S. (2018). Rannya spetsializatsiya v skladnokoordynatsiynykh vydakh sportu na suchasnomu etapi rozvytku sportu (na materialy khudozhnoyi himnastyky) [Early specialization in complex coordination sports at the present stage of sports development (based on the papers of rhythmic gymnastics)]. *Materialy KHI mizhn. konferentsiyi «Molod ta olimpiyskyy rukh»*. Kyiv, 222–3.
20. Shynkaruk, O. A., Kolchyn, M. S. (2019). Doslidzhennya dynamiky viku pochatku zanyat khudozhnoyu himnastykoyu ta dosyahnennya vysokyykh sportyvnykh rezul'tativ [Research of dynamics of age of the beginning of rhythmic gymnastics classes and achievement of high sports results]. *Materialy KHII mizhn. konferentsiyi «Molod ta olimpiys'kyy rukh»*. Kyiv, 21, 195–6.
21. Shynkaruk, O., Kolchyn, M. (2018). Dynamika viku pochatku zanyat khudozhnoyu himnastykoyu ta dosyahnennya vysokyykh sportyvnykh rezul'tativ z urakhuvanniam obyektivnykh peredumov rozvytku vidu sportu [Dynamics of the age of the beginning of classes in rhythmic gymnastics and achievement of high sports results taking into account objective preconditions of sports development]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovya natsiyi: zb. nauk. prats./hol. red. V. M. Kostyukevych. Zhytomyr*, 6, 192–9.
22. Shynkaruk, O. A., Kolchyn, M. S. (2020). Vyznachennya znachushchosti elementiv skladnosti tila pry vykonanni zmahalnykh kompozytsiy yunymy himnastkamy dlya yikh bazovoho rozuchuvannya v khudozhniy himnastytsi [Determining the significance of body complexity in the performance of competitive compositions by young gymnasts for their basic learning in rhythmic gymnastics]. *Molod ta olimpiyskyy rukh: Zbirnyk tez dopovidey XIII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh*, 16 travnya 2020 roku. Kyiv, 112–323.
23. Shynkaruk, O. A., Syvash, Y. S. (2016). Khudozhestvennaya himnastyka: otbor y oryentatsyya podgotovky sportsmenok v hruppovykh uprazhnennyakh [Rhythmic gymnastics: selection and orientation of female athletes' training in group exercises]: Monohrafiia. Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 120.
24. Shynkaruk, O. A., Topol, A. A. (2018). Kontrol podgotovlennosti sportsmenok v hudojestvennoy gimnastike na primere gruppovyih uprajneniy [The training of female athletes in rhythmic gymnastics on the example of group exercises]: monografiya. Lambert Academic Publishing, 202.
25. Byshevets, N., Denysova, L., Shynkaruk, O., Serhiyenko, K., Usychenko, V., Stepanenko, O., Syvash, I. (2019). Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 148, 1030–34. DOI:10.7752/jpes.2019.s3148,
26. Malina, R. M., (2009). Organized youth sports V background, trends, benefits and risks. *Youth Sports*, Volume I: Participation, Trainability and Readiness. Coimbra (Portugal): Coimbra University Press, 21–27.
27. Malina, R. M., (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*. Publisher, 9(6), 364–371.
28. Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer A. W., Logerstedt, D., Micheli, L. J. (2016). Sports Specialization, Part II: *Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. Sports Health*. Jan-Feb; 8(1), 65–73. doi: 10.1177/1941738115614811. Epub 2015 Oct 30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26517937>

Стаття надійшла до редакції 20.06.2021 р.

СТРУКТУРА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПЛАНУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Олександр Євтушенко¹

¹Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса, Україна, iov2020@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-103-108>

Анотації

Актуальність дослідження. Нагальною науковою та прикладною проблемою комплексної підготовки спортсменів є модернізація планування техніко-тактичного навантаження спортсменів, що враховує сучасні вимоги та наявний досвід його впровадження для проведення тренувань річного циклу. Базовим видом спорту обрано академічне веслування. **Мета роботи** – обґрунтувати структуру організаційного планування комплексної функціональної підготовки спортсменів на основі річного тренувального циклу. **Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, систематизація та вивчення літературних джерел, аналіз практичних результатів, методи комплексного та системного аналізу, анкетування. **Результати дослідження.** Інноваційні розробки та представлені підходи до сучасного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів мають основне значення в системі підготовки спортсменів. Аргументовано, що організаційне планування визначається комплексним підходом і складним об'єднанням головних факторів впливу на результати підготовки. Організаційне планування базується на практичних результатах впровадження такого алгоритму у процес підготовки спортсменів. Результати, що одержані в дослідженні, формують індикативний підхід до планування техніко-тактичного навантаження спортсменів, що включає базові індикатори, індикатор ефективності та корисності. Базові індикатори включають модернізацію системи планування техніко-тактичного навантаження спортсменів та підготовку конкурентоспроможних спортсменів на основі професійних компетенцій. Індикатор ефективності показує які необхідно зробити зміни в системі підготовки до тренувальних занять з урахуванням сучасних спортивних вимог. Індикатор корисності дозволяє спрогнозувати особистісні складові спортсмена, його робото здатності, що суттєво впливають на результати підготовки спортсмена. **Висновки.** На теоретичному та методологічному рівні доведено що організаційне планування комплексної підготовки спортсменів створює передумови для підвищення ефективності розвитку спорту. Аналіз результатів впровадження організаційного планування показав, що можливі гнучкі зміни техніко-технологічного навантаження відповідно до етапу підготовки. Комплексний підхід дає змогу реалізувати алгоритм планування підготовки спортсменів на основі базових індикаторів.

Ключові слова: річний тренувальний цикл, етапи навчання, індикатор ефективності, комплексний підхід.

Александр Евтушенко. Структура организационного планирования комплексной подготовки спортсменов. *Актуальность исследования.* Насущной научной и прикладной проблемой комплексной подготовки спортсменов является модернизация планирования технико-тактической нагрузки спортсменов, которая позволяет учесть современные требования и имеющийся опыт внедрения для проведения тренировок годового цикла. Базовым видом спорта выбрана академическая гребля. **Цель работы** – обосновать структуру организационного планирования комплексной функциональной подготовки спортсменов на основе годичного тренировочного цикла. **Материал и методы исследования** – теоретический анализ и обобщение, систематизация и изучение литературных источников, анализ практических результатов, методы комплексного и системного анализа, анкетирование. **Результаты исследования.** Инновационные разработки и представленные подходы к современному планированию технико-тактической нагрузки спортсменов имеют основное значение в системе подготовки спортсменов. Аргументировано, что организационное планирование определяется комплексным подходом и сложным объединением главных факторов влияния на результаты подготовки. Организационное планирование базируется на практических результатах внедрения такого алгоритма в процесс подготовки спортсменов. Результаты, полученные в исследовании, формируют индикативный подход к планированию технико-тактической нагрузки спортсменов, включая базовые индикаторы, индикатор эффективности и полезности. Базовые индикаторы включают модернизацию системы планирования технико-тактической нагрузки спортсменов и подготовку конкурентоспособных спортсменов на основе профессиональных компетенций. Индикатор эффективности показывает, какие необходимо сделать изменения в системе подготовки в тренировочных занятиях с учетом современных спортивных требований. Индикатор полезности позволяет спрогнозировать личностные характеристики спортсмена, его работоспособность, а также его особенности, которые существенно влияют на результаты подготовки. **Выводы.** На теоретическом и

методологічному рівні доведено, що організаційне планування комплексної підготовки спортсменів створює передумови для підвищення ефективності розвитку спорту. Аналіз результатів впровадження організаційного планування показав, що можливі гнучкі зміни техніко-технологічної навантаженості в відповідності з етапом підготовки. Комплексний підхід дозволяє реалізувати алгоритм планування підготовки спортсменів на основі базових індикаторів.

Ключевые слова: годової тренувальний цикл, етапи навчання, індикатор ефективності, комплексний підхід.

Oleksandr Ievtushenko. The Structure of Organizational Planning for Complex Training of Athletes. Topicality. Relevance of research. An urgent scientific and applied problem of complex training of athletes is the modernization of planning of technical and tactical workload of athletes, which takes into account modern requirements and the existing experience of its implementation for training of the annual cycle. Academic rowing is chosen as the basic sport. **The Goal of the Work.** Substantiate the structure of organizational planning of complex functional training of athletes on the basis of the annual training cycle. **Material and Methods of Research:** theoretical analysis and generalization, systematization and study of literature sources, analysis of practical results, methods of complex and systematic analysis, questionnaires. **Research Results.** Innovative developments and presented approaches to modern planning of technical and tactical load of athletes are of major importance in the system of training athletes. It is argued that organizational planning is determined by an integrated approach and a complex combination of the main factors influencing the results of training. Organizational planning is based on the practical results of implementing such an algorithm in the process of training athletes. The results obtained in the study form an indicative approach to planning the technical and tactical load of athletes, which includes basic indicators, an indicator of efficiency and usefulness. Basic indicators include modernization of the system of planning the technical and tactical load of athletes and training of competitive athletes on the basis of professional competencies. The performance indicator shows what changes need to be made in the system of preparation for training sessions, taking into account modern sports requirements. The usefulness indicator allows you to predict the personal components of the athlete, his work ability, which significantly affect the results of the athlete's training. **Conclusions.** At the theoretical and methodological level it is proved that the organizational planning of comprehensive training of athletes creates the preconditions for improving the efficiency of sports development. The analysis of the results of the implementation of organizational planning showed that flexible changes in the technical and technological load in accordance with the stage of preparation are possible. An integrated approach allows you to implement an algorithm for planning the training of athletes based on basic indicators.

Key words: annual training cycle, stages of training, performance indicator, integrated approach.

Вступ. На сучасному етапі розвитку фізичної культури майстерність спортсменів визначається комплексним підходом до різних індивідуальних характеристик, серед яких основне значення надається високому рівню фізичних якостей і функціональних можливостей організму в річному циклі підготовки (Р. Ф. Ахметов, К. О. Богатирьов, В. І. Гончаренко, П. Б. Джурицький, В. Н. Платонов [14], В. М. Костюкевич [13], О. С. Куц та ін.).

Зростання спортивних результатів вимагає адаптації організму до збільшення фізичних навантажень. Організація ефективного планування тренувального процесу у різних видах спорту ґрунтується на традиційній періодизації (відповідно до трьох періодів [11; 14]) і блокової (відповідно до блоків різної спрямованості [7; 10]). Це зумовлено тим, що планування навантаження постає найбільш важливою складовою частиною в кар'єрі спортсмена. Такий підхід дає змогу розкрити потенційно сильні сторони підготовленості спортсмена. Аналіз наукових досліджень провідних учених свідчить про необхідність пошуку сучасних підходів до організаційного планування річного циклу підготовки у зв'язку з постійним зростанням спортивних результатів і збільшенням індивідуальної майстерності спортсменів.

Якісне наукове обґрунтування раціоналізації тренувальних навантажень ґрунтується на застосуванні типологічного підходу до планування тренувального навантаження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури провідних фахівців спорту і особистий досвід автора в системі підготовки юних спортсменів показали, що окремі складові частини диференціації тренувального навантаження спортсменів не завжди відбуваються з урахуванням рівня їх фізичної підготовки. У сучасному плануванні тренувальних навантажень не враховується спрямований вплив на фізичну й функціональну підготовленість спортсменів протягом річного циклу підготовки.

Нагальною науковою проблемою вибору оптимальних режимів роботи для різних типів адаптації організму до фізичних навантажень на етапах річного тренувального циклу спортсменів є організаційне планування техніко-тактичного навантаження у тренувальному процесі комплексної підготовки спортсменів.

Мета дослідження – обґрунтувати структуру організаційного планування комплексної функціональної підготовки спортсменів на основі річного тренувального циклу.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження застосовувалися методи системного аналізу, теорії надійності, теорії ймовірностей, математичної статистики та теорії прийняття рішень. Основні положення про необхідність удосконалення організаційного планування обґрунтовані експертним опитуванням й евристичними методами.

Результати дослідження. Узагальнення проаналізованих фахових видань і монографій дали змогу виявити наукове протиріччя в практиці підготовки спортсменів між необхідністю планування тренувального навантаження спортсменів з урахуванням типів адаптації організму й відсутністю науково-методичних напрацювань із цього питання в спеціальній науково-методичній літературі вітчизняних та зарубіжних фахівців [2; 12]. Наявність визначеного протиріччя дає можливість сформулювати проблему дослідження й визначити головні складові частини структури організаційного планування функціональної підготовки спортсменів у процесі річного циклу на основі індикативного підходу. У зв'язку з цим особливо актуальним є розробка та наукове обґрунтування структури організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів у процесі річного циклу з урахуванням етапів підготовки (спеціально підготовчого й передзмагального). Це дасть змогу вивчати динаміку змін основних показників у процесі передсезонних зборів, визначати тенденції негативного впливу тренувальних навантажень на спортивний результат і робити ефективне коригування тренувального процесу з урахуванням базових індикаторів, індикатору ефективності та корисності [7].

Ключовим чинником підвищення ефективності підготовки спортсменів потребує вдосконалення організаційного планування. Організаційне планування включає техніко-тактичне навантаження спортсменів періоду річного тренувального циклу.

Технічне навантаження здійснюється поетапно, спочатку спортсмени формують необхідні технічні навички в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюють ці навички та доводять до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізують у процесі змагань [6; 12].

Тактичне навантаження сприяє реалізації спортивної майстерності, командного ритму та вмінням вести спортивну боротьбу з урахуванням рівня підготовленості й факторів впливу зовнішнього середовища. Тактичне навантаження поділяється на базовий період та адаптаційний. Такий інтегральний підхід дасть змогу проводити сучасну підготовку спортсменів з урахуванням річного циклу підготовки [1; 3].

Річний цикл, прийнято ділити на річні тренувальні відрізки. Кожен із них має на меті послідовне виконання завдань досягнення спортсменами найбільш оптимальних показників підготовленості до головних стартів [2; 9]. Традиційно побудова річного циклу відбувається з урахуванням загальноприйнятих принципів і включає три періоди підготовки – підготовчий, змагальний і перехідний. Така тактична підготовка спортсменів передбачає використання значного ресурсного потенціалу. Необхідно розподіляти всі види ресурсів у певній послідовності залежно від етапу підготовки. Перевагою тріступеневої періодизації, що найбільш часто реалізується в академічному веслуванні, є її позитивний вплив на зростання спортивних результатів, оскільки спортсмени два-три рази в сезон досягають піку спортивної форми.

Тому в структурі організаційного планування кожен цикл підготовки починається з вищого ступеня адаптації організму спортсмена до навантаження після попереднього циклу [4; 13]. Результати виступів спортсменів дають змогу підбити підсумок спільної роботи спортсменів і тренерів, оцінити правильність розподілу навантаження з обраного напрямку тренувань. Результати виступів спортсменів уможливають підсумування спільної роботи спортсменів і тренерів на конкретному часовому відтинку, оцінку правильності розподілу навантаження обраному напрямку методики тренувань. Такі показники ми відносимо до базових індикаторів планування техніко-тактичного навантаження спортсменів. Разом із комплексом заходів щодо вдосконалення організаційного планування й стимулювання в системі підготовки спортсменів потрібно особливу увагу приділяти раціональному використанню матеріально-технічних і фінансових ресурсів [8].

Дискусія. Ми вперше запропонували використання індикатора ефективності техніко-тактичного навантаження спортсменів, що включає концентрацію досвіду, навичок, професійних компетенцій тренера й повне залучення спортсменів для отримання конкретних результатів. Зростання показників спортсменів без додаткового залучення ресурсного потенціалу повинно здійснюватись у формі поступового навантаження з максимально позитивними результатами розвитку організму спортсмена. Це питання вирішується на основі методів взаємозамінності навантаження залежно від періоду підготовки.

Певне значення у формуванні цільових установок у річному циклі поряд із фізичною підготовкою невід'ємною й дуже важливою частиною спортивного тренування постає тактична підготовка, що заснована на характерних рисах різних видів спорту.

Техніко-тактичне навантаження – це найбільш раціональний спосіб проходження системи підготовки спортсменів. Техніко-тактичне навантаження залежить від рівня підготовленості спортсмена, його морально-вольових якостей. Питанням тактики у фізичній культурі нині приділяється велика увага. Одні автори займаються розробкою методів підвищення техніко-тактичних навичок спортсменів, інші спеціалізуються на загальних закономірностях тактичних дій спортсменів у змаганнях. У змісті тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів потрібно відзначити високу значимість сполученого впливу техніко-тактичних дій і розвитку швидкісної витривалості [4]. Це основні базові показники архітектури організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів. Ефективне виконання різних тактичних варіантів у тренувальних і змагальних умовах можливе лише при достатньому рівні спеціальної швидкісної витривалості спортсменів [5]. Отже, можна констатувати, що в організаційному плануванні в кожен період окремого циклу виконуються актуальні для цього періоду завдання, які відповідають річному графіку змагань і річному циклу підготовки як індикатори корисності підготовки спортсменів.

Організаційне планування – це складний процес, метою якого є забезпечення спрямованості організаційних, технічних, технологічних рішень при розподілі навантаження спортсменів для досягнення кінцевого результату – високих показників на змаганнях. При цьому необхідну якість усіх проведених тренувань повинно бути забезпечено у встановлені терміни з обов'язковим чергуванням процесу навантаження й відпочинку спортсменів.

Одним із найважливіших показників організаційного планування є орієнтир на особистісні характеристики спортсмена. Забезпечення надійності його результатів набуває особливого значення в системі підготовки, коли з'являється можливість варіювати видами навантаження. Надійність отримання високих результатів спортсменів визначається ймовірністю реалізації розроблених, добре спланованих організаційно-технологічних рішень у рамках календарних планів підготовки спортсменів. У сучасних умовах розвитку спорту потрібно збільшити обсяг організаційно-технологічної документації, яка дає змогу детально вивчати фактори ризику, що впливають на ефективність організаційного планування, а також забезпечити облік усіх нестандартних ситуацій.

Обґрунтування організаційного планування забезпечується зменшенням ступеня ризику всього циклу підготовки з використанням імовірно-мережевої моделі тренерської діяльності. Окремим питанням потрібно враховувати планово-облікову документацію, яка формується на основі вдосконалення системи оперативного контролю за організаційно технологічним навантаженням спортсменів.

Висновки. На теоретичному й практичному рівнях доведено можливість упровадження організаційного планування комплексної функціональної підготовки спортсменів на основі річного тренувального циклу.

Практична значимість наших досліджень полягає в підтвердженні необхідності організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів на основі базових індикаторів та індикаторів ефективності й корисності. Доцільність комплексного підходу до організаційного планування режимів роботи з урахуванням різних типів адаптації організму до фізичних навантажень у річному циклі підготовки спортсменів пов'язана з ефективністю підготовки спортсменів; обґрунтованому визначенні календарних термінів проведення змагань; використанні системи організаційного планування навантаження спортсменів, доповненої періодами відпочинку.

Перспективи подальших досліджень. Наукове дослідження необхідності організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів у системі функціональної підготовки в період річного тренувального циклу передбачають оптимізацію процесу тренування й суттєво підвищують рівень фізичної працездатності, а також збільшують обсяг рухової активності в змагальному періоді річного циклу.

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. The influence of physical condition level on the adaptive capacity of the organism and stress resistance of students of the faculty of physical education. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 3(51). 2020. P. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>.
2. Bompa T. *Total Training for Coaching Team Sports: A Self-Help Guide*. Toronto: Sport books publisher, 2006.

3. Buchheit M, Laursen P. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle: Part II: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load and Practical Applications. *Sports medicine*. 2013. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0066-5>.
4. Guo Penchen, Diachenko A. U., Specific characteristics of physical fitness at work anaerobic endurance type of rowers in canoe. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 12. P. 26–30. <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1205>.
5. Kiprich S. B., Berinchik D. Y., Specific descriptions of functional providing of the special endurance of boxers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 3. P. 20–27. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0304>
6. Kondratska H., Samoilyk S., & Maksymiak V. Contemporary Approaches to the Formation of Students' Health Culture. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 3(51). 2020. P. 03–09. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-03-09>.
7. Mishchenko V., Suchanowski A. Athlete's endurance and fatigue characteristics related to adaptability of specific cardiorespiratory reactivity. Gdansk: AWFIS, 2010. 176 p.
8. Shuba L., & Shuba V. Physical and Sports Enterprise Competitiveness. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 3(51). 2020. P. 17–22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-17-22>.
9. Антонян Э. Спорт, который сильнее вируса: как спортивная индустрия переходит на онлайн-форматы. URL: <https://www.forbes.ru/biznes/397427-sport-kotoryy-silnee-virusa-kak-sportivnaya-industriya-perehodit-na-onlayn-formaty>.
10. Верхошанский Ю. В. Теоретико-методические подходы к реализации идеи управления тренировочными процессами. *Теория и практика физической культуры*. 1981. № 4. С. 8–11.
11. Гордон С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие. *Физическая культура*. 2008. 256 с.
12. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. Киев: НПФ «Славутич-Дельфин», 2004. 338 с.
13. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. С. 138–142.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*: учебник: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.; Кн. 2. С. 681–1432.

References

1. Bielikova, N., Indyka S., Tsos, A., Sushchenko, L., Halan-Vlshchuk, V., & Kotorovych, O. (2020). The influence of physical condition level on the adaptive capacity of the organism and stress resistance of students of the faculty of physical education. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(51), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Bompa, T. Total Training for Coaching Team Sports: A Self-Help Guide. Toronto: Sport books publisher, 2006.
3. Buchheit, M, Laursen P. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle: Part II: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load and Practical Applications. *Sports medicine*. 2013. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0066-5>.
4. Guo, Penchen, Diachenko, A. U., Specific characteristics of physical fitness at work anaerobic endurance type of rowers in canoe. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, 12, 26–30. <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1205>
5. Kiprich, S. B., Berinchik, D. Y., Specific descriptions of functional providing of the special endurance of boxers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, 3, 20–27. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0304>.
6. Kondratska, H., Samoilyk, S., & Maksymiak, V. (2020). Contemporary Approaches to the Formation of Students' Health Culture. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(51), 03–09. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-03-09>.
7. Mishchenko, V, Suchanowski, A. (2010). Athlete's endurance and fatigue characteristics related to adaptability of specific cardiorespiratory reactivity. Gdansk: AWFIS, 176.
8. Shuba, L., & Shuba, V. (2020). Physical and Sports Enterprise Competitiveness. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(51), 17–22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-17-22>.
9. Antonyan, E. Sport, which is stronger than a virus: how the sports industry is switching to online formats. URL: <https://www.forbes.ru/biznes/397427-sport-kotoryy-silnee-virusa-kak-sportivnaya-industriya-perehodit-na-onlayn-formaty>.
10. Verkhoshanskiy, Y. V. (1981). Theoretical and methodological approaches to the implementation of the idea of managing training processes. *Theory and practice of physical culture*, 8–11.
11. Gordon, S. M. (2008). Sports training: scientific method. allowance. *Physical Culture*, 256.

12. Dyachenko, A. Y. (2004). Improvement of the special endurance of qualified athletes in rowing. Kiev: NPF «Slavutich-Dolphin», 338.
13. Kostyukevich, V. M. (2016). Theoretical and methodological aspects of programming the training process of athletes. *Actual problems of physical education and methods of sports training*, 138–142.
14. Platonov, V. N. (2015). The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook: Kiev: Olympic lit., 2, 420.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2021 р.

ПИТАННЯ ОЛІМПІЗМУ В ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Мар'ян Пітин¹, Людмила Балушка², Сергій Котов², Світлана Король³

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, pityn7@gmail.com;

²Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, Україна, lbalushka@gmail.com;

³Сумський державний університет, Суми, Україна, korol.svetlana.sumdu@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-109-116>

Анотація

Сьогодні ідеї олімпізму трансформувалися в життєво необхідний філософський напрям, в основу якого покладено повагу до загальних етичних принципів та поєднання спорту з культурою й мистецтвом. **Мета роботи** – актуалізувати місце ідей олімпізму в теоретичній підготовці спортсменів різної спеціалізації (на прикладі гандболу, фехтування та стрільби з лука). **Методи** – теоретичний аналіз й узагальнення даних, опитування, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. **Результати**. Виявлено об'єктивну потребу розгляду олімпійської освіти в структурі теоретичної підготовки спортсменів. Для розуміння місця цієї інформації проведено низку окремих досліджень із визначення місця питань Олімпізму в теоретичній підготовці на різних етапах багаторічної підготовки в гандболі, фехтуванні та стрільбі з лука. Отримані результати вказали на збереження загальних тенденцій стосовно зростання значущості інформаційних тем блоку від ранніх до більш пізніх етапів багаторічного вдосконалення. Водночас відзначимо, що найвищі оцінки експертів отримали теми, пов'язані із сучасними аспектами олімпійського руху та його представлення в Україні, міжнародної олімпійської системи й проблем олімпійського спорту. Це є передбачуваним, адже фаховість визначається наявністю в представників у будь-якій галузі діяльності (у нашому випадку – спорті) ґрунтовної та актуальної системи знань. **Висновки**. Інтерпретація оцінок значущості питань олімпізму в змісті теоретичної підготовки спортсменів у різних видах спорту поряд із наявним рівнем теоретичної підготовленості спортсменів за відповідними блоками інформації дає змогу розкрити значні резерви для олімпійської освіти (ідей олімпізму) в системі підготовки спортсменів. Це, на нашу думку, пов'язано з усвідомленням значення ідеалів олімпізму у виконанні основних завдань системи підготовки та їх представленням у структурі підготовленості спортсменів на прикладі окремих видів спорту впродовж певних етапів багаторічного вдосконалення.

Ключові слова: значущість, ставлення, зміст, спортсмени, підготовка.

Марьян Питин, Людмила Балушка, Сергей Котов, Светлана Король. Вопросы олимпизма в теоретической подготовке спортсменов разных специализаций. Актуальность. Сегодня идеи олимпизма трансформировались в жизненно необходимое философское направление, в основе которого лежат уважение к общим этическим принципам и сочетание спорта с культурой и искусством. **Цель работы** – актуализировать место идей олимпизма в теоретической подготовке спортсменов разных специализаций (на примере гандбола, фехтования и стрельбы из лука). **Методы** – теоретический анализ и обобщение данных, опрос, анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. **Результаты**. Установлено объективную потребность рассмотрения олимпийского образования в структуре теоретической подготовки спортсменов. Для понимания места этой информации проведен ряд отдельных исследований по определению места олимпизма в теоретической подготовке на разных этапах многолетней подготовки в гандболе, фехтовании и стрельбе из лука. Полученные результаты указали на сохранение общих тенденций относительно роста значимости информационных тем блока с ранних к более поздним этапам многолетнего совершенствования. Отметим, что высокие оценки экспертов получили темы, связанные с современными аспектами олимпийского движения и его представления в Украине, международной олимпийской системой и проблемами олимпийского спорта. Это предсказуемо, ведь профессионализм определяется наличием у представителей в любой области деятельности (в нашем случае – спорте) обоснованной и актуальной системы знаний. **Выводы**. Интерпретация оценок значимости вопросов олимпизма в содержании теоретической подготовки спортсменов в разных видах спорта наряду с имеющимся уровнем теоретической подготовленности спортсменов по соответствующим блокам информации дает возможность раскрыть значительные резервы для олимпийского образования (идей олимпизма) в системе подготовки спортсменов. Это, на наш взгляд, связано с осознанием значения идеалов олимпизма в решение основных задач системы подготовки и их представлением в структуре подготовленности спортсменов на примере отдельных видов спорта в течение определенных этапов многолетнего совершенствования.

Ключевые слова: значимость, отношение, содержание, спортсмены, подготовка.

Marian Pityn, Liudmyla Balushka, Serhiy Kotov, Svitlana Korol. The Olympism Issues in the Theoretical Preparation Athletes of Different Specializations. Topicality. Today, the ideas of Olympism have been transformed into a vital philosophical trend, which based on respect for general ethical principles and the combination of sport with culture and art. **Purpose of the Research** is to actualize the place of the Olympism ideas in the theoretical preparation athletes of different specializations (for example, handball, fencing and archery). **The Research Methods.** Theoretical analysis and generalization of data, surveys, analysis of documentary stuff, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. **The Research Results.** It has been identified the objective need to consider Olympic education in the structure of theoretical preparation of athletes. For understanding the role of this information, a number of separate studies to determine the place of Olympism in theoretical preparation at different stages of long-term preparation in handball, fencing and archery have been conducted. The obtained results indicated the preservation of general trends in the growing importance of information topics of the unit from the early to later stages of long-term improvement. At the same time, it should be noted that the highest grades of experts were given to topics related to modern aspects of the Olympic movement and its representation in Ukraine, the international Olympic system and the issues of Olympic sports. This is predictable because professionalism is determined by the presence of representatives in any activity (in our case, in sport) of the thorough and relevant knowledge system. **Conclusions.** Interpretation assessments of the Olympism importance in the content of theoretical preparation of athletes in various sports within the current level of theoretical preparedness of athletes in the relevant blocks of information allows to reveal significant reserves for Olympic education (ideas of Olympism) in the athletes' training. In our opinion, this is due to the awareness of the importance of the Olympism ideals in solving the main tasks of the training system and these representations in the structure of athletes' preparation on the example of separate sports during certain stages of long-term improvement.

Key words: significance, attitude, content, athletes, preparation.

Вступ. Теоретична підготовка – це педагогічний процес підвищення рівня володіння спортсменами спеціальними знаннями, що потрібні для успішної спортивної діяльності в обраному виді спорту [1; 2; 6].

Вимоги до підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки в сучасному спорті значно зросли. Це, зі свого боку, вимагає володіння системою ґрунтовних спеціальних знань, що створює передумови для подальшого досягнення високих спортивних результатів [3; 7; 9; 10].

Сьогодні в системі підготовки спортсменів простежуємо тенденцію до суттєвого недооцінювання теоретичної підготовки, що пов'язано з недостатнім розумінням завдань навчально-тренувального процесу, зокрема відсутністю аналізу й синтезу інформації, що призводить до поступового погіршення спортивного результату [11; 13; 14].

Питання теоретичної підготовки частково висвітлені в науково-методичній літературі [2; 6; 9; 10]. Водночас реалізація функцій спорту в сучасному житті пов'язується багатьма фахівцями з розвитком олімпійського руху, який являє собою міжнародний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських цінностей відповідно до концепції олімпізму [4; 5; 7; 8].

Отже, поєднання спортивної, виховної, освітньої сторін із соціально-філософськими, економічними й політичними аспектами робить олімпійський спорт універсальним явищем і прикладом ефективного співробітництва в гармонійному розвитку людини [12; 14].

У сучасному житті олімпізм виступає як загальнолюдська цінність та специфічний феномен культури, витоки якого сягають часів Стародавньої Греції. Окремі дослідники зазначають, що сьогодні ідеї олімпізму трансформувалися в життєво необхідний філософський напрям, в основу якого покладено повагу до загальних етичних принципів і поєднання спорту з культурою і мистецтвом [4; 5; 7; 8].

Отже, питання вдосконалення змісту теоретичної підготовки за допомогою пропагування ідей олімпізму мають перманентну актуальність у підготовці спортсменів у різних видах спорту.

Мета дослідження – актуалізувати місце ідей олімпізму в теоретичній підготовці спортсменів різної спеціалізації (на прикладі гандболу, фехтування та стрільби з лука).

Матеріал і методи дослідження. Використано теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури й інформаційної мережі Інтернет для виявлення проблемного поля; соціологічні методи – опитування для встановлення значущості питань олімпізму в теоретичній підготовці спортсменів; аналіз документальних матеріалів для визначення структури, змісту та особливостей реалізації теоретичної підготовки в різних групах видів спорту; педагогічне спостереження за допомогою тестування для встановлення рівня теоретичної підготовленості спортсменів на різних етапах дослідження; методи математичної статистики для аналізу даних на різних етапах виконання дослідження.

До констатувального етапу роботи залучено спортсменів із гандболу й фехтування. До дослідження залучено 16 спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП, команда «Політехнік–Ска–ЛДУФК» вищої ліги України серед чоловіків) та 20 спортсменок на етапі підготовки до вищих досягнень (ПдВД, команда «Галичанка» суперліги чемпіонату України серед жінок із гандболу). У фехтуванні залучено по 15 спортсменів на етапах попередньої базової підготовки (ПБП) і спеціальної базової підготовки (СБП) та по 10 ПдВД і максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МРІМ), які були задіяні до навчально-тренувального процесу на базі ДЮСШ (м. Львів).

Експертну оцінку проведено із залученням восьми тренерів із досвідом роботи понад 15 років щодо значущості олімпізму серед компонентів змісту теоретичної підготовки фехтувальників та спортсменів у стрільбі з лука.

Математико-статистичну обробку здійснено за допомогою визначення середнього арифметичного, встановлення відсоткових значень – часток від загальної кількості питань (кількості балів). Застосовано стандартний пакет «Excel» для Windows.

У випадку гандболу визначали частку правильних відповідей спортсменів від загальної кількості запитань за окремими блоками; фехтування – середнє значення оцінок за результатами опитування восьми експертів (у балах, максимально 5 балів) та для спортсменів – середньою оцінкою згідно з кількістю правильних відповідей 16 спортсменів на визначену кількість запитань (у балах, максимально 5 балів); стрільби з лука – середнім рангом оцінок експертів окремої теми в межах блоку олімпізму (у балах, максимально 7 балів).

Результати. Підсумком реалізації будь-якого з розділів підготовки спортсменів виступає набутий рівень підготовленості.

Результати визначення теоретичної підготовленості спортсменок на етапі підготовки до вищих (ПдВД) у гандболі щодо питань олімпізму виявилися досить варіативними (табл. 1). Для блоку питань «Історія гандболу» внаслідок визначеного рівня теоретичної підготовленості основними рекомендаціями висунуто залучення додаткових історичних джерел інформації, які ґрунтуватимуться на українському й зарубіжному гандболі загалом.

У межах констатувального експерименту серед спортсменів у гандболі проведено перевірку гіпотези стосовно впливу олімпійської освіти на виконання основних завдань формування гармонійно розвинутої особистості в межах системи багаторічного спортивного вдосконалення.

Блок питань «Олімпійська освіта» був ідентичним для обох кваліфікаційних груп (етапи СБП та ПдВД).

Таблиця 1

Теоретична підготовленість за блоком інформації «Олімпійська освіта» гандболістів різної кваліфікації

Теми блоку інформації «Олімпійська освіта»	Загальна кількість питань	Результат (кількість правильних відповідей)			
		СБП (n=16)		ПдВД (n=20)	
		абсолютне значення	відсоткове значення, %	абсолютне значення	відсоткове значення, %
Стародавні Олімпійські ігри	10	7,8*	78,1	5,9	51,9
Олімпійські ігри сучасності	14	9,8	70,1	9,8	69,9
Україна в Олімпійському русі	6	4,8*	80,2	4,1	69,2
Загалом	30	22,4	74,8	19,8	66,2

Примітки. * – Перевага на рівні істотності $p \leq 0,05$.

Репрезентативними для блоку інформації в межах цього констатувального педагогічного експерименту нами визначено окремі теми: «Стародавні Олімпійські ігри», «Олімпійські ігри сучасності», «Україна в Олімпійському русі». За результатами проведеного дослідження можемо стверджувати, що узагальнений середньогруповий рівень підготовленості спортсменів на етапі СБП є дещо вищим, ніж у представників етапу ПдВД (74,8 проти 66,2 % правильних відповідей).

Найбільші відмінності в теоретичній підготовленості відзначені в темах «Стародавні Олімпійські ігри» та «Україна в Олімпійському русі» (78,1 % – представники етапу СБП і 51,9 % – ПдВД; 80,2 %

– СБП та 69,2 % – ПдВД, відповідно, при $p \leq 0,05$). Поясненням до отриманих результатів є додаткова діяльність спортсменів. Більшість гандболістів на етапі СБП проводили навчальну діяльність у ЛДУФК, що могло об'єктивно вплинути на рівень знань за цим блоком інформації.

Інші аспекти олімпізму з'ясовано на підставі значущості компонентів теоретичної підготовки фехтувальників на різних етапах багаторічного вдосконалення. Значущість змісту блоків інформації визначали за п'ятибальною шкалою. Кількість балів 0–1,00 указувала на низький рівень, 1,1–2,00 – нижчий від середнього; 2,1–3,00 – середній; 3,1–4,00 – вищий від середнього рівень; 4,1–5,00 бала – високий (табл. 2).

Таблиця 2

**Значущість змісту теоретичної підготовки фехтувальників
(за результатами експертної оцінки, $n=8$)**

Зміст теоретичної підготовки		Етап багаторічної підготовки			
блок	тема	ПБП	СБП	ПдВД	МРІМ
Історія зародження та розвитку фехтування	Зародження фехтування	4,12	3,37	2,75	2,50
	Відомі постаті у фехтуванні	4,00	4,12	4,62	4,62
	Фехтування у світі та в Україні	3,75	4,25	4,12	4,37
	Фехтування на Олімпійських іграх	3,75	4,37	4,62	4,62
	Фехтування в СРСР	2,62	3,37	4,00	3,87
Олімпізм	Олімпійські ігри Стародавньої Греції	3,37	3,12	3,25	3,62
	Сучасний олімпійський рух та Україна	3,00	3,25	4,50	4,70
	Міжнародна олімпійська система	2,87	3,12	4,37	4,50
	Проблеми в сучасному олімпійському спорті	2,12	2,50	4,12	4,50

На етапі попередньої базової підготовки (ПБП) найбільший рівень значущості (вищий від середнього) спостерігаємо за блоками інформації «історія зародження і розвиток фехтування» – 3,65 бала. Важливість формування інших блоків знань перебуває в межах середнього рівня (2,82–3,00 бала). На нашу думку, така оцінка значущості блоків інформації фахівцями зумовлена тим, що спортсмени на цьому етапі у фехтуванні ще не спроможні сприймати значних обсягів інформації, які не мають яскраво вираженого та безпосереднього впливу на результативність їхньої діяльності.

На етапі СБП не простежено зростання значущості блоку «Олімпізм», рівень якого залишився в межах середнього (3,00 бала). Це дає підставу наголосити на необхідності поглиблення розгляду змісту теоретичної підготовки в ході багаторічного спортивного вдосконалення спортсменів у фехтуванні.

Можна спостерігати, що для теми «Зародження фехтування» експерти рекомендують регресуючу значущість розгляду. Від етапу ПБП до максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МРІМ) зниження значущості пов'язуємо зі зменшенням потреби формування мотивації спортсменів до спортивних занять.

Водночас для окремих тем «відомі постаті у фехтуванні» та «фехтуванні на олімпійських іграх». Потрібно відзначити постійний приріст значущості в межах 4,00–4,62 бала й 3,75–4,62 бала відповідно. Оцінки на основних етапах багаторічної підготовки (ПдВД і МРІМ) відповідають вимогам щодо теоретичної підготовленості, пов'язані з інформаційною потребою, яка максимально враховує актуальний рівень розвитку виду спорту, соціально-економічні умови тощо. Для інших інформаційних тем змісту теоретичної підготовки за блоком «історія зародження та розвитку фехтування» можна спостерігати варіативні оцінки експертів. Дещо неочікуваним виявилися результати за темою «фехтування в СРСР» (2,62–4,00 бала), особливо на етапі ПдВД (4,00 бала). Проте середній рівень значущості на зазначеному етапі багаторічної підготовки пов'язуємо з найбільшими досягненнями спортсменів-фехтувальників, власне, у період виступів у складі збірних СРСР.

Інформаційна тема «фехтування у світі та Україні» отримала на різних етапах багаторічної підготовки оцінки значущості (3,75–4,37 бала), що відповідають середньому й вищому від середнього рівню значущості. Це підтверджує необхідність професійного самовираження спортсменів на основних етапах багаторічної підготовки та усвідомлення потреби в постійній актуалізації знань із галузі професійної діяльності.

У розвитку зазначеного напрямку встановлено теоретичну підготовленість фехтувальників на різних етапах багаторічної підготовки (табл. 3).

Отримані дані дали підставу стверджувати, що за більшістю блоків інформації теоретична підготовленість фехтувальників перебуває на рівнях від нижчого до вищого від середнього. Згідно з

кваліфікаційними групами можемо спостерігати підвищення рівня підготовленості за окремими блоками інформації. Так, чітку тенденцію до покращення рівня підготовленості фехтувальників від одного до іншого етапу багаторічної підготовки спостерігаємо за блоками «історія зародження та розвитку фехтування» (від 1,60 до 3,01 бала) й «Олімпізм» (від 1,63 до 3,34 бала).

Таблиця 3

Теоретична підготовленість фехтувальників різної кваліфікації

Зміст теоретичної підготовки (блок інформації)	Етап багаторічної підготовки			
	ПБП (n=15)	СБП (n=15)	ПдВД (n=10)	МРІМ (n=10)
Історія зародження та розвитку фехтування	1,60	2,47	2,65	3,01
Олімпізм	1,63	2,76	3,18	3,34

Узагальнення результатів опитування дає підставу стверджувати, що на етапі ПдВД і МРІМ спортсмени орієнтуються в питаннях олімпізму,

Також у межах окремого блоку дослідження було вивчено місце олімпізму в змісті теоретичної підготовки стрільців із лука на ранніх етапах багаторічної підготовки (за результатами експертної оцінки, табл. 4).

Таблиця 4

Оцінки експертів щодо формування знань про олімпізм на ранніх етапах підготовки спортсменів (n=8, бали)

Зміст інформації	Етап багаторічної підготовки			
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД
Олімпійські ігри Стародавньої Греції	4,0	4,2	5,2	5,8
Період Відродження Олімпійських ігор	3,8	4,4	5,4	5,8
Олімпійська символіка	4,4	4,8	5,4	5,4
Види спорту в Олімпійській програмі	3,2	3,6	5,2	5,2
Олімпійська Україна	3,2	3,6	4,8	5,2
«Чесна гра»	3,4	4,0	5,8	6,2
Спортивне мистецтво	3,2	3,8	5,0	5,8
Олімпійська хартія	3,6	4,2	5,0	6,0
Міжнародний Олімпійський комітет	2,8	4,0	5,6	6,4
Міжнародна Олімпійська академія	2,6	3,4	4,6	5,6
Президенти Міжнародного Олімпійського комітету	2,4	3,8	5,2	6,2

За результатами експертної оцінки можемо стверджувати, що серед інформаційних тем за блоком «Олімпізм» найбільшої значущості на етапі ПП набули «Олімпійські ігри Стародавньої Греції» (4,0 бала) та «Олімпійська символіка» (4,4 бала). Значна частина інформаційних тем перебувала в межах середньої значущості від 3,2 до 3,8 бала.

Дискусія. Отже, за підсумками констатувального педагогічного експерименту на контингенті спортсменів на етапах СБП і ПдВД у гандболі встановлено, що вдосконалення теоретичної підготовки повинне бути спрямоване на пошук новітніх джерел інформації, налагодження тісного взаємозв'язку змісту теоретичного й інших розділів підготовленості, використання фондів спеціальних інформаційних баз, активізації самовдосконалення, забезпечення якісного контролю та ін.

Потрібно звернути увагу, що у формулюванні запитань враховано національну приналежність спортсменів і запропоновано зазначити представників України – олімпійських чемпіонів із гандболу. Як засвідчив аналіз відповідей спортсменів, лише один респондент зміг чітко відповісти на запитання, інші давали часткові відповіді. Це дає змогу рекомендувати розробку й упровадження в теоретич-

ну підготовку гандболістів, спеціальної літератури, де б визначались українські олімпійські чемпіони в складі команд СРСР та досягнення українських спортсменів-гандболістів за період незалежності.

Для теоретичної підготовленості гандболістів на цих етапах багаторічного вдосконалення за іншими інформаційними темами блоку «Олімпійська освіта» характерних ознак не виявлено.

Аналіз значного обсягу науково-методичної літератури [1; 3; 5; 7; 11], попередні власні дослідження [6; 12] вказали на об'єктивну потребу розгляду олімпійської освіти в структурі теоретичної підготовки спортсменів для розуміння місця цієї інформації в теоретичній підготовці фехтувальників на різних етапах багаторічної підготовки. Отримані результати засвідчили збереження загальних тенденцій стосовно зростання значущості інформаційних тем блоку від етапу ПБП до МРІМ (від 2,12–3,37 до 3,62–4,70 бала відповідно). Водночас відзначимо, що найвищі оцінки експертів отримали теми, пов'язані із сучасними аспектами Олімпійського руху та його представлення в Україні, міжнародної олімпійської системи й проблем Олімпійського спорту. Це є передбачуваним, адже фаховість визначається наявністю в представників у будь-якій галузі діяльності (у нашому випадку – спорті) ґрунтовної й актуальної системи знань.

Установлені за допомогою експертної оцінки рівні значущості змісту теоретичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки у фехтуванні дають підстави для об'єктивізації контролю теоретичної підготовленості спортсменів.

Для фехтувальників на різних етапах багаторічної підготовки характерна тенденція до підвищення теоретичної підготовленості відповідно до зростання спортивної майстерності.

Водночас найменшої вагомості для лучників-початківців, на думку експертів, набувають інформаційні теми: «Міжнародний Олімпійський комітет», «Міжнародна Олімпійська академія», «Президенти Міжнародного Олімпійського комітету» (2,4–2,8 бала). Можна припустити, що експерти більш важливими визначили ті інформаційні теми, завдяки яким можна сформулювати початкове розуміння спортивної діяльності, усвідомлення ролі спорту в житті юних спортсменів.

Дещо іншу ситуацію спостерігаємо на етапі ПБП. Із переходом особистості на новий рівень свого розвитку, удосконалення спортивної майстерності, набуття соціального досвіду експерти пропонують розширити перелік найбільш значущих інформаційних тем розділу теоретичної підготовки «Олімпізм». Серед інформаційних тем із вищими середньогруповими оцінками опинилися «Олімпійські ігри Стародавньої Греції», «Період Відродження Олімпійських ігор», «Олімпійська символіка», «Чесна гра», «Олімпійська хартія», «Міжнародний Олімпійський комітет» (4,0–4,8 бала). Це вказує, що завдяки включенням відповідних інформаційних тем у зміст теоретичної підготовки юних стрільців із лука можна урізноманітнити навчально-тренувальний процес та уникнути моногонії, що може бути характерною для стрілецьких видів спорту.

Потрібно відзначити, що на етапах СБП і ПдВД спостерігаємо зростання оцінок експертів для інформаційних тем блоку «Олімпізм», що для нас було дещо неочікуваним. Зростання значущості відбулося для всіх без винятку інформаційних тем, при цьому значення приросту становило від 0,8 до 1,8 бала для етапу СБП і від 1,4 до 2,4 бала для етапу ПдВД, порівняно з оцінками на етапі ПБП.

Відзначимо, що значущість окремих інформаційних тем «Чесна гра», «Олімпійська хартія», «Міжнародний Олімпійський комітет», «Президенти Міжнародного Олімпійського комітету» сягнула 6,0–6,4 бала. Такі оцінки експертів на етапі ПдВД, що суттєво відрізняється від етапу ПП, указують, що спортсмени готові до сприйняття й усвідомлення інформації з цих тем.

Висновки. Характеристиками соціальної практики спорту сьогодні є глобальність, універсальність, гармонійність, демократичність. Розвиток суспільства загалом і галузі фізичної культури й спорту України зокрема створила основи для формування нових чинників ефективної організації та забезпечення функціонування спорту.

Інтерпретація оцінок значущості питань олімпізму в змісті теоретичної підготовки спортсменів у різних видах спорту поряд із наявним рівнем теоретичної підготовленості спортсменів за відповідними блоками інформації дає змогу розкрити значні резерви для олімпійської освіти (ідей олімпізму) в системі підготовки спортсменів. Це, на нашу думку, пов'язано з усвідомленням значення ідеалів олімпізму у виконанні основних завдань системи підготовки і їх представленням у структурі підготовленості спортсменів на прикладі окремих видів спорту впродовж певних етапів багаторічного вдосконалення.

Джерела та література

1. Богуславська В. Удосконалення теоретичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування авторських інтерактивних засобів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 132–137. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-132-137](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-132-137)
2. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. 2016. Вип. 2. С. 119–123.
3. Богуславська В. Ю. Інноваційні структура та зміст теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Вип. 4. № 3(19). С. 33–38.
4. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у школі. Київ, 2009. 83 с.
5. Лубышева Л. И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1999. № 12. С. 23–25.
6. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
7. Томенко О. А. Ефективність аксіологічної складової неспеціальної фізкультурної освіти школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 186–188.
8. Щербашин Я. Структура та зміст олімпійської освіти як складова виховання дітей та молоді. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2007. Вип. 11. Т. 5. С. 395–399.
9. Шахов А. А., Балбеков П. А., Исаева Е. Б. Эффективность различных средств теоретической подготовки юных дзюдоистов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2011. Т. 76, № 6. С. 184–186.
10. Юламанова Г. М. Особенности теоретической подготовки квалифицированных фехтовальщиков с поражениями спинного мозга. *Адаптивная физическая культура*. 2012. Т. 49, № 1. С. 40–41.
11. Jovicevic S. Theoretical preparation while training girl volleyball players. *Physical Culture*. Belgrade, 2008. Vol. 1/2 (62). P. 151–158.
12. Pityn M., Bohuslavskaya V., Khimenes Kh., Neroda N., Edeliyev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19(6). P. 2246–2251.
13. Rosandich T. J. Information technology and sports: looking toward Web 3.0. *The Sport Journal*. 2011. Vol. 14. URL: <http://thesportjournal.org/>.
14. Wold B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents. University of Bergen, 1989. 310 p.

References

1. Boguslavskaya, V. (2020), Udokonalennya teoretychnoyi pidgotovlenosti vesluvalnyk na etapi poperednoyi bazovoyi pidgotovky shlyakhom zastosuvannya avtorskykh interaktyvnykh zasobiv [Improving the theoretical training of the rowers at the stage of preliminary basic training through the use of author's interactive tools]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 9(28), 132–137. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-132-137](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-132-137)
2. Boguslavskaya, V. Yu. (2016). Zmist teoretychnoyi pidgotovky sportsmeniv u plavanni [The content of theoretical training of athletes in swimming]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 2, 119–123.
3. Boguslavskaya, V. Yu. (2019). Innovatsiyna struktura ta zmist teoretychnoyi pidgotovky na etapi pochatkovoyi pidgotovky u vesluvanni na baydarkakh i kanoe [Innovative structure and content of theoretical training at the stage of initial training in kayaking and canoeing]. *Ukrayinskyy zhurnal medytsyny, biologiyi ta sportu*, 4, 3(19), 33–38.
4. Yermolova, V. M. (2009). Olimpiyska osvita u shkoli [Olympic education at school]. Kyiv, 83.
5. Lubysheva, L. Y. (1999). Olimpiyskaya kultura i sport v sovremennom obshchestve [Olympic culture and sports in modern society]. *Teoriya y praktyka fizycheskoy kultury*, Moskva, 12. 23–25.
6. Pityn, M. (2015). Teoretychna pidgotovka v sporti [Theoretical training in sports]: monografiya. Lviv: LDUFK, 372.
7. Tomenko, O. A. (2010). Efektyvnist aksiologichnoyi skladovoyi nespetsialnoyi fizkulturnoyi osvity shkolnyariv [The effectiveness of the axiological component of non-special physical education of schoolchildren]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 2, 186–188.
8. Shcherbashyn, Ya. (2007). Struktura ta zmist olimpiyskoyi osvity yak skladova vykhovannya ditey ta molodi [The structure and content of Olympic education as a component of children and youth's education]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv, 11, 5, 395–399.
9. Shakhov, A. A., Balbekov, P. A., & Ysaeva, E. B. (2011). Effektyvnost razlichnykh sryedstv teoretycheskoy podgotovki yunyk dzyudoistov [The effectiveness of various means of theoretical training of young judo wrestlers]. *Uchenye zapysky un-ta im. P. F. Lesgafta*, 76, 6, 184–186.
10. Yulamanova, G. M. (2012). Osobennosti teoretycheskoy podgotovky kvalyfytsirovannykh fekhtovalshchykov s porazhenyamy spynnogo mozga [Features of the theoretical training of qualified fencers with spinal cord injuries]. *Adaptyvnaya fizycheskaya kultura*, 49, 1, 40–41.

11. Jovicevic, S. (2008), Theoretical preparation while training girl volleyball players. *Physical Culture*. Belgrade, 1/2 (62), 151–158.
12. Pityn, M., Bohuslavska, V., Khimenes, Kh., Neroda, N., & Edeliiev, O. (2019). Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 2246–2251.
13. Rosandich, T. J. (2011). Information technology and sports: looking toward Web 3.0. *The Sport Journal*, 14. URL: <http://thesportjournal.org/>.
14. Wold, B. (1989). *Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents*. University of Bergen, 310.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2021 р.

ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ДИНАМІКУ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПЛАВЧИНЬ

Юрій Фурман¹, Вікторія Головкина¹, Світлана Сальникова², Олександра Брезденюк¹

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, akvavita72@gmail.com;

²Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, Вінниця, Україна, aqvaveta@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-117-122>

Анотація

Актуальність теми дослідження. Зростання результатів з усіх видів спорту зумовлене підвищенням ефективності навчально-тренувальних занять за рахунок упровадження в системній підготовці спортсменів новітніх технологій. Оздоровча дія фізичних вправ у воді пов'язана з високою енергетичною вартістю роботи, гравітаційним розвантаженням тіла, позитивним впливом на функцію серцево-судинної та дихальної систем, наявністю стійкого ефекту загартовування. Удосконалення майстерності плавців повинно відбуватися шляхом комплексного застосування додаткових засобів з урахуванням вікових та функціональних можливостей спортсменів. У статті досліджено вплив занять із плавання із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень після дозованих фізичних навантажень циклічного характеру дівчат-плавчинь 11–12 років. **Мета дослідження** полягала у визначенні динаміки відновлення частоти серцевих скорочень після дозованих фізичних навантажень шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі плавчинь 11–12 років елементів аквафітнесу й методики інтервального гіпоксичного дихання (ІГД). **Методи дослідження** – педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; фізіологічні методи; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 62 спортсменки жіночої статі віком 11–12 років, спортивний стаж яких становив 2–3 роки. Протягом 24 тижнів на різних етапах дослідження вивчали динаміку відновлення частоти серцевих скорочень після дозованих фізичних навантажень в осіб, які застосовували в навчально-тренувальному процесі елементи аквафітнесу й методику ІГД. **Результати роботи.** Установлено, що застосування елементів аквафітнесу та методики ІГД зі спортсменками основної групи прискорює відновлення показників частоти серцевих скорочень після навантажень циклічного характеру. **Висновки.** Доведено ефективність комплексного застосування в заняттях плаванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування з плавчинями 11–12 років, що підтверджено прискоренням відновлення показників частоти серцевих скорочень після дозованих циклічних навантажень.

Ключові слова: плавання, частота серцевих скорочень, відновлення, інтервальне гіпоксичне дихання, аквафітнес.

Юрій Фурман, Вікторія Головкина, Светлана Сальникова Александра Брезденюк. Влияние элементов аквафитнеса и интервальной гипоксической тренировки на динамику восстановления функции сердечно-сосудистой системы пловчих. **Актуальность темы исследования.** Рост результатов по всем видам спорта обусловлен повышением эффективности учебно-тренировочных занятий за счет внедрения в системную подготовку спортсменов новейших технологий. Оздоровительное действие физических упражнений в воде связано с высокой энергетической стоимостью работы, гравитационной разгрузкой тела, положительным влиянием на функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, наличием устойчивого эффекта закаливания. Совершенствование мастерства пловцов должно происходить путем комплексного применения дополнительных средств с учетом возрастных и функциональных возможностей спортсменов. В статье исследуется влияние занятий по плаванию с применением элементов аквафитнеса и интервальной гипоксической тренировки на динамику восстановления частоты сердечных сокращений после дозированных физических нагрузок циклического характера у девушек-пловчих 11–12 лет. **Цель исследования** – определение динамики восстановления частоты сердечных сокращений после дозированных физических нагрузок путем применения в учебно-тренировочном процессе пловчих 11–12 лет элементов аквафитнеса и методики интервального гипоксического дыхания (ИГД). **Методы исследования** – педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; физиологические методы; методы математической статистики. В исследовании приняли участие 62 спортсменки женского пола в возрасте 11–12 лет, спортивный стаж которых составлял 2–3 года. В течение 24 недель на разных этапах исследования изучалась динамика восстановления частоты сердечных сокращений после дозированных физических нагрузок у лиц, которые применяли в учебно-тренировочном процессе элементы

аквафитнеса и методику ИГД. **Результаты работы.** Установлено, что применение элементов аквафитнеса и методики ИГД со спортсменками основной группы ускоряет восстановление показателей частоты сердечных сокращений после нагрузок циклического характера. **Выводы.** Доказана эффективность комплексного применения в занятиях плаванием элементов аквафитнеса и интервальной гипоксической тренировки у пловчих 11–12 лет, что подтверждается ускорением восстановления показателей частоты сердечных сокращений после дозированных циклических нагрузок.

Ключевые слова: плавание, частота сердечных сокращений, восстановление, интервальные гипоксическая дыхания, аквафитнес.

Yurii Furman, Viktoriia Holovkina, Svitlana Salnykova, Oleksandra Brezdeniuk. Influence of Aquafitness Elements and Intermittent Hypoxic Training on the Recovery Dynamics of Female Swimmers' Cardiovascular System Function. Topicality. The growth of all sports results is due to increased efficiency of training sessions and the introduction of the latest technologies in the systematic training of athletes. The health effects of exercise in water are associated with high energy costs, gravitational unloading of the body, and positive effect on the cardiovascular and respiratory systems function, the presence of a lasting hardening effect. Improving the skills of swimmers should be through the integrated use of additional tools, taking into account the age and athletes' functional status. The study of swimming classes with the use of aqua fitness and interval hypoxic training elements influence on the dynamics of heart rate recovery after dosed physical activity of 11–12 years old female swimmers has been revealed. **The Purpose of the Research** has determined the dynamics of heart rate recovery after dosed exercises of the training process of 11–12 years old female swimmers using aqua fitness elements and techniques of IHB (also known as Intermittent Hypoxic Training). **The Methods of the Research.** Pedagogical observation, pedagogical experiments, physiological methods and methods of mathematical statistics have been used during the research. The study involved 62 female athletes aged 11–12 years, who have 2–3 years sports experience. During 24 weeks at different stages of the study the dynamics of heart rate recovery after dosed exercise used in the training process of aqua fitness and IHB techniques elements. **Results of the Research.** The use of aqua fitness and IHB techniques elements by female athletes of the main group accelerates the recovery of heart rate after a cyclical nature exercise. **Conclusions.** The effectiveness of the complex application of aqua fitness and IHB training elements with 11–12 years old swimmers has been proved, which is confirmed by the acceleration of heart rate recovery after dosed cyclic loads.

Key words: swimming, heart rate, recovery, interval hypoxic respiration, aqua fitness.

Вступ. Найбільш актуальною проблемою спорту вищих досягнень є питання підготовки спортивного резерву, зокрема в плаванні. Тому на початкових етапах багаторічної підготовки плавців тренувальний процес повинен здійснюватися з урахуванням вікових функціональних можливостей спортсменів [5; 6; 8], що позитивно відображається на адаптаційній перебудові організму [7; 9].

Функціональні можливості людини лімітуються енергетичним потенціалом організму [1; 9; 10; 11] та здатністю адаптуватися до впливу різних чинників зовнішнього середовища [1], зокрема до фізичної роботи. На етапі попередньої базової підготовки вдосконалення функціональної підготовленості плавців відбувається на фоні інтенсивної вікової перебудови організму [2; 3; 9]. Важливим показником рівня адаптації серцево-судинної системи спортсмена до фізичних навантажень є період відновлення показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) після фізичних навантажень. Період відновлення ЧСС після фізичної роботи можна використовувати як критерії оцінки функціональної підготовленості [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз протоколів ігор Олімпіад, чемпіонатів світу та інших змагань свідчить про динаміку зростання результатів з усіх видів спорту [2; 3].

За даними ряду науковців, виконання фізичних вправ у воді позитивно впливає на різні функціональні системи організму [2; 9]. Оздоровча дія фізичних вправ у воді зумовлена високою енергетичною вартістю роботи, гравітаційним розвантаженням тіла, позитивно дією на серцево-судинну й дихальну системи, наявністю стійкого ефекту загартовування [2; 5].

У практиці фізичного виховання під час роботи з особами різного віку застосовуються допоміжні засоби, які посилюють ефективність фізичних вправ. Зокрема, результати досліджень Ю. М. Фурмана, Н. В. Гаврилової, І. В. Грузевич [2; 3; 7] засвідчили, що комплексне застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання за допомогою апарату «Ендогенік-01» і фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів покращує функціональні можливості дихальної системи, сприяє підвищенню фізичної працездатності, аеробної та анаеробної продуктивності організму. Крім того, проведені Ю. М. Фурманом і С. В. Сальниковою [6] дослідження довели ефективність комплексного застосування аквафитнесу й методики ендогенно-гіпоксичного дихання в процесі роботи з жінками зрілого віку, що підтверджено покращенням їхнього фізичного стану.

Ураховуючи досвід напрацювань попередніх дослідників [2; 5], ми передбачили, що комплексне застосування методики ІГД й елементів аквафітнесу в тренувальному процесі юних спортсменок-плавчинь сприятиме підвищенню їхньої функціональної та фізичної підготовленості [5; 6].

Мета дослідження – установити комплексний вплив тренувальних занять, у яких використовувались елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне дихання на відновлення функції серцево-судинної системи в тренувальному процесі плавчинь 11–12 років.

Для досягнення поставленої мети виконували такі завдання:

- вивчити стан питання з теми дослідження;
- дослідити вплив тренувальних занять із плавання з використанням аквафітнесу й методики створення в організмі стану нормобаричної гіперкапічної гіпоксії на відновлення функції серцево-судинної системи в плавчинь 11–12 років.

Матеріал і методи дослідження. Нами використано такі методи дослідження, як педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Для визначення відновлення функції серцево-судинної системи в плавчинь вимірювали частоту серцевих скорочень за допомогою монітора серцевого ритму «Beurer PM 70» у стані відносного м'язового спокою. Далі досліджувані послідовно виконували на велоергометрі два навантаження помірної інтенсивності з частотою педалювання 60–70 об·хв⁻¹. Потужність роботи, яку розраховували залежно від маси тіла спортсмена, установлювали на дисплеї. Потужність роботи під час першого навантаження становила близько 1 Вт на 1 кг маси тіла досліджуваної, а другого – 2 Вт на 1 кг маси тіла. Одразу після завершення першого та другого навантажень, а також після сплину першої, другої й третьої хвилин відновлювального періоду реєстрували частоту серцевих скорочень із метою вивчення впливу фізичних тренувань на процес відновлення функції серцево-судинної системи після дозованих фізичних навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення.

Організація дослідження. Застосовані методи дослідження дали змогу встановити ефективність запропонованої програми з плавання на відновлення функції серцево-судинної системи в тренувальному процесі дівчат 11–12 років.

Дослідницьку роботу проводили в лабораторії кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Обстеження виконували в першій половині дня між 9 і 13 годинами.

Педагогічний експеримент тривав протягом 24 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу в чотири етапи: до початку експерименту, через 8, 16 та 24 тижні після початку. У ньому брали участь 62 спортсменки жіночої статі з кваліфікацією на рівні третього спортивного розряду. Спортсменок перед початком формувального експерименту розділили на три групи – контрольну (КГ, n = 20) та дві основні (ОГ1, n = 21; ОГ2, n = 21). Усі плавчині займалися шість разів на тиждень за навчальною програмою для ДЮСШ. Спортсменки основних груп застосовували на кожному занятті під час розминки на суші методику інтервального гіпоксичного тренування із використанням апарату «Ендогенік – 01», відповідно до так званих «маршрутних карт» [2; 4], що давало змогу поступово адаптуватися до нормобаричної гіперкапічної гіпоксії протягом усього експерименту. Водночас частину часу, відведеного за програмою ДЮСШ із плавання для силової підготовки в залі сухого плавання, для досліджуваних спортсменок основної групи ОГ2 ми замінили двадцяти хвилинними заняттями у воді, використавши елементи аквафітнесу наприкінці тренувального заняття.

Статистичний аналіз. Для визначення ефективності впливу комплексного застосування фізичного навантаження й методики ІГД на фізичну підготовленість дівчат ми порівнювали середні арифметичні значення пов'язаних вибірок, а достовірні відмінності між ними визначали за критерієм Стьюдента [3].

Результати дослідження. Як свідчать результати досліджень (табл. 1), проведених до початку занять, у представниць контрольної (КГ) та основних груп (ОГ1, ОГ2) відновлення ЧСС після виконання роботи потужністю 1 Вт·кг⁻¹ відбулося на третій хвилині відновлювального періоду.

Однак через 8 та 16 тижнів від початку занять нами спостерігали різну динаміку відновлення ЧСС після виконання фізичної роботи потужністю 1 Вт·кг⁻¹ у представниць усіх груп залежно від застосованих програм.

Так, у плавчинь контрольної групи КГ прискорення відновлення ЧСС після завершення роботи потужністю 1 Вт на 1 кг маси тіла протягом усього дослідження не відбулося (див. табл. 1).

Водночас установлено, що стосовно даних, зареєстрованих до початку виконання роботи на велоергометрі потужністю 1 Вт на 1 кг маси тіла, після виконання дозованої роботи в спортсменок

групи ОГ1, які займалися плаванням у поєднанні з інтервальним гіпоксичним тренуванням, відновлення ЧСС на другій хвилині реєстрували через 16 тижнів від початку занять.

Таблиця 1

Динаміка відновлення частоти серцевих скорочень дівчат після дозованих фізичних навантажень на велоергометрі

Потужність роботи	Група	Частота серцевих скорочень, $\bar{x} \pm S$				
		до навантаження	після навантаження			
			одразу	через 1 хв	через 2 хв	через 3 хв
до початку занять						
1 Вт·кг ⁻¹	КГ	79,75±0,98	120,85±1,66*	107,15±1,29*	88,80±1,11*	81,50±1,05
	ОГ1	80,38±0,95	120,67±2,25*	107,19±2,01*	90,86±1,95*	82,57±1,18
	ОГ2	80,48±1,01	120,19±2,48*	104,19±1,72*	91,71±2,13*	83,19±1,12
2 Вт·кг ⁻¹	КГ	79,75±0,98	169,90±0,49*	122,60±3,51*	99,40±2,28*	92,65±1,60*
	ОГ1	80,38±0,95	171,95±0,53*	124,38±2,43*	104,95±1,54*	94,00±1,24*
	ОГ2	80,48±1,01	171,62±0,53*	124,76±1,66*	100,86±1,36*	91,86±1,18*
через 8 тижнів від початку занять						
1 Вт·кг ⁻¹	КГ	78,15±1,05	121,15±1,66*	94,65±1,60*	85,15±1,11*	80,15±1,11
	ОГ1	78,29±0,95	118,90±2,01*	98,71±2,31*	87,38±1,95*	80,62±1,01
	ОГ2	78,33±1,06	123,29±1,83*	101,67±1,77*	83,62±2,54	80,14±1,12
2 Вт·кг ⁻¹	КГ	78,15±1,05	169,25±0,37*	114,40±2,64*	97,20±2,09*	90,00±1,60*
	ОГ1	78,29±0,95	169,81±0,41*	118,71±2,31*	101,81±1,36*	91,48±1,30*
	ОГ2	78,33±1,06	168,57±0,53*	116,29±1,72*	98,62±0,89*	91,48±1,30*
через 16 тижнів від початку занять						
1 Вт·кг ⁻¹	КГ	77,05±0,98	121,10±1,66*	83,25±1,17*	80,80±1,05*	78,20±1,11
	ОГ1	77,90±0,95	117,14±1,77*	84,52±2,19*	80,57±2,01	78,00±0,77
	ОГ2	77,81±0,95	123,62±0,83*	94,33±1,66*	82,05±2,25	79,43±1,12
2 Вт·кг ⁻¹	КГ	77,05±0,98	167,85±0,74*	106,15±2,52*	93,50±2,21*	84,75±1,60*
	ОГ1	77,90±0,95	168,52±0,30*	110,24±1,66*	94,95±1,30*	88,00±1,42*
	ОГ2	77,81±0,95	166,00±0,41*	108,57±1,95*	94,95±1,30*	88,00±1,42*
через 24 тижні від початку занять						
1 Вт·кг ⁻¹	КГ	76,75±0,74	121,35±1,66*	83,25±1,17*	80,60±1,17*	77,60±0,80
	ОГ1	77,71±0,77	117,05±1,77*	83,62±1,83*	80,05±1,60	77,57±1,06
	ОГ2	77,52±0,77	123,62±0,83*	82,90±1,12*	79,62±1,06	78,00±0,83
2 Вт·кг ⁻¹	КГ	76,75±0,74	167,85±0,74*	104,40±2,40*	92,95±2,46*	84,45±1,78*
	ОГ1	77,71±0,77	168,24±0,35*	104,05±1,54*	91,81±1,30*	83,71±1,42*
	ОГ2	77,52±0,77	166,00±0,41*	102,33±1,60*	91,52±1,18*	82,81±1,01*

Примітка. * – статистично достовірні відмінності відносно вихідних даних ($p < 0,05$).

Порівняно з даними груп КГ та ОГ1, у плавчинь групи ОГ2, які під час занять плаванням застосовували елементи аквафітнесу в поєднанні з інтервальним гіпоксичним тренуванням, прискорення відновлення ЧСС після виконання роботи на велоергометрі потужністю 1 Вт на 1 кг ваги тіла (на другій хвилині) зареєстровано через вісім тижнів від початку формувального експерименту (див. табл. 1).

У спортсменок усіх контрольних й основних груп після завершення роботи на велоергометрі потужністю 2 Вт на 1 кг маси тіла відновлення ЧСС не зафіксовано протягом усього формувального експерименту.

Дискусія. Отримані в ході дослідження результати підтверджують наукові відомості щодо ефективності застосування таких додаткових засобів, як фізичні навантаження у воді та інтервальне гіпоксичне дихання, у тренувальному процесі спортсменок [2; 3; 9]. Крім того, результати власних досліджень доповнюють досліджувану проблему застосування додаткових засобів і методик для покращення фізичного стану юних плавчинь [2; 5; 6].

Висновки. Наведені вище результати свідчать про ефективність комплексного застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного дихання в заняттях плаванням зі спортсменками 11–12 років. Установлено, що в плавчинь основної групи, які застосовували елементи аквафітнесу й

інтервальне гіпоксичне дихання, відновлення показників частоти серцевих скорочень після навантажень циклічного характеру відбувається раніше, ніж у спортсменок контрольної групи (КГ) та основної (ОГ1), у яких поєднання додаткових засобів не використовувалося.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу занять плаванням із використанням додаткових засобів на фізичну й функціональну підготовленість юних спортсменок.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Підручник. Київ; Львів, 2011. 198 с.
2. Головкіна В., Сальнікова С., Фурман Ю., Довгій Ю. Вплив елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи юних плавців. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С. 78–83. doi: 10.15330/fcult.35.78-83
3. Головкіна В. В. Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11–12 років: [дисертація]. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2020. 220 с. URL: <https://www.vspu.edu.ua/content/graduate/doc/a2dis.pdf>
4. Куликов М. А., Шастун С. А. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов. *Практикум по нормальной физиологии*. Москва: Высш. шк., 1983. С. 261–279.
5. Ходоровський Г. І., Коляско І. В., Фуркал Є. С. та ін. Ендогенно-гіпоксичне дихання. Чернівці: Теорія і практика, 2006. 144 с. ISBN 966-697-174-7
6. Furman Yu. M., Holovkina V. V., Salnykova S. V., Sulyma A. S., Brezdeniuk O. Yu., Korolchuk A. P., Nesterova S. Yu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11–12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. № 22(4). P. 184–188. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018>.
7. Salnykova S. V., Furman Yu. M., Sulyma A. S., Hruzevych I. V., Gavrylova N. V., Onyschuk V. Ye., Brezdeniuk O. Yu. Peculiarities of aqua fitness exercises influence on the physical preparedness of women 30–49 years old using endogenous-hypoxic breathing method. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. № 22(4). P. 210–215. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0407>
8. Sergiy Drachuk, Viktoriia Bohuslavska, Maryan Pityn, Yuriy Furman, Viktor Kostiukevych, Nataliia Gavrylova, Svitlana Salnykova, Tetiana Didyk. Energy supply capacity when using different exercise modes for young 17–19-year-old men, *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES). 2018. Issue No 18(1). Art 33. P. 246–254.
9. Victoria Golovkina, Svitlana Salnukova. Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old Swimmers Connected with Their Gender and Possibilities of Its Improvement. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna*. 2018. 1(XVII). P. 79–85.
10. Volodymyr Vitomskiy, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Alla Sulyma, Volodymyr Kormiltsev, Yuriy Kyrychenko, Larysa Sarafinjuk. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES). 2018. Vol. 89. Issue No 18(2). P. 614–617.
11. Volodymyr Vitomskiy, Volodymyr Kormiltsev, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Yurii Shevchuk, Yulia Yakusheva. Features of the physical development of children with functionally single heart ventricle as a basis of the physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES). 2018. Vol. 59. Issue 18, Supplement 1. P. 421–424.

References

1. Apanasenko, G. L., Popova, L. A., Maglevanii, A. V. (2011). *Sanologiya (Medychni aspekty valeologii)* [Sanology (Medical aspects of valueology)], Kiev-Lvov, Ukraine.
2. Holovkina V. V., Salnikova S. V., Furman Y. M., Dovgiy Y. I. (2020). Vplyv elementiv akvafitnesu y intervalnoho hipoksychnoho trenuvannya na dynamiku vidnovlennia funktsii sertsevo-sudynnoi systemy yunikh plavtsiv [Influence of elements of aquafitness and interval hypoxic training on the dynamics of recovery of cardiovascular function of young swimmers]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, 35, 78–83 doi: 10.15330/fcult.35.78-83
3. Holovkina, V.V. (2020). Zastosuvannya elementiv akvafitnesu y intervalnoho hipoksychnoho trenuvannya v systemnii pidhotovtsi plavtsiv 11–12 rokov [Application of aquafitness elements and interval hypoxic training in system training of swimmers 11–12 years]: manuscript, [dissertation]. Mykhaylo Kotsyubynskiy Vinnytskyi Pedagogichnyi Uniwersytet. Vinnytsia, Ukraine.
4. Kulikov, M. A., Shastun, S. A. (1983). *Statisticheskiye metody obrabotki rezultatov phiziologicheskikh eksperymentov* [Methods of statistics], Visshaya shkola, Moskwa, Rosiya.

5. Khodorovskii, G. I., Koliasko, I. V., Furkal, Ye. S. (2006), *Endogennogipoksichne dykhannia: teoriia i praktyka* [Endogenous hypoxic respiratory: Theory and Practice], Chyernovtsy, Ukraine.
6. Furman, Yu. M., Holovkina, V. V., Salnykova, S. V., Sulyma, A. S., Brezdeniuk, O. Yu., Korolchuk, A. P., Nesterova, S.Yu. (2018). Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11–12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 22(4), 184–188. doi:10.15561/18189172.2018.
7. Salnykova, S. V. Furman, Yu. M., Sulyma, A. S., Hruzevych, I. V., Gavrylova, N. V., Onyschuk, V. Ye., Brezdeniuk, O. Yu. (2018). Peculiarities of aqua fitness exercises influence on the physical preparedness of women 30–49 years old using endogenous-hypoxic breathing method. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 22(4), 210–215. doi:10.15561/18189172.2018.0407
8. Drachuk, S., Bohuslavskaya V., Pityn, M., Furman Yu., Kostiukevych, V., Gavrylova N., Salnykova, S., Didyk T. (2018), Energy supply capacity when using different exercise modes for young 17–19-year-old men, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1), 33, 246–254.
9. Golovkina, V., Salnukova, S. (2018). Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old Swimmers Connected with Their Gender and Possibilities of Its Improvement. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna*, 1(XVII), 79–85.
10. Vitomskii, V., Hruzevych, I., Salnykova, S., Sulyma A., Kormiltsev, V., Kyrychenko, Y., Sarafiniuk V. (2018). The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 89, 18(2), 614–617.
11. Vitomskii, V., Kormiltsev, V., Hruzevych, I., Salnykova, S., Shevchuk, Y., Yakusheva, Y. (2018). Features of the physical development of children with functionally single heart ventricle as a basis of the physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 59, 18, Supplement 1, 421–424.

Стаття надійшла до редакції 28.06.2021 р.

Рецензії, хроніки та персоналії

РЕЦЕНЗІЯ НА ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Dimitrova, R., & Wiium, N. (2021) (Eds.). *Handbook of positive youth development. Advancing research, policy and practice in global contexts*. Springer

У видавництві Springer опубліковано книгу «Збірник наукових праць про позитивний розвиток молоді. Наукові досягнення, політика та практика у глобальному контексті». Вона належить до серії видань, що стосуються проблем дітей та сім'ї й охоплюють дослідження з педагогіки, психології та соціології. Книгу видано за науковою редакцією скандинавських учених Р. Дімітрової та Н. Вііум. Радосвета Дімітрова має ступінь доктора філософії з психології розвитку, вона лауреатка премії вчених Міжнародного товариства з вивчення поведінкового розвитку, працює на кафедрі психології Стокгольмського університету. Нора Вііум – доцентка кафедри психології розвитку на факультеті психології Бергенського університету, доктор філософії з промоції здоров'я; із 2014 р. очолює міжнародний проєкт «Позитивний розвиток молоді», що об'єднує науковців із понад 30 країн світу.

У книзі увагу зосереджено на сучасних теоретичних і прикладних аспектах теорії позитивного розвитку молоді, яка ще досліджена недостатньо та перебуває на стадії теоретичної концептуалізації. Подана авторами інформація дає змогу охопити всі географічні регіони світу: Європу, Азію, Африку, Близький Схід, Австралію, Нову Зеландію, Америку. Особливістю праці, а також її новизною можна вважати зосередження уваги на великих, проте недостатньо вивчених соціально-культурних групах. Значну цінність має аналіз теоретичних й емпіричних результатів у глобальному контексті, уточнення дотичних методологічних питань та обґрунтування підходів щодо оцінювання позитивного розвитку молоді з урахуванням різних культурних особливостей, інтегрування цього концепту з політикою й практикою.

Збірник наукових праць має монографічний характер та складається з двох частин та 37 розділів, що охоплюють результати вчених із 38 країн та фактично представляють думки 22 083 молодих людей, які проживають у різних частинах світу.

У першій частині «Позитивний розвиток молоді в глобальному контексті» («*Positive Youth Development in Global Contexts*») представлені приклади досліджень в Індії, Індонезії, Пакистані, Малайзії, Китаї, Гані, Колумбії, Перу, Мексиці, Белізі, Бразилії, Албанії, Косово, Македонії, Сербії, Туреччині, Італії, Іспанії, Ісландії, Норвегії, Австралії, Новій Зеландії, Болгарії та Румунії. У цій частині теорію позитивного розвитку розглядають у контексті проблем здорового способу життя, зокрема фізичної активності та харчування, якості життя людини (розділ 8 «*Healthy Lifestyle Behaviors and the 5Cs of Positive Youth Development in Mexico*»); увагу вчених зосереджено на особливостях взаємодії між молодими людьми та їхніми батьками (розділ 9 «*The Relationship between Emerging Adults and their Parents as PYD Promotive Factor in Brazil*»), однолітками й педагогами (розділ 15 «*Parental Support, Peer Support and School Connectedness as Foundations for Student Engagement and Academic Achievement in Australian Youth*»); описано значення ідентичності, навчання, формування компетентностей і цінностей (розділ 11 «*Developmental Assets and Identity among Emerging Adults in Turkey*»). Окремі розділи зосереджені на позитивному розвитку, чинниках, які зумовлюють навчальні досягнення, соціальну підтримку, кар'єрне зростання, ризиковану поведінку етнічних меншин (наприклад албанської молоді, котра проживає в Албанії, Косово, Македонії та Сербії – розділ 10 «*Developmental Assets, Academic Achievement and Risky Behaviors among Albanians in Albania, Kosovo, Macedonia and Serbia*»; словенської молоді, яка мешкає в Італії – розділ 12 «*Social Support among Slovene Minority and Italian Majority Youth in Italy: Links with Positive Identity, Social Competence and Academic Achievement*»), осіб, які повідомили про сімейні конфлікти або сексуальне насильство (розділ 14 – «*Positive Youth Development and Resilience among Youth in Iceland: The Importance of Social Context and Self-Esteem for Life Satisfaction*»). Автори представляють теоретичні

обґрунтування й практичні підходи до реалізації моделі «5C» (confidence – упевненість, competence – компетентність, character – характер, connection – зв'язок, caring – турбота) та «7C» (competence – компетентність, confidence – впевненість, character – характер, caring – турбота, connection – зв'язок і contribution – внесок) як ідеальних підґрунть оптимального благополуччя та функціонування молодшої людини (розділ 2 «*The 7Cs and Developmental Assets Models of Positive Youth Development in India, Indonesia and Pakistan*», розділ 4 «*Promoting Mindfulness through the 7Cs of Positive Youth Development in Malaysia*», розділ 16 «*The 5Cs of Positive Youth Development in New Zealand: Relations with Hopeful Expectations for the Future and Life Satisfaction among Emerging Adults*»), попередження різних видів залежностей і самогубств серед груп ризику (розділ 3 «*The 7Cs of Positive Youth Development in Colombia and Peru: A Promising Model for Reduction of Risky Behaviors among Youth and Emerging Adults*»), розроблення інструментів для моніторингу позитивного розвитку молоді під час крос-культурних досліджень (розділ 13 «*Positive Youth Development and Subjective Happiness: Examining the Mediating Role of Gratitude and Optimism in Spanish Emerging Adults*», розділ 18 «*Positive Youth Development in Bulgaria, Italy, Norway and Romania: Testing the Factorial Structure and Measurement Invariance of the 5Cs*»); порівнюють культурні, економічні та політичні особливості різних країн для пошуку детермінант благополуччя молоді (розділ 17 «*Country and Gender Differences in Developmental Assets among Youth and Emerging Adults in Ghana and Norway*»). Значну увагу в цій частині також приділено й методологічним аспектам вимірювання позитивного розвитку молоді, підходам до адаптації інструментів з урахуванням культурного контексту.

Друга частина «*Застосування та втручання*» («*Positive Youth Development Applications and Interventions*») об'єднує 18 розділів, що стосуються інноваційних підходів та програм у Китаї, Колумбії, Італії, Йорданії, Кенії, Філіппінах, Швеції, Таїланді, Ямайці, Південній Африці, Словенії, Литві, Фінляндії, Норвегії, Канаді й США. У цій частині представлено результати десятирічної співпраці між дослідницькими групами з дев'яти країн (Китай, Колумбія, Італія, Йорданія, Кенія, Філіппіни, Швеція, Таїланд та США) й отримані ними відповідні емпіричні дані (розділ 19 «*International Collaboration in the Study of Positive Youth Development*»). Подана інформація охоплює ефективні освітні та менторські програми, які допомагають молодій людині опанувати нові навички, сформувати компетентності, розвинути лідерство, підвищити її спроможності в навчанні й працевлаштуванні (розділ 20 «*Positive Youth Development in Jamaica: Latent Growth of Self-Efficacy and Youth Assets*», розділ 21 «*Leadership Development of Zulu Male Youth in a South African Township*»). Авторами наведено програми, які мають доведену ефективність та відрізняються за рівнем охоплення – локальні, загальнонаціональні, світові. Серед них – «Спробуй волонтерство» у Литві (розділ 23 «*The Trajectories of Positive Youth Development in Lithuania: Evidence from Community and Intervention Settings*»), «Школа мрій» у Норвегії (розділ 26 «*Youth Participation in the Dream School Program in Norway: an Application of a Logic Model of the Six Cs of Positive Youth Development*»), «Зміна життя» в Маямі й Флориді (розділ 29 «*Engaging Marginalized Youth in Positive Development: The Changing Lives Program*»), «PATHS» у Швеції (розділ 27 «*The Cultural Adaptation of Interventions to Promote Positive Development: The Preschool Edition of PATHS® in Sweden*»), скаутський рух (розділ 33 «*Promoting Positive Youth Development through Scouting*») тощо. Значний обсяг матеріалу стосується чинників, які обумовлюють ефективність програм такого типу, а також батьківських практик (розділ 30 «*Family Processes and Competence in a Positive Youth Development Context: Perspectives for African American Youth*», розділ 31 «*Teaching Mothers and Fathers about How Children Develop: Parenting Knowledge and Practices*», розділ 34 «*Social Change and the Dynamic Family Transmission of Youth Vocational Competence*»), шкільної політики та сприятливого шкільного середовища (розділ 25 «*Capitalizing on Classroom Climate to Promote Positive Development*», розділ 32 «*Promoting Positive Youth Development through Healthy Middle School Environments*»). В окремих розділах розкрито такі аспекти дієвих і результативних програм, як залученість молоді та активність у навчанні, що є тригерами для поліпшення психічного здоров'я й загального добробуту молоді (розділ 22 «*Social Emotional Learning Program from a Positive Youth Development Perspective in Slovenia*», розділ 24 «*Positive Youth Development through Student Engagement: Associations with Well-Being*»). Поданий у другій частині матеріал дає змогу краще підсумувати сучасну інформацію про наявні концепції позитивного розвитку молоді, їхні спільні й відмінні риси, наявні досягнення та результати, що стосуються різних етнічних груп (розділ 28 «*Another Way Out: A Positive Youth Development Approach to the Study of Violent Radicalization in Québec, Canada*», розділ 36 «*From Prevention and Intervention Research to*

Promotion of Positive Youth Development: Implications for Global Research, Policy and Practice with Ethnically Diverse).

Завдяки підбору дійсно унікальних досліджень і прикладів національних програм / утручань, політики, «Збірник наукових праць про позитивний розвиток молоді. Наукові досягнення, політика та практика у глобальному контексті» надає вичерпну інформацію стосовно сучасних досліджень теорії позитивного розвитку молоді. Викладений матеріал буде корисним для широкого кола фахівців (як науковців, так і практиків), усіх, хто цікавиться педагогікою, проблемами здорового способу життя, поліпшення благополуччя і якості життя людини, суспільною психологією, антропологією та соціологією.

Рецензент
професор кафедри
теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

Ю. О. Павлова

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 під час першого 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 на 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.

Онлайн-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>Наталія Захожжа, Світлана Савчук, Володимир Захожий, Нінель Мацкевич, Оксана, Усова, Олена Дем'янчук</i> Психологічний компонент готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до професійної діяльності	3
<i>Едуард Вільчковський, Анатолій Вольчинський, Володимир Пасічник</i> Фізичне виховання студентів як чинник їх підготовки до майбутньої професійної діяльності	10
<i>Михайло Дудко, Оксана Мартинюк, Юлія Лазакович, Андрій Кошура</i> Онтоткінезіологічний підхід до процесу фізичного виховання студентів	15
<i>Юлія Павлова, Наталія Сороколит, Алла Соловей, Роман Петрина</i> Інструмент для оцінювання формування громадянських компетентностей у процесі фізичного виховання: розроблення та валідація анкети ССРЕ-10	21
<i>Вадим Смолюк, Андрій Шевчук, Петро Глушко</i> Веслувальний спорт як чинник соціалізації студентів	31
<i>Олександра Цибанюк, Сергій Дарійчук</i> Організація діяльності першого вищого навчального закладу для підготовки фахівців фізичного виховання й спорту в Румунії	36
<i>Володимир Ялович, Антон Ялович, Андрій Марчук</i> Історія розвитку спортивної ходьби на Волині в роки незалежної України	42

Технології навчання фізичної культури

<i>Тетяна Андрющенко</i> Фізичне здоров'я учнів старшого шкільного віку під впливом занять з використанням засобів скіпінгу	48
--	----

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

<i>Тетяна Гнітецька, Світлана Савчук, Надія Ковальчук, Лідія Завацька</i> Вплив занять легкою атлетикою та фітнесом на темп старіння жінок 40–60 років	56
<i>Світлана Дудіцька, Анжела Медвідь, Максим Ячнюк, Інна Хрипко</i> Задоволеність та якість життя жінок похилого віку	62
<i>Світлана Нестерова, Алла Сулима, Анатолій Корольчук</i> Функціональний стан кардіореспіраторної системи чоловіків із різним соматотипом	69

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

<i>Владислав Пономаренко, Костянтин Милиця, Тетяна Амеліна</i> Реабілітація при Covid-19: обґрунтування ефективних складових частин комплексного реабілітаційного втручання	76
--	----

Олімпійський і професійний спорт

Alexandr Kolumbet, Natalia Maximovich

Selection of Playing Style in Table Tennis Depending on the Complex of Psychophysiological Indices83

Марія Дука, Оксана Шинкарук

Рання спеціалізація та обґрунтування віку занять художньою гімнастикою в умовах сучасного розвитку спорту90

Олександр Євтушенко

Структура організаційного планування комплексної підготовки спортсменів103

Мар'ян Пітин, Людмила Балущка, Сергій Котов, Світлана Король

Питання олімпізму в теоретичній підготовці спортсменів різних спеціалізацій109

Юрій Фурман, Вікторія Головкина, Світлана Сальникова, Олександра Брезденюк

Вплив елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи плавчинь117

Рецензії, хроніки та персоналії

Рецензія на збірник наукових праць.

Dimitrova, R., & Wiium, N. (2021) (Eds.). *Handbook of positive youth development.*

Advancing research, policy and practice in global contexts. Springer123

Інформація для авторів126

Наукове видання

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

№ 3 (55)

2021

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.vnu.edu.ua>

Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.

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

Обсяг 15,34 ум. друк. арк., 14,82 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.