

ISSN 2220-7481



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



Міністерство освіти і науки України  
Волинський національний університет імені Лесі Українки

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

№ 4 (60)

2022

Луцьк  
Волинський національний університет  
імені Лесі Українки  
2022

### 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 габілітований, 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);

**Сдинак 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);

**Вільчовський 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);

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

**Малолєши Е.** – доктор габілітований, 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 / укладачі : А. В. Цьось, С. Я. Індика ;**  
Ф 50 Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2022. – № 4(60). – 78 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 799.3:796.012.3

## ТРАДИЦІЙНА СТРІЛЬБА З ЛУКА ЯК СПЕЦИФІЧНА ФОРМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯПОНЦІВ

Богдан Виноградський<sup>1</sup>, Михайло Островський<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна;  
Ostrovsky.mkhl@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-03-10>

### Анотація

**Актуальність** дослідження полягає у важливості японської національної (традиційної) стрільби з лука як форми рухової активності в житті японців, оскільки систематизованої інформації в українському сегменті в мережі «Інтернет» обмаль із цього напрямку. **Мета** – подати цілісний аналіз особливостей становлення та розвитку японської національної (традиційної) стрільби з лука. **Методи дослідження** – аналіз наукової та методичної літератури, теоретичний аналіз й узагальнення, системний аналіз та елементи історичних методів досліджень, зокрема методу періодизації, історико-порівняльного, історико-системного й історико-типологічного методів. **Результати дослідження.** Запропоновано хронологічну таблицю виникнення та розвитку японської національної стрільби з лука. Установлено, що стрільба з лука в житті японців мала й має особливе значення, зокрема як форма тренувань, спосіб розваг, символи в релігійних обрядах та дійствах, як спосіб фізичного й духовного вдосконалення людини, засіб рухової активності та спорту. У статті описано загальну будову японського традиційного лука *юмі*. Проаналізовано особливості традиційних видів стрільби з лука, а саме: *кюдо*, *шихан мато*, *ябусаме*, *інуомоно*, *касатаке*. Охарактеризовано ті види стрільби, які практикують і тепер, зокрема в деяких японських державних школах, позакласних клубах із *кюдо*, у традиційних школах *рюха*. Описано роботу міжнародних організацій *кюдо*, завдяки яким уніфіковано загальні правила та проведення змагання різного рівня. **Висновки.** Стрільба з лука як форма рухової активності посідала й надалі посідає визначне місце у формуванні народних традицій японців. Установлено, що традиційна стрільба з лука (*кюдо*) має широке використання у всіх сферах життєдіяльності японців як засіб формування тілесності та духовності людини, спорт, релігійні обряди, засоби для розваг тощо. Існує необхідність визначити перспективність використання *кюдо* у світі та Україні.

**Ключові слова:** японці, форми рухової активності, традиційна стрільба з лука, *кюдо*, *юмі*.

**Bohdan Vynogradsky, Mykhailo Ostrovsky. Traditional Archery as a Specific Motor Activity Type of the Japanese. Topicality.** The importance of Japanese national (traditional) archery as a type of motor activity in the Japanese lives is significantly relevant nowadays. However, there is a lack of systematic knowledge in this research field. **The Purpose of the Research** is to present a comprehensive analysis of the formation and development of Japanese national (traditional) archery. **The Research Methods.** Analysis of scientific and methodical literature, theoretical analysis and generalization, systematic analysis and some of historical research methods, in particular the periodization methods, historical-comparative, historical-systemic and historical-typological methods. **The Research Results.** A chronological table of the origin and development of Japanese national archery has been suggested. It has been determined a special significance of archery in the life of the Japanese, in particular as a form of training, a way of entertainment, symbols in religious rites and events, as a way of physical and spiritual development of a person, a means of motor activity and sport. The traditional Japanese bow, in particular the general yumi structure has been described. The traditional archery features of Kyudo, Shihan-Mato, Yabusame, Inuomono, Kasagake have been analyzed. These types of shooting have been characterized, which are still practiced at the present time, in particular in

some Japanese public schools, extracurricular kyudo clubs, and at traditional ryuhas. The activity of the international kyudo organizations, by which the general rules of various levels competitions were unified, has been described. **Conclusions.** Archery as a motor activity type plays an important role in the formation of Japanese folk traditions. It has been established that traditional archery (Kyudo) is widely used in Japanese life primarily as a means of shaping an individual's physicality and spirituality, sports, religious ceremonies, means of entertainment, etc. There is a need to determine the perspective of using Kyudo in the world and in Ukraine.

**Key words:** Japanese, types of motor activity, traditional archery, Kyudo, yumi.

**Вступ.** Усесвітня організація охорони здоров'я визначає, що рухова активність – це будь-які рухи тіла, які виконуються за рахунок роботи скелетних м'язів, при цьому витрачаючи енергію. До цього терміна також відносять усі види рухів, спрямованих на задоволення звичайних потреб людини. Прикладом можуть бути особиста гігієна, зусилля, затрачені на приготування їжі, подорож, а також навчальну й виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність уключає різні форми занять фізичними вправами, [1].

Також деякі науковці стверджують, що рухова активність – це біологічно детермінований рівень виявлення рухових здібностей та рухових можливостей, обумовлений генотипними та фенотипними особливостями організму людини [2].

Стрільба з лука є однією з багатьох різноманітних форм рухової активності, за допомогою якої людина досягала таких цілей: гармонійний фізичний розвиток, добування їжі, військова справа, змагальна діяльність, ментальний розвиток, релігійні й традиційні аспекти рухової активності, зокрема за допомогою стрільби з лука.

Японія – країна, яка дуже відповідально зберігає національні традиції. Сучасні японці шанують культурні, духовні та традиційні надбання своїх предків. Це стосується всіх сфер життя – від одягу та їжі до морально-етичних аспектів (тобто поведінка, розмова тощо). Звісно, що і спортивна сфера життя японців не стала винятком.

У Японії існує велика кількість видів спорту, які користуються популярністю в місцевого населення. Умовно можна поділити їх на такі дві групи: види спорту, які прийшли із заходу (футбол, бейсбол, волейбол тощо), і традиційні види спорту, які розвивалися впродовж тривалого часу на території сучасної Японії та є її культурним здобутком (найвідоміші з них – *карате*, *кендо*, *кюдо*, *дзюдо*, *айкідо* тощо).

У японських школах та університетах існують так звані позакласні шкільні клуби, причому в багатьох навчальних закладах вони є обов'язковими. Умовно їх можна поділити на клуби культурно-інтелектуальні (співи, гра на музичних інструментах, фотографія тощо) і спортивні (*кендо*, *кюдо*, *сумо*, бейсбол тощо). Серед більшості видів спорту між шкільними клубами проводять змагання серед шкіл на різних рівнях – від районних та регіональних до всеяпонських (Національні літні шкільні ігри) [6].

Є дослідження філософсько-релігійних аспектів загальних бойових мистецтв Далекого Сходу, у яких згадуються різноманітні види стрільби з лука [3; 4].

У наукових роботах практично відсутні систематизовані відомості про японські традиційні види стрільби з лука й майже немає їх у працях вітчизняних дослідників, які займаються цією тематикою. Саме тому ця тема є актуальною та потребує глибокого вивчення.

**Мета дослідження** – визначити становлення стрільби з лука як виду рухової активності японців.

**Методи дослідження** – аналіз наукової й методичної літератури, теоретичний аналіз та узагальнення, системний аналіз й елементи історичних методів досліджень, зокрема методу періодизації, історико-порівняльного, історико-системного та історико-типологічного методів. Під час аналізу літературних джерел проаналізовано низку літературних джерел японською й англійською мовами з глибиною досліджень 100 років. За тематикою література охоплювала опис спортивно-оздоровчих процесів у японського суспільства, а також його культуру й традиції, пов'язані зі здоров'язберігальними технологіями та традиційними бойовими мистецтвами, поширеними Японії.

**Завдання дослідження:**

- 1) охарактеризувати традиційну стрільбу з лука як вид рухової активності в Японії;
- 2) визначити різновиди та форми японської традиційної стрільби з лука;
- 3) установити перспективи використання й розвитку сучасної традиційної стрільби з лука як засобу рухової активності японців.

**Результати дослідження.** Японія – країна з великою тривалістю та «здоровим» способом життя й вагомими надбаннями в здоров'язбережних засобах. Однією з причин такого позитивного показника є реформування та регулювання певних законів на національному рівні, які допомагають, контролюють, а іноді навіть зобов'язують людей вести активний спосіб життя [6]. Ще одна причина – усвідомлення необхідності духовного та фізичного розвитку задля досягання певних цілей (наприклад полювання в минулі часи) і гармонійного розвитку сьогодні. Серед засобів, які сприяють цьому, певне місце посідають народні традиції, де використовуються національні види рухової активності та спорту.

У Японії є багато національних видів рухової активності й спорту. Види спорту можна поділити на ті, що прийшли в країну із заходу – футбол, бейсбол тощо, та на історичні японські види спорту, такі як *кендо*, *сумо*, *кюдо* та інші. Японські традиційні національні види спорту почали формуватися ще на початку раннього феодалізму. Однак їхньою метою були не спортивні змагання, а підготовка й тренування військових. Тобто вони забезпечували різносторонню підготовку людини (фізичну, духовну, розумову складові частини). Бойові мистецтва також інколи використовувалися як засіб для розваг.

Загалом, у феодальній Японії було поняття *бугей дзюханпан* – дослівно «18 бойових мистецтв», якими обов'язково мав володіти самурай. До них належали такі, як *ніндзюцу*, *содзюцу*, *кендо*, *кюдо* та інші. У період Едо (1600–1868) *бугей* став не таким актуальним і став занепадати. Причиною змін була поява новітньої зброї й тактики, що, відповідно, зменшило важливість деяких бойових мистецтв на полі бою. Тому з 18 обов'язкових у школах бойових мистецтв почали надавати перевагу лише семи (володіння військовою стратегією та вогнепальною зброєю; *кендзюцу*, *содзюцу*, *джиу-джитсу*, *кюдзюцу* та *бадзюцу* – що й сформувало принцип *бусідо*, тобто шлях воїна). Із 1868 р. традиційні бойові мистецтва Японії майже зовсім перестали використовувати на полі бою, однак змогли зберегтися як культурне та традиційне надбання японців – *будо*, тобто шлях зброї. Водночас змінювалися назви. Наприклад, *кюдзюцу* (дослівно «мистецтво лука») стали частіше називати *кюдо* («шлях лука») [8]. Це може свідчити, що всі бойові мистецтва перетворились із засобу для ведення військових дій на традиційну рухову активність, що передбачає й спортивну діяльність.

Поняття *будо* відоме не тільки кожному японцеві, але й багатьом людям у всьому світі. Для японців воно має неабияке значення, оскільки, окрім фізичного та духовного розвитку, містить і цілі пласти культурної й традиційної спадщини. Потрібно зауважити, що для японців традиційний лук і стріли є також символами в багатьох релігійних дійствах та обрядах, деякі з яких переросли в традиційні змагання й практикуються і в наші дні. Наприклад, релігійні обряди на фестивалях *ябусаме*, *тосія* та інші. Також на Новий рік японці запускають стріли зі свистками, гул котрих мав відлякувати злих духів. Більшість релігійних обрядів виникли під впливом синтоїзму, а самі дійства відбуваються біля або навіть у храмах синтоїстських богів. Найчастіше – біля храму бога війни *Хатімана*, котрого досить часто зображають із луком [8]. Із *юмі* також зображений перший імператор Японії Дзімму [9].

*Кюдо* – один з елементів *будо* та один із найвідоміших форм традиційної рухової активності японців, який не має аналогів у світі. Японці навіть поділяють стрільбу з лука на західну – *archery* – до неї відносять усі змагання й види стрільби з олімпійського лука – *йсокою*, та власну – *кюдо* – із використанням японського традиційного лука *вакою*.

Отже, традиційна стрільба з лука в Японії має багату історію та певну кількість її різновидів, але в усіх різновидах використовують традиційний японський лук. Традиційний лук характеризується тим, що для виготовлення його використовують лише природні органічні матеріали, такі як шкіра, дерево, бамбук, різна пряжа та ін. Також лук виготовляли, зазвичай, із суцільного шматка дерева. На відмінну від сучасних олімпійських луків, на традиційному луці відсутні всі допоміжні засоби (стабілізатори, плунжер, клікер і навіть приціл).

Відомі такі японські традиційні луки: *ханкю*, *екю*, *дайкю*, *адзуса-юмі*, *юмі*. Вони, як і всі традиційні луки, виготовлялися з природних матеріалів – дерева або бамбуку а також шкіри та прядива конопель. Зокрема, *юмі* – класичний традиційний японський лук. Характерна риса, яка відрізняє від європейського, полягає в тому, що він асиметричний, тобто руків'я ділить плечі лука не навпіл, а у співвідношенні один до двох. На думку науковців, використання такої форми полягає в тому, що таку зброю легше застосовувати верхи на коні, при цьому вона не втрачає свої переваги в пішому використанні [8]. Також під час використання цього лука характерне натягування тятиви за вухо, на

відміну від європейських луків, де тягива має торкатися щоки, а рука дотягувала її до вуха. Розміри лука юмі коливаються від 170 см до 280 см.

Від моменту винаходу лука та стріл до сьогодення значення цієї зброї в житті людини суттєво змінювалося – від засобу для полювання до сучасних форм рухової активності, зокрема й спортивних змагань. Стрільба з лука в Японії виникла та застосовувалась активно ще в давні часи. Завдяки луку й стрілам японці отримали змогу ефективніше полювати та рибалити. Окрім того, лук також посідав вагоме місце у військово-прикладній справі [7].

Постійні військові дії, міжусобні війни та війни із загарбниками змушували вдосконалювати військові навички й уміння не лише професійних військових, а й простолюду. Так, постійна боротьба стала рушійною силою для створення таких на той момент військових мистецтв, а на сьогодні видів спорту, як *кендо*, *дзюдо*, *кюдо* тощо [8].

Японські воїни-самураї, на відміну від європейських лицарів, зовсім не цуралися використання лука на полі бою й не вважали його зброєю боягузів. Було очевидно, що бойове мистецтво використання лука *кюдзюцу* навіть мало більш вагоме значення за мистецтво володіння мечем.

Кюдзюцу (*кю* – лук, *дзюцу* – мистецтво), як і інші *дзюцу*, виникло у зв'язку з потребою мати велику кількість умілих лучників (кінець I тис. н.е.). Оскільки для ефективного використання лука була необхідність постійно готувати й удосконалювати навички застосування зброї, виникали школи та напрями бойових мистецтв – *рюха*. Зауважимо, що *рюха* могли викладати не лише бойові мистецтва, а й, наприклад, каліграфію чи мистецтво *ікебана* [8]. У японській мові слова *рю* та *рюха* є майже синонімами, ієрогліф *рю*, зазвичай, пишеться в кінці назви школи. Слово *рю* може трактуватися як стиль або потік. Назва могла бути прив'язана безпосередньо до імені японського божества або походити від імені засновника стилю [8]. Так з'являються перші установи для тренування – *додзьо*, причому в кожному напрямі є свої особливості підготовки навіть у виконанні одного й того самого прийому (наприклад постріл).

У період феодальної Японії з'являється велика кількість шкіл бойових мистецтв. Першим відомим стилем *кюдзюцу* був Хенмі-рю, також відомі такі *рю*: Такеда-рю та Огасавара-рю, які активно діють і сьогодні. Можна сказати, що деякі нові школи утворювалися у зв'язку з необхідністю підлаштовуватися до нових методів і тактик ведення війни (наприклад стрільба з лука верхи). Різні школи стрільби з лука, хоч і мають різні назви, певні відмінності та особливості, але й багато зі старих та чимось схожі між собою. Навіть якщо вони називаються *рю*, однак не є такими, як сучасні школи. У нинішньому курсі *кюдо* основними школами є Сон-рю, Синто-рю, Ніхон-рю, Касіма-рю, Тайші-рю, Бан-рю, Кі-рю, Сюго-рю, Такеда-рю, Хемі-рю, Хекі-рю, Ямато-рю та Огасавара-рю. Серед них – Хекі-рю, Ямато-рю, Огасавара-рю й Такеда-рю функціонують із раннього феодального періоду. Їх умовно можна поділити на школи стрільби з лука та традицій, які зосереджені на стародавніх практиках, і школи стрільби з лука, що повністю зосереджені на техніці стрільби. Можна стверджувати, що *кюдзюцу* є першим видом традиційної японської стрільби з лука, від якого почали утворюватися й розвиватися інші напрями.

Так постає система спеціальної підготовки лучників із використанням традиційного лука й народних (релігійних) обрядів.

Японські вчені визначили чотири періоди розвитку стрільби з лука у Японії до моменту появи *тосії* (урочистих релігійних змагань із традиційного лука): первісний, стародавній, ранній феодальний і пізній феодальний [7]. На нашу думку, саме такий хронологічний поділ обумовлений тим, що на початок XVII ст. вогнепальна зброя почала витісняти лук у військовій справі, однак стрільбу з лука стали більше застосовувати як форму змагання й релігійних обрядів. *Тосія* стало одним із перших змагань, які регулярно відбувались у храмі, що може свідчити про релігійність цього обряду та, мабуть, першими змаганнями (а не діями чи розвагами) у традиційній японській стрільбі з лука.

*Первісний період* – лук з'явився 9000 років тому. Це дає змогу почати відлік виникнення стрільби з лука у Японії. Лук і стріли використовували спочатку як знаряддя для полювання, а згодом – як зброю у воєнних діях. Учені припускають, що відбувалося це приблизно у III–I ст. до н.е. Доказом використання лука та стріл у полюванні на японському архіпелазі є гравірування на бронзовому дзвоні, створеному в період із I ст. до н.е. до I ст. н.е. [7].

*Стародавній період* – приблизно із середини III ст. н.е. лук та стріли почали застосовувати верхи. Також аристократи проводили перші змагання верхи – *дзярай*, які були одним зі способів аристократичних розваг. Також у цей період, окрім аристократичної стрільби з лука, *роюмі* було

багато інших придворних змагань і дійств, наприклад таких, як *норуюмі*, *ібахадзіме*, тангонокіся, так само і *дзярай* [7].

Ранній феодальний період (1192–1599) характеризується використанням лука в тодішніх постійних війнах. Як наслідок, постала необхідність підготовки та тренування лучників. Це сприяло тому, що лучництво стало одним із видів бойового мистецтва. У цей період виникло досить багато видів стрільби з лука, зокрема верхова: *ябусаме*, *інуомоно*, *касєкате*. Також з'являлись і види, які використовувалися в пішому порядку, а саме: *момоте*, *марумоно* та *буся*. Цікаво, що серед усіх видів стрільби з лука лише змагання з *ябусаме* існують у наш час [7].

Пізній феодальний період (1600–1867) – стрільба з лука з низки причин утратила свою актуальність. Головною причиною стала поява новітньої західної зброї. Ефективність зразків рушниць продемонстрував у 1575 р. Ода Набунага в битві при Нагасіні, у котрій селяни без спеціальної підготовки здобули перемогу над регулярними військами, котрі проходили постійний вишкіл та удосконалювались у поводженні зі зброєю, у тому числі й із луком *юмі*. Інша причина занепаду лука була в тому, що в цей час міжусобні війни закінчились і настала епоха миру. Саме тому стрільбу з лука почали використовувати значно рідше і вже не як бойове мистецтво, а як спортивне бойове мистецтво, метою якого були фізичний та духовний розвиток і засіб для розваг. *Тосія* – один із прикладів зміни сфери використання лука в житті японців [7].

Найбільшого занепаду стрільба з лука у Японії зазнала в період ери Мейдзі (1868–1912). Основною причиною стало те, що Японія відкрилася для зовнішнього світу й почався так званий процес «Вестернізації» – приходу західної культури та її поширення на території всієї країни. Так стали занепадати всі традиційні бойові мистецтва, бо вважалося, що вони втратили свою актуальність.

Для збереження традицій деякі майстри почали відкривати приватні *додзьо* у своїх домівках для навчання мистецтва стрільби з лука всіх зацікавлених людей. Із часом *кюдо* стало відроджуватися та з'являтися навіть в інших країнах на інших материках. Тоді ж були засновані перші організації, такі як Всеяпонська студентська федерація *кюдо* (1930), а згодом і Всеяпонська федерація *кюдо* (1949). У 1934 р. уніфіковано правила *кюдо* [7]. У 2006 р. засновано Міжнародну федерацію *кюдо*. [9]

Окрім традиційних шкіл *рю*, є спортивні клуби у всіх видах навчальних закладів – від молодшої школи до ЗВО включно. Так, завдяки заступникові міністра освіти Японії Цуха, дозволено проводити в школах заняття з *кюдо*, а в 1967 – прийнято цілий курс *кюдо*, де традиційна стрільба з лука отримала статус шкільного спорту [6].

Проаналізувавши джерела, пропонуємо таку періодизацію японської традиційної стрільби з лука.

Таблиця 1

**Хронологічна таблиця становлення японської традиційної стрільби з лука**

Назва	Час	Особливості
1	2	3
Первісний	~9 тис. до н.е. – I до н.е.	Використання лука та стріл як засіб для здобування їжі під час полювання та рибальства. Перше використання як зброї у воєнних діях.
Стародавній	I ст. – 1192 р.	Використання як засобу полювання та рибальства, активне використання як зброї у військовій справі, застосування лука верхи на коні, перші змагання та засіб для розваги серед знаті.
Епоха розквіту (ранньофеодальний)	1192–1599 рр.	Широке використання у військовій справі, зародження нових видів стрільби з лука, започаткування великої кількості шкіл та напрямів, тренування, творення «філософії», характеристика як бойового мистецтва, використання в релігійних обрядах.
Період занепаду (пізньофеодальний)	1599–1867 рр.	Явище «вестернізація», витіснення лука як зброї новітніми західними зразками рушниць, використання лука в релігійних обрядах та дійствах, проведення деяких змагань. Утрата інтересу в місцевого населення.
Період збереження	1867–2000 рр.	Для популяризації використовувалася як предмет який уключали в навчальну програму в освітніх закладах Японії, уніфікування національних правил змагань, створення нових клубів і <i>додзьо</i> , створення нових національних та міжнародних організацій. Розвиток спортивної стрільби. Регулярне видання посібників та журналів.



1	2	3
Сучасний організаційно-структурований міжнародний спортивний рух	2000–досі	Створення у 2006 р. Міжнародної федерації <i>кюдо</i> . Вихід на міжнародну арену. Створення міжнародних організація розвитку <i>Кюдо</i> . Утворення нових клубів по всьому світу, сучасні змагання, проведення міжнародних змагань

Із хронологічної таблиці стає зрозуміло, що одним із найвідоміших серед традиційних видів стрільби з лука в Японії є *кюдо*. Це бойове мистецтво, що збереглося ще з часів самураїв й сприяє гармонійному духовному та фізичному розвитку людини. *Кюдо* може практикуватися як традиційний ритуал, як спортивна дисципліна і як бойове мистецтво для самореалізації з тренуванням правильності виконання техніки й краси виконання пострілу [9; 11].

Відомо, що міжнародна федерація *кюдо* заснована у 2006 р. До неї входять національні федерації *кюдо* 26 країн із різних частин світу: Японія, Австрія, Бельгія, Велика Британія, Італія, Португалія, Данія, США, Канада, Румунія, Швеція, Польща, Мексика, ПАР, Фінляндія, Франція, Німеччина, Ісландія, Люксембург, Іспанія, Швейцарія, Норвегія, Литва, Нідерланди, Нова Зеландія та Росія [9]. Міжнародна федерація *кюдо* виконує такі функції:

- підтримання популяризації *кюдо* у світі;
- розвиток федерацій *кюдо* у світі;
- установлення єдиних міжнародних правил змагань;
- організація міжнародних змагань із *кюдо*;
- організація семінарів;
- випуск журналів та бюлетенів;
- підтримка й проведення іспитів *шинса*.

Головний офіс розміщений у Токіо. Офіційна мова – англійська, однак особливістю є використання термінів японською мовою.

У 1980 р. створено Європейську федерацію *кюдо*. У її склад входять 23 країни: Австрія, Бельгія, Чехія, Хорватія, Данія, Фінляндія, Франція, Німеччина, Угорщина, Ісландія, Італія, Литва, Латвія, Люксембург, Нідерланди, Норвегія, Польща, Португалія, Румунія, Іспанія, Велика Британія, Швеція, Швейцарія та Росія [10].

Українську федерацію *кюдо* створено у 2011 р. [11].

Звертає на себе увагу *шихан мато* – стиль традиційної японської стрільби з лука, у якому постріл виконується сидячи на колінах. Ідея його започаткування полягала в навчанні селян застосовувати лук і стріли в разі необхідності для швидкого збільшення військового потенціалу армії. Проте, щоб вони не почали використовувати лук у повстаннях, їх навчали стрільби в сидячому положенні. У наш час також це поширений вид традиційної стрільби з лука, який найбільш відомий у префектурі Міядзакі (Японія) [13]. Також відомо про єдиний клуб за межами Японії, який розміщений у Мельбурні (Австралія) [12].

**Стрільба з лука в Японії була й залишається однією з урочистих чистин *мацури*. *Мацури* – будь-які цивільні та релігійні обряди Японії. *Мацури* варіюються залежно від святині, божества або священної сили (*ками*), якій поклоняються, а також мети церемонії й часто виконують відповідно до давніх традицій. Сюди належить і стрільба з лука. Так, 13 січня проводять обряд *Мікеці-сіндзі* – ритуальну стрільбу з лука на честь походу імператриці Дзінгу. Походження цього обряду пов'язують із народним звичаєм відганяти злі сили, що загрожують майбутньому врожаю; з іншого боку, він пов'язаний зі звичаями військового стану [5].**

*Ябусаме* – японська верхова традиційна стрільба з лука. Також форма військової молитви та релігійних дійств, які, зазвичай, виконують біля або у святині (храмах) [8]. Перші забіги відбувалися ще в VI ст. н.е. біля храму японського бога війни *Хатімана*. Тепер є невід'ємною частиною фестивалів – *мацури*. Найвідоміші дійства *ябусаме* відбуваються 16 вересня в місті Камакура біля храму Цуругаока Хатімангу та 3 листопада в Токіо біля храму Мейдзі [8].

Прийнято вважати, що *ябусаме* розроблене як спосіб розважати величезну кількість богів японського пантеону. Японці вірять, що таким чином боги будуть більш милосердні до людей та

допоможуть у процвітанні земель і благословлять поля на добрий урожай. Такі дійства отримали популярність на заході завдяки кінострічкам. Наразі трактується більше як ритуал, ніж вид спорту. Суть дійства – вразити три мішені (дерев'яні дощечки), зазвичай, тупими стрілами, які, потрапляючи в ціль, спричиняють галосний звук. Постріл виконують галопом, причому вершник керує конем лише за допомогою колін. Дистанція забігу – 255 метрів [8].

Наступним видом є *касагаке* – один із різновидів японської кінної стрільби з лука. Основна характерна риса – лучник виконує постріл на ходу, тобто не зупиняючи коня [8]. Існує дуже багато підвидів *касагаке*, різниця в них залежить від призначення події (спортивне змагання, релігійний ритуал або звичайна розвага), тому, відповідно, і мішені різні (можуть бути дерев'яні круглі, можуть бути віяла або навіть різні капелюхи). *Ябусаме* було і є частиною офіційних церемоній, а *касагаке* розвивалося як гра або практика бойових мистецтв та демонстрували передусім технічні елементи кінної стрільби з лука.

*Інуомоно* – середньовічний японський вид кінної стрільби. Найбільшою популярністю користувався у військового класу [8]. У ньому використовували собак як мішені. Їх випускали в круглий вольєр діаметром приблизно 15 м, і кінні лучники намагалися влучити в них на ходу. Спершу це була військова навчальна вправа, однак вона набула популярності серед знаті. Таким чином, інуомоно почали використовувати для того, щоб розважитися. Із приходом будиських шаманів до Японії *інуомоно* стало викликати критику й невдоволення, а людей, які практикували цей вид стрільби, засуджували, оскільки вважалося, що стрільба по живих тваринах – досить жорстка діяльність. Тому, замість собак, почали використовувати звичайні кедрові дошки, а з часом інуомоно відійшло в минуле [8].

**Дискусія.** Проаналізувавши різноманітні джерела, можемо стверджувати, що японська традиційна стрільба з лука постала з декількох її форм та видів. До найбільш відомих видів можна віднести такі, як *шихан мато*, *кюдо*, *ябусаме*, *касагаке* та *інуомоно*. На жаль, деякі з них сьогодні не практикують, однак більшість із них, а саме: *кюдо*, *ябусаме*, *шихан мато* – існують і в наш час. *Марумоно*, *буся*, *момоте*, *норюмі*, *роюмі*, *дзярай*, *ібахадзіма*, *тангонокіша* – швидше форми традиційної японської стрільби з лука, які проводили як обряди або показові виступи на фестивалях, засіб розваг в аристократів, засіб у релігійних дійствах і вірогідно мають форму змагальності.

Також ми виявили, що традиційні види стрільби з лука поділяються за способом застосування – верхи на коні (*кюбадзюцу*) та в пішому порядку (*кюдзюцу*). Перша група – *ябусаме*, *інуомоно*, *касагаке*, друга – *кюдо*, *шихан мато* [8; 9].

Ці стилі мають велике практичне значення сьогодні – тисячі людей займаються цими видами стрільби в різних куточках світу.

**Висновки:** Аналіз джерел дає підстави для ствердження, що стрільба з лука як рухова активність займала визначне місце у формуванні народних традицій японців. Також встановлено, що традиційна стрільба з лука має широке використання у таких сферах життєдіяльності японців, як рухова активність, спорт, релігійні обряди, засоби для розваг, тощо.

Виявлено, що існує декілька видів традиційної японської стрільби з лука та велика кількість її форм. Окрім загальновідомих видів *кюдо* та *ябусаме*, ми виокремили також ті, які згадуються дуже рідко – *касагаке*, *шихан мато*, та *інуомоно*. Підкреслено, що використання лука та стріл набули традиційності та посіло важливе місце у формуванні релігійності населення Японії. Сформовано хронологічну таблицю становлення традиційної японської стрільби з лука від винаходу лука та стріл і по сьогодні.

З'ясовано, що більшість традиційних видів японської стрільби з лука функціонують і сьогодні. Засновано міжнародні організації *кюдо*, клуби з традиційної стрільби з лука функціонують не тільки в Японії, але й по всьому світу. Також проводяться міжнародні змагання різного рівня. Стрільбу викладають у традиційних школах *рюха*, які були засновані ще в період феодальної Японії. Окрім традиційних шкіл, стрільбу з лука викладають в деяких позашкільних клубах японських шкіл.

#### Джерела та література

1. Physical activity. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення 13.10.2022).
2. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних термінів з фізичної культури. Полтава, 2020. 57 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B2.pdf> (дата звернення: 10.10.2022).

3. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: монографія. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 440 с.
4. Тягур Р. С. та ін. Фізична культура і спорт у античному Китаї, Японії і Кореї. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021, № 9. С. 205–216. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.28>
5. Капранов С. В. Храм Сумійосі-тайся та японська культура. *Східний світ*. 2001. № 1. С. 121–136. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SkhS\\_2001\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SkhS_2001_1_14) (дата звернення 12.12.2017).
6. Голос Г. Досвід шкільного виховання в розрізі японської моделі. *Молодий вчений*. 2019, 1 (65). С. 43–50. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-1-65-11>
7. Honma S. A traditional Japanese sport with modern character: in application Guttman's Model to 'Toshiya'. *Bulletin of the institute of physical education*. 1991. Vol.31, N.1, P. 39–46. URL: [http://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara\\_id=AN00135710-00310001-0039](http://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00310001-0039) (дата звернення 01.09.2022).
8. Japan: An Illustrated Encyclopedia Kodansha. Tokyo; New York, N.Y., 1993. ISBN-10 : X406205938, ISBN-13 : 978-4062059381
9. About kyudo. URL: <https://www.ikyf.org/history.html> (дата звернення 22.09.2022).
10. European kyudo federation. URL: <http://www.ekf-kyudo.org/members.html> (дата звернення 22.09.2022).
11. Про кюдо. Федерація кюдо України. URL: <http://www.kyudo.org.ua/kyudo.php> (дата звернення 22.09.2022).
12. Starmail. Archery club on target. URL: <https://mountainviews.mailcommunity.com.au/mail/2013-07-09/archery-club-on-target/> (дата звернення 30.09.2022).
13. Blackwell, A. Shihan Mato. *Journal of the South Carolina Kyudo Renmei*. Sun, 2012. Vol. 2, Is 1 URL: <https://www.esdf.org/archery-library-overview> (дата звернення 01.09.2022).

#### References

1. Physical activity. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (in English).
2. Sohokon, O. A., Donets O. V. (2020). Slovník osnovnykh terminiv z fizychnoy kul'tury [Dictionary of Basic Terms in Physical Culture]. Poltava, 57 (in Ukrainian).
3. Saienko, V. H. (2011). Udoskonalennya lyudyny za systemamy skhidnykh yedynoborstv: monohrafiya [Human Improvement According to the Systems of Eastern Martial Arts: monograph]. Luhansk: SPD Reznikov V. S., 440 (in Ukrainian).
4. Tiahur, R. S. та ін. (2021). Fizychna kul'tura i sport u antychnomu Kytayi, Yaponiyi i Koreyi [Physical Culture and Sports in Ancient China, Japan and Korea]. *Reabilitatsiyni ta fizkul'turno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny – Rehabilitation and Physical Culture and Recreational Aspects of Human Development*, 9, 205–216. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.28> (in Ukrainian).
5. Kapranov, S. V. (2001). Khram Sumiyosi-taysya ta yapons'ka kul'tura [Sumiyoshi-taisya Temple and Japanese Culture]. *Skhidnyy Svit – Eastern World*, 1, 121–136 (in Ukrainian).
6. Holos, H. (2019). Dosvid shkil'noho vykhovannya v rozrizi yapons'koyi modeli [Experience of school education according to the Japanese model]. *Molodyy vchenyy – A Young Researcher*, 1 (65), 43–50. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-1-65-11> (in Ukrainian).
7. Honma, S. (1991). A traditional Japanese sport with modern character: in application Guttman's Model to «Toshiya». *Bulletin of the Pstitute of Physical Education*, vol. 31, 1, 39–46 (in English).
8. Kodansha, (1993). Japan: An Illustrated Encyclopedia Kodansha. Tokyo, New York, N.Y. (in English).
9. About Kyudo. URL: <https://www.ikyf.org/history.html> (in English).
10. European Kyudo Federation. URL: <http://www.ekf-kyudo.org/members.html> (in English).
11. Pro kyudo. Federatsiya kyudo Ukrayiny [About Kyudo. Kyudo Federation of Ukraine]. URL: <http://www.kyudo.org.ua/kyudo.php> (in Ukrainian).
12. *Archery Club on Target*. Mountain Views Star Mail. URL: <https://mountainviews.mailcommunity.com.au/mail/2013-07-09/archery-club-on-target> (in English).
13. Blackwell, A. (2012). Shihan Mato. *Journal of the South Calorina Kyudo Renmei*, vol. 2, iss. 1 (in English).

Стаття надійшла до редакції 05.12.2022 р.

## ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНА ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ЇЇ ОЦІНКИ

Світлана Індика<sup>1</sup>, Наталія Белікова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; indyka.svitlana@vnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-11-22>

### Анотації

**Актуальність.** Фінансова криза та війна в Україні призвели до різкого зниження рівня життя населення. Тому оцінка якості життя населення країни, особливо осіб працездатного віку, які є важливою складовою частиною процесу стратегічного планування розвитку країни та її відбудови в післявоєнний період, заслуговують на особливу увагу. **Мета дослідження** – аналіз і систематизація наявних теоретико-методичних підходів до оцінювання якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, які використовуються в міжнародних та вітчизняних дослідженнях. **Методи досліджень** – теоретичний аналіз й узагальнення інформації електронних баз даних із використанням дескрипторів «якість життя (Quality of Life – QOL)», «якість життя, пов'язана зі здоров'ям (Health-Related Quality of Life – HRQOL)». **Результати дослідження та висновки.** Під час аналізу поглядів учених на категорію «якість життя» з'ясовано, що це поняття змінювалося залежно від місця, часу інформації та рівня розвитку суспільства. HRQoL вимірює ті аспекти якості життя, які безпосередньо впливають на здоров'я людини, і є одним із ключових показників у галузі здоров'язбереження. HRQoL ми розглядаємо як інтегративну характеристику особистості, яка ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті загального задоволення та включає фізичне, психологічне й соціальне благополуччя, що дає їй змогу зреалізувати свої потенційні можливості в повсякденному житті. **Висновки.** Спільність наукових поглядів щодо категорії «якість життя» полягає в тому, що це складна багатовимірна категорія й здоров'я має першочергове значення в її структурі. Порівнюючи та узагальнюючи різні наукові позиції розуміння якості життя, методик і підходів до її оцінки, можемо стверджувати, що HRQOL доповнює традиційні методики на індивідуальному й груповому рівнях. Поширеним загальним опитувальником для визначення якості життя є SF-36, що дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічним для вікових груп.

**Ключові слова:** якість життя, здоров'я, опитувальник, SF-36.

**Svitlana Indyka, Nataliia Bielikova. Health-Related Quality of Life and Conceptual Approaches to its Assessment. Topicality.** The financial crisis and the war in Ukraine led to a sharp fall in living standards. Therefore, the quality of life assessment of the population, especially working-age people, who are an important part of the state's strategic planning and its reconstruction in the post-war period, deserve special attention. **The Purpose of the Research.** Analysis and systematization of existing theoretical and methodological approaches to the assessment of the quality of life that is used in international and domestic studies. **Research Methods:** theoretical analysis and generalization of electronic databases using the multi-dimensional concepts as Quality of Life (QOL) and Health-Related Quality of Life (HRQOL). **Research Results.** Analyzing the scholars' views within the 'quality of life' concept, it was found that it changed depending on the place, time of information and the level of society development. HRQoL measures the quality of life aspects that directly affect human health, and is one of the key health care indices. HRQoL has been considered as an integrative human characteristic, which is based on the subjective perception of general satisfaction and includes physical, psychological and social well-being as well as allows people to realize their capacity in everyday life. **Findings.** The unity of research views according the "quality of life is a complex multidimensional category, and health is a significant component of its structure. By comparing and summarizing various research views on the quality of life, methods and approaches to its assessment, it can be argued that HRQOL complements traditional methods at the individual and group levels. A common general questionnaire for determining the quality of life is the SF-36, which allows for the assessment of all quality of life components, including health-related ones, and is not specific to age groups.

**Key words:** quality of life, health, questionnaires, SF-36.

**Вступ.** У умовах економічних трансформацій, політичних змін і за наявного військового стану в Україні одним із найважливіших завдань державної політики є підвищення якості життя громадян країни.

Фінансова криза та війна в Україні призвели до різкого зниження рівня життя населення. Погіршення психологічного й емоційного стану людей надзвичайно знижує якість життя громадян нашої

країни. Тому оцінка якості життя населення країни, особливо осіб працездатного віку, які є важливою складовою частиною процесу стратегічного планування розвитку держави та її відбудови в післявоєнний період заслуговують на особливу увагу.

Проблема оцінки якості життя широко досліджується у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі. Теоретичні основи концепції якості життя вивчаються в працях таких зарубіжних науковців, як А. Campbell, N. Dalkey, M. Farquhar, J. Forrester, S. Galloway, J. Galbraith, D. Rourke, A. Toffler, N. C. M. Theunissen, D. Patrick & P. Erickson, S. Shumaker & M. Naughton, W. Zapf та ін. Серед вітчизняних учених відзначимо дослідження Д. Бікулової, П. Герасимчук, І. Гукалової, В. Дятлової, Н. Ковтун, Е. Лібанової, Л. Лісогора, М. Мукашевич, В. Никифорова, Ю. Павлової, Н. Сітнікової й ін.

Однією з найважливіших довгострокових цінностей у житті людини є здоров'я. Потенціал здоров'я людини відіграє важливу роль у формуванні інших «якісних характеристик» населення – рівня його освіченості, здатності до оволодіння певними професіями, можливостей кар'єрного росту тощо. З іншого боку, якість самого середовища, умов життя також чинять свій вплив на здоров'я людей. Отже, якість життя й здоров'я населення є тісно пов'язаними категоріями.

**Мета дослідження** – аналіз та систематизація наявних теоретико-методичних підходів до оцінювання якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, які використовуються в міжнародних і вітчизняних дослідженнях.

**Методи досліджень.** У дослідженні використано метод теоретичного аналізу й узагальнення інформації електронних баз даних із використанням дескрипторів «якість життя (Quality of Life – QOL)», «якість життя, пов'язана зі здоров'ям (Health-Related Quality of Life – HRQOL)».

**Результати дослідження.** Поняття «якість життя» (Quality of Life) є міждисциплінарним, оскільки входить до категорійно-понятійного апарату різних соціальних, економічних і медичних наук. У зв'язку з цим немає його однозначного універсального тлумачення, яке б включало всю його багатозначність, як і немає універсальної загально визнаної методики вимірювання якості життя. З іншого боку, дослідження того, які сфери повинні бути включені в загальне визначення цієї конструкції, а також уніфікація та стандартизація методів дослідження дали б змогу порівнювати отримані дані в міждисциплінарному ракурсі.

Ураховуючи міждисциплінарний характер поняття якості життя, виокремимо декілька етапів розвитку цієї категорії. Так, І. В. Бестужев-Лада [1] виділяє три основні стадії розвитку поняття «якість життя»: ембріональна (кінець 50-х – середина 60-х років), квантифікаційна (60–70-ті роки) і концептуальна (із 70-х років). Перша стадія пов'язана з виникненням поняття «якість життя»; друга характеризується побудовою системи кількісних оцінок, квантифікуванням «якості життя» як наукового поняття; третя – пов'язана з розробкою концепцій оцінювання якості життя.

Починаючи з 90-х рр. ХХ ст., у різних країнах світу почали функціонувати спеціалізовані дослідні центри та діяти відповідні наукові програми [27]. Здебільшого вчені погоджуються з тим, що поняття якості життя багатовимірне, а його складниками є навколишнє середовище, здоров'я людини, блага цивілізації, психологічний добробут, професійне й особистісне зростання, задоволеність життям [6].

Філософія якості життя на початку ХХІ ст. виходить на перший план у стратегічному плануванні в найбільш розвинених країнах світу, таких як Канада, Велика Британія, Швеція, Японія, Нова Зеландія тощо, оскільки через якість життя можливо здійснювати інтегральну оцінку ефективності управління в умовах переходу до постіндустріального суспільства. Якість життя трактується як комплексна інтегральна характеристика напрямів взаємодії особистості з її соціальним оточенням, що відображає рівень реалізації прав людини та її соціальної свободи, можливості всебічного розвитку людини, сукупність матеріальних, культурних і духовних цінностей [17].

Отже, світова історія досліджень якості життя налічує не одне століття, має сформовану методологічну та термінологічну базу. Протягом етапів таких досліджень, які умовно поділено на три, кардинально змінюється мета – від збільшення загального добробуту країни до створення умов для максимального розвитку людини, що актуалізувало розробку принципово нових підходів до визначення суті та вимірювання категорії «якість життя населення».

В українських наукових колах більш популярними є дослідження рівня життя населення, у яких відображаються загальнодержавні аспекти проблеми. Досліджуються явища бідності, аналізуються доходи та витрати, майнове розшарування, розглядається проблематика визначення критеріїв

середнього класу. Серед сучасних українських дослідників панує погляд на рівень життя у вузькому та широкому розумінні [4].

Виходячи з того, що здоров'я є важливим елементом якості життя в широкому розумінні, за останні десятиліття дослідження якості життя стало новим феноменом у галузі охорони здоров'я.

Характеристика якості життя, із погляду медицини, має два напрями розвитку: а) використання специфічних засобів дослідження, сконцентрованих на вивченні патологій або окремих особливостей здоров'я суспільства; б) неспецифічні – які використовуються для вивчення патологій у всій їх різноманітності та змінюються залежно від стану здоров'я, психологічного стану й соціального оточення об'єкта дослідження. Відповідно, можна отримати або загальне уявлення про якість життя, або аналітичні відомості про його складники [11]. Крім того, фахівці з клінічної медицини акцентують увагу на тому, що якість життя є головною метою лікування під час захворювань, що не обмежують тривалість життя, додатково – під час захворювань, що обмежують тривалість життя, і єдиною – для пацієнтів в інкурабельній стадії захворювання [34].

У 1946 р. ВООЗ визначила здоров'я як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороби й фізичних дефектів (Конституція ВООЗ). Із цього випливає, що вимірювання здоров'я і впливів системи охорони здоров'я на нього повинно включати не лише кількісні показники захворюваності, а й оцінку фізичного, духовного та соціального благополуччя, і це може бути вимірюванням поліпшення якості життя, пов'язаної зі здоров'язбереженням.

ВООЗ визначає *якість життя* як сприйняття людьми свого положення в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами. За ВООЗ, загальна якість життя оцінюється за такими параметрами:

- фізична сфера: енергійність, втома, біль, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок;
- психологічна сфера: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення, здатність до навчання, пам'ять та концентрація;
- рівень незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування;
- соціальна сфера: особистісні відносини, соціальна підтримка, сексуальна активність, фінансові ресурси, свобода, фізична безпека, охорона здоров'я: наявність та якість, домашнє середовище, можливості для отримання нової інформації та набуття нових навичок, рекреаційні можливості й відпочинок;
- навколишнє середовище: житло та побут, екологія (клімат, забрудненість, густонаселеність);
- духовність, релігійність й особисті переконання [33; 35; 39].

Тобто якість життя набуває широкого концептуального трактування, що охоплює в комплексі фізичне здоров'я індивіда, його психологічний стан, рівень незалежності, соціальні зв'язки, особисті погляди, відносини з його оточенням [11].

Міжнародне співтовариство з дослідження якості життя (International Society for Quality of Life Research – ISOQOL), метою якого є сприяння розвитку наукових досліджень якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, та інших досліджень, орієнтованих на пацієнта для визначення ефективних заходів щодо підвищення якості медичної допомоги й зміцнення здоров'я населення, визначає якість життя, пов'язану зі здоров'ям, як функціональний вплив медичного стану або лікувальної терапії на пацієнта. Отже, HRQOL є суб'єктивним і багатовимірним поняттям та охоплює фізичне й професійне функціонування, психологічний стан, соціальну взаємодію та соматичні відчуття.

Термін «якість життя, пов'язана зі здоров'ям» (HRQoL), як вимірювання стану здоров'я людей уперше використано в другій половині XX ст.

HRQoL є рівнем задоволеності чи щастя індивіда з тих сфер життя, які тією чи іншою мірою або впливають на здоров'я, або від нього залежать. HRQoL можна відрізнити від якості життя в широкому значенні, оскільки вона стосується переважно тих факторів, які підпадають під сферу дії медичних працівників та системи охорони здоров'я [40].

Із погляду соціології медицини, ключовими в оцінці якості життя є чотири компоненти, пов'язані зі здоров'ям: умови життя, спосіб життя, задоволеність ними, поведінка щодо ставлення до здоров'я. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям, на індивідуальному рівні ґрунтується на особливостях соціального статусу й соціальних відносинах індивіда; як комплексний показник здоров'я населення (груп, суспільства) формується на основі соціальних процесів, що впливають на ціннісні орієнтації, установки, мотивації поведінки у сфері здоров'я. Соціальна поведінка у сфері здоров'я (самозбереження, збереження здоров'я) через вплив на рівень здоров'я регулює якість життя [34].

За результатами досліджень N. C. M. Theunissen, HRQoL – це сприйняття індивідом проблем у стані здоров'я в поєднанні з емоційними реакціями на ці проблеми [36].

Лише в середині ХХ ст. починають згадувати тему здоров'я, пов'язану з якістю життя, коли ВООЗ на своїй асамблеї 1946 р. приймає визначення «здоров'я» [30]. Цей факт породжує іншу категорію, яка згадується, як «HRQoL, відмінна від загального показника якості життя та безпосередньо пов'язана зі станом здоров'я особи».

Декілька визначень HRQoL передують визначенню HRQoL, яке запропоноване ВООЗ (1997): «Сприйняття особистістю свого життєвого становища в контексті культури та систем цінностей, у яких вони живуть, і у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами» [39].

Так, D. Patrick і P. Egickson визначають HRQoL як «міру, у якій приписане значення модифікується до тривалості життя залежно від сприйняття фізичних, психологічних і соціальних обмежень і зменшення можливостей через хворобу, його продовження, лікування та/або політику охорони здоров'я» [31].

S. A. Shumaker і M. J. Naughton трактують HRQoL як «суб'єктивне сприйняття, яке залежить від поточного стану здоров'я, щодо здатності виконувати ті дії, що є важливими для індивіда» [29].

Згідно з авторитетною думкою ООН, категорія «якість життя» включає 12 параметрів, із яких на першому місці – здоров'я. Європейська економічна комісія систематизувала вісім груп соціальних індикаторів ЯЖ, при цьому здоров'я також поставлено на перше місце. Отже, якість життя в контексті здоров'я можна розглядати як інтегральну характеристику фізичного, психічного й соціального функціонування здорової та хворої людини, засновану на її суб'єктивному сприйнятті.

Особливу складність викликає оцінювання задоволеності людини різними сторонами її життєзабезпечення. З огляду на складну військово-політичну ситуацію в Україні, маємо оновлювати наявні методики оцінки якості життя населення. Навіть якщо матеріальний рівень життя людей, що безпосередньо були в зоні активних бойових дій, вищий за рівень бідності, їхній емоційний та психологічний стан не дає змоги класифікувати рівень якості життя як задовільний.

Для правильного визначення напрямів державної політики, які позитивно впливатимуть на якість життя населення, потрібно обґрунтувати потребу розвитку методичних основ вимірювання якості життя в умовах відсутності еталонної системи показників та універсальної методики, яка враховує динамічно мінливі й ті, що диференціюються територіально, індикатори досліджуваного показника, у тому числі пов'язані з глобальними трендами та локальними тенденціями. Для України це, серед іншого, прояви військово-політичного конфлікту, які істотно знижують рівень об'єктивних показників якості життя, а також змінюють суб'єктивні уявлення людей про прийнятні та задовільні параметри задоволеності життям. Для цього потрібним є аналіз сучасних запропонованих світовою наукою методик та розробка на їх основі варіанта вимірювання, прийняттого для України.

У більшості досліджень із досліджуваної тематики окремо виділяються об'єктивний (матеріальне благополуччя) та суб'єктивний (задоволення й радість від життя) аспекти, які вивчаються вже окремо.

Складність виміру та оцінки якості життя населення зумовлена тим, що якість життя – це системне поняття, яке визначається єдністю його компонентів: власне самої людини як біологічної та духовної істоти, її життєдіяльності й умов, у яких воно відбувається. У результаті система показників якості життя населення повинна включати як об'єктивні характеристики самої людини (або соціуму), її життєдіяльності та умов життя, так і суб'єктивні оцінні характеристики, що відображають ставлення суб'єкта до конкретних явищ, об'єктів та процесів, що становлять якість його життя. Здебільшого вчені погоджуються з тим, що поняття якості життя багатовимірне, а його складниками є навколишнє середовище, здоров'я людини, блага цивілізації, психологічний добробут, професійне й особистісне зростання, задоволеність життям.

Наявні концептуальні підходи до оцінювання якості життя можна розділити на два основних напрями:

- об'єктивні підходи дають змогу визначати якість соціального та фізичного (штучного й природного) навколишнього середовища, у якому люди намагаються реалізувати свої потреби;
- суб'єктивні підходи зосередилися на розгляді ціннісних установок. Елементами структури якості життя є самопочуття, задоволеність життям, щастя (чи комбінація цих елементів).

Об'єктивний підхід є найбільш поширеним, визначає якість життя через параметри об'єктивних умов і процесів життєдіяльності. Його мета – вимір рівня життя суспільства або групи людей на

основі різноманітної статистичної інформації. Об'єктивні параметри оцінки якості життя вимірюються згідно з відповідними методами, що не залежать від ставлення оцінювача до властивостей об'єкта вимірювання та націлені на отримання значень у стандартизованих одиницях виміру. Об'єктивна оцінка економічних чинників якості життя охоплює показники матеріального добробуту, середнього доходу на душу населення; середньомісячної заробітної плати, розміру прожиткового мінімуму, чисельності населення з доходами, нижчими за прожитковий мінімум, структури грошових доходів і витрат населення (індекс Джині); забезпеченості житлом тощо.

Суб'єктивний підхід передбачає визначення якості життя на основі соціологічних опитувань. Суб'єктивні оцінки відображають індивідуальне сприйняття індивідом якості життя й ґрунтуються на суб'єктивних відчуттях, особистих оцінках. Більшість дослідників виділяє у суб'єктивних оцінках раціональну та емоційну компоненти. Перша складається із загальної задоволеності життям й оцінок ступеня задоволеності різними сторонами життя. Друга компонента є балансом позитивних і негативних емоцій. Суб'єктивні параметри оцінюються алгоритмами, що залежать від знань та накопиченого особистого життєвого досвіду, індивідуальних критеріїв оцінювання об'єктів, суб'єктів і явищ, життєвих цінностей та світогляду. Саме тому важливим є вибір критеріїв, за якими індивід повинен оцінювати якість свого життя, методологічний інструментарій узагальнення отриманих висловлювань й оцінок, визначення факторів, здатних впливати на усвідомлення відповідних станів індивіда, тощо [8].

Нині існує кілька різновидів моделей якості життя, які ґрунтуються на суб'єктивних або об'єктивних показниках, проаналізовані Ю. Павловою (2016) [12].

1. Моделі, які ґрунтуються на об'єктивних показниках. У цих моделях під час оцінювання якості життя враховують стан здоров'я, тривалість життя, наявність і функціонування служби охорони здоров'я, рівень освіти, прожитковий мінімум, соціально-економічну ситуацію в державі, наявність політичних, економічних й особистих свобод [28].

2. Моделі, які ґрунтуються на суб'єктивних показниках. Згідно із зазначених моделей, досліджують рівень задоволення життям, психологічний стан, особисті здобутки, духовність і власні переконання, суспільну мораль [19].

3. Моделі, що ґрунтуються на суб'єктивних й об'єктивних показниках:

- моделі, згідно з якими якість життя безпосередньо корелює зі станом здоров'я. У таких моделях зазвичай враховують стан фізичного та психологічного здоров'я, рівень щоденної фізичної активності, потребу в послугах соціальної служби чи служби охорони здоров'я; почуття власної гідності; розуміння свободи; здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища, контролювати негативні емоції, зберігати звичний позитивний настрій, задоволення житловими умовами, рівень безпеки в суспільстві, можливості для духовного розвитку й самореалізації, повага навколишніх до респондента, його статус у суспільстві [22];

- моделі соціального благополуччя. У них враховують співвідношення між заробітною платою та вартістю життя, індекс кримінальності суспільства, характеристику сусідів, ступінь забруднення навколишнього середовища, доступність освітніх послуг, спортивних і розважальних споруд тощо [20];

- моделі впливу навколишнього середовища на якість життя. Ґрунтуються на принципі навчання впродовж усього життя й можливості зміни навколишнього середовища, відповідно до потреби брати участь у соціальному житті або забезпечення самовираження [32].

За результатами аналізу зазначених моделей виявлено, що в них під час вимірювання якості життя безпосередньо або опосередковано вивчають різні складники здоров'я. Також враховують, як стан здоров'я впливає на функціонування людини в соціумі, працездатність, на можливість користуватися суспільними благами [13].

На сьогодні для оцінки якості життя запропоновано близько 1200 різних інструментів. Наприклад, база даних Pro Qolid містить їх понад 700. Загалом 15 можливих критеріїв оцінки якості життя теоретично дає змогу створити понад 200 000 принципово різних вимірювальних систем [2].

Фахівці Інституту демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України виділяють шість найбільш уживаних у світі міжнародних систем оцінювання якості життя: загальнометодологічна концепція стандартів і якості життя; індекс якості життя EIU; методологія ЄС European Statistical System Committee; індекс якості життя International Living; Європейський моніторинг якості життя та Better Life Initiative [8].



У 2012 р. в Україні розроблено й упроваджено в практику роботи органів державної статистики методика Моніторингу регіонального людського розвитку України (розробники – Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України та Державна служба статистики України) [15], яка бере за основу ідеї й принципи, що сформульовані ПРООН [10] та постійно оновлюється. Методика ґрунтується на побудові національної матриці індикаторів, максимально адаптованої до державної статистики. Під час формування національної матриці індикаторів якості життя виокремлюються три блоки (стан, поточна ситуація, суб'єктивна оцінка) та чотири середовища (природне, соціальне, економічне, суспільно-політичне). При цьому останні три середовища мають свої субсередовища:

- 1) природне середовище (екологія);
- 2) соціальне середовище (здоров'я; освіта; безпека, культура, мистецтво, відпочинок; житло; транспорт);
- 3) економічне середовище (економіка; зайнятість);
- 4) суспільно-політичне середовище (громадянська активність; суспільне середовище).

Отже, матриця має тридцять три структурних елементи. При цьому кожен структурний елемент складається з низки показників, усього використовується близько 170 показників. У підсумку розраховується інтегральний індекс і, залежно від мети – різні субіндекси [8].

Визначення значення якості життя населення здійснюється за допомогою класу DSGE (dynamic stochastic general equilibrium) моделей. Попри переважну поширеність використання DSGE-моделей для аналізу у фінансовій сфері, їх можна застосовувати також для аналізу якості життя населення.

У результаті застосування DSGE-моделі для аналізу якості життя населення країн Європи та України за допомогою програмного забезпечення Dynare 4.6.1 отримано такі результати в точці рівноваги для кожної країни. Отже, найнижчу якість життя з досліджених країн має Україна, у якій вона становить 29,86 %. Найгірші результати серед держав Європи – у Болгарії (43,36 %), за нею – Греція (49,04 %) та Румунія (56,5 %).

Найкращі результати показали Австрія (94,25 %), Данія (93,55 %), Ісландія (95,69 %), Ірландія (93,37 %), Нідерланди (93,63 %), Норвегія (96,02 %), Швеція (93,75 %) і Швейцарія (96,9 %). Також високі результати отримали Німеччина, Велика Британія, Франція й Люксембург.

Отримані значення підтверджують територіальну закономірність у розподілі якості життя: найвищі значення – у країн Північної та Західної Європи; результати країн Південної Європи помірні; якість життя в державах перехідної економіки істотно диференціює між країнами. Так, якість життя в Польщі становить 81,79 %, у Словаччині – 74,29 %, тоді як в Угорщині – 68,50 %, у Румунії – 56,50 %. Водночас, попри невисокі результати Болгарії та Румунії, різниця в результатах між ними й Україною залишається суттєвою та потребує комплексу стратегічних дій для її зменшення [18].

Дослідницький центр The Economist Intelligence Unit опублікував результати дослідження «Рейтинг міст світу за рівнем якості життя у 2016 році» (Global Liveability 2016). У цьому році вперше в десятку найгірших потрапила столиця України – місто Київ (131 місце зі 140 міст), – рейтинг якого останні три роки постійно знижувався [21].

Відповідно до щорічного звіту US News and World Report у партнерстві з BAV Group і Wharton School Університету Пенсільванії, у 2021 році шість країн, жителі яких мають найкращу якість життя в усьому світі, – це Канада, Данія, Швеція, Норвегія, Швейцарія й Австралія. Причини такої картини – економічна стабільність, надійна державна освітня система, рівність доходів, політика та закони, що сприяють функціонуванню сім'ї, політична стабільність і доступна й розгорнута система охорони здоров'я. Сполучені Штати мають набагато нижчий рейтинг, ніж ці шість країн, і посідають 20 місце за якістю життя [37].

Найбільш раціональним методом оцінки якості життя на сучасному етапі вважається застосування в дослідженні стандартизованих опитувальників, що є необхідним для отримання результатів, які можуть бути порівняні між собою, незалежно від країни дослідження. У США та Європі створені спеціальні центри, асоціації, спільноти, які займаються розробленням таких опитувальників, проводиться їх адаптація для широкого використання. [4].

Окрім того, відповіді на запитання опитувальника може давати не лише респондент. В окремих випадках застосовується опитування лікарів, родичів, опікунів, інших референтних осіб. Очевидно, що сам респондент, його лікар або рідні можуть по-різному оцінювати рівень якості життя. Такий підхід дає змогу оцінити проблему комплексно, поглянувши на неї з різних боків, і таким чином

зменшити суб'єктивізм оцінювання. Іноді вказаний спосіб отримання інформації є припустимим у ситуації, коли хворий не в змозі з певних причин дати відповіді самостійно [9].

За рекомендацією ВООЗ, в оцінку HRQOL уключено такі критерії, які покладені в основу формування різних анкет та опитувальників:

1. Фізичні – життєва активність, енергія, утомлюваність, біль, дискомфорт, сон, відпочинок.
2. Психологічні – позитивні й негативні емоції, пізнавальні функції, самооцінка, рухливість, зовнішній вигляд.
3. Клінічні характеристики захворювання – скарги, об'єктивні, суб'єктивні ознаки захворювання, наявність ускладнень.
4. Рівень незалежності – працездатність, щоденна активність, залежність від ліків і лікування.
5. Суспільне життя – особисті відносини, суспільна адаптація, сексуальна активність.
6. Навколишнє середовище – побут, безпека, загальне благополуччя, доступність і якість медичної та соціальної допомоги, екологія, доступність інформації, можливість навчання.
7. Духовність – релігія, особисті погляди, поведінкові реакції [23].

Так, у соматичній медицині широко використовуються такі методики, як шкала Карновського, індекс благополуччя Кемпбелла, сходинок Кентрила, Ноттингемський профіль здоров'я, профіль впливу хвороби, індекс загального психічного благополуччя.

Найбільшої популярності набули підходи, запропоновані для оцінювання якості життя ВООЗ – опитувальник ЯЖ-100 і шкала SF-36 (36-item Medical Outcome Study), Short-Form Health Survey (MOS-SF-36).

Методика оцінки якості життя SF-36 (Item Short Health Status Survey), яка була розроблена в 1992 р. [26], належить до неспецифічних опитувальників, і дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічним для вікових груп.

Шкала SF-36 рекомендована для використання міжнародними стандартами й зараз широко використовується в США, країнах Європи та в Україні під час проведення досліджень якості життя. Існує україномовна адаптована версія, створена за допомогою методології міжнародного проекту оцінювання якості життя IQOLA [38].

Будучи досить короткою, вона володіє високою інформативністю, чутливістю та вважається найбільш апробованою й валідною. На відміну від інших опитальників і шкал, які переважно орієнтовані на осіб із певними захворюваннями, її можна використовувати для вивчення HRQOL здорових людей, зокрема молоді віком від 14 років і працездатного населення. Шкала SF-36 залишається актуальною, простою, доступним і валідним інструментом для оцінки основних складових частин фізичного й психічного здоров'я [2].

Шкала SF-36 складається з 36 запитань, об'єднаних у вісім шкал, що віддзеркалюють фізичну активність (Physical Functioning) – оцінювання щоденного фізичного навантаження (чим вищий показник, тим більше фізичне навантаження може виконати респондент); роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (Role Physical Functioning) – взаємозв'язок між щоденною діяльністю й фізичним станом (чим вищий показник, тим менше фізичне здоров'я впливає на щоденну діяльність); рівень болю (Bodily Pain) – чим вищий показник, тим менше больові відчуття заважають щоденній діяльності респондента; життєздатність (Vitality) – оцінювання рівня життєвого тону (чим вищий показник, тим більше часу респондент відчував себе бадьорим та енергійним); соціальну активність (Social Functioning) – оцінювання відносин із навколишніми (низькі бали свідчать про значне обмеження соціальних контактів у зв'язку з погіршенням емоційного й фізичного стану); роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (Role Emotional) – чим вищий показник, тим менше негативні емоції впливають на виконання повсякденної роботи; психічне здоров'я (Mental Health) – чим вищий цей показник, тим кращий настрій був у респондента; загальний стан здоров'я (General Health) – суб'єктивна оцінка власного стану здоров'я. Також є додаткова 9 шкала – стан здоров'я в порівнянні з минулорічним. Шкали групуються за двома показниками «фізичний компонент здоров'я» (Physical Component Summary) – фізична активність; роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності; біль; загальне здоров'я та «психологічний компонент здоров'я» (Mental Component Summary) – життєздатність; соціальна активність; роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності; психічне здоров'я. Показники кожної шкали можуть приймати значення від 1 до 100, де 100 – це повне здоров'я. Результати формуються у вигляді оцінок у балах за вісьмома шкалами, які складені таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень якості життя [26].

Опитувальник придатний для самостійного заповнення, комп'ютерного тестування, або заповнення по телефону.

Потрібно зазначити, що на сьогодні існують перші спроби створення прототипу мобільного застосування для оцінювання якості життя в онкологічних пацієнтів із використанням опитувальника Quality of Life Questionnaire-Core 30 (QLQ-C30; German version 3) Європейської організації з досліджень та лікування раку (European Organization for Research and Treatment of Cancer (EORTC) [25], і на базі опитувальників EORTC QLQ C-30 і QLQ BR23 для оцінювання якості життя в пацієнтів на рак молочної залози в складі мобільного додатка [6].

Нині в Україні фахівці в галузі комп'ютерних технологій працюють над розробкою програмних засобів автоматизації експертного оцінювання якості життя на основі стандартизованого опитувальника MOSSF-36 для мобільного планшетного комп'ютера з використанням результатів у якості інформаційної підтримки прийняття об'єктивних лікарських рішень [16].

**Дискусія.** Під час аналізу поглядів учених на категорію «якість життя» з'ясовано, що це поняття змінювалося залежно від місця, часу інформації та рівня розвитку суспільства. Тому, коли йдеться про якість життя населення країни загалом або жителів окремої територіальної громади зокрема, важливе узгодження цілей досягнення стабільного економічного зростання й збереження навколишнього середовища, покращення якості освіти, поліпшення здоров'я населення, розвитку соціальної інфраструктури, забезпечення зайнятості та запобігання бідності, підвищення соціальної згуртованості й гарантування демократичних свобод у суспільстві.

Незважаючи на різні підходи до визначення HRQoL, доводять, що HRQoL виходить за рамки прямих показників здоров'я населення, таких як захворюваність, смертність, тривалість життя, та акцентують свою увагу на взаємодії між здоров'ям і сферами життя людини. Оскільки HRQoL вимірює ті аспекти якості життя, які безпосередньо впливають на здоров'я людини, а саме: фізичні, психологічні, соціальні, духовні, емоційні, а також загальне самопочуття, то вона є одним із ключових вимірювань для розроблення та реалізації політики в галузі здоров'язбереження.

**Якість життя в контексті здоров'я людини** ми розглядаємо як інтегративну характеристику особистості, яка ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті загального задоволення та включає фізичне, психологічне й соціальне благополуччя, що дає їй змогу зреалізувати свої потенційні можливості в повсякденному житті.

У ході проведеного дослідження з'ясовано, що за досягнутим у суспільстві рівнем та якістю життя можемо судити за допомогою відповідної системи критеріїв та показників. При цьому вибір та обґрунтування критеріїв оцінки є важливим етапом оцінки рівня і якості життя. Створення адекватної системи критеріїв та виділення якогось одного інтегрального індексу якості життя проблематичні через складність самої структури якості життя.

У сучасних дослідженнях якості життя використовують об'єктивний, суб'єктивний та комбінований методологічні підходи до його вимірювання. Відповідно до цих підходів розуміння якості життя, формується й ставлення до місця та ролі показників здоров'я в дослідженні цієї категорії. В об'єктивних підходах здоров'я розглядають лише як результат роботи закладів медичного обслуговування та як якісні характеристики самого населення [7]. У суб'єктивному підході акцентовано на ментальне здоров'я та нематеріальні чинники, особливо такий підхід поширений серед американських дослідників якості життя [14].

Найбільш раціональним методом оцінки якості життя на сучасному етапі вважається застосування в дослідженні стандартизованих опитувальників, що необхідно для отримання результатів, які можуть бути порівняні між собою, незалежно від країни дослідження.

Найбільш поширеним загальним опитувальником із ЯЖ є SF-36 (Item Short Health Status Survey), який належить до неспецифічних опитувальників і дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічним для вікових груп. Опитувальник рекомендований для використання міжнародними домовленостями та стандартами й зараз широко застосовується в США, країнах Європи і в Україні під час проведення досліджень якості життя. Будучи досить коротким, він володіє високою інформативністю, чутливістю та вважається найбільш апробованим і валідним інструментом для оцінки основних складових частин фізичного й психічного здоров'я. Популярність цього опитувальника полягає в тому, що він дає змогу проводити дослідження в осіб від 14 років і старше, у тому числі й працездатного населення, має достатню чутливість для оцінки досліджуваних показників. Опитувальник придатний для самостійного заповнення, комп'ютерного опитування або заповнення по телефону.

**Висновки.** Аналіз різних інтерпретацій визначення категорії «якість життя» засвідчує, що якість життя є складним комплексним феноменом, який охоплює в комплексі фізичне здоров'я індивіда, його психологічний стан, рівень незалежності, соціальні зв'язки, особисті погляди, відносини з його оточенням. Спільність наукових поглядів на це поняття – у тому, що загалом учені погоджуються, що це складна багатомірна категорія й здоров'я має першочергове значення в її структурі.

Порівнюючи та узагальнюючи різні наукові позиції розуміння якості життя, методик і підходів до її оцінки, можемо цілком виправдано зробити висновок, що поняття «якість життя, пов'язана зі здоров'ям» HRQOL доповнює традиційні методики як на індивідуальному, так і на груповому рівнях.

Найбільш зручні інструменти для оцінки якості життя – опитувальники (загальні та спеціальні), які є універсальними інструментами дослідження, однак потребують свого подальшого створення й удосконалення. Поширеним загальним опитувальником для визначення якості життя є SF-36 (Item Short Health Status Survey), котрий належить до неспецифічних опитувальників, і дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічним для вікових груп.

#### Джерела та література

1. Бестужев-Лада И. В., Батыгин Г. С. О качестве жизни. *США – экономика, политика, идеология*. 1978. № 1. С. 23–35.
2. Герасимчук П. О., Фіра Д. Б., Павлишин А. В. Оцінка якості життя, пов'язаної із здоров'ям у медицині. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 1(7). 2021 С. 112–122.
3. Дятлова В. В., Гутарева А. В. Якість життя населення і соціальні стандарти: розвиток понятійно-категоріального апарату. *Менеджер*. 2015. № 1(69). С. 50–58.
4. Ковтун Н. В. Методологічні засади оцінювання якості життя населення України в контексті міжнародних підходів. *Статистика України*. 2013. № 1. С. 54–60.
5. Кромаренко О. А. Критерии и методологии оценки уровня и качества жизни населения. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. № 62. 2018. С. 368–377.
6. Куліков В. М., Дворщенко О. С., П'ятчаніна Т. В., Кравчук В. В. mHealth-додаток для управління медичними даними хворих на рак молочної залози. *Український радіологічний журнал*. 2016. Спец. вип. № 1. С. 201.
7. Лагунін В. Д. Людина і економіка: Соціоекономіка: навч. посіб. для вузів. Київ: Просвіта, 1996. 295 с.
8. Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. [та ін.]. Вимірювання якості життя в Україні: аналітична доп. Київ: Ін-т демографії та соц. дослідж. ім. М. В. Птухи НАН України, 2013. 50 с.
9. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Український науковий журнал Освіта регіону*. 2011. № 3. С. 128.
10. Независимый институт социальной политики, интегральные индексы. URL: [http://atlas.socpol.ru/indexes/index\\_life.shtml](http://atlas.socpol.ru/indexes/index_life.shtml)
11. Никифоренко В. Г. Якість життя населення регіону: аналіз, прогнозування, соціальна політика: монографія / МОНМС України; Одеський нац. екон. ун-т. Одеса: [б. в.], 2012. 316 с.
12. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2016. 522 с.
13. Павлова Ю. О. Якість життя та фізична активність як показники здоров'язбережної компетенції педагогів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічної проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 3. С. 85–90.
14. Петрушина И. Ю. Субъективные индикаторы качества жизни в социологии США: обзор современных интерпретаций. *Социологические исследования*. 1981. № 1. С.111–114.
15. Регіональний людський розвиток: стат. бюл. / відп. за вип. І. В. Калачова. Київ: Держстат України, 2012. 45 с.
16. Романов, В. О., П'ятчаніна, Т. В., & Ковирьова, О. В. MEDICAL COMMUNICATORS FOR FAMILY MEDICINE. *Medical Informatics and Engineering*. 2020. (1). С. 78–83. <https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2020.1.11132>.
17. Сітнікова Н. П. Підходи до визначення якості життя для використання у процесі стратегічного планування соціально-економічного розвитку. *Агросвіт*. № 17. 2012. С. 49–53.
18. Ставицький А. Моделювання якості життя населення в Україні та країнах Європи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Економіка*. 2020. № 6(213). С. 20–31. <https://doi.org/10.17721/1728-2667.2020/213-6/3>
19. Clarke P. J., Marshall V. W., Ryff C. D., Rosenthal C. J. Well-being in Canadian seniors: findings from the Canadian study of health and aging. *Canadian Journal on Aging*. 2000. V. 19. P. 139–159.
20. Cooper K., Arber S., Fee L., Ginn J. The influence of social support and social capital on health: a review and analysis of British data. London: Health Education Authority, 1999. P. 1–179.

21. Global Liveability Ranking 2016. URL: [http://www.eiu.com/public/topical\\_report.aspx?campaignid=liveability2016](http://www.eiu.com/public/topical_report.aspx?campaignid=liveability2016)
22. Grundy E., Bowling A. Enhancing the quality of extended life years. Identification of the oldest old with a very good and very poor quality of life. *Ageing and Mental Health*. 1999. V. 3. P. 199–212.
23. Ilic I., Milic I., Arandelovic M. Assessment quality of life: current approaches. *Acta Medica Medianae*. 2010. № 49(4). P. 52–60.
24. Karimi M., Brazier J. Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*. 2016. Vol. 34 (7). P. 645–649. <http://dx.doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>
25. Kessel K. A, Vogel M. M E, Alles A., Dobiasch S., Fischer H., Combs S. E. Mobile App Delivery of the EORTC QLQ-C30 Questionnaire to Assess Health-Related Quality of Life in Oncological Patients: Usability Study. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2018. T. 6, № 2 (e45). P. 1–8.
26. Lins L., Carvalho F. M. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE Open Medicine*. 2016. № 4. P. 1–12. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/2050312116671725>
27. Makai P., Brouwer W. F., Koopmanschap M. A., Stolk E. A., Nieboer A. P. Quality of life instruments for economic evaluations in health and social care for older people: A systematic review. *Soc. Sci Med*. 2014.102: 83–93. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.11.050>
28. Muntaner C., Lynch J. Social capital, class gender and race conflict, and population health: an essay review of bowling alone's implications for social epidemiology. *International Journal of Epidemiology*. 2002. V. 31. P. 261–267.
29. Naughton M. J., Shumaker S. A., Anderson R. T., Czajkowski S. M. Psychological Aspects of Health-Related Quality of Life Measurement: Tests and Scales. In *Quality of Life and Pharmacoeconomics in Clinical Trials*. Edited by: Spilker B. New York: Lippincott-Raven; 1996. P. 117–131.
30. OMS: Official records of the world health organization. Geneva: World Health Organization; 1948. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1948. URL: <http://www.who.int/library/collections/historical/es/index3.html>
31. Patrick D., Erickson P: Health Policy, Quality of Life: Health Care Evaluation and Resource Allocation. New York: Oxford University Press, 1993. 478 p.
32. Rogerson R. J. Environmental and health-related quality of life: conceptual and methodological similarities. *Social Science and Medicine*. 1995. V. 41. P. 1373–1382.
33. Ruževićius J. Quality of Life and of Working Life: Conceptions and Research – 17th Toulon-Verona International Conference. 2014. URL: [https://www.researchgate.net/publication/281372752\\_Quality\\_of\\_Life\\_and\\_of\\_Working\\_Life\\_Conceptions\\_and\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/281372752_Quality_of_Life_and_of_Working_Life_Conceptions_and_Research)
34. Surmach M. Ju. «Quality of life, health-related, as the subject matter of medical sociology». *Sociologija*. 2011. Vol. 2. P. 103–104.
35. The WHOQOL Group. TheWorld Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Soc. Sci. Med*. 1995. № 41. P. 1403–1409.
36. Theunissen, N. C. M. «Health related quality of life in children». Ph.D. Thesis Leiden University Medical Center. Ridderkerk, The Netherlands: Ridderprint. 1999. ISBN: 90-9013294-5. URL: <http://www.ntheunissen.nl>
37. U.S. News and World Report. «Best Countries to Live in the World». URL: <https://www.usnews.com/news/best-countries/rankings/quality-of-life>
38. Ware J. E., Sherbourne C. D. The MOS 36-item short-form survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Med. Care*. 1992. Vol. 30. P. 473–483.
39. WHOQOL Mesuaring Quality of Life. World Health Organization, 1997. 15 p.
40. Wilson I. B., Cleary P. D. «Linking clinical variables with health-related quality of life». 1995. *JAMA*. P. 59–65.

### References

1. Bestyzyhev-Lada, I. B., Batyhin H. S. (1978). O kachestve zhizni [About the quality of life]. *CShA – Ekonomika, Politika, Ideologiya – USA – Economy, Politics, Ideology*, (1), 23–35 (in Russian).
2. Herasymchuk, P. O., Fira, D. B., Pavlyshyn, A. V. (2021). Otsinka yakosti zhyttia, poviazanoi iz zdoroviam u medytsyni [Assessment of health-related quality of life in medicine]. *Visnyk Medychnykh i Biolohichnykh Doslidzhen – Bulletin of Medical and Biological Research*, 1(7), 112–122 (in Ukrainian).
3. Diatlova, V. V., Hutareva, A. V. (2015). Yakist zhyttia naseleння i sotsialni standarty: rozvytok poniatino-katehorialnoho aparatu [Quality of life of the population and social standards: development of the conceptual and categorical apparatus]. *Menedzher – Manager*, 1(69), 50–58 (in Ukrainian).
4. Kovtun, N. V. (2013). Metodolohichni zasady otsiniuvannya yakosti zhyttia naseleння Ukrainy v konteksti mizhnarodnykh pidkhodiv [Methodological principles of quality of life assessment of Ukrainian population in the context of international approaches]. *Statystyka Ukrainy – Statistics of Ukraine*, (1), 54–60 (in Ukrainian).

5. Kromarenko, O. A. (2018). Krytery y metodolohyy otsenky urovnia y kachestva zhyzny naselenyia [Criteria and methodologies for assessing the quality of life of the population]. *Visnyk Ekonomiky Transportu i Promyslovosti – Bulletin of the Economics of Transport and Industry*, (62), 368–377 (in Russian).
6. Kulikov, V. M., Dvorshchenko, O. S., Piatchanina, T. V., Kravchuk, V. V. (2016). mHealth-dodatok dlia upravlinnia medychnymy danymy khvorykh na rak molochnoi zalozy [mHealth application for managing medical data of breast cancer patients]. *Ukr. radiol. Zhurn – Ukraine Radiological Journal*, spets. vyp. 1, 201 (in Ukrainian).
7. Lahutin, V. D. (1996). Liudyna i ekonomika: Sotsioekonomika [Person & Economics: Socioeconomics:]. Navchalnyi posibnyk dlia vuziv. Kyiv: Prosvita, 295 (in Ukrainian).
8. Libanova, E. M., Hladun, O. M., Lisohor, L. S. etc. (2013). Vymiriuvannia yakosti zhyttia v Ukraini: analychna dopovid [The quality of life assesement in Ukraine: an analytical report]. Kyiv: In-t demohrafiia ta sots. doslidzhen imeni M.V. Ptukhy NAN Ukrainy, 50 (in Ukrainian).
9. Mukashevych, M., Korpach, K. (2011). Kontseptualni pidkhody vyvchennia fenomenu yakosti zhyttia ta yoho otsinky [Conceptual approaches to the quality of life phenomenon and its assessment]. *Ukrainian Scientific Journal “Education of the Region”*, (3), 128 (in Ukrainian).
10. Nezavisimyyi institut sotsialnoy polityki, integralnyie indeksy [Independent Institute for Social Policy, integral indices]. URL: [http://atlas.socpol.ru/indexes/index\\_life.shtml](http://atlas.socpol.ru/indexes/index_life.shtml) (in Russian).
11. Nykyforenko, V. H. (2012). Yakist zhyttia naseleennia rehionu: analiz, prohnozuvannia, sotsialna polityka: Monohrafiia [Quality of life of the population of the region: analysis, forecasting, social policy]. MONMS Ukrainy. Odeskyi nats. ekonomichnyi univ-tet. Odesa, 316 (in Ukrainian).
12. Pavlova, Yu. O. (2016). Teoretyko-metodychni zasady zabezpechennia yakosti zhyttia riznykh hrup naseleennia z vykorystanniam ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii [Theoretical and methodological principles of ensuring the quality of life of various population groups using health and recreational technologies]. Doctor’s thesis. Lviv, 522 (in Ukrainian).
13. Pavlova, Yu. O. (2012). Yakist zhyttia ta fizychna aktyvnist yak pokaznyky zdoroviazberezhnoi kompetensii pedahohiv [Quality of life and physical activity as indicators of teachers` health-care competence]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biol. problemy fiz. vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology and Medical Biology. Physical Problems Education and Sports*, (3), 85–90 (in Ukrainian).
14. Petrushina, I. Yu. (1981). Subyektivnyie indykatory kachestva zhizni v sotsiologii SShA: obzor sovremennyih interpretatsiy [Subjective indicators of the quality of life in US sociology: a review of modern interpretations]. *Sotsiologicheskie issledovaniya – Sociological studies*, (1), 111–114 (in Russian).
15. Rehionalnyi liudskyi rozvytok [Regional human development] (2012). *Stat. Biul. Vidp. za vypusk I. V. Kalachova*. Kyiv: Derzhstat Ukrainy, 45 (in Ukrainian).
16. Romanov, V. O., Piatchanina, T. V., Kovyriova, O. V. (2020). Medical Communicators for family medicine. *Medical Informatics and Engineering*, (1). 78–83. Retrieved from <https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2020.1.11132> (in English).
17. Sitnikova, N. P. (2012). Pidkhody do vyznachennia yakosti zhyttia dlia vykorystannia u protsesi stratehichnoho planuvannia sotsialno-ekonomichnoho rozvytku [Approaches to determining the quality of life for use in the strategic planning of socio-economic development]. *Ahrosvit – Agroworld*, (17), 49–53 (in Ukrainian).
18. Stavyskyi, A. (2020). Modeliuvannia yakosti zhyttia naseleennia v Ukraini ta krainakh Yevropy [Quality of life simulation of the population in Ukraine and European countries]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Ekonomika – Bulletin of Taras Shevchenko Kyiv National University. Economy*, 6(213), 20–31. <https://doi.org/10.17721/1728-2667.2020/213-6/3> (in Ukrainian).
19. Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., Rosenthal, C. J. (2000). Well-being in Canadian seniors: findings from the Canadian study of health and aging. *Canadian Journal on Aging*, vol. 19, 139–159 (in English).
20. Cooper, K., Arber, S., Feem L., Ginnm J. (1999). The influence of social support and social capital on health: a review and analysis of British data. *London: Health Education Authority*, 1–179 (in English).
21. Global Liveability Ranking 2016. URL: [http://www.eiu.com/public/topical\\_report.aspx?campaignid=liveability2016](http://www.eiu.com/public/topical_report.aspx?campaignid=liveability2016) (in English).
22. Grundy, E., Bowling, A. (1999). Enhancing the quality of extended life years. Identification of the oldest old with a very good and very poor quality of life. *Ageing and Mental Health*, vol. 3, 199–212 (in English).
23. Ilic, I., Milic, I., Arandelovic, M. (2010). Assessment quality of life: current approaches. *Acta Medica Medianae*, 49(4), 52–60 (in English).
24. Karimi, M., Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*, vol. 34 (7), 645–649. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9> (in English).
25. Kessel, K. A, Vogel, M. M E, Alles, A., Dobiasch, S., Fischer, H., Combs, S. E. (2018). Mobile App Delivery of the EORTC QLQ-C30 Questionnaire to Assess Health-Related Quality of Life in Oncological Patients: Usability Study. *JMIR Mhealth Uhealth*, t. 6, 2 (e45), 1–8 (in English).

26. Lins, L., Carvalho, F. M. (2016). SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE Open Medicine*, (4), 1–12. Retrieved from [http:// dx.doi.org/ 10.1177/2050312116671725](http://dx.doi.org/10.1177/2050312116671725) (in English).
27. Makai, P., Brouwer, W. F., Koopmanschap, M. A., Stolk, E. A., Nieboer, A. P. (2014). Quality of life instruments for economic evaluations in health and social care for older people: A systematic review. *Soc. Sci Med*, 102, 83–93. [http://dx.doi.org/ 10.1016/j.socscimed.2013.11.050](http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.11.050) (in English).
28. Muntaner, C., Lynch, J. (2002). Social capital, class gender and race conflict, and population health: an essay review of bowling alone's implications for social epidemiology. *International Journal of Epidemiology*, vol. 31, 261–267 (in English).
29. Naughton, M. J., Shumaker, S. A., Anderson, R. T., Czaikowsky, S. M. (1996). Psychological Aspects of Health-Related Quality of Life Measurement: Tests and Scales. In *Quality of Life and Pharmacoeconomics in Clinical Trials*. Edited by: Spilker B. New York: Lippincott-Raven, 117–131 (in English).
30. OMS: Official records of the world health organization. Geneva: World Health Organization 1948. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1948. URL: <http://www.who.int/library/collections/historical/es/index3.html> (in English).
31. Patrick, D., Erickson, P. (1993). Health Policy, Quality of Life: Health Care Evaluation and Resource Allocation. New York: Oxford University Press, 478 (in English).
32. Rogerson, R. J. (1995). Environmental and health-related quality of life: conceptual and methodological similarities. *Social Science and Medicine*, 41, 1373–1382 (in English).
33. Ruževičius, J. (2014). Quality of Life and of Working Life: Conceptions and Research – 17th Toulon-Verona International Conference. URL: [https://www.researchgate.net/publication/281372752\\_Quality\\_of\\_Life\\_and\\_of\\_Working\\_Life\\_Conceptions\\_and\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/281372752_Quality_of_Life_and_of_Working_Life_Conceptions_and_Research) (in English).
34. Surmach, M. Ju. (2011). Quality of life, health-related, as the subject matter of medical sociology. *Sociologija*, vol. 2, 103–104 (in English).
35. The WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Soc. Sci. Med*, (41), 1403–1409 (in English).
36. Theunissen, N. C. M. (1999). Health related quality of life in children». Ph.D. Thesis Leiden University Medical Center. Ridderkerk, The Netherlands: Ridderprint. URL: <http://www.ntheunissen.nl> (in English).
37. U.S. News and World Report. Best Countries to Live in the World. URL: <https://www.usnews.com/news/best-countries/rankings/quality-of-life> (in English).
38. Ware, J. E., Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form survey (SF-36). Conceptual framework and item selection. *Med. Care*, vol. 30, 473–483 (in English).
39. World Health Organization. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. WHOQOL: (1997 World Health Organization life. measuring quality of. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482>
40. Wilson, I. B., Cleary, P. D. (1995). Linking clinical variables with health-related quality of life. *JAMA*, 59–65 (in English).

Стаття надійшла до редакції 07.11.2022 р.

УДК 796.093.46

## ХРОНОЛОГІЯ ВІДРОДЖЕННЯ КОЗАЦЬКИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ В УКРАЇНІ В 1990–1998 РР. XX СТ. КРІЗЬ ПРИЗМУ КОЗАЦЬКОГО БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА «СПАС»

Олександр Притула<sup>1</sup>, Анатолій Конох<sup>2</sup><sup>1</sup>Запорізький національний університет, Запоріжжя, Україна; prityla1970@ukr.net<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-23-27>

### Анотації

**Актуальність** дослідження полягає в постійно зростаючому інтересі в суспільстві й науковому середовищі до теми національних видів боротьби та бойових мистецтв і необхідності розв'язання проблеми об'єктивного історичного висвітлення сучасного відродження українських національних бойових мистецтв. **Метою дослідження** є спроба визначити історичну хронологію початку відродження козацьких бойових мистецтв, бойового мистецтва «Спас» крізь призму сучасного розвитку в Україні та на міжнародному рівні, на прикладі всеукраїнських і міжнародних заходів на о. Хортиця та інших знакових місцях українського козацтва. **Методи дослідження** – історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти спортивних козацьких організацій («Дитячо-юнацька школа козацького бойового мистецтва «Спас», «Всеукраїнська федерація «Спас»), Запорізької міської ДЮСШ бойового мистецтва «Спас», управління молоді, спорту та туризму Запорізької міської ради, опитування тренерів та керівників спортивних товариств, ДЮСШ, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет». **Результати дослідження.** Визначено, що бойове мистецтво «Спас» є основою бойового вишколу запорозького козацтва. Висвітлено історичну хронологію початку відродження козацьких бойових мистецтв, бойового мистецтва «Спас» крізь призму сучасного розвитку в Україні та на міжнародному рівні на прикладі всеукраїнських і міжнародних заходів на о. Хортиця. Зазначено, що системний вишкіл запорозького козацтва отримав у часи Гетьмана П. К. Сагайдачного. **Висновки.** Українські національні бойові мистецтва є частиною бойової культури українського народу. Розвиток українських національних бойових мистецтв є історією відродження українських національних видів спорту в сучасній Україні. Україна має багатотисячолітню традицію бойового вишколу воїнів-захисників рідної землі. Бойове мистецтво «Спас» є традиційним бойовим вишколом запорізького козацтва, який відродився в Україні з о. Хортиці, колиски запорозького козацтва.

**Ключові слова:** бойове мистецтво «Спас», бойова культура, запорозьке козацтво, українські національні бойові мистецтва, бойова традиція.

**Oleksandr Prytula, Anatoly Konoh. Chronology of the Cossack Martial Arts Revival in 1990–1998s of the 20th Century in Ukraine Through the Prism of the Cossack Martial art “Spas”. Topicality.** In society and in research environment an interest to the issue of national martial arts is growing as well as the problem of objective historical highlighting of the Ukrainian national martial arts revival. **The Purpose of the Research** is to determine the historical chronology of the Cossack martial arts revival, the martial art “Spas” through the modern development in Ukraine and abroad, using the All-Ukrainian and International events on Khortytsia and other iconic places of the Ukrainian Cossacks. **Research Methods.** Historical and pedagogical analysis of archival documents, reports of sports Cossack organizations such as a Non-governmental organization Children Youth Academy of Cossack Martial Art “Spas”, Zaporizhzhya City School of Martial Arts “Spas”, Department of Youth, Sports and Tourism of Zaporizhzhya City Council; surveys of coaches and leadership of sports associations, the Internet resources. **Research Results.** It was determined that the martial art of “Spas” is the basis of the Zaporizhzhya cossacks’ martial training. The historical chronology of the Cossack’s martial arts revival, the martial art “Spas” through the modern development in Ukraine and abroad on the example of All-Ukrainian and International events hosting on Khortytsia island has been highlighted. It is noted that Zaporizhzhya Cossacks received systematic martial trainings during the reign of Hetman Petro Konashevych-Sahaidachnyi. **Conclusions.** Ukrainian national martial arts are part of the martial culture of the Ukrainian people. The Ukrainian national martial arts development is the historical event of Ukrainian national sports revival. Ukraine has a thousand-year tradition of military training of soldiers who defend their homeland. Martial art “Spas” is a traditional martial school of the Zaporizhzhya Cossacks, which was revived from Khortytsia, the cradle of the Zaporizhzhya Cossacks.

**Key words:** martial art “Spas”, martial culture, Zaporizhzhya Cossacks, Ukrainian national martial arts, martial tradition.



**Вступ.** Починаючи з кінця 80-х років ХХ ст. в Україні поряд із початком національного відродження, боротьби за ідею державної незалежності започатковується рух відродження козацьких, українських національних бойових мистецтв. На фоні заборони карате й інших бойових мистецтв у СРСР в українському суспільстві з'являються особистості, які починають відроджувати та розвивати українські національні бойові мистецтва. Так, у 1985 р. у Львові під керівництвом Володимира Пилата відкрито першу експериментальну школу Бойового Гопака. На основі цього руху починається потяг української молоді до національних бойових мистецтв, а через них – до української культури й духовності. Нащадок український козацьких родів Л. Безклубий у журналі «Техніка молоді» № 2 в 1989 р. написав статтю про існування в запорозького козацтва бойового мистецтва «Спас», задекларувавши, що це бойове мистецтво дійшло через козацькі роди й до наших часів [1].

Починаючи з отримання Україною державної незалежності, відбувається потужний рух пошуку, відродження та розвитку українських національних бойових мистецтв. В Україні розвиваються бойовий гопак, бойове мистецтво «Спас», українська боротьба на поясах, боротьба навхрест й інші козацькі та українські національні бойові мистецтва й види боротьби, який продовжується й до нашого часу. Розвиток національних бойових мистецтв виявив проблему відродження, розвитку та популяризації частини культури українського народу – бойової культури України.

Водночас поряд із розвитком українських національних бойових мистецтв виникає проблема висвітлення розвитку національних бойових мистецтв як сучасного, так і висвітлення історичного процесу зародження та подальшого розвитку бойової культури України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій доводить, що тема українських національних бойових мистецтв порушується в науці, засобах масової інформації все частіше й частіше. Потрібно відзначити фундаментальні праці з дослідження бойових мистецтв України, їх походження та витоків Т. Каляндрука. У своїх дослідженнях О. Мандзяк відображає нерозривність бойових мистецтв України з національною культурою й традиціями. Учені О. Притула та А. Конох акцентують і позиціонують у своїх працях бойове мистецтво «Спас» як елемент бойової культури українського народу, який має всі підстави до включення в реєстр нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО. У своїх працях А. Скульський убачає явище характерництва як елемент традиції «Спасу», звичаю навчання людини в середовищі козацтва надприродних здібностей як елемент бойової культури, позиціонуючи три види «Спасу» – обережний, лікувальний і бойовий [2]. «Спас» як явище розглядається в працях вищезазначених авторів, а також у роботах Д. Богуша, В. Чернікова як бойове мистецтво козацьких характерників.

**Мета дослідження** – визначити історичну хронологію початку відродження козацьких бойових мистецтв, бойового мистецтва «Спас» крізь призму сучасного розвитку в Україні та на міжнародному рівні, на прикладі всеукраїнських і міжнародних заходів на о. Хортиця та інших знакових місцях українського козацтва.

**Матеріал й організація дослідження.** У процесі дослідження використовували такі методи: історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти спортивних козацьких організацій («Дитячо-юнацька школа козацького бойового мистецтва «Спас», «Всеукраїнська федерація «Спас»), Запорізької міської ДЮСШ бойового мистецтва «Спас», управління молоді, спорту та туризму Запорізької міської ради, опитування тренерів і керівників спортивних товариств, ДЮСШ, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет». Дослідження проводили на базі кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету й Всеукраїнської федерації «Спас».

**Результати дослідження.** Для об'єктивного висвітлення теми статті потрібно розглянути причини виникнення в запорізького козацтва традиції бойового вишколу. Безумовно, однією з найважливіших причин була саме важливість підготовки бійця того часу до рукопашного бою. Витоки цієї підготовки, на думку дослідника військової справи Я. Тимчака, сягають ще в часи Київської Русі [3, 4]. У своїх працях учені А. Цьось та Н. Деделюк стверджують, що витоки фізичної культури й бойових мистецтв як її частини сягають своїм корінням ще в часи існування первісного суспільства та має на теренах України безперервну природу [5]. Таку саму думку у своїх працях висловлюють Є. Приступа й В. Пилат [6, 7, 8, 9]. Дослідники історії запорізького козацтва небезпідставно стверджують, що найпотужніший розвиток бойовий вишкіл на Запорізькій Січі отримав за часів керівництва Гетьмана П. К. Сагайдачного. Саме в ті часи зародилася система підготовки козака від рівня січових шкіл до вищого академічного рівня. Виходячи з цього, можемо стверджувати, що в Україні бойова підготовка має традиційну природу, секрети бойового вишколу передавалися з

покоління в покоління за родовим, сімейним принципом. У скороченій формі елементи бойового вишколу використовувалися в державних силових структурах та збройних силах держав, які мали владу на території сучасної України: Російської імперії, СРСР, Австро-Угорщини, Польщі. Причиною цього стала необхідність виживання нащадків козацьких родів під час бойових дій, перебуваючи на військовій службі цих держав. Прикладами цього є те, що нащадки козацьких родів й особи, які пройшли вишкіл на Запорізькій Січі, відігравали ключову роль у становленні військової справи інших держав. Так, генерал, герой війни 1812 р., нащадок козацького роду В. Г. Костенецький увійшов у військову історію як «батько російської артилерії» [10]. Нащадок козацького роду П. Коновал, людина, яка переломила хід військових дій у війні англо-французьких військ проти німців у 1917 р. поблизу містечка Ланс (Франція), знищивши особисто 19 ворогів і три кулеметних гнізда. За цей подвиг П. Коновала нагороджено королем Георгом V найвищою нагородою Британської імперії – Хрестом Вікторії [11].

Сучасне відродження козацького бойового мистецтва «Спас» в Україні розпочалося на початку 90-х років XX ст. У м. Запоріжжя виникла ініціативна група під керівництвом Олександра Притули, яка розпочала процес пошуку, вивчення й апробації козацьких методів ведення бою. Зокрема, розпочався пошук носіїв, які зберегли козацьке бойове мистецтво «Спас». О. Л. Притула на той час уже мав досвід у козацьких бойових мистецтвах, бо деякі прийоми йому були передані рідним дідусем Худолієм Федором Івановичем, нащадком запорізьких козаків. Притула Олександр опановував бойове мистецтво під керівництвом Олександра Олексійовича Нікіфорова, Миколи Олексійовича Нікіфорова – майстрів бойових мистецтв у м. Запоріжжя [12].

Із метою відродження й упровадження бойового мистецтва в козацький рух у 1992 р. при громадській організації «Запорозьке військо низове «Запорізька Січ» заснована як окрема козацька сотня бойових мистецтв. Сотником сотні обрано Притулу Олександра Леонтійовича. Того самого року при товаристві з обмеженою відповідальністю «Бурштин» (м. Запоріжжя) під керівництвом Нікіфорова Миколи Олексійовича створено клуб бойових мистецтв і засновано відділ українських національних бойових мистецтв. У 1992 р. відкрито експериментальну групу українського національного бойового мистецтва «Спас». Учні цієї групи стали першими тренерами-інструкторами бойового мистецтва «Спас» в Україні.

Із 1992 р. по 1996 р. проводились експедиції щодо пошуку носіїв козацьких прийомів бойового мистецтва по селах України, Кубані. У 1994 р. відбулося знайомство Олександра Притули з носієм родової традиції козацького бойового мистецтва «Спас» Безклубим Леонідом Петровичем, Леонід Петрович згодився навчати Олександра Притулу і його однодумців бойового мистецтва «Спас». Протягом 1994–1998 рр. Олександр Притула опановував бойове мистецтво «Спас» у Леоніда Безклубого в режимі виїзних семінарів. 1995 р., за рекомендацією Леоніда Безклубого, відбулося знайомство Олександра Притули з носієм родової традиції «Спасу» Бондаренком Анатолієм Петровичем, родовим козаком, старійшиною українського козацтва, одним із перших засновників сучасного козацького руху в Україні. Із 1995 по 2003 р. Олександр Притула опановував козацький бойовий звичай під учителюванням Анатолія Петровича Бондаренка. Під час навчання, окрім бойових прийомів, велося навчання козацьких пісень, розтлумачувався зміст козацьких ігор, танців, козацьких карбів – споконвічних козацьких мудростей, які передавалися в козацьких родах, передавалися козацькі характерні молитви та змовляння тощо.

У 1994 р. за сприяння директора Запорізького електротехнічного технікуму-коледжу, заслуженого вчителя України Ю. С. Кормишова та заступника директора з виховної роботи, заслуженого працівника освіти України Є. П. Іваненка засновано історико-патріотичний клуб «Січ», основним завданням якого стало навчання студентів технікуму-коледжу козацького бойового мистецтва «Спас». Історико-патріотичний клуб «Січ» став на довгі роки всеукраїнським центром відродження й розвитку українського національного бойового мистецтва «Спас». На базі клубу проведено низку семінарів із метою підготовки інструкторсько-тренерського складу та суддівського корпусу. У листопаді 1994 р. на базі Запорізького електротехнічного технікуму-коледжу проведено перші в історії сучасного розвитку українського рукопашу «Спас» відкриті першість м. Запоріжжя з українського рукопашу «Спас» на честь дня народження Нестора Махна. Із того часу цей турнір проводиться щорічно й на сьогодні має статус кубку України з українського рукопашу «Спас» імені Нестора Махна [12].

У вересні 1994 р. при Міжнародному інституті державного й муніципального управління м. Запоріжжя (зараз Класичний приватний університет м. Запоріжжя) на кафедрі фізичного виховання та

військово-прикладних мистецтв відкрито секцію козацького бойового мистецтва «Спас» для студентів цього вищого навчального закладу. Це була перша секція «Спасу» у вищій школі.

У жовтні 1995 р. в м. Запоріжжя проведено перший 7-денний семінар із козацького бойового мистецтва «Спас» із метою підготовки інструкторів-тренерів, які б викладали козацьке бойове мистецтво в Україні та створювали осередки й школи «Спасу».

У 1996 р. в м. Запоріжжя засновано громадську організацію – «Школу традиційного козацького бойового мистецтва «Спас», – яка поставила за мету відродження й розвиток козацького бойового мистецтва «Спас» в Україні. Школа традиційного козацького бойового мистецтва «Спас» заснувала низку осередків у містах Запоріжжі, Бердянськ, Вільнянськ, Гуляйполе, Токмак, Мелітополь Запорізької обл., Олександрія – Кіровоградської обл., Києві, Рівному. Протягом 1996 р. проведено ряд зустрічей із представниками українських і слов'янських бойових мистецтв із метою обміну досвідом, координації діяльності, проведення спільних заходів. Саме в 1996 р. виникла ідея проведення Всеукраїнського фестивалю козацьких бойових і традиційних мистецтв, який би мав стати координуючим заходом щодо українських національних бойових мистецтв.

2–3 серпня 1997 р. в м. Запоріжжя проведено Перший всеукраїнський фестиваль козацьких бойових і традиційних мистецтв. Фестиваль засновано Школою традиційного козацького бойового мистецтва «Спас» та Запорізькою міською радою. Фестиваль поставив собі за мету сприяти відродженню й популяризації національних бойових мистецтв та видів боротьби. У перший день фестивалю відбулись урочисте відкриття й показові виступи шкіл національних бойових мистецтв. У якості почесних гостей на фестиваль запрошено народного депутата України, гетьмана Українського козацтва Володимира Муляву, носія родової традиції козацького бойового мистецтва «Спас» Леоніда Безклубого. Другий день фестивалю зібрав учасників на о. Хортиця в Громушиній балці. Там відбулося проведення майстер-класів із національних бойових мистецтв, а також перші в історії відродження національних бойових мистецтв змагання з традиційного козацького кулачного бою «Лава на лаву» [13].

У травні 1998 р., за ініціативою керівника громадської організації «Школа традиційного козацького бойового мистецтва “Спас”» Олександра Притули, за підтримки міського голови м. Запоріжжя Олександра Головка, заступника міського голови м. Запоріжжя Людмили Островської, начальника міського спортивного комітету Запорізької міської ради Віктора Степаненка, рішенням сесії Запорізької міської ради в м. Запоріжжя відкрито першу школу українського національного бойового мистецтва – Запорізьку міську козацьку дитячо-юнацьку спортивну школу бойового мистецтва «Спас».

Із 31 липня по 2 серпня 1998 р. в м. Запоріжжі пройшов Другий всеукраїнський фестиваль козацьких бойових і традиційних мистецтв. 1 серпня 1998 р. в рамках фестивалю відбувся Перший чемпіонат України з українського рукопашу. Це були перші змагання на рівні держави України з національного виду єдиноборств.

**Дискусія.** Незважаючи на досить широкий інтерес до Спасу, його наукового, етнографічного дослідження, тема історичної хронології відродження «Спасу» на сучасному історичному етапі, історії його виникнення недостатньо піднімалася в наукових дослідженнях, щодо неточних даних в описанні історії відродження козацького бойового мистецтва «Спас», яке є базовим для бойового вишколу козацтва. Дискусійними моментами в цьому дослідженні є певна невідповідність розвитку національних бойових мистецтв у громадському русі та з боку державних органів. Це може бути пояснено новизною для державної системи такого напрямку, як національні види спорту в 90-х роках ХХ ст., що також зумовлюється еволюційним переходом системи фізичної культури й спорту від радянської до сучасної, адаптованої до світової, оскільки поняття «етносport» досить розвинуте у світі.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Українські національні бойові мистецтва є частиною бойової культури українського народу. Розвиток українських національних бойових мистецтв є історією відродження українських національних видів спорту в сучасній Україні. Україна має багатотисячолітню традицію бойового вишколу воїнів-захисників рідної землі. Бойове мистецтво «Спас» є традиційним бойовим вишколом запорозького козацтва, який відродився в Україні з о. Хортиці, коліски запорозького козацтва.

#### *Джерела та література*

1. Український бойовий звичай на Запорізькій Хортиці. Запоріжжя: Вид. центр «Запорозький “Спас”», 2001. 44 с.

2. Скульський А. М. Спас: записки наблюдателя. Николаев: Приват полиграфія, 1997. 127 с.
3. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в козацьких школах. *Молода спортивна наука України: матеріали першої Всеукр. наук. конф. аспірантів галузі фізична культура і спорт*. Львів: ЛДІФК, 1997. С. 13–17.
4. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Ярослав Володимирович Тимчак; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 16 с.
5. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студентів ВНЗ / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
6. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів: УСА, 1995. 254 с.
7. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1. Львів: Троян, 1991. 104 с.
8. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 1996. 48 с.
9. Приступа Є., Слимаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: Вимір, 1999. 449 с.
10. Галайко В. Він завжди прагнув бою, або В. Костенецький, якого ми мало знаємо. *Україна*. 1990. № 16–19.
11. Каландрук Т. Б. Таємниці бойових мистецтв України: монографія. Вид. шосте, доповн. Львів: ЛА «Піраміда», 2013. С. 83–84.
12. Історія ВГО «Спас». *Офіційний сайт ВГО «Всеукраїнська федерація “Спас”*. URL: <http://spas.zp.ua/ru/vgo-spas/history/>
13. Фестиваль «Спас на Хортиці». *Офіційний сайт ВГО «Всеукраїнська федерація “Спас”*. URL: <http://spas.zp.ua/ru/фестиваль-спас-на-хортиці/>

#### References

1. Ukrainkyi boiovyi zvychai na Zaporizkii Khortytsi [Ukrainian martial customs in Zaporizhzhya Khortytsia]. *Zaporizhzhia: Vyd. tsentr «Zaporozkyi Spas»*, 2001, 44 (in Ukrainian).
2. Skulskyi, A. M. (1997). Spas: zapiski nabliudatelia [Spas: notes of the observer]. Nikolayev: Pryvat polyhrafya, 127 (in Ukrainian).
3. Tymchak, Ya.V. (1997). Viiskovo-fizychna pidhotovka v kozatskykh shkolakh [Military and physical training at Cossacks' schools]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Proceedings from I Vseukainska nauk. konf. acpirantiv haluzi fizychna kultura i sport - Young Sports Science of Ukraine: materials of the I All-Ukrainian Conference for Posygraduate Students in PE & Sports*. Lviv: LDIFK, 13–17 (in Ukrainian).
4. Tymchak, Ya.V. (1998). Viyskovo-fizychna pidhotovka v Ukraini (IX–XVIII st.) [Military and physical training in Ukraine in the IX–XVIII cent.]. *Candidate's thesis*. Lutsk, 16 (in Ukrainian).
5. Tsos, A. V. (2014). Istoriia fizychnoho vykhovannia na terenakh Ukrainy z naidavnishykh chasiv do pochatku XIX stolittya [Military and physical training in Ukraine in the IX–XVIII cent.]. *Navch. posibnyk dlia stud.* Lutsk: SNU imeni Lesi Ukrainky, 456 (in Ukrainian).
6. Prystupa, Ye. N. (1995). Narodna fizychna kultura ukraintziv [National PE of Ukrainians]. Lviv: USA, 254 (in Ukrainian).
7. Prystupa, Ye. N., Pylat, V. S. (1991). Tradytzii ukrainkoi natsionalnoi fizychnoi kultury [Traditions of Ukrainian National PE]. Lviv: Troian, Ch. 1, 104 (in Ukrainian).
8. Prystupa, Ye. N. (1996). Stanovlennia i rozvytok pedahohichnykh osnov ukrainkoi narodnoi fizychnoi kultury [Formation and development of pedagogical aspects of Ukrainian National PE Foundation]. *Candidate's thesis*. Kyiv, 48 (in Ukrainian).
9. Prystupa, Ye. (1999). Ukrainski narodni rukhlyvi ihry, rozvahy ta zabavy: metodolohiia, teoriia i praktyka [Ukrainian folk games, entertainments and fun games: methodology, theory and practice]. Drohobych: Vymir, 449 (in Ukrainian).
10. Halaiko, V. (1990). Vin zavzhdy prahnuv boiu, abo V. Kostenetskyi, yakoho my malo znaemo [He always wanted a battle, or V. Kostenetskyi, whom we know little about]. *Ukraina – Ukraine*, 16–19 (in Ukrainian).
11. Kaliandruk, T. B. (2013). Taiemnytsi boiovykh mystetstv Ukrainy [Secrets of martial arts in Ukraine]. *Monohrafiia, vyd. VI*. Lviv: LA Piramida, 83–84 (in Ukrainian).
12. Istoriia, VHO Spas [History of the NGO Spas]. *Ofitsiyni sait VHO Vseukrainska federatsiia Spas*. URL: <http://spas.zp.ua/ru/vho-spas/history/> (in Ukrainian).
13. Festyval Spas na Khortytsi [A Festival Spas in Khortytsia]. *Ofitsiyni sait VHO Vseukrainska federatsiia Spas*. URL: <http://spas.zp.ua/ru/festyval-spas-na-khortytsi/> (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 17.10.2022 р.

## ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ НА ВОЛИНІ

Володимир Ялович<sup>1</sup>, Антон Ялович<sup>1</sup>, Олена Томошук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна; yalovuk.vt@ukr.net

### ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ:

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ДЦП – дитячо-церебральний параліч.

ЗМІ – засоби масової інформації.

ЗМСУ – заслужений майстер спорту України.

Л/а – легка атлетика.

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-28-32>

### Анотація

**Актуальність.** Волинський регіональний центр із фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» зробив значний внесок у розвиток дефлімпійських видів спорту на Волині. У процесі становлення та розвитку Центр розробив систему підготовки спортсменів-інвалідів із дефлімпійського спорту, яка останнім часом дещо знизилася. Результати роботи Центру зі спортсменами-дефлімпійцями – це великий досвід у розвитку видів спорту протягом тридцяти років, а тому мають стати основою для подальшої роботи з особами з інвалідністю. **Мета дослідження** – проаналізувати історичне становлення й розвитку дефлімпійського спорту на Волині. **Методи дослідження** – історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», спортивного управління Волинської обласної державної адміністрації, опитування тренерів та керівників Центру «Інваспорт», ДЮСШ, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет». **Результати дослідження.** Аналіз звітів Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», архівних матеріалів, опитування тренерів, спортсменів, чиновників дала можливість розкрити розвиток та становлення дефлімпійського спорту на Волині. У роки незалежності України з'явилася можливість створення центрів «Інваспорт» в областях. На Волині поступово почали розвиватися види спорту для осіб з інвалідністю. За цей період розвитку Волинський регіональний центр із фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» створив умови для підготовки спортсменів-інвалідів із дефлімпійського спорту. Спортсмени-інваліди Волині виступали на семи дефлімпійських іграх, на яких завоювали шість золотих, чотири срібних і п'ять бронзових нагород. На чемпіонатах світу вибороли п'ять золотих, дві срібних і дві бронзових медалі. Значних успіхів досягли спортсмени й на чемпіонатах Європи – 14 золотих, 12 срібних та одна бронзова нагорода. **Висновки.** Проведений історико-педагогічний аналіз становлення й розвитку дефлімпійського спорту на Волині дав можливість розкрити особливості підготовки та виступів спортсменів-інвалідів на змаганнях різного гатунку. Значний внесок у визнання спортсменів-інвалідів України на міжнародному рівні зробили дефлімпійці Волині. Протягом діяльності Центру «Інваспорт» на Волині набули найбільшого розвитку такі види спорту, як стрільба кульова, легка атлетика, волейбол, пауерліфтинг.

**Ключові слова:** дефлімпійський та паралімпійський спорт, спортивна підготовка, спортсмени-інваліди, спортивно-масова робота, спортивні змагання, регіональний центр.

**Volodymyr Yalovyk, Anton Yalovyk, Olena Tomoshchuk. The History of the Deaflympics Formation and Development in Volyn. Topicality.** The Volyn Regional Center of Physical Culture and Sports for the Disabled «Invasport» has significantly impacted the Deaflympics development in Volyn. During its formation, the Center developed a training program for athletes with disabilities. The results of the Center for deaf athletes have a huge experience in such kind of sport for thirty years and should become the basis for further trainings with disability people. **The Purpose of the Research** is to analyze the historical Deaflympics formation and development in Volyn. **Research Methods.** Historical and pedagogical analysis of archival papers, reports of the Volyn Regional Center of Physical Culture and Sports for the Disabled «Invasport», the Sports Department of the Volyn Regional State Administration, surveys of trainers and managers of the “Invasport” as well as Internet information sources. **Results of the Research.** The analysis of the Volyn Regional Center of Physical Culture and Sports for the Disabled «Invasport» reports, archival papers, interviews of coaches, athletes, and officials made it possible to reveal the development and formation of the Deaflympics in Volyn. During the years of Ukraine`s independence, it became possible to establish the Invasport centers in the regions. Sports for people with disability gradually began to develop in Volyn. During this period of development, the Volyn Regional Center of Physical Culture and Sports for the Disabled «Invasport» created conditions

for the training of deaf athletes. Disabled athletes from Volyn participated in seven Deaflympic Games, where they won 6 gold, 4 silver and 5 bronze awards. At the World Championships, they won 5 gold, 2 silver and 2 bronze awards. Deaf athletes also achieved significant success at the European Championships winning 14 gold, 12 silver and 1 bronze awards. **Conclusions.** The historical and pedagogical analysis of the Deaflympic sports in Volyn made it possible to reveal the peculiarities of training and performances of disabled athletes at competitions of various kinds. The Volyn Deaflympians have made a significant contribution to the recognition of Ukrainian athletes with disabilities at the international level. During the Volyn «Invasport» Center activity the following sports such as a shot put, athletics, volleyball, and powerlifting gained the most significant development.

**Key words:** Deaflympic and Paralympic sports, sports training, athletes with disabilities, mass sports work, sports competitions, and regional center.

**Вступ.** Україна на початку 90 років стала незалежною демократичною країною. Вона йде по шляху всебічної інтеграції в Європейське Співтовариство, яке відкриває основи розвитку соціальної, духовної та інших сфер життя суспільства.

Серед соціальних сфер Україна розпочала діяльність із людьми, які обмежені фізичними можливостями. Серед таких – особи з порушенням мовленнєво-слухового апарату. Тому в Україні створили Центри інвалідного спорту як соціальної реабілітації людей з обмеженими фізичними можливостями. Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт» створено 20 квітня 1993 р. відповідно до розпорядження представника Президента України у Волинській області. Центр почав здійснювати підготовку спортсменів-інвалідів із паралімпійського та дефлімпійського спорту. Дефлімпійський спорт став повноцінною складовою частиною Олімпійського руху на Волині. Волинські спортсмени-дефлімпійці за період існування Центру досягли значних успіхів на змаганнях міжнародного гатунку і зробили значний внесок у розвиток цього виду спорту в Україні. Вивчення історії становлення та розвитку дефлімпійського спорту на Волині є актуальним.

**Мета дослідження** – проаналізувати історичне становлення й розвиток дефлімпійського спорту на Волині.

**Методи дослідження** – це історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», спортивного управління Волинської обласної держадміністрації, опитування тренерів та керівників Центру «Інваспорт», ДЮСШ, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

**Результати дослідження.** У 1993 р. в Україні створено спортивну організацію глухих, перед якою ставилося завдання – сприяти розвитку фізкультурно-спортивної роботи серед осіб із вадами слуху. На Волині організовано Обласний центр інвалідного спорту Волині. У 2012 р. його перейменували на Волинський регіональний центр із фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», а в січні 2022 р. – Волинський регіональний центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» (схема 1). Незалежно від зміни назви, основним завданням центру було формувати спортивний рух інвалідів, розвиток паралімпійського та дефлімпійського спорту як соціальної реабілітації осіб з обмеженими фізичними можливостями.



Схема 1. Структура та органи управління Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»

Волинський регіональний центр із фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» став спеціалізованим закладом для організації фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, медико-відновлювальної, психолого-реабілітаційної, навчально-методичної роботи та розвитку інвалідного спорту в області. Відповідно до наказу Управління з фізичної культури, спорту і туризму Волинської обласної державної адміністрації про створення обласної дитячо-спортивної школи інвалідів (№ 25-3 від 01.03.1999 р.), створено Волинську обласну дитячо-юнацьку спортивну школу інвалідів. Спортивна школа розпочала роботу з розвитку таких видів спорту, як легка атлетика, лижні перегони, пауерліфтинг, плавання, настільний теніс, футбол, дзюдо, стрільба кульова.

Волинський регіональний центр «Інваспорт» розпочав свою діяльність зі створення умов для становлення й розвитку параолімпійських та дефлімпійських видів спорту (табл. 1).

Таблиця 1

**Види спорту, які розвинені у Волинському регіональному центрі з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»**

№ з/п	Паралімпійський	Дефлімпійський
1	Футбол (наслідки ДЦП)	Стрільба кульова
2	Футбол з ампутацією	Шахи
3	Біотлон	Дзюдо
4	Легка атлетика	Пауерліфтинг
5	Пауерліфтинг	Легка атлетика
6	Шахи	Футбол
7	Шашки	Більярдний спорт
8	Плавання	
9	Теніс настільний	

Із табл. 1 видно, що спортсмени з інвалідністю займалися дев'ятьма видами параолімпійського спорту та сімома – дефлімпійського.

Поступово Центр «Інваспорт» переходив від реабілітації до пошуку здібних спортсменів-інвалідів. Першою ластівкою у великому спорті для Центру стала волейболістка з порушенням слуху Юля Солярук. Вона навчалась у Житомирській спецшколі для глухих і виступала на змаганнях за команду закладу. Після навчання вона повернулася на Волинь і була включена до Центру «Інваспорт» та тренувалась у волейбольній команді. Команда Волині спортсменів-інвалідів на першості України здобули право виступати у вищій лізі, а Юлю запросили до збірної команди України.

На Всесвітніх іграх глухих у Бельгії в 1997 р. вона в складі збірної команди України стала срібною призеркою й першою серед волинських спортсменів-інвалідів удостоїлася звання майстра спорту України міжнародного класу.

Юля в подальшому виступила на трьох Дефлімпійських іграх. Так, у 1997 р. в складі збірної команди на XVIII Дефлімпійських іграх у Данії здобула срібну нагороду, а на XIX – бронзову медаль, на XX – золоту нагороду (табл. 2).

Таблиця 2

**Виступи волинських спортсменів-інвалідів на літніх Дефлімпійських іграх**

Ігри	Прізвище, ім'я	Вид	Тренер	Місце			
				1	2	3	
1	2	3	4	5	6	7	8
XVII, 1997 Данія	Солярук Юлія	Волейбол	Рожок О.		1		
XIX, Італія, 2001	Солярук Юлія	Волейбол	Рожок О.			1	
XX, Австралія, 2005	Солярук Юлія	Волейбол	Рожок О.	1			
XXI, Тайвань, 2009	ГудькоЖанна	стрільба	Платонов В.				4,5
	Колодій Олександр	кульова	Сверед В.	1			4,6
XXII, Болгарія, 2013	Колодій Олександр	стрільба	Платонов В.	1			4,6
	Яценко Світлана	кульова	Сверед В.		1	3	
XXIII, Туреччина, 2017	Вишинський Дмитро	Л/а	Киричук В.	1	2		
	Колодій Олександр	стрільба	Платонов В.	1			5,6
	Яценко Світлана	кульова	Сверед В.				5,7,8
	Димитрашко Наталія						8,8

Закінчення таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8
XXIV, Бразилія, 2022	Вишинський Дмитро	Л/а	Киричук В.	1		1	4
	Колодій Олександр	стрільба кульова	Платонов В. Свереда В.				4,4
Усього				6	4	5	

Аналізуючи виступи волинських спортсменів-інвалідів на Дефлімпійських іграх, можемо констатувати, що вони брали участь у семи іграх. Спортсменам-дефлімпійцям удалося завоювати шість золотих, чотири срібних і п'ять бронзових медалей. Найбільший успіх випадає на спортсменів, які спеціалізуються в стрільбі кульовій. Серед них найбільшого успіху досяг Колодій Олександр – учасник чотирьох дефлімпійських ігор і володар трьох золотих нагород. Володарем двох золотих нагород став також легкоатлет Вишинський Дмитро.

Окрім дефлімпійських ігор, спортсмени з Волині брали участь і в чемпіонатах світу (табл. 3).

Таблиця 3

**Виступи спортсменів-інвалідів Волинського центру «Інваспорт» на чемпіонатах світу з дефлімпійських видів спорту**

Чемпіонат	Прізвище, ім'я	Вид	Тренер	Місце			
				1	2	3	
Чемпіонат світу (2016, 2019)	Вишинський Дмитро	Легка атлетика	Киричук В.	2	1	1	
Чемпіонат світу (Росія, 2016)	Яценко Світлана	Стрільба кульова	Платонов О. Свереда В.	1			
Чемпіонат світу (Росія, 2016)	Дмитрашко (Кузьмич Наталії)	Стрільба з пневматичного пістолета	Платонов О. Свереда В.				8,8
Чемпіонат світу (2016, 2017)	Колодія Олександра	Стрільба кульова	Платонов О. Свереда В.	2	1	1	
Усього				5	2	2	

На світових першостях спортсмени-дефлімпійці виступали у двох видах спорту – легка атлетика й стрілецький. Як видно з табл. 3, волинські спортсмени досягли на цих змаганнях значних успіхів, п'ять золотих, дві срібні та дві бронзові медалі. Успішними були виступи ЗМСУ Колодія Олександра й Вишинського Дмитра, які на змаганнях світового рангу здобули по дві золоті та по одній срібній і бронзовій нагороді. Заслуговує на увагу також виступ Яценко Світлани, яка стала чемпіонкою світу зі стрільби кульової.

Спортсмени Волині неоднократно брали участь і в європейських чемпіонатах із легкої атлетики, стрільби кульової та стрільби з пневматичного пістолета (табл. 4). Аналіз результатів виступу спортсменів на чемпіонатах Європи серед спортсменів-інвалідів дефлімпійських видів спорту засвідчив, що найкраще розвинуті на Волині два види спорту – легка атлетика й кульова стрільба. Опитування керівництва Волинського регіонального центру «Інваспорт» свідчить, що вищезазвані види спорту найкраще розвинуті, тому що там працюють заслужені тренери України, які знаходять талановитих дітей і готують видатних спортсменів.

Аналіз виступів спортсменів-інвалідів із дефлімпійського спорту свідчить, що вони досягли значних успіхів на чемпіонатах Європи із легкої атлетики та кульової стрільби.

**Дискусія.** Проведене дослідження дає можливість підтвердити, що Волинський регіональний центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» досяг високого рівня розвитку з підготовки спортсменів із дефлімпійських видів спорту на міжнародній арені. Історію розвитку дефлімпійського спорту на Волині висвітлено лише в щорічних звітах та ЗМІ про виступи спортсменів. Результати наших досліджень доповнюють науковий пошук розвитку Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

**Уперше** обґрунтовано історичний розвиток дефлімпійського спорту Волині за період 1993–2022 рр. Він характеризується виступом спортсменів-інвалідів на змаганнях різних рангів. Підтверджено, що дія керівництва Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» сприяла розвитку цього спорту на Волині. Спільна робота органів



управління Центром зі спортсменами сприяла розвитку та підвищенню майстерності учнів із видів дефлімпіського спорту.

Таблиця 4

**Виступи спортсменів-інвалідів Волинського центру «Інваспорт»  
на чемпіонатах Європи з дефлімпійських видів спорту**

Чемпіонат	Прізвище, ім'я	Вид	Тренер	Місце			
				1	2	3	
Чемпіонат Європи (Польща, 2015, Білорусь, 2018 )	Вишинський Дмитро	Легка атлетика	Киричук В.	2	3		
Чемпіонат Європи (Чехія, 2015)	Яценко Світлана	Стрільба кульова	Платонов О. Свєреда В.	1	1	1	
Чемпіонат Європи (Швейцарія 2007, Німеччина, 2011, Чехія 2015)	Колодій Олександр	Стрільба кульова	Платонов О. Свєреда В.	11	8		
Чемпіонат Європи (Німеччина, 2011 )	Ковальська (Гудько) Жанна	Стрільба з пневматичного пістолета	Платонов О. Свєреда В.				4
Усього				14	12	1	

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Здійснений історико-педагогічний аналіз становлення та розвитку дефлімпіського спорту на Волині дав змогу виявити досягнення спортсменів-інвалідів на змаганнях міжнародного рангу.

У процесі дослідження нами встановлено, що:

– підготовка спортсменів-інвалідів із дефлімпіських видів спорту почала здійснюватись у незалежній Україні;

– розвиток дефлімпіського спорту залежить від управління Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» та кваліфікованих тренерів і талановитих спортсменів.

Отже, Волинський регіональний центр із фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» відіграв основну роль у розвитку дефлімпіського спорту, що дало змогу спортсменам-інвалідам досягти високих результатів на міжнародних змаганнях різного гатунку.

У подальшому є необхідність дослідити діяльність Волинського регіонального центру з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» з усіх видів спорту.

*Джерела та література*

1. Звіт 1993–1999 рр. Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт». *Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт»*. Луцьк, 1993–1999.
2. Звіт 2000–2010 рр. Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт». *Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт»*. Луцьк, 2000–2010.
3. Звіт 2011–2022 рр. Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт». *Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт»*. Луцьк, 2011–2022.
4. Яловик В., Яловик А. Історія становлення та розвитку паролімпійського спорту на Волині. *Молодіжний науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки*. 2017. № 26 (22). С. 9–12.
5. Дефлімпійські ігри. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.

*References*

1. Zvit 1993–1999 rr. Volynskiy rehionalnyi tsentr invalidiv «Invasport» [Report 1993–1999. Volyn Regional Center for People with Disabilities «Invasport»]. Lutsk, 1993–1999 (in Ukrainian).
2. Zvit 2000–2010 rr. Volynskiy rehionalnyi tsentr invalidiv «Invasport» [Report 2000–2010. Volyn Regional Center for People with Disabilities «Invasport»]. Lutsk, 2000–2010 (in Ukrainian).
3. Zvit 2011–2022 rr. Volynskiy rehionalnyi tsentr invalidiv «Invasport» [Report 2011–2022. Volyn Regional Center for People with Disabilities «Invasport»]. Volynskiy rehionalnyi tsentr invalidiv «Invasport». Lutsk, 2011–2022 (in Ukrainian).
4. Yalovykm, V., Yalovyk, A. (2017). Istoriia stanovlennia ta rozvytku parolimpiiskoho sportu na Volyni [History of formation and development of the Paralympic Sports in Volyn]. *Molodizhnyi Naukovyi Visnyk SNU imeni Lesi Ukrainky – Youth Scientific Bulletin of LUEENU*, 26 (22), 9–12 (in Ukrainian).
5. Deflimpiiskyi hry. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 28.10.2022 р.

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.012:612.76

## ФАКТОРИ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Алла Альошина<sup>1</sup>, Валентина Романюк<sup>2</sup>, Вікторія Петрович<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; Aloshina.Alla@vnu.edu.ua;

<sup>2</sup>Академія рекреаційних технологій і права, Луцьк, Україна.

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-33-41>

### Анотації

**Актуальність теми дослідження.** Згідно з даними спеціальної літератури, просторову організацію тіла розуміють як єдність морфологічної, біомеханічної та функціональної організації людини, що відбивається в її «габітусі». Просторова організація тіла характеризується біогеометричним профілем постави, біомеханікою стопи, формою тілобудови, пропорціями й типом конституції, топографією сил різних м'язових груп. Розповсюдження порушень просторової організації тіла серед осіб працездатного віку зумовило підвищений інтерес науковців до цього питання. **Мета** статті – вивчення та систематизація факторів, зовнішнього середовища, що впливають на стан просторової організації тіла сучасної людини. **Методи дослідження.** Теоретичний аналіз спеціальної літератури передбачав використання низки таких методів, як реконструкція, аперцепціювання, аспектичний аналіз, герменевтичний та критичний аналіз. **Результати роботи.** На стан просторової організації тіла людини безпосередньо впливає зовнішнє середовище. Повсюдне впровадження автоматизації й механізації трудомістких робіт сприяє скороченню сфери застосування ручної праці. Однак є чимало професій, де робота пов'язана з величезною фізичною напругою, що негативно впливає на хребет, який відіграє роль опорного майданчика. Несприятливо відображається тривале перебування у вимушеному становищі (за письмовим столом, у машині, постійна або тривала напруга у випадку «стоячих професій»), а також неправильна поза тулуба та некоординована робота м'язів під час піднімання й перенесення вантажів. Сьогодні на проблему «комп'ютерних синдромів», що виникають (зорового, тунельного або синдрому зап'ясткового каналу, синдрому тривалого статичного навантаження), звернули увагу педагоги, психологи, ергономісти, фахівці фізичної культури. Аналіз науково-методичної літератури вказує на необхідність програмування корекційно-профілактичних занять, спрямованих на корекцію порушень постави, підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави у фронтальній та сагітальній площинах, підвищення рівня фізичної підготовленості осіб зрілого віку.

**Ключові слова:** зовнішнє середовище, порушення просторової організації тіла, зрілий вік, офісні працівники, біомеханіка, корекційно-профілактичні заняття.

**Alla Alohyna, Valentyna Romaniuk, Viktoriya Petrovych. Factors of the External Environment Affecting the Spatial Organization Structure of Modern Human Body. Topicality.** According to the data of the special literature, spatial organization of the body is understood as the unity of human morphological, biomechanical and functional organization structure, which is reflected in the «habitus». Spatial organization structure of modern human body is characterized by the biogeometric profile of the posture, the foot biomechanics, the body shape, proportions and the somatotype and topography for the forces of different muscle groups. The spread of disorders of the spatial organization structure of the body among working-age people has increased scholars' interest in this issue. **The Research Aim** is to study and systematize factors, the external environment affecting the spatial organization structure of modern human body. **The Research Methods.** The theoretical analysis of special literature involved the use of the following methods: reconstruction, apperception, aspect analysis, hermeneutic analysis and critical analysis. **The Research Results.** The external environment directly affects the spatial organization structure of human body. The widespread introduction of automation and mechanization of labor-intensive work contributes to the reduction of the manual labor. However, there are many professions where the work is associated with enormous physical stress, which

negatively affects the spine, which acts as a support platform. Prolonged stay in a forced position (at a desk, in a car, constant or long-term tension in “standing professions”), as well as incorrect body posture and uncoordinated muscle work during lifting and carrying weights have an adverse effect on the body's condition. Today, pedagogues, psychologists, ergonomists and PE specialists have paid attention to the problem of “computer syndromes” that arise: visual, tunnel or carpal tunnel syndrome (CTS), as well as the syndrome of prolonged static load. The analysis of the research and methodological literature indicates the need to program corrective and preventive trainings aimed at correcting posture disorders, increasing the level of the biogeometrical posture profile in the frontal and sagittal body planes, increasing the physical fitness level of mature people.

**Key words:** external environment, disorders of spatial organization structure of human body, mature age, office employees, biomechanics, corrective and preventive trainings.

**Постановка наукової проблеми.** Розгляд просторової організації тіла людини крізь призму біомеханіки став предметом досліджень науковців [1; 3; 5]. Сучасне розуміння просторової організації тіла людини, формування його теоретичних основ було результатом багаторічної праці професора А. М. Лапутіна та його учнів. Ще в 1969 р. учений розробив першу біомеханічну класифікацію опорно-рухового апарату (ОРА), принципи біомеханічного моделювання його суглобів та окремих ланок, сформулював принципи аналізу його так званих локомоторних механізмів [5]. Це дало змогу на більш об'єктивній основі будувати біокінематичні схеми опорно-рухового апарату під час аналізу рухів людини [5]. Глибокий мислитель й експериментатор, людина з колосальним і дивовижним світоглядом, практичним досвідом, великодушний гуманіст А. М. Лапутін заклав основи вітчизняної біомеханіки, кінезіології та кінетики [9], які є втіленням системного підходу до вивчення рухової функції людини в онтогенезі [5]. Професор А. М. Лапутін володів талантом бачити перспективи розвитку науки, прогнозувати її головні напрями, одним із яких стало формування просторової організації тіла людини в онтогенезі [5].

Формування просторової організації тіла відбувається під впливом як біологічної, так і соціальної програми розвитку [3; 5]. На стан просторової організації тіла людини безпосередньо впливає зовнішнє середовище.

**Зв'язок із науковими планами, темами.** Роботу виконано згідно з Планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки на 2018–2023 рр. за темою «Сучасні технології формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчої рухової активності», номер державної реєстрації 0118U004196.

**Мета статті** – вивчення та систематизація факторів зовнішнього середовища, що впливають на стан просторової організації тіла сучасної людини.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз спеціальної літератури передбачав використання низки методів, як-от: реконструкція, аперцепціювання, аспектичний аналіз, герменевтичний та критичний аналіз.

**Результати дослідження.** Сьогодні на проблему «комп'ютерних синдромів», що виникають (зорового, тунельного або синдрому зап'ясткового каналу, синдрому тривалого статичного навантаження), звернули увагу педагоги, психологи, ергономісти, фахівці фізичної культури [7; 14].

В останні роки все частіше стали говорити про професійну недугу офісних працівників, що увійшла в міжнародний ужиток під назвою Repetitive Strain Injury, скорочено – RSI. Цей термін у перекладі означає «пошкодження внаслідок рухів, що постійно повторюються, тобто багаторазового торкання пальцями клавіатури або ж клацаючи вказівним пальцем кнопкою «миші». Так обстеження користувачів, проведене в Німеччині (Рейн-Вестфалії), виявило наявність скарг на напружений стан м'язів у плечах у 62 %, болю в руках кожного четвертого й інших розладів, характерних для RSI в однієї третини. Перші симптоми RSI виявляються після п'яти та більше років роботи на комп'ютері, проте слабкість, сонливість і поколювання в пальцях до кінця робочого дня є першим дзвінком до прояву синдрому [18].

У дослідженнях фахівців [12; 18], проведених задля аналізу ролі постуральних факторів, у монотонних ручних та кистьових рухах на поширення зап'ясткового синдрому, доведено в експерименті, що навіть за помірного ручного навантаження може бути посилення зап'ясткового синдрому до рівня, що загрожує життєздатності нервів (ліктьового та променевого).

Зап'ястковий синдром інакше називається тунельним. Він частіше траплявся серед жінок старшого віку [18]. Так, із 544 респондентів США у 58 (11 %) непрацездатність пов'язана саме з цим синдромом. Chris Jensen (2003) та співавтори відстежили роботу 3,5 тисячі співробітників 11 датських компаній. Фахівцями виявлено синдром виникнення «ручних» захворювань у чотири рази більший у

тих, хто сидить за комп'ютером майже весь день, із них пів дня використовує «мишу». За результатами другого дослідження, отриманим у госпіталі університету Оденса, у якому взяли участь 7000 осіб, виявлено, що під час роботи з мишею понад 30 годин на тиждень ризик виникнення болю в ліктях, передпліччях, шиї та правому плечі підвищується від 2-х до 8-ми разів [18].

Потрібно зазначити, що фахівці центру професійної безпеки в Канаді та ергонометричної лабораторії Корнельського університету розробляють різні альтернативні пристрої, які намагаються замінити мишу. Однак, на думку данців і численних учених, від ушкоджень рук рятує лише обмеження часу, що проводиться за комп'ютером. Інша річ, чи це можливо на практиці? [16].

Згідно з даними I. Susilowati, A. Dinar, A. Azwar, M. Wirawan [23], найпоширенішими скаргами індонезійських офісних працівників були такі, як зорова напруга (33,85 %) та втома/сонливість (приблизно 33,85 %). За цими відсотками послідовно слідують скарги на сухість очей чи інші подразнення очей через дефіцит рідини (15,38 %), біль голови (12,31 %), сухість шкіри (9,23 %) й ін.

В останні роки функціональні порушення та захворювання хребта набувають епідемічного характеру, це дає змогу говорити про те, що функціональні порушення та захворювання хребта є хворобою цивілізації [20; 21]. Це пов'язано з тим, що з усіх м'язових груп лише м'язи шиї та тулуба несуть постійне статичне навантаження, зберігаючи й підтримуючи робочі та побутові пози. За наростання втоми їхню амортизаційну функцію виконують різні структури хребта, а гіподинамія сучасної людини й підвищення напруженості психоемоційного статусу призводять до його функціональних порушень [20; 21].

Згубний вплив на організм гіподинамічного фактора у зв'язку з урбанізацією полягає також і в посиленні наявних у значній кількості дітей, підлітків і дорослого населення морфофункціональних відхилень з боку хребта, які прогресують з роками, що несприятливо позначається на зниженні працездатності, можливості повноцінних занять фізичною культурою й спортом [7; 20; 21].

Якщо 10 років тому наголошувалося, що на остеохондроз хребта страждає кожна друга людина, яка досягла 40 років, то нині середній вік знизився до 27 років, тобто в період, найбільш сприятливий для прояву творчих та професійних можливостей людини [11].

Серед багатьох факторів, які зумовлюють захворювання ОРА, крім фізіологічного зношування тканин, важливе значення має його функціональна перенапруга, яка є причиною патологічних змін. Патологічні явища, що виникають на основі перевантажень тканин ОРА, проявляються у вигляді гіпоксії та гіпоксемії, гіпертонусу м'язів, порушення мікроциркуляції та інших відхилень [11].

Найбільш важкі функціональні порушення простежують у хворих у разі деформації суглобів і контрактур паралітичної етіології. До хронічних захворювань ОРА належать хвороби суглобів: деформуючі артрози, хондромаліції, хвороби жирових тіл і хронічна мікротравматизація зв'язок, остеохондропагії, меніскопатії, хронічний синовіт, бурсит [12; 13; 20].

Повсюдне впровадження автоматизації та механізації трудомістких робіт сприяє скороченню сфери застосування фізичної праці. Однак є чимало професій, де робота пов'язана з величезною фізичною напругою, що негативно впливає на хребет, який відіграє роль опорного майданчика. Несприятливо відображається тривале перебування у вимушеному стані (за письмовим столом, у машині, похилий стан із витягнутими руками вперед, постійна або тривала напруга в «стоячих професіях»), а також неправильна поза тулуба та некоординована робота м'язів під час піднімання та перенесення тяжів [12; 13].

Згідно з інформацією Alexander R. Kett, Freddy Sichting, Thomas L. Milani [19], учасники експерименту сиділи протягом 4,5 годин за письмовим столом на регульованому за висотою стільці, щоб виконати свою звичайну офісну діяльність (наприклад читання та написання документів, робота з портативним комп'ютером) (рис. 1). Кінематичні дані збиралися фахівцями [19] під час 4,5-годинного періоду сидіння.

Вимірювання жорсткості м'язів нижньої частини спини (ліворуч) проводилися до й після сидіння з використанням спеціально виготовленого індентометра. Пристрій розташовувався лише на рівні третього поперекового хребця. Дані про рух нижньої частини спини (правий бік) отримані з використанням трьох світлоповертаючих шкірних маркерів, які були розміщені на остистих відростках хребців T<sub>10</sub> (помаранчевий), L<sub>3</sub> (зелений) та S<sub>2</sub> (синій). Усі учасники просиділи 4,5 години за письмовим столом на стільці, що регулюється за висотою, щоб завершити свою звичайну офісну діяльність [19].

Найбільш значущим результатом дослідження стало те, що жорсткість м'язів нижньої частини спини значно збільшилася протягом періоду сидіння тривалістю 4,5 години. Згідно з теоретичною схемою, збільшення жорсткості м'язів може бути пояснена залишковими деформаціями (наприклад,

повзучістю) у в'язкопружних тканинах хребта, особливо за тривалого згорбленого положення сидячи. Ці деформації можуть викликати спазми та рефлекторну гіперзбудливість м'язів спини. Потім нервово-м'язові зміни можуть знову обмежити мікроциркуляцію м'язової тканини. Отже, утворюються довгострокові поперечні містки між міозиновими головками й актиновими філаментами та збільшення пасивної жорсткості м'язів [19].

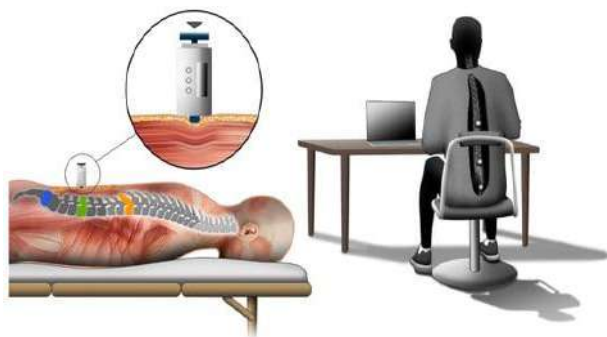


Рис. 1. Графічна інструкція ілюструє основні виміри експерименту

Під час експерименту допускалися короткі перерви (<5 хв), наприклад щоб сходити до вбиральні. Дані про жорсткість м'язів зібрані до й після сидіння. Фахівцями встановлено, що період сидіння тривалістю 4,5 години призвів до значного збільшення жорсткості м'язів нижньої частини хребта на 15,7 % (до експерименту –  $2,48 \pm 0,47$ ; після експерименту –  $2,87 \pm 0,51$  Н/мм) ( $p < 0,01$ ) [19].

Кореляційний аналіз засвідчив доволі несподіваний результат для дослідників. Авторами значних кореляційних взаємозв'язків між зміною м'язової ригідності та кіфотичною позою сидячи не виявлено ( $r = 0,046$ ,  $p = 0,866$ ), а також між зміною м'язової ригідності й рівнем постуральної активності ( $r = 0,211$ ,  $p = 0,432$ ) [19].

Авторами [19] встановлено, що рівні постуральної активності знижувалися протягом трьох годин, але потім швидко зростали.

Фахівці [19] припустили, що учасники експерименту, які проводили все більше часу в згорбленій позі сидячи, відчували дискомфорт (через спазми чи підвищену збудливість). Отже, учасники активізували постуральну активність наприкінці періоду сидіння, щоб ініціювати м'язові скорочення, стимулювати мікроциркуляцію м'язової тканини та компенсувати дискомфорт. Така поведінка раніше описувалася як природна копінг-реакція [19].

У міру поширення пандемії COVID-19 на початку 2020 р. працівники в багатьох країнах світу перемістилися до «домашнього офісу», який у багатьох випадках не відповідає ергономічним вимогам [18] (рис. 2).

На думку К. Davis, S. Kotowski, M. Syck [18], «домашні офіси», імовірно, стануть опорою для значної частини населення як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. У короткостроковій перспективі компанії, імовірно, продовжать роботу в домашніх офісах, щоб знизити ймовірність поширеної інфекції COVID-19 на робочому місці. У результаті, мільйони працівників потребуватимуть безпечних домашніх офісів.

У довгостроковій перспективі компанії усвідомили, що роботу можна виконувати вдома й це, імовірно, призведе до регулярного робочого часу вдома. «Домашні офіси» привабливі для працівників через меншу кількість поїздок на роботу, краща ефективність роботи вдома та менший стрес через те, що вони перебувають у домашньому комфорті. «Домашні офіси» повинні будуть уключати раціональні концепції ергономіки, щоб забезпечити здоров'я працівників у довгостроковій перспективі [18].

Оскільки «домашні офіси» стають постійним варіантом для багатьох працівників, компанії повинні будуть забезпечити належні пристосування з погляду ергономіки, інакше дуже поширений дискомфорт переросте в більш згубні стани, такі як захворювання ОРА. Збільшення поширеності захворювань ОРА вплине на підсумкові показники компаній у вигляді витрат на лікування, компенсаційних витрат, а також невходів на роботу [18].

Дослідження О. Б. Лазько [7] засвідчило, що на тлі несистематичних занять оздоровчою руховою активністю та внаслідок специфічних умов трудової діяльності 38,5 % офісних працівниць мають

незначну, а 13,5 % – суттєву надлишкову масу тіла. Більшість жінок працюють за комп'ютером понад сім годин на добу. Крім того, 34,6 та 55,8 % часто або іноді використовують інформаційні технології в розважальних цілях відповідно. Попри те, що 17,3 й 44,2 % знають або загалом знають, яка поза користувача є ергономічно-оптимальною, 34,6 % офісних працівниць не замислюється про збереження постави. На жаль, лише 17,3 % респонденток систематично контролюють робочу позу користувача персонального комп'ютера, 7,7 % завжди роблять активні перерви під час роботи за комп'ютером, 13,5 % виконують самомасаж, а 40,4 % ведуть пасивний спосіб життя, що не сприяє збереженню здоров'я. Задовільним визнали стан кістково-м'язового апарату 57,7 % офісних працівниць, а ще 5,8 % указали на його незадовільний стан. Водночас 11,5 % жінок мають захворювання хребта й ще 57,7 % – порушення постави. Значна частка офісних працівниць скаржиться на м'язово-кісткові болі. Найбільш характерними для популяції офісних працівниць виявилися болі, локалізовані в шийному відділі та в променево-зап'ястному суглобі, на що вказало 40,4 й 44,2 % респонденток відповідно [7].



**Рис. 2.** Приклади найпоширеніших проблем, що трапляються в домашніх офісах: (а) поганий стілець, жорсткий край на поверхні столу, зовнішній монітор зміщений убік, б) жорсткий та нерегульований дерев'яний стілець, (в) великий монітор зміщений убік, монітор ноутбука занадто низько, немає спинки на стільці, (д) передпліччя спираються на край столу через неправильно відрегульовані підлоктівники, (е) спина не спирається на спинку стільця; (ф) робота на моніторі у бік, що викликає обертання ший, (г) шпагат між зовнішніми моніторами прямо перед собою та (h) ходьба по біговій доріжці можуть призвести до ризику падіння [18]

У ході дослідження О. Б. Лазько [7] здійснено кореляційний аналіз, під час якого аналізувалися кореляційні зв'язки між віком і стажем роботи офісних працівниць та їхніми відповідями на питання анкети, представленими у вигляді дихотомічних змінних. Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Кореляційний аналіз результатів дослідження, n=52 [7]

Категоріальні змінні	Аналіз кореляційних зв'язків між категоріальними змінними та								
	віком офісних працівниць					стажем офісних працівниць			
	к-сть градацій	$\tau_b$	Z	p; df=50	оцінка p	$\tau_b$	Z	p; df=50	оцінка p
Наявність надлишкової маси тіла	4	0,2833	2,9645	0,0030	<0,05	0,2919	3,0543	0,0023	<0,05
Тривалість роботи за ПК	5	0,0297	0,3109	0,7559	>0,05	0,2614	2,7348	0,0062	<0,05
Тривалість користування ІТ у розважальних цілях	4	0,0392	0,4102	0,6817	>0,05	-0,0138	-0,1442	0,8853	>0,05
Знання про ергономічно-оптимальну позу	3	-0,0751	-0,7859	0,4320	>0,05	-0,1773	-1,856	0,0635	>0,05
Піклування про стан постави	3	0,1689	1,7672	0,0772	>0,05	-0,0038	-0,0401	0,9680	>0,05
Систематичний контроль робочої пози користувача ПК	3	0,0956	1,000	0,3172	>0,05	-0,0705	-0,7381	0,4605	>0,05
Заняття оздоровчою руховою активністю	3	-0,1989	-2,0809	0,0374	<0,05	-0,0799	-0,8361	0,4031	>0,05
Рівень виконання активних перерв під час роботи за ПК	3	-0,2070	-2,1664	0,0303	<0,05	-0,1431	-1,4974	0,1343	>0,05
Рівень виконання самомасажу в трудовому процесі	3	-0,0259	-0,2715	0,7860	>0,05	-0,1674	-1,7517	0,0798	>0,05
Наявність захворювань хребта	3	0,1218	1,2747	0,2024	>0,05	-0,0394	-0,4123	0,6801	>0,05
Наявність болю в суглобах	3	0,0348	0,3646	0,7154	>0,05	0,1050	1,0988	0,2719	>0,05
Наявність болю в відділах хребта	3	0,2170	2,2703	0,0232	<0,05	0,0592	0,6191	0,5358	>0,05
Рівень стану кістково-м'язового апарату	4	-0,1760	-1,8406	0,0657	>0,05	-0,2766	-2,8943	0,0038	<0,05
Спосіб життя	4	-0,1386	-1,4502	0,1470	>0,05	-0,1882	-1,9690	0,0490	<0,05
Рівень потреби в знаннях щодо організації заходів здоров'язбереження в офісі	4	0,0534	0,5588	0,5763	>0,05	-0,0383	-0,4009	0,6888	>0,05

**Дискусія.** Розповсюдження порушень просторової організації тіла серед осіб працездатного віку зумовило підвищений інтерес науковців до цього питання. Станом просторової організації тіла різних груп населення, у тому числі чоловіків, переймалася й продовжує досліджувати значна кількість науковців, серед яких – [1, 2, 4, 6, 8, 10].

Аналізуючи праці фахівців [15; 17; 20; 21; 22], у яких висвітлюються питання стану кістково-м'язового апарату жінок, ми звернули увагу, що, згідно з результатами досліджень, більшість жінок першого періоду зрілого віку час від часу відчувають м'язово-кісткові болі у відділах хребта та/або в суглобах. Зазначимо, що результати О. Б. Лазько [7] виявилися співзвучними результатам попередніх досліджень [12; 13], де офісні працівниці також більшою мірою скаржилися на біль у шийному відділі хребта.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури вказує на необхідність програмування оздоровчих та корекційно-профілактичних занять, спрямованих на корекцію порушень постави, підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави у фронтальній і сагітальній площинах, зміцнення кістково-м'язової системи, підвищення рівня фізичної підготовленості осіб зрілого віку.

*Джерела та література*

1. Ватаманюк С. Особливості просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 18–24. URL: <https://u.to/srpPNA>. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-018>.
2. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабинец Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 29. С. 50–58.

3. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учб. літ., 2018. 751 с.
4. Кашуба В. О., Руденко Ю. В., Хабінець Т. О. [та ін.]. Ефективність технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 11(93). С. 94–100.
5. Кашуба В., Гончарова Н., Носова Н. Біомеханіка просторової організації тіла людини: теоретичні та практичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2020. № 2. С. 67–85.
6. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти: кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 536 с.
7. Лазько О. Фактори ризику виникнення порушень кістково-м'язової системи у жінок працездатного віку під впливом негативних чинників трудового середовища. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 75–84. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-075>. 4.
8. Лазько О., Бондарь О., Луцький В., Курилюк С., Лещак О. Структура та зміст технології корекції порушень кістково-м'язової системи жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 13 (32). С. 324–335. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-324-335](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-324-335).
9. Лапутин А. Н. Гравитационная тренировка. Киев: Знание, 1999. 315 с.
10. Руденко Ю. В. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: дис. ...д-ра філософії: 017. Київ, 2021. 256 с.
11. Ailon T., Shaffrey C. I., Lenke L. G. [et. al.]. Progressive Spinal Kyphosis in the Aging Population. *Neurosurgery*. 2015. № 77 (Suppl 4). P. 164–72. <https://doi.org/10.1227/NEU.0000000000000944>.
12. Cardoso M., McKinnon C., Viggiani D. [et. al.]. Biomechanical investigation of prolonged driving in an ergonomically designed truck seat prototype. *Ergonomics*. 2017. № 61. P. 367–380.
13. Cimas M., Ayala A., Sanz B. [et. al.]. Chronic musculoskeletal pain in European older adults: Cross-national and gender differences. *Eur J Pain*. 2018. № 22(2). P. 333–345. <https://doi.org/10.1002/ejp.1123>.
14. Clemes S., Patel R., Mahon C., Griffiths P. L. Sitting time and step counts in office workers. *Occup. Med.* 2014. № 64. P. 188–192.
15. Goncharova N., Kashuba V., Tkachova A. [et. al.]. Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. № 20(3). С. 127–136.
16. Janwantanakul P., Pensri P., Jiamjarasrangsi V., Sinsongsook T. Prevalence of self-reported musculoskeletal symptoms among office workers. *Occup. Med.* 2008. № 58. P. 436–438.
17. Kashuba V., Rudenko Y., Khabynets T., Nosova N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biometric profile of posture. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020. № 6(4). P. 45–55. eISSN 2450-6605. <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.005>. URL: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005>
18. Kermit G. Davis, Susan E. Kotowski, Megan Syck. The Home Office: Ergonomic Lessons From the «New Normal». *Ergonomics in Design*, 28(4), 4–10. <https://doi.org/10.1177/1064804620937907>
19. Kett A., Sichtung F., Milani T. The Effect of Sitting Posture and Postural Activity on Low Back Muscle Stiffness. *Biomechanics*. 2021. № 1(2). P. 214–224. <https://doi.org/10.3390/biomechanics10200182021>
20. Labinska H., Kashuba V., Labinskyi P. et al. Effect of physical therapy on vertebral artery functional compression syndrome. *JPES*. 2021. № 21(5). P. 2820–2826.
21. Lazko O., Byshevets N., Kashuba V. [et. al.]. Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021. № 21(3). P. 227–234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online). ISSN-L 1993-7989. 3.
22. Lazko O., Byshevets N., Plyeshakova O. [et. al.]. Determinants of office syndrome among women of working age. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21 (Suppl. issue 5). Art 376. P. 2827–2834. Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 © JPES. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5376>.
23. Susilowati I., Dinar A., Azwar A., Wirawan M. Analysis of Ergonomic Factors Related to the Indoor Health Comfort and Musculoskeletal Symptoms of Office Workers in ICOHS. 2017. <https://doi.org/10.18502/kl.v4i5.2553>

#### References

1. Vatamaniuk, S. (2021). Osoblyvosti prostorovoi orhanizatsii tila cholovikiv pershoho periodu zriloho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym fitnessom. [Features of the spacious organization of the male body in the first period of the mature age engaging in health-improving fitness]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of Prydniprovia*, (2), 18–24. Retrieved from <https://u.to/srpPHA>. doi: 10.32540/2071-1476-2021-2-018 (in Ukrainian).



2. Kashuba, V., Alioshyna, A., Prilutskaia, T., Rudenko, Yu., Lazko, O., Khabinets, T. (2017). K voprosu yspolzovaniya sovremennykh zaniaty profylaktyko-ozdorovyitelnoi napravlennosti s liudmy zreloho vozrasta [On the issue of using modern preventive and health-improving classes with mature age people]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Youth Scientific Bulletin of the Schidno-European National University named after Lesya Ukrainka*, 29, 50–8 (in Ukrainian).
3. Kashuba, V. O., Popadiukha, Yu. A. (2018). Biomekhanika prostorovoi orhanizatsii tila liudyny: suchasni metody ta zasoby diahnostryky i vidnovlennia porushen [Biomechanics of human body space organization: current methods, methods of diagnostics and damage recovery]: monograph. Kyiv: Center for Educational Literature, 751 (in Ukrainian).
4. Kashuba, V. O., Rudenko, Yu. V., Khabinets, T. O., Vatamaniuk, S. V., Danilchenko V. A. (2019). Efektyvnist tekhnologii korektsii porushen stanu bioheometrychnoho profilu postavy cholovikiv zriloho viku u protsesi zaniat ozdorovchym fitnessom [Efficiency of the correction technology biogeometric profile damage in a mature age men engaging the health fitness]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of the M. Drahomanov NPU*, 11(93), 94–100 (in Ukrainian).
5. Kashuba, V., Honcharova, N., Nosova, N. (2020). Biomekhanika prostorovoi orhanizatsii tila liudyny: teoretychni ta praktychni aspekty [Biomechanics of human body spatial organization: theoretical and practical aspects]. *Teoriia i Metodyka Fizychnoho Vykhovannia i Sportu – Theory and Methods of Physical Training and Sport*. K., (2), 67–85 (in Ukrainian).
6. Korektsiia tilobudovy liudyny v protsesi zaniat fizychnymy vpravamy: teoretychni ta praktychni aspekty (2022). [Correction of the human body during physical exercises: theoretical and practical aspects]: monography. In A. I. Alosynf, I. P. Vipasniak, V. O. Kashuba (Eds). Lutsk: Vezha-Druk, 536 (in Ukrainian).
7. Lazko, O. (2021). Faktory ryzyku vynykennia porushen kistkovo-miazovoi systemy u zhinok pratsezdatoho viku pid vplyvom nehatyvnykh chynnykiv trudovoho seredovyshcha [Risk factors of the cystic-mucosal system damage in working-age women under the negative working environment]. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*, (2), 75–84. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-075>. (in Ukrainian).
8. Lazko, O., Bondar, O., Lutsnyi, V., Kuriliuk S., Leshchak, O. (2022). Struktura ta zmist tekhnologii korektsii porushen kistkovo-miazovoi systemy zhinok 36-45 rokiv zasobamy ozdorovchoho fitnessu [Structure and technology of correction of the musculoskeletal injuries of 36-45 years women for health-improving fitness]. *Fizychna Kultura, Sport ta Zdorovia Natsii – Physical Culture, Sport and Healthy Nation*, 13(32), 324–35. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-324-335](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-324-335) (in Ukrainian).
9. Laputin, A. N. (1999). Gravitatsionnaya trenirovka [Gravity training]. Kyiv: Znannia, 315 (in Russian).
10. Rudenko, Yu. V. (2021). Korektsiia porushen stanu bioheometrychnoho profilu postavy cholovikiv zriloho viku v protsesi zaniat ozdorovchym fitnessom [Correction of mature aging men's biogeometric profile spinal posture damage during health-improving fitness trainings]. *Candidate's thesis*. Kyiv: NUFVSU, 254 (in Ukrainian).
11. Ailon, T., Shaffrey, C. I., Lenke, L. G., Harrop, J. S., Smith, J. S. (2015). Progressive Spinal Kyphosis in the Aging Population. *Neurosurgery*, 77 (Suppl 4), 164–72. <https://doi.org/10.1227/NEU.0000000000000944> (in English).
12. Cardoso, M., McKinnon, C., Viggiani, D., Johnson, M. J., Callaghan, J. P., Albert, W. J. (2017). Biomechanical investigation of prolonged driving in an ergonomically designed truck seat prototype. *Ergonomics*, (61), 367–380 (in English).
13. Cimas, M., Ayala, A., Sanz, B., Agulló-Tomás, M. S., Escobar, A., Forjaz, M. J. (2018). Chronic musculoskeletal pain in European older adults: Cross-national and gender differences. *Eur J Pain*, 22(2), 333–45. <https://doi.org/10.1002/ejp.1123> (in English).
14. Clemes, S., Patel, R., Mahon, C., Griffiths, P. L. (2014). Sitting time and step counts in office workers. *Occup. Med.*, 64, 188–192 (in English).
15. Honcharova, N., Kashuba, V., Tkachova, A., Khabinets, T., Kostiuhenko, O., Pymonenko, M. (2020). Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. *Theory and Methodology of Physical Education*, 20(3), 127–136 (in English).
16. Janwantanakul, P., Pensri, P., Jiamjarasrangsi, V., Sinsongsook, T. (2008). Prevalence of self-reported musculoskeletal symptoms among office workers. *Occup. Med.*, 58, 436–438 (in English).
17. Kashuba, V., Rudenko, Y., Khabynets, T., Nosova, N. (2020). Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 6(4), 45–55. Retrieved from <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.04.005> (in English).
18. Kermit, G., Davis, S. E., Kotowski, M. S. (2022). The Home Office: Ergonomic Lessons From the “New Normal”. *Ergonomics in Design*, vol. 28, (4), <https://doi.org/10.1177/1064804620937907> (in English).
19. Kett, A., Sighting, F., Milani, T. (2021). The Effect of Sitting Posture and Postural Activity on Low Back Muscle Stiffness. *Biomechanics*, 1(2), 214–224; <https://doi.org/10.3390/biomechanics10200182021> (in English).

20. Labinska, H., Kashuba, V., Labinskyi, P., et al. (2021). Effect of physical therapy on vertebral artery functional compression syndrome. *JPES*, 21(5), 2820–2826 (in English).
21. Lazko, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Lazakovych, Yu., Grygus, I., Andreieva, N., & Skalski, D. (2021). Prerequisites for the Development of Preventive Measures Against Office Syndrome Among Women of Working Age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 227–234. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.06> (in English).
22. Lazko, O., Byshevets, N., Plieshakova, O., Lazakovych, Yu., Kashuba, V., Hrygus, I., Volchinskyi A., Smal, J., Yarmolinskyi, L. (2021). Determinants of office syndrome among women of working age. *Journal of Physical Education and Sport*, vol 21 (Suppl. issue 5), 2827–2834. <https://doi:10.7752/jpes.2021.s5376> (in English).
23. Susilowati, I., Dinar, A., Azwar, A., Wirawan, M. (2017). Analysis of Ergonomic Factors Related to the Indoor Health Comfort and Musculoskeletal Symptoms of Office Workers in ICOHS. Retrieved from <https://doi.org/10.18502/kl.v4i5.2553> (in English).

Стаття надійшла до редакції 25.10.2022 р.

УДК 379.8:796.3

## ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РОЛЬ ФУТЗАЛУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Назар Бугайчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Луцьк, Україна; nazario2922@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-42-46>

### Анотація

**Актуальність.** Використання футзалу в рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів як сучасного й популярного виду ігрової активності сприяє оптимізації рухового режиму та впливає на відновлення після розумових навантажень, формування рухових умінь і навичок. **Мета дослідження** – визначити особливості навчання гри у футзал як оздоровчо-рекреаційного виду діяльності студентської молоді. **Методи дослідження.** Аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення експериментальних досліджень науковців та систематизація отриманих результатів дослідження. **Результати дослідження.** Особливості використання футзалу як засобу формування оздоровчо-рекреаційної активності досліджено на основі його впровадження в освітній процес та дозвілля сучасних студентів. Виокремлено обов'язкові структурні компоненти, які мають бути присутні під час вивчення футзалу. Теоретична частина має включати такі теми: «Футзал як сучасний вид рухової активності», «Історія розвитку футзалу в Україні та за її межами», «Теоретичні основи тренувального процесу», «Аналіз проблем розвитку футзалу», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у футзалі», «Структура тренувального процесу у футзалі», «Організація заходів зі зміцнення здоров'я людини шляхом використання елементів футзалу» та ін. Визначено практичний аспект навчання техніки й тактики гри у футзал. Виокремлено принципи використання футзалу як засобу формування рекреаційно-оздоровчої активності студентської молоді. **Висновки.** Футзал, з одного боку, сприяє розвитку самостійності, самоорганізації, ураховує інтереси студентів, з іншого – здійснює міжособистісну взаємодію, що сприяє формуванню соціальної активності та психологічної стійкості.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна діяльність, футзал, студенти, здоровий спосіб життя, рухова активність.

**Nazar Buhajchuk. Futsal Health and Recreation Value in the Organization of Students' Leisure Activities. Topicality.** The use of futsal as a modern and popular type of game activity in the students' recreational and health activities, leads to the optimization of the motor activity and affects the formation of motor skills and abilities. **The Purpose of the Research** is to determine the peculiarities of futsal trainings as a health-recreational activity of student youth. **Research Methods:** analysis and synthesis of the research papers, pedagogical observation, generalization of scholars' experimental research and systematization of the obtained research results. **The Research Results.** Peculiarities of futsal as a means of health-recreational activity have been investigated on the basis of its implementation in the educational process and students' leisure activities. The main structural components that must be present at futsal study are highlighted. The theoretical part should include the following topics: Futsal as a Modern Form of Motor Activity; Futsal History of Ukraine and Abroad; Theoretical Basis of Futsal Training; The analysis of the Futsal Development; Means, Methods and Principles of Sports Training in Futsal; Structure of Futsal Training Process; Organization of the Events on Human Health Improvement by using Futsal, etc. The practical aspect of futsal technique and game tactics has been determined as well as the principles of using futsal as a means of the students' recreational activity have been highlighted. **Conclusions.** Futsal, on the one hand, promotes the development of human independence, self-organization, taking into account the students' interests; on the other hand, it provides interpersonal interaction, which contributes to the formation of social activity and psychological stability.

**Key words:** health and recreational activities, futsal, students, healthy lifestyle, motor activity.

**Вступ.** У сучасному спортивному середовищі футзал є одним із наймасовіший видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Великі футзальні турніри (чемпіонат світу, чемпіонати Європи серед чоловіків, жінок, юнаків до 19 років), широко висвітлюються по телебаченню та в інтернеті, а успіхи на цих турнірах наших національних збірних викликає інтерес серед різних верств населення та може сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечує підвищення їхньої рухової активності. Отже, наразі існує нагальна потреба в додаткових заходах, спрямованих на залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності засобами футзалу [9].

Використання футболу в умовах освітнього процесу сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності. Водночас заняття з футболу в позанавчальний час може розглядатися як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів, їх взаємодії з педагогами, батьками та іншими дорослими. Відомо, що в процесі гри у футбол відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на їхній функціональний стан організму [6].

**Мета дослідження** – визначити особливості навчання гри у футбол як оздоровчо-рекреаційного виду діяльності студентської молоді.

**Методи дослідження.** У статті використано такі методи, як аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення експериментальних досліджень науковців та систематизація отриманих результатів дослідження.

**Результати дослідження.** Необхідність упровадження та застосування футболу в освітньому процесі є беззаперечним. Футбол як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді має такі функції гри: інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань; розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості; компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самостверженні, саморозвитку, самопізнанні, самовдосконаленні [3].

Футбол є популярним та масовим засобом фізичного виховання й зміцнення здоров'я студентської молоді. Колективний характер діяльності виховує почуття товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, поваги до партнерів та суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити особистісні якості: самостійність у прийнятті рішення, ініціативу, елементи творчої діяльності [11].

Застосування футболу в освітньому процесі має свої особливості. Проаналізувавши структуру та особливості навчання цього виду рухової активності в закладах освіти, ми виокремили ті обов'язкові структурні компоненти, які мають бути присутні під час вивчення освітнього компонента «Футбол».

Теоретична частина має включати в себе такі теми:

- «Футбол як сучасний вид рухової активності»;
- «Історія розвитку футболу в Україні та за її межами»;
- «Теоретичні основи тренувального процесу»;
- «Аналіз проблем розвитку футболу»;
- «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у футболі»;
- «Структура тренувального процесу у футболі»;
- «Організація заходів зі зміцнення здоров'я людини шляхом використання елементів футболу» та ін.

Для забезпечення якісного вивчення освітнього компонента значну увагу потрібно приділяти його практичному аспекту. Так, ми виокремили ті практичні теми, які, на нашу думку, допоможуть швидко, але водночас ефективно оволодіти цим видом рухової активності. Навчанню техніки та тактики гри у футбол можуть сприяти такі теми:

1. Навчання техніки гри без м'яча (стійка, пересування, біг, зупинка, повороти);
2. Навчання техніки зупинки м'яча (зупинка м'яча тулубом і головою, правила розрахунки траєкторії й швидкості польоту);
3. Навчання техніки ведення м'яча (особливості ведення різними частинами стопи);
4. Навчання техніки ударів по м'ячу (удари різними частинами ноги та головою);
5. Навчання техніки відбору м'яча (під час передач, прийому й ведення);
6. Навчання техніки обманних рухів (фінтів) (на удар, передачу, ведення, відбір);
7. Навчання техніки гри воротаря (ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча);
8. Індивідуальна тактика (дії без м'яча, у нападі, у захисті);
9. Групові дії (у нападі 2-х, 3-х і більше гравців, у захисті);
10. Командні дії (у нападі, у захисті).

Потрібно зазначити, що пріоритет в освітньому процесі надається змагальній діяльності як провідній умові підвищення мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Використання футболу як засобу формування рекреаційно-оздоровчої активності студентської молоді в дозвіллевій діяльності, на нашу думку, повинно ґрунтуватися на таких принципах:

- забезпечення достатнього рівня рухової активності для формування здорового способу життя;
- формування в студентів потреби в систематичних самостійних заняттях фізкультурно-спортивною діяльністю;
- розвиток командних, емоційно-вольових та мотиваційних якостей.

Розглянемо детальніше особливості критеріїв фізичної підготовки у футболі, що визначає його оздоровчо-рекреаційну роль. Потрібно зазначити, що у футбольній програмі відсутнє розмежування між показниками загальної й спеціальної фізичної підготовленості. Основними фізичними якостями, які, передусім, формуються під час гри у футбол, є швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності [5]. Також футбол вимагає від спортсменів значного прояву комплексу рухових здібностей, специфічної технічної підготовки й нетрадиційних тактичних дій та взаємодій як у нападі, так і в захисті [10].

На думку деяких авторів, під час гри у футбол простежуємо більш високі значення під час тестування швидкісних здібностей і гнучкості й відбувається зниження показників витривалості здібностей нижніх кінцівок [8]. Безперечно, у гравців у футбол більш високо розвиненні швидкість реакції та гнучкість. Це може бути зумовлене невеликими розмірами майданчика для гри у футбол, що спричиняє вищу швидкість польоту м'яча й динамічну зміну ігрових ситуацій. У футболі гравці зупиняють більшість м'ячів за допомогою використання рухливості суглобів та швидкості реагування на ситуацію, яка відбувається на майданчику [12].

Розвиток фізичних якостей студентської молоді, котра займається таким ігровим видом активності, як футбол, залежить від багатьох факторів – антропометричних показників, віку, статі, загального рівня фізичної підготовленості та особливостей функціонування організму. Так, в осіб, які систематично займаються футболом, спостерігаємо підвищений рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, пов'язаний із розвитком витривалості. Саме в процесі формування цієї фізичної якості підвищуються функціональні можливості не лише серцево-судинної, а й дихальної системи, відповідальних за постачання організму киснем; розширюються резервні можливості печінки, нирок, збільшується капіляризація м'язів, покращується стійкість до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму та зовнішнього впливу [1].

Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування фізичного навантаження через ігрові види спорту чинить позитивний вплив на організм. Вони спричиняють зміну його реактивності, збагачують умовно-рефлекторну діяльність людини новими властивостями, покращують гомеостатичні функції організму та активують обмінні процеси, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах постійних змін зовнішнього середовища, яке безперервно змінюється. Спортивно орієнтоване фізичне виховання сприяє формуванню витривалості, спритності, покращує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів, які мають патологічні відхилення від норми [7].

Проте оздоровчий вплив ігрових видів рухової активності, зокрема, і футболу можливий лише за умови дотримання основних правил, а саме:

- а) систематичності застосування фізичного навантаження;
- б) поступового нарощування інтенсивності фізичного навантаження;
- в) повторюваності фізичних вправ протягом певного проміжку часу з метою закріплення досягнутих результатів;
- г) індивідуалізації фізичних вправ залежно від індивідуальних особливостей організму.

**Дискусія.** Науковці стверджують, що однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів є спортивно-орієнтована модель організації занять із фізичного виховання. У закладах освіти проведено окремі дослідження, спрямовані на вивчення ефективності академічних занять із фізичного виховання з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі. Проведені опитування серед студентської молоді вказують на високу популярність футболу як пріоритетного виду рухової активності. За останні п'ять років класичні ігрові види спорту втрачають свою актуальність. Натомість доступність і масовість футболу на сьогодні дають йому змогу конкурувати з футболом.

Фахівці в останні роки продовжують відзначати серед молодого покоління малорухливий спосіб життя. У таких умовах викладачам фізичного виховання потрібно виконувати декілька завдань: формувати в здобувачів освіти стійку мотивацію до самостійних занять різними видами рухової активності; залучати їх до різних видів спорту, що проводяться на свіжому повітрі та не потребують спеціального обладнання, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, покращенню фізичного стану, формуванню життєво важливих рухових умінь і навичок тощо. Виконання окреслених завдань можливе на заняттях із футболу [4].

Сучасні дослідження вказують на те, що футбол висуває високі вимоги до організму й особистості спортсмена: вимагає швидкості мислення, прийняття самостійних рішень, сміливості та наполегливості, швидкісних, силових, координаційних здібностей, вольових якостей, емоційної стійкості. Ми вважаємо, що в літературі недостатньо висвітлено проблему взаємозв'язку психофізіологічних особливостей організму спортсменів з особливостями освоєння техніки гри у футбол, що може бути перспективою наших подальших досліджень.

**Висновок.** Широке впровадження в освітній процес командних ігор, таких як футбол, сприятиме зростанню привабливості фізичного виховання для здобувачів освіти і, як наслідок, збільшить їх рухову активність під час дозвільної діяльності. Посилення ігрового та змагального компонентів занять уможливить розвиток загальнокультурних компетентностей, уміння організовувати ефективну комунікацію, працювати в команді та забезпечувати чесну конкуренцію. Футбол, з одного боку, сприяє розвитку самостійності, самоорганізації, урахує інтереси студентів, з іншого – здійснює міжособистісну взаємодію, що сприяє формуванню соціальної активності й психологічної стійкості.

#### Джерела та література

1. Андрус А., Сербю Є., Фестрига С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 6–12.
2. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 12(39). С. 9–14.
3. Головіна С. С. Організація занять з фізичного виховання на основі використання засобів футболу у закладі вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 154 (1). С. 54–58.
4. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн.* Харків, 2015. № 1 (45). С. 55–59.
5. Костюкевич В. Побудова тренувальних занять у футболі: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2013. 194 с.
6. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футбалістів 1-го і 2-го курсів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 74–78.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
8. Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В., Бірук І. Д. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3(111)19. С. 127–132.
9. Розпутній О. П. Особливості навчально тренувального процесу студентської команди з футболу. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. X Міжнар. наук. конф. (24–25 трав. 2017 року). Київ, 2017. 160 с.
10. Таможанська Г. В. Передумови застосування занять міні-футболом як дієвого засобу покращення стану здоров'я студентської молоді. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. С. 289–291.
11. Шаповал Є. Ю. Футбол (міні-футбол), як засіб вдосконалення фізичних якостей у студентів факультету фізичного виховання. *Редакційна колегія*. 2018. № 4. С. 145–147.
12. Ярмоленко О. В., Малахова Я. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футболу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2019. № 11. С. 38–44.

#### References

1. Andres, A., Serbo, Ye., Fetryha, S. (2015). Sportyvno-orientovane fizychnе vykhovannia studentiv [Students` sports-oriented PE]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young Sports Science of Ukraine*: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny, 19, 6–12 (in Ukrainian).

2. Bielikova, N. O. (2013). Suchasnyi pohliad na perspektyvy modernizatsii vyshchoi fizkulturnoi osvity [A contemporary view of the prospects for the modernization of higher physical education]. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova – Scientific Journal of M. P. Drahomanova National Pedagogical University. Serii 15: Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova, 12(39), 9–14 (in Ukrainian).
3. Holovina, S. S. (2018). Orhanizatsiia zaniat z fizychnoho vykhovannia na osnovi vykorystannia zasobiv futzalu u zakladi vyshchoi osvity [Organization of PE classes based on the futsal equipment use in a higher education institution]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 154 (1), 54–58 (in Ukrainian).
4. Hryenko, V. M. (2015). Stavlennia studentiv do fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia ta yikh samoostinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti [Students` attitude to PE, a healthy lifestyle and their self-assessment of the physical fitness]. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Reserch and Sports Bulletin: nauk.-teor.zhurn*, 1 (45), 55–59 (in Ukrainian).
5. Kostiukevych, V. (2013). Pobudova trenuvalnykh zaniat u futboli: navchalnyi posibnyk [Football trainings construction]. Vynnytsia: Planer, 194 (in Ukrainian).
6. Kokhanets, P. P. (2010). Vzaiemozviazky pokaznykiv fizychnoho rozvytku, funktsionalnoi pidhotovlenosti i psykhofiziologichnykh kharakterystyk studentiv-futalistiv 1-ho i 2-ho kursiv [Interrelationships of physical development indices, functional readiness and psychophysiological characteristics of the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> years of study futsal students]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Issues of Physical Education and Sports*, 1, 74–78 (in Ukrainian).
7. Krutsevych, T., Panhelova, N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [PE modern trends in higher educational institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 109–114 (in Ukrainian).
8. Petruk, L. A., Sinityna, O. V., Sotnyk, O. V., Biruk, I. D. (2019). Naipopuliarnishi sportyvni sektsii sered studentiv pershoho kursu [The most popular sports sections amid the first-year of study students]. *Naukovyi chasopys Nats. ped un-tu im. M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical University. Serii 15: Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova, 3(111)19, 127–132 (in Ukrainian).
9. Rozputnii, O. P. (2017). Osoblyvosti navchalno trenuvalnoho protsesu studentskoi komandy z futzalu [Peculiarities of the educational and training process of the student futsal team]. *Proceedings from X Mizhnarodnoi naukovo konferentsii «Molod ta olimpiiskyi rukh» - The X International Scientific Conference Youth and the Olympic Movement (May 24–25, 2017)*. *Molod ta olimpiiskyi rukh: zbirnyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi naukovo konferentsii (24–25.05, 2017 roku)*. Kyiv, 160 (in Ukrainian).
10. Tamozhanska, H. V. (2016). Peredumovy zastosuvannia zaniat mini-futbolom yak diievoho zasobu pokrashchennia stanu zdorovia studentskoi molodi [Prerequisites for the use of mini-football classes as an effective means of improving the student youth health]. *Naukovi konferentsii Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury – Scientific Conferences of the Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 4, 28–291 (in Ukrainian).
11. Shapoval, Ye. Yu. (2018). Futzal (mini-futbol), yak zasib vdoskonalennia fizychnykh yakosti u studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia [Futsal (mini-football) as a means of improving students` physical skills of the Faculty of Physical Education]. *Redaktsiina kolehiia – Editorial board*, 4, 145–147 (in Ukrainian).
12. Yarmolenko, O. V., Malakhova, Ya. V. (2019). Optymizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv na osnovi zastosuvannia konstruktyvnoi modeli sportyvno-orientovanoho fizychnoho vykhovannia z vykorystanniam futzalu [Optimizing the students` PE by the application of a constructive model of sports-oriented PE using futsal]. *Pedahohika y suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia – Pedagogy and Modern Aspects of Physical Education*, 11, 38–44.

Стаття надійшла до редакції 30.09.2022 р.

УДК 37.013:373.1:613

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Ірина Семенова<sup>1</sup>, Олег Беліков<sup>1</sup><sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; semenovairen4ik@gmail.com<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-47-52>

### Анотація

**Актуальність.** Ефективність освіти безпосередньо залежить від стану здоров'я учнівської молоді та повноцінної реалізації основ здоров'язбереження. Під здоров'язберігальними освітніми технологіями в розширеному сенсі можна розуміти всі ті технології, використання яких в освітньому процесі відбувається на користь здоров'я учнів. **Мета дослідження** – розкрити особливості застосування інноваційних технологій здоров'язбереження в освітньому середовищі старшої школи. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення психолого-педагогічної літератури та систематизація власного практичного досвіду. **Результати дослідження.** Інноваційні технології здоров'язбереження – це систематично й послідовно втілювані в освітню практику форми, методи та заходи, що охоплюють цілісний освітній процес від визначення його мети до очікуваних результатів, який спрямований на вирішення питань здоров'язбереження в системі освіти крізь призму апробованих і нових видів рухової діяльності учнів. Розкрито зміст та вимоги реалізації здоров'язберігальних технологій, що використовуються в практиці шкільної фізичної культури. Серед інноваційних технологій здоров'язбереження старшокласників, спрямованих на формування в них дивергентного мислення, виокремлено та охарактеризовано сторітелінг, айстопінг, «Марафон із зіркою», Міттог тощо. **Висновки.** Упровадження інноваційних технологій здоров'язбереження в рухову активність старшокласників дає змогу оптимізувати навчально-тренувальний процес та зробити його більш ефективним; підвищувати мотивацію й інтерес учнів до занять фізичною культурою та спортом загалом.

**Ключові слова:** освітній процес, інноваційні технології, здоров'язбереження, старшокласники, рухова активність, фізична культура.

**Iryna Semenova Oleh Bielikov. Innovative Healthcare Technologies in the Educational Field of the Senior School. Topicality.** The effectiveness of education directly depends on the schoolchildren health and the full implementation of health care basics. Health-preserving educational technologies in the extended sense include all technologies using which in the educational process benefits the schoolchildren health. **The Purpose of the Research** is to reveal the use of the innovative healthcare technologies in the educational field of the senior school. **Research Methods:** theoretical analysis and generalization of psychological and pedagogical research papers and systematization of the author's practical experience. **Research Results.** Innovative healthcare technologies are forms, methods and measures that systematically and consistently embodied in educational practice, involving an entire educational process from the its purpose to the expected results, which is aimed at solving healthcare issues in the education through the prism of proven and new types of school children motor activity. The content and requirements for the implementation of health care technologies used in the PE practice have been highlighted. Among the innovative health care technologies for high school children aiming at their divergent thinking, storytelling, eyes stopping, "Star Marathon" and "Mirror" have been characterized. **Conclusions.** The implementation of innovative healthcare technologies in the motor activity of high school children allows to optimize the educational and training process and make it more effective as well as increase students' motivation and interest in PE trainings and sports in general.

**Key words:** educational process, innovative technologies, health care, high school children, motor activity, physical culture.

**Вступ.** Зasadничі основи освітніх змін у світлі ключової реформи Міністерства освіти і науки України «Нова українська школа» окреслюють основні напрями створення нового сучасного освітнього середовища та передумов для інноваційної діяльності, упроваджених Законом України «Про повну загальну середню освіту». Ефективність освіти безпосередньо залежить від стану здоров'я учнівської молоді й повноцінної реалізації основ здоров'язбереження. Зміна освітньої парадигми зі «знанневої» на «компетентнісну» зміщує акцент із пріоритетного розвитку пізнавальних здібностей молоді на розвиток особистісної сфери, що можливо за умови збереження здоров'я [3]. У контексті проблеми втрати здоров'я школярами за період навчання в школі цікавим для нас виявився той факт, що нині відсутній єдиний підхід щодо назви педагогічних технологій здоров'язбереження,



оскільки у вжитку присутні такі терміни, як «здоров'язберігаючі технології», «здоров'язберігальні технології», «здоров'язбережувальні технології» та ін., хоча їх уживання і є синонімічним.

Під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в розширеному сенсі можна розуміти всі ті, використання яких в освітньому процесі відбувається на користь здоров'я учнів. Інноваційна спрямованість здоров'язбережувальних освітніх технологій у сучасному середовищі старшої школи полягає в переорієнтуванні традиційних форм на такі, що сприяють розвитку потенціалу здоров'язбереження учнівської молоді. Насамперед у розглянутих технологіях ідеться про перехід від системи, яка орієнтована на формування певних фізичних якостей, рухових умінь і навичок, до системи, що дає учню глибокі знання про власне здоров'я, формує в нього потреби вести здоровий та активний спосіб життя.

**Мета дослідження** – розкрити особливості застосування інноваційних технологій здоров'язбереження в освітньому середовищі старшої школи.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення психолого-педагогічної літератури; систематизація власного практичного досвіду застосування інноваційних технологій здоров'язбереження учнів у старшій школі.

**Результати дослідження.** Значна кількість досліджень стосовно питань здоров'язбереження в освіті свідчить про підвищений інтерес науковців до цієї проблеми. Розробка будь-якої теорії завжди вимагає глибокого аналізу низки її категорій, оскільки від того, як формуються основні поняття, залежить побудова самої теорії. У нашій роботі, безумовно, основним поняттям є «інноваційні технології здоров'язбереження», а поняття, які підводять до його сутності з погляду педагогіки – «педагогічні технології», «інноваційні педагогічні технології» та «здоров'язбережувальні технології».

На думку О. Антонової, педагогічна технологія – це комплексна інтегративна система, що містить чимало впорядкованих операцій і дій, які забезпечують педагогічне цілепокладання, змістовні, інформаційно-предметні й процесуальні аспекти, спрямовані на засвоєння систематизованих знань, надбання професійних умінь формування особистісних якостей осіб, що задані цілями навчання [1].

І. Прокопенко вказує на те, що педагогічна технологія – це специфічна реалізація навчального процесу, який повинен гарантувати досягнення поставлених цілей. Педагогічна технологія передбачає формулювання цілей через результати навчання, які виражаються в діях учнів, надійно ними усвідомлюються, приймаються, визначаються й перевіряються [6]. Варто погодитись із цим розумінням поняття «педагогічна технологія», адже саме воно відображає сутність поняття та демонструє завдання такої технології – усвідомлення та застосування учнями отриманих знань.

На думку Л. Бандури, інноваційні педагогічні технології – це ефективні нововведення, що стосуються організації освітнього процесу загалом й існують як окремі методи (у вузькому значенні) реалізації окремої його частини [2].

Інноваційні педагогічні технології, за І. Шахіною та Д. Садовою, – це цілеспрямоване, систематичне та послідовне впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний освітній процес від визначення його мети до очікуваних результатів [7]. Повністю погоджуємося з таким розумінням сутності цього поняття, адже такі технології повинні включати сучасні методи та прийоми, які максимально будуть цікавими для учнів.

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності освітніх закладів свідчить, що наявні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності, як створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку; організація освітнього процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм учня; розробка та реалізація навчальних програм із формування культури здоров'я й профілактики шкідливих звичок; корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів; медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку школярів; функціонування служби психологічної допомоги вчителям та учням щодо подолання стресів, тривожності; гуманний підхід до кожного учня, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі; контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу, нормування навчального навантаження й профілактика стомлюваності учнів; організація збалансованого харчування учнів у школі.

Здоров'язбережувальні технології не є альтернативою всім іншим педагогічним технологіям. Поняття «здоров'язбережувальна» стосується якісної характеристики будь-якої освітньої технології,

яка показує, наскільки під час реалізації цієї технології виконується завдання збереження здоров'я учнів. Головна відмінність у тому, що ця технологія реалізує пріоритет турботи про здоров'я школярів під час освітньої діяльності.

На думку Н. Опари, здоров'язбережувальні технології – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку [5].

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я учнів. Підтримуємо таке розуміння ключового поняття, яке пов'язане з гуманізацією освітнього процесу, зміною педагогічної парадигми, спробами педагогічної науки сформувати адекватну відповідь на виклики сучасності.

На нашу думку, *інноваційні технології здоров'язбереження* – це систематично й послідовно втілювані в освітню практику форми, методи та заходи, що охоплюють цілісний освітній процес від визначення його мети до очікуваних результатів, який спрямований на вирішення питань здоров'язбереження в системі освіти крізь призму апробованих і нових видів рухової діяльності учнів. *Метою всіх здоров'язбережувальних технологій* є формування в учнів необхідних знань, умінь та навичок ведення здорового способу життя, навчання їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Здоров'язбережувальні технології включають використання даних моніторингу стану здоров'я учнів і власних спостережень у процесі реалізації освітньої технології, її корекцію відповідно до наявних результатів; урахування особливостей вікового розвитку школярів і розробку освітньої стратегії, відповідної особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності учнів певної вікової групи; створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології; використання різноманітних видів здоров'язбережувальної діяльності учнів, спрямованих на збереження й підвищення резервів здоров'я.

Під час реалізації здоров'язбережувальних технологій потрібно дотримуватися таких вимог: сприяти оптимізації освітнього процесу за допомогою використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчання; надавати учням можливість побудови персональної програми навчання й розвитку, з огляду на їх фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивації та особисті переваги; виступати засобом реалізації рефлексії, спонукати учня до самостійного формування системи знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури й спорту [6].

Загалом зміст здоров'язбережувальних засобів, що використовуються в практиці шкільної фізичної культури, має відповідати таким характеристикам: досягнення оптимального співвідношення рухового та інтелектуального компонентів фізичної культури; інтеграція основ знань із різних галузей науки, пов'язаних із культурою рухової діяльності задля формування цілісних уявлень про це соціальне явище, їх генералізація на основі фундаментальних наукових ідей, понять, принципів, теорій; орієнтація на розвиток творчих здібностей використання набутих знань, засобів культури рухової діяльності в процесі повсякденної життєдіяльності; орієнтація на логічний перехід обов'язкових форм фізкультурно-оздоровчої практики в процес фізичного самовдосконалення, заснований на усвідомленні необхідності й сформованості стійкої звички самостійної турботи про свій фізичний стан; можливість придбання організаційних умінь і накопичення первинного досвіду самостійного здійснення фізкультурно-спортивної діяльності з використанням засобів самоконтролю виконання рухової програми та стану свого організму.

Потрібно відзначити, що в здоров'язбережувальному освітньому процесі з фізичної культури в старшій школі важливою є суб'єкт-суб'єктна позиція вчителя та учня, їх готовність проектувати освітній процес як здоров'язбережувальний. Стиль спілкування педагога зі старшокласниками впливає на стан здоров'я як учителя, так і учнів. Демократичний стиль керівництва ставить учителя та учнів у позицію дружнього порозуміння, що відбивається на психологічному здоров'я учнів і також на їхній успішності. Старшокласники переживають позитивні емоції, набувають упевненості в собі та своїх силах; формується здоров'язберігальна компетентність, яка виражається в умінні самостійно займатися фізичною активністю, дотримуватися гігієнічних засад, правильно планувати режим праці та відпочинку, складати комплекси вправ для профілактики порушення постави, плоскостопості, системних захворювань тощо.

Важливо створити на кожному занятті ситуацію успіху й мислення учнів у різних напрямках особистісної проблеми формування здоров'я. Результатом цього педагогічного підходу є формування

в молоді дивергентного мислення, для якого характерні чотири основні властивості креативної інтелектуальної діяльності:

1) оригінальність – здібність народжувати нові нестандартні ідеї (вона може проявлятися у відповідях, що не збігаються зі загальноприйнятими) у галузі формування здоров'я та здорового способу життя;

2) швидкість – здібність акумулювати максимальну кількість ідей в аспекті знань і методики формування здоров'я та здорового способу життя (причому в цьому випадку важлива їх кількість, а не якість);

3) варіативність – здібність використовувати широке різноманіття ідей у сфері використання програм, методик, педагогічних технологій у галузі здорового способу життя людини;

4) конструктивність – здібність удосконалювати ситуативні навчально-виховні дії у сфері формування здоров'я та здорового способу життя.

Формування в молоді дивергентного мислення має велике значення для усвідомленого розуміння науково обґрунтованих засад знань здорового способу життя, ставлення до свого здоров'я й здоров'я навколишніх людей як до важливої особистісно-соціальної цінності.

Серед інноваційних технологій здоров'язбереження старшокласників, спрямованих на формування в них дивергентного мислення, виділяємо сторітелінг, айстопінг, «Марафон із зіркою», Міггог тощо.

**Сторітелінг** (*storytelling* – розповідання історій) використовується для повідомлення цікавих ситуацій, історій, випадків із життя. Тому під час проведення «здоров'язбережувального сторітелінгу» важливо здійснити підбірку таких фактів, які б демонстрували успіхи конкретної людини в спорті чи житті [4].

Досі є розбіжності в сприйнятті та застосуванні сторітелінгу, що проявляється у визначенні його як методу навчання, засобу чи технології. Ми ж опираємося на те, що він є методом, адже дає змогу організувати взаємодію між оповідачем та слухачами й впливає на світоглядні позиції, емоційну, мотиваційну, когнітивну сферу учасників сторітелінгу. Для прикладу, у формі сторітелінгу учні можуть підготувати й презентувати історії про відомих українських спортсменів, олімпійців і паралімпійців.

Методика проведення педагогічного сторітелінгу передбачає або підготовку вчителя та його «модерування» під час проведення заходу, або обговорення учнями заздалегідь підготовлених розповідей. У дискусійному кейсі можуть бути використані такі методики, як «Метаплан», «SWOT-аналіз», «ПРЕС», кейс-технології, метод дилеми, тощо. Головною метою є не лише дискусія, яка може виникнути й викликається під час висвітлення резонансних життєвих історій, а висловлення власної думки, її аргументація, звернення до соціального досвіду, розуміння ситуації, у якій опинилася людина, її емпатія.

Останнім часом у науковий обіг уведено термін «**айстопінг**», для якого як тотожний український відповідник використовується термін «зверниуважка». Отож першою умовою айстопінгу є вибір айстопера, того, що привертає увагу. Айстоперами можуть бути кольори, знаки, символи, фрази, які відображають основні думки, ідеї, концепції, що пропагуюватимуться, вивчатимуться та досліджуватимуться під час заходу. Таку інноваційна форму проведення навчальних занять доцільно використовувати під час уроків фізичної культури, оскільки обов'язковими умовами проведення айстопінгу є чітка відповідність предмету та всіх використовуваних прийомів обраній формі (систематична увага), логічний зв'язок (зв'язок використовуваного матеріалу з обраним астопером). Наприклад, культовий Міжнародний олімпійський комітет у вигляді олімпійських кілець використовується як айстопер для айстопінгу «Олімпійські цінності – понад усе». Під час уроку він візуалізується на екрані мультимедійного пристрою, візуалізується на дошці, вправа «Зобразимо символ» (учні відтворюють його на папері), розглядаючи історію виникнення такого символу, його значення в сучасних спортивних змаганнях.

Методичні особливості «айстопінгу» полягають у тому, що айстоперами можуть стати емблеми (освітнього закладу, громадської організації, футбольного клубу, національного олімпійського комітету, федерації тощо) [4].

Однією із сучасних інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на здоров'язбереження учнівської молоді, є «**Марафон із зіркою**», адже сучасні діти мають своїх спортивних кумирів, на яких вони підписані в соціальних мережах. Потрібно заохотити учнів до занять руховою активністю протягом тижня, наприклад пройти певну кількість кроків. Кроки можна відстежувати за допомогою

мобільного трекера активності, результати приходять на телефон. Найактивніші учні, які показали найвищий результат, отримують онлайн-марафон з улюбленим блогером. На такому марафоні, який можна сформувати з декількох занять, визначити ті види рухової активності, які зможуть виконувати і учні, і відомі спортсмени. Зазвичай, блогери йдуть на зустріч і погоджуються в такій взаємодії. Важливо, щоб такий онлайн-марафон проходив із зіркою та учнем, який переміг, не в закритому спілкуванні, а щоб у ньому брали участь усі учні класу, адже їх це надихатиме до фізичної активності й омріяної зустрічі з улюбленцем.

Наукові дослідження вказують на те, що однією з технологій, яка здатна значно покращити фізичну та розумову підготовку особистості, є віртуальна реальність, яка дає можливість тренуватися «по-новому» на додаток до традиційної системи фізичного виховання. Використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій дає змогу створювати й реалізовувати у вигляді комп'ютерних програм системи моделювання техніки конкретних рухових дій для виконання завдань фізичного виховання та спортивного тренування, що сприяє формуванню здоров'язбереження в учнів. Системи віртуальної реальності, створюючи «ефект присутності», спрямовані на підвищення зацікавленості регулярно займатися різними видами фізичної активності та спорту.

Віртуальна реальність виступає складною системою, яка використовує передові технології й комп'ютерну графіку для створення реалістичного віртуального світу з метою одержання рухового досвіду, який спиратиметься на відстеження датчиками рухів людини через виконання певних алгоритмів комп'ютерних програм. Вона використовується як якийсь «посібник» для навчання в багатьох видах спорту, таких як гольф, легка атлетика, лижні перегони, велоспорт, академічне веслування тощо.

Під час реалізації навчального процесу у віртуальній реальності потрібно здійснювати контроль за функціональним станом організму з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей учнів. Підбирати фізичні вправи треба диференційовано, використовуючи принципи поступовості, систематичності та доступності. Процес оволодіння руховими вміннями й навичками в школярів також залежить від їхньої свідомості, активності, професійної майстерності викладача й зацікавленості, на яку дуже впливає технологія віртуальної реальності.

Ще однією інноваційною здоров'язбережувальною технологією є використання *Mirror*. Проект Mirror – це дзеркало, яке, за задумом творців, має забезпечити зручність та ефективність домашніх тренувань; це LCD-екран, на якому «спливає» віртуальний фітнес-інструктор і тренує користувача за однією з програм, обраною ним у спеціальному додатку на смартфоні: це може бути силовий тренінг, кардіо, пілатес, йога, бокс і не тільки. Завдяки відображенню на поверхні панелі людина добре бачить себе й може відстежувати правильність виконання вправ. Зі своїм «тренером» вона виявляється вічна-віч, що створює враження особистого контакту. Є різні варіанти синхронізації з «дзеркалом»: сполучною ланкою можуть стати спортивний годинник, браслети-трекери, кардіодатчики та інші гаджети.

**Дискусія.** Аналіз науково-педагогічних напрацювань дослідників дає підставу стверджувати, що під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти: сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим тощо.

Водночас поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. Загалом серед поглядів дослідників щодо сутності технологій збереження здоров'я учнів можна виокремити два підходи: 1) такими технологіями є ті технології навчально-виховного процесу, які не шкодять здоров'ю його суб'єктів; 2) такими технологіями є ті технології навчально-виховного процесу, які спрямовані на збереження здоров'я його суб'єктів і реалізуються за допомогою психолого-педагогічних методів, способів та прийомів.

Сучасна система фізичного виховання потребує активних перетворень відповідно до стандартів Нової української школи. Унаслідок запровадження нових тенденцій у галузі фізичної культури й спорту, невідкладним є виконання завдань, які залежать від розробки й обґрунтування інноваційних технологій, механізмів їх утілення в практику роботи закладів загальної середньої освіти, зокрема старшої ланки.

**Висновок.** Сучасний педагогічний процес повинен ураховувати, що теперішні учні – це особистості, до яких потрібно знайти новий підхід із використанням сучасних технологій, адже традиційні методи навчання не завжди є дієвими та цікавими. Особливо важливо використовувати інноваційні

технології здоров'язбереження учнів на заняттях із фізичної культури. Упровадження нових форм, засобів і підходів щодо формування здоров'язбереження старшокласників надає низку переваг перед звичайними уроками фізичної культури. Уведення інноваційних технологій здоров'язбереження (сторітелінг, айстопінг, «Марафон із зіркою», Міггог тощо) у рухову активність старшокласників дає змогу оптимізувати навчально-тренувальний процес та зробити його більш ефективним; підвищувати мотивацію й інтерес учнів до занять фізичною культурою та спортом.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають дослідження особливостей навчання майбутніх учителів фізичної культури інноваційних технологій здоров'язбереження школярів.

#### Джерела та література

1. Антонова О. Є. Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема. Сучасні технології в освіті. Ч. 1. *Сучасні технології навчання: наук.-допом. бібліогр. покажч.* Вип. 2 / НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського; [упорядники: Філімонова Т. В., Тарнавська С. В., Орищенко І. О. та ін.; наук. консультант Антонова О. Є.; наук. ред. Березівська Л. Д.]. Київ, 2015. С. 8–15.
2. Бандура Л. Сутність інноваційних технологій навчання у сучасній науковій літературі. *Гірська школа Українських Карпат*. 2018. № 19. С. 9–12.
3. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
4. Момот О. О., Зайцева Ю. В. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: кол. моногр. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2020. 339 с.
5. Опара Н. М. Здоров'язберігаючі технології: шляхи до гармонійного розвитку особистості. *Формування здоров'язберезувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи*: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27–28 квіт. 2017 р.). Полтава: ПНПУ, 2017. С. 38–39.
6. Прокопенко І. Ф. Педагогічні технології в підготовці вчителів: навч. посіб. 3-тє вид., доповн. і переробл. Харків: ХНПУ, 2018. 457 с.
7. Шахіна І. Ю., Садова Д. В. Інноваційні педагогічні технології в дошкільній освіті: переваги та особливості використання. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*, 2020, 1. С. 236–240.

#### References

1. Antonova, O. Ye. (2015). Pedagogichni tekhnolohii ta yikh klasyfikatsiia yak naukova problema [Pedagogical technologies and their classification as a research topic]. *Suchasni tekhnolohii v osviti. Ch. 1. Suchasni tekhnolohii navchannia: nauk.-dopom. bibliohr. Pokazhch, vyp. 2, DNPB Ukrainy imenia V. O. Sukhomlyn'skoho*. Kyiv, 8–15 (in Ukrainian).
2. Bandura, L. (2018). Sutnist innovatsiinykh tekhnolohii navchannia u suchasni naukovi literaturi [The essence of innovative learning technologies in modern research papers]. *Hirska shkola Ukrainykykh Karpat – Mountain School of the Ukrainian Carpathians*, 19, 9–12 (in Ukrainian).
3. Bielikova, N., Podubinska, S. (2019). Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury [The current state of the extracurricular PE activity]. *Visnyk Kamianets-Podil'skoho Universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnye Vykhovannia, Sport i Zdorovia Liudyny – Bulletin of Ivan Ohienko Kamianets-Podil'skyi University. Physical Education, Sports and Human Health*, Vyp. 14, 15–19 (in Ukrainian).
4. Momot, O. O., Zaitseva, Yu. V. (2020). Fizkulturno-ozdorovchi ta sportyvni tekhnolohii v osvithomu prostori: teoriia i praktyka [PE and health improving sports technologies in the educational field: theory and practice]. *Kolektyvna monohrafiia. Poltava: PNPu imeni V. H. Korolenka*, 339 (in Ukrainian).
5. Opara, N. M. (2017). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii: shliakhy do harmoniinoho rozvytku osobystosti [Healthcare technologies: ways to harmonious personality's development]. *Proceedings from Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia "Formuvannia zdoroviazberezhuvalnykh kompetentnostei suchasnoi molodi: realii ta perspektyvy" – All-Ukrainian Scientific and Practical Conference on Formation of Health-Preserving Competencies of Modern Youth: Realities and Prospects (Poltava, Ukraine, April 27–28th, 2017)*. Poltava: PNPu, 38–39 (in Ukrainian).
6. Prokopenko, I. F. (2018). Pedagogichni tekhnolohii v pidhotovtsi vchyteliv [Pedagogical technologies in teacher training]. *Navchalnyi posibnyk. 3-ye vyd., dopov. i pererobl. Kharkiv: KhNPU*, 457 (in Ukrainian).
7. Shakhina, I. Yu., Sadova, D. V. (2020). Innovatsiini pedagogichni tekhnolohii v doshkillnii osviti: perevahy ta osoblyvosti vykorystannia [Innovative pedagogical technologies in preschool education: advantages and peculiarities of use]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho – Bulletin of the Bohdan Khmelnytskyi Cherkasyi National University. Serii: Pedagogichni nauky*, 1, 236–240 (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 29.09.2022 р.

# ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Олександр Шевчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; shevchuk.op99@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-53-58>

## Анотація

**Актуальність.** Професійна місія вчителя фізичної культури Нової української школи перебуває в площині його готовності до змін в освітньому процесі: швидко реагувати на природовідповідність освітніх змін, виявляти нові ідеї, виклики часу, проявляти творчу ініціативу, реагувати на запити й потреби здобувачів освіти. **Мета дослідження** – визначити та обґрунтувати особливості викладання фізичної культури в молодших класах в умовах Нової української школи. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі «Інтернет». **Результати дослідження.** Нині, відповідно до основних напрямів державної освітньої політики, виникла необхідність розробки нових підходів до організації уроку фізичної культури. Визначено мету навчання фізичної культури в молодшій школі та завдання для її досягнення. Спроектовано професійну місію вчителя фізичної культури Нової української школи. Наведено сучасні методи навчання й виховання молодших школярів, спрямовані на формування позитивної мотивації до рухової активності, зацікавленості до самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку. Підкреслено, що вивчення новаторських ідей та передового педагогічного досвіду учителів-практиків, їх переосмислення допоможуть учителям фізичної культури зорієнтуватись у виборі моделей інноваційних методик для успішного навчання фізичної культури школярів. **Висновки.** Розкрито роль учителя фізичної культури в Новій українській школі; висвітлено особливості навчання фізичної культури молодших школярів.

**Ключові слова:** учитель, фізична культура, навчання, молодші школярі, підходи, нова українська школа.

**Oleksandr Shevchuk. Peculiarities of the Physical Education Teachers` Training of Primary-School Children in the Educational Process of the New Ukrainian School. Topicality.** The professional mission of the New Ukrainian School PE teacher is readiness for changes in the educational process, in particular fast respond to the educational changes and the students` needs, to identify new ideas, creative initiatives and challenges of time. **The Purpose of the Research** is to identify and substantiate the PE teachers` training at the primary school of the New Ukrainian School. **Methods of the Research:** theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature and information resources of the Internet have been used over the study. **Results of the Research.** Now, in accordance with the main directions of state educational policy, there is a need to develop new approaches to the PE classes. The purpose of the PE teachers` training at the primary school and the tasks for its achievement have been determined. The PE teacher professional mission of the New Ukrainian School has been projected. Modern methods of teaching and upbringing of primary-school children aimed at positive motivation for physical activity, interest in physical exercises and active recreation have been presented. It is emphasized that the innovative ideas and forward pedagogical experience of teacher trainers, their rethinking, will facilitate the PE teachers in making choice of innovative methods for successful PE training of school children. **Conclusions.** PE teacher significance at the New Ukrainian School has revealed as well as the PE training peculiarities of the primary school-children have been highlighted.

**Key words:** teacher, PE, training, primary-school children, approaches, New Ukrainian School.

**Вступ.** Реформування системи української освіти, створення Нової української школи (НУШ) закономірно супроводжуються радикальними змінами у всіх видах навчальної діяльності, значно підвищують запит суспільства на соціально активну, творчу особистість, здатну самостійно приймати рішення й особисто відповідати за їх реалізацію. Сучасні підходи до навчання виходять із гуманістичної парадигми освіти, яка передбачає забезпечення можливості вибору та самовизначення кожного учасника навчально-виховного процесу, суб'єкт-об'єктних взаємин учителя й учня, що закріплено в Законі України «Про освіту» (2017). Очевидно, що таке навчання може зреалізувати лише висококваліфікована, творча, соціально активна та конкурентоспроможна особистість педагога, орієнтована на гуманістичні цінності, яка здатна самостійно приймати рішення в ситуації вибору та є відповідальною за свої рішення [6].

Професійна місія педагогів Нової української школи й учителя фізичної культури, зокрема, лежить у площині його готовності до змін в освітньому процесі: швидко реагувати на природо-відповідність освітніх змін, виявляти нові ідеї, виклики часу, творчу ініціативу в галузі фізичної культури, запити та потреби здобувачів освіти. Про це свідчить низка освітніх державних законодавчих документів й актів, у яких зазначено вимоги до гармонійного фізичного розвитку та обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти [3].

Так, у Законі України «Про освіту» (2017) зазначено, що, відповідно до сучасної мети освіти, здійснюється «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей», формування цінностей, необхідних для успішної самореалізації в подальшому житті [5].

Державний стандарт початкової освіти (2018) визначає мету фізкультурної освіти як «формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок» [4].

Фізична культура як складова частина загальної культури закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових частин, використовує комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей та навичок, удосконалює фізичну й психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості [10].

**Мета дослідження** – визначити й обґрунтувати особливості викладання фізичної культури в молодших класах в умовах Нової української школи.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

**Результати дослідження.** В умовах реалізації завдань Державного стандарту початкової освіти (2018) та його наступності в Державному стандарті базової середньої освіти (2020), відповідно до основних напрямів державної освітньої політики, запитів закладів освіти, громадянського суспільства, потреб споживачів освітніх послуг, виникає нагальна потреба в постійному оновленні, доповненні моделей навчання, механізмів цілісного розвитку дітей, розширенню теоретико-практичних знань, умінь і навичок майбутніх та нинішніх учителів-практиків [4].

Державним стандартом початкової освіти (2018) визначено, що початкова освіта має два цикли навчання (1–2 і 3–4 класи), котрі враховують вікові особливості розвитку та потреби дітей і дають можливість забезпечити подолання розбіжностей у досягненнях, зумовлених готовністю до здобуття освіти. Нові підходи до організації уроку фізичної культури створюють сприятливі умови для формування особистості, для розвитку не лише учнів, а й учителя. Саме тому, відповідно до вимог сучасного покоління, виникає необхідність розробки та впровадження новітніх технологій на уроках фізичної культури [1].

Сучасні діти мало рухаються, менше грають у рухливі ігри через прив'язаність до гаджетів; зменшується також кількість відкритих місць для ігор. Батьки й педагоги все більше занепокоєні як, де та коли можна надати дітям можливість активно й творчо погратись. А щоб підтримати інтерес дітей до таких ігор, діти повинні їх знати, а завдання педагога – допомогти їм у цьому. Саме тому фізична культура є важливим компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості та сім'ї загалом.

Метою навчання фізичної культури в молодшій школі є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізичної культури, зокрема ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять і виховання фізично загартованих та патріотично налаштованих громадян України.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких завдань:

- виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я; отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; умінь грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;

- розвиток у молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- використовувати різні способи пошуку корисної інформації в довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій і критичного мислення;
- формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;
- розвиток у школярів здатності спілкуватись і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою й спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної та чесної гри, вміння боротися, виграти й програти; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях [7].

Важливо враховувати, що особистісний розвиток дітей реалізується саме через процес набуття ними рухового досвіду й компетентностей, серед яких – практичні вміння, життєві навички відповідно до психофізичних особливостей і потреб дитини, її самостійності, допитливості, наскрізних знань, світоглядних орієнтирів, емоційно-вольових та фізичних якостей [10].

На рівень засвоєння учнями навчального матеріалу також активно впливають вибір учителем форм комунікацій, інструментів навчання, налагодження технік зворотного зв'язку, переосмислення зробленого дітьми. На уроках фізичної культури освітній процес спрямовано на цілісний розвиток і лідерське становлення особистості учня початкових класів. В умовах сьогодення вчителю фізичної культури важливо бути готовим уміти працювати в різних форматах навчання: офлайн, онлайн або змішаному. Зазначені форми спираються на психолого-педагогічний супровід, який забезпечує комунікативно-діяльнісну взаємодію всіх учасників освітнього процесу [12]. За потреби, учитель може додатково розробляти для дітей індивідуальні програми, де повинен окреслити освітньо-оздоровчу траєкторію їхнього фізичного розвитку, визначити темп навчання, заохотити та спрямувати учнів на їхні особисті досягнення [15].

Ефективна робота класу на уроках фізичної культури неможлива без зрозумілих правил і порад щодо проведення занять, які розумно регулюють загальну поведінку й прояв вольових рішень учнів. Самостійні вольові рішення учнів важливі у формуванні майбутнього якісного логічно-дискурсивного мислення, що, зі свого боку, дасть змогу сформувати стійкі усвідомлені цінності дитини за розумного супроводу цих дій педагогами.

Педагогіч-практики для ефективної роботи класу за програмою Нової української школи запропонували правила, поради та рутинні завдання (необхідні, щоденні) до проведення занять, які регулюють загальну поведінку учнів, сприяють вияву творчості, допитливості дітей і створюють довірливу атмосферу [11]. Рутини – це необхідні й передбачувані щоденні завдання, котрі супроводжують освітній процес: вони доповнюють правила та вивільняють час для нового навчання. Рутини поділяються на рутини переміщення, рутини уроку й загальні рутини. Важливо усвідомлювати, що це спільний продукт учасників освітнього процесу (школа, учитель, учні).

Правила, за якими організують ефективну роботу класу на уроках фізичної культури (незалежно від форми проведення), мають узгоджуватися з реалізацією пріоритетних завдань конкретного освітнього закладу, а саме здоров'язбережувального сегменту та загальних вимог до нього [9]. До них ми відносимо безпеку, повагу, свідоме ставлення до вольових зусиль і прийняття зважених рішень. Тому доречним буде окреслити етапи у створенні таких правил:

1. Правил має бути не більше ніж  $7 \pm 2$ . Це дає змогу краще їх запам'ятовувати, усвідомлювати та практично використовувати. Правило – це твердження; і бажано, щоб воно складалось із 4–7 слів. Для формулювання правил рекомендовано не використовувати частку «НЕ» в змісті правила. Ураховуйте, що правила можуть бути загальними та конкретними залежно від ситуації їх застосування.

2. Пояснюйте, демонструйте, навчайте кожного правила, перевіряйте, як учні його розуміють.
3. Створюйте ситуацію, за якої учні відчують необхідність дотримання правил.
4. Розігруйте ситуації виконання правил.



5. Демонструйте ситуацію протилежностей.
6. Моделюйте ситуацію, за якої всі діти виконують певні правила.
7. Після кожного етапу обговорюйте з дітьми їхні відчуття, розуміння того, що вони виконують і чому вони виконують саме це і саме так.

**Дискусія.** Ключову роль в успішних заняттях фізичною культурою відіграють саме учителі. Утім, часто їм важко підібрати ефективну модель викладання та знайти баланс між спортивною муштрою й високими показниками нормативів і розважанням дітей рухливими іграми [11]. На думку О. Аксьонової, багато учителів не готові вдосконалювати свої педагогічні навички та продовжують використовувати рудиментні методики, які не підтримують дитячу ініціативу; створюють штучні бар'єри; засновані на стресі й маніпуляціях; не розкривають потенціал дитини. Часто на уроках фізичної культури відсутні кардіотренування, не тренується витривалість, у молодшій школі рідко застосовується ігровий метод. Натомість учні виконують за вчителем стереотипні примітивні вправи [16].

Видатний педагог В. Сухомлинський велике значення надавав діяльності школи та вчителів, спрямованої на поліпшення здоров'я школярів, особливо учнів молодших класів. Він вважав, що дбати про здоров'я дітей – найважливіше завдання вчителя [6].

У НУШ погляди на фізичне виховання та розвиток школярів збігаються з думками педагога, проте нині впроваджується й багато інновацій. Парадигма навчання в Новій українській школі розбудовується на принципах дитиноцентризму, безпечності, емпатії, доступності, гендерності. Важливо пропонувати учням початкових класів види діяльності в межах їхніх природних бажань, де період дій поступово трансформується від ігрових до навчальних, а саме: орієнтуватися на корисні освітні, оздоровчі, пізнавально-розвивальні завдання, які спрямовують позитивні емоції дитини й дають змогу формувати активне ставлення до психомоторної діяльності [15].

Важко переоцінити судження Г. Ващенка про значення фізичного виховання. За його переконанням, воно має дві основні площини – гігієнічне виховання й фізичні вправи. У першій стоїть завдання гарантувати здоров'я, а в другій – фізичний розвиток дитини. Виходячи з історичної соціально-політичної обумовленості, а також спираючись на цінний досвід педагогів-практиків, значимість фізичного виховання у цілісному формуванні особистості доводить С. Русова [14]. Проаналізувавши погляди на цю проблему багатьох представників передової педагогічної думки, ми приходимо до висновку, що мета виховання повинна полягати в тому, аби допомогти в здійсненні еволюції духовних і фізичних сил дитини.

Водночас оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. Усі школярі потребують індивідуального підходу, і тому учні кожного класу поділяються на групи й підгрупи, які працюють за різними формами занять, відповідно до групи здоров'я. Основною метою є якісний, максимально ефективний вплив на певні м'язові групи, на системи та функції організму за допомогою комплексного підходу [17].

Учителю фізичної культури важливо адаптувати практичні завдання для здобувачів освіти відповідно до їхнього стану здоров'я (згідно з розподілом учнів на медичні групи), природовідповідності (індивідуальних, спадкових фізичних можливостей, вікових особливостей) і фізіологічних конституційних типів людини.

Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання значне місце посідають рухливі ігри, що сприяють виконанню навчально-оздоровчих завдань. Використання ігрових технологій у молодшій школі дають змогу організувати й провести цікаві, змістовні уроки, уникнути одноманітності, підвищити ефективність навчального процесу, а також викликати зацікавленість учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Погоджуємося з педагогами, що рухливі ігри, які становлять основну діяльність на уроках фізичної культури в молодшій школі, сьогодні доцільно проводити з додаванням певного інтелектуального навантаження, що дає змогу не просто активно провести урок, а й сприяти розумовому розвитку дітей. Як приклад, з учнями першого класу доцільно проводити гру «Перейди по камінчику через річку» (учитель кладе кілька обручів на невеликій відстані один від одного; учні стоять біля нього. Завдання – невеликими кроками перейти через обруч в обруч, називаючи вголос слово і ділячи його на склади (де-ре-во, со-ва, ко-ро-ва тощо). Гра спрямована як на активну діяльність учнів, так і розвиток їхнього мовлення для кращого засвоєння вивченої грамоти [11].

У сучасному освітньому процесі також не обійдеться й без уроків на свіжому повітрі. Серед них можна виокремити фізкультурно-оздоровчі прогулянки. Проводити їх можна двічі на тиждень, незалежно від пори року. Такі прогулянки дають змогу покращити загальну тренуваність організму школярів та підвищити його опірність до різних факторів навколишнього середовища [2; 8].

Зазначене вище визначає необхідність створення й упровадження організаційних і змістових нововведень у процес організації уроків фізкультури, ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання молодших школярів, що сприятиме активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формуватиме самостійність, творчу активність та ініціативність в учнівській молоді.

**Висновок.** Освітня реформа Нової української школи наголошує на важливості виховання молодого покоління фізично розвинутими, загартованими, готовими до праці й оборони нашої Батьківщини. Професійна місія педагогів НУШ і вчителя фізичної культури зокрема перебуває в площині його готовності до змін в освітньому процесі. Нові підходи до організації уроку фізичної культури створюють сприятливі умови для цілісного розвитку й лідерського становлення особистості учня початкових класів. У цьому сенсі важливим є вибір учителем форм комунікацій, інструментів навчання, налагодження технік зворотного зв'язку, переосмислення досягнень учнів. В умовах сьогодення вчителю фізичної культури важливо бути готовим уміти працювати в різних форматах навчання: офлайн, онлайн або змішаному; адаптувати практичні завдання для здобувачів освіти відповідно до стану їхнього здоров'я, природовідповідності й фізіологічних конституційних типів людини. Вивчення новаторських ідей та передового педагогічного досвіду педагогів-практиків, їх переосмислення допоможуть учителям фізичної культури зорієнтуватись у виборі моделей інноваційних методик для успішного навчання фізичної культури школярів.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають дослідження впливу ігрових форм занять на мотивацію молодших школярів до самостійних занять фізичною культурою.

#### Джерела та література

1. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 12 (39). С. 9–14.
2. Белікова Н. О., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
3. Гра по-новому, навчання по-іншому: метод. посіб. / упорядник О. Рома. *The LEGO foundation*. 2018. 44 с.
4. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://cutt.ly/e0JcPAM>
5. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. N. M. Bibik. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.
6. Надім'янова Т., Чепелюк А. Інноваційні підходи у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Молодь і ринок*. 2019. № 9. С. 60–65
7. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу: навч.-метод. посіб. Київ: Вид-во «Алатон», 2019. 128 с.
8. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. № 3 (55). 2018. С. 71–73.
9. Особливості навчання фізичній культурі учнів початкових класів НУШ. URL: <https://cutt.ly/S0Jzs3C>
10. Організація фізичного виховання молодших школярів. URL: <https://cutt.ly/80JzbJO>
11. Особливості оцінювання учнів 1–4 класів. URL: <https://cutt.ly/g0KDmZu>
12. Сиса О. І. Взаємодія школи і сім'ї у вихованні та розвитку учнів початкових класів. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 4 (56). С. 162–167.
13. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко (2022 р.). URL: <http://surl.li/rgwi>
14. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна (2022 р.). URL: <http://surl.li/rgwi>
15. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <https://cutt.ly/w0JzMer>
16. Фізична культура в початковій школі. URL: <https://cutt.ly/z0Jz8hd>
17. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. URL: <https://cutt.ly/c0JvekI>

### References

1. Bielikova, N. O. (2013). Cuchasnyi pohliad na perspektyvy modernizatsii vyshchoi fizkulturnoi osvity [Modern view on the prospects of higher PE modernization]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, vyp. 12 (39), 9–14 (in Ukrainian).
2. Bielikova, N. O., Podubinska, S. (2019). Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury [Current state of PE extracurricular work organization]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho Universytetu imeni Ivana Ohienka – Bulletin of the Ivan Ohienko Kamenetz-Podolsk University. Physical Education, Sports and Human Health*, vyp. 14, 15–19 (in Ukrainian).
3. Roma, O. (2018). Hra po novomu, navchannia po-inshomu [Playing in a new way, learning in a different way]. *Metodychnyi posibnyk. The LEGO foundation*, 44 (in Ukrainian).
4. Derzhavnyi standart pochatkovoї osvity [State standard of primary education]. URL: <https://cutt.ly/e0JcPAM> (in Ukrainian).
5. Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia (2018). [New Ukrainian School: Teacher's Guide]. Za zah. red. N. M. Bibik. Kyiv: Litera LTD, 160 (in Ukrainian).
6. Nadimianova, T., Chepeliuk, A. (2019). Innovatsiini pidkhody u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovoї shkoly [Innovative PE approaches for primary schoolchildren]. *Molod i rynek – Youth and the Market*, 9, 60–65 (in Ukrainian).
7. Nova ukrainska shkola: metodyka navchannia intehrovanoho kursu «Ja doslidzhuu svit» u 1–2 klasakh zakladiv zahalnoi serednoi osvity na zasadakh kompetentnisnoho pidkhodu (2019) [Study guide “The New Ukrainian School: Methodology of the teaching integrated course “I Explore the World” for 1–2 grades pupils of general secondary education institutions on a competency-based approach]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk*. Kyiv: Vydavnytstvo «Alaton», 2019, 128 (in Ukrainian).
8. Osadets, M. M., Slobozhaninov, A. A., Voloshchuk, A. O. (2018). Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Modern PE issues for schoolchildren]. *Molodyi Vchenyi – Young Scientist*, 3 (55), 71–73 (in Ukrainian).
9. Osoblyvosti navchannia fizychnii kulturi uchniv pochatkovykh klasiv NUSh [Features of PE teaching for NUS primary schoolchildren]. Retrieved from <https://cutt.ly/S0Jzs3C> (in Ukrainian).
10. Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [PE organization for junior schoolchildren]. URL: <https://cutt.ly/80JzbJO> (in Ukrainian).
11. Osoblyvosti otsiniuvannia uchniv 1–4 klasiv [Assessment of 1–4 grades schoolchildren]. URL: <https://cutt.ly/g0KDmZu> (in Ukrainian).
12. Sysa, O. I. (2016). Vzaiemodiia shkoly i sim'i u vykhovanni ta rozvytku uchniv pochatkovykh klasiv [School and family interaction in the education and development of primary schoolchildren]. *Tavriiskyi Visnyk Osvity – Tavriysky Bulletin of Education*, 4 (56), 162–167 (in Ukrainian).
13. Typova osvitalia prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity, rozroblena pid kerivnytstvom O. Ya. Savchenko (2022 r.) [Typical educational program for general secondary education institutions, developed by O. Savchenko, 2022]. URL: <http://surl.li/rgwi> (in Ukrainian).
14. Typova osvitalia prohrama pochatkovoї osvity, rozroblena pid kerivnytstvom R. B. Shyiana (2022 r.) [Typical educational program for primary school, developed by R. B. Shyian, 2022]. URL: <http://surl.li/rgwi> (in Ukrainian).
15. Fizychno vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [PE for primary schoolchildren in extracurricular activities of secondary schools]. URL: <https://cutt.ly/w0JzMep> (in Ukrainian).
16. Fizychna kultura v pochatkovii shkoli [PE at primary school]. URL: <https://cutt.ly/z0Jz8hd> (in Ukrainian).
17. Fizkultura dlia pokolinnia Z: yak zrobyty uroky tsikavymy [Physical education for generation Z: how to make lessons interesting]. URL: <https://cutt.ly/c0JvekI> (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 23.10.2022 р.

# Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК: 159.923.2:616.896-053.5

## ПОКАЗНИКИ АДАПТИВНОСТІ ПОВЕДІНКИ Й ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Іванна Боднар<sup>1</sup>, Олександра Петрусенко<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна; ivannabodnar@ukr.net;

<sup>2</sup>Комунальний заклад Львівської обласної ради, Багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Довіра», Львів, Україна; petrusik761@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-59-65>

### Анотація

**Актуальність.** За останні роки в навчальні заклади України й усього світу поступає на навчання все більше дітей із розладами аутичного спектра (РАС) і тенденція їх кількості прямує до зростання. Рухова активність сприяє скороченню випадків проблемної та агресивної поведінки, позитивно позначається на показниках адаптивності щоденних навичок дітей із РАС. Питання добору ефективних засобів ФВ для корегування повсякденних адаптивних навичок та здібностей дітей із РАС великою мірою залишається відкритим. **Мета дослідження** – з'ясувати показники адаптивної поведінки дітей із РАС, порівняти показники хлопців і дівчат; порівняти показники фізичної підготовленості дітей із різними рівнями адаптивності поведінки. **Матеріали й методи дослідження.** Учасники – 24 школярі (19 хлопців та п'ять дівчат) – відвідувачів цього закладу віком 10–11 років із РАС. Для оцінювання ступеня адаптивної поведінки застосували методiku спостереження CARS. Фізичну підготовленість визначали за допомогою 18 тестових вправ. **Результати.** Установили, що дівчата мали легкий ступінь відхилень від норми за двома показниками (адаптація до змін і відповідь та використання нюху, дотику й смаку), тоді як за більшістю показників мали середній ступінь адаптованості поведінки, а за трьома критеріями (нервозність та страхи, вербальна комунікація й загальне враження) – суттєвий ступінь порушень. Тоді як хлопці за більшістю показників мали середній ступінь відхилень, проте не мали показників із незначним ступенем дезадаптації, а за чотирма показниками, такими як загальне враження, а також ставлення до людей, емоційна відповідь, вербальна комунікація – суттєвий ступінь відхилень адаптивності поведінки. Ступінь розладів поведінки у вибірці хлопців і дівчат практично не відрізнявся й свідчив про суттєвий ступінь порушень адаптивності поведінки досліджуваного контингенту. Отримані нами дані свідчать про необхідність розробки програм ФВ із метою підвищення рівня адаптивності до життя дітей із РАС. Результат стрибків у довжину з місця достовірно покращувався, а кожен другий показник фізичної підготовленості мав тенденцію до покращення з підвищенням ступеня адаптивності дітей із РАС. Установлено, що засобами, які сприяють розвитку спритності та швидкісної сили ніг, рук і черевного преса, можна покращити показники адаптивності поведінки дітей із РАС. **Висновки.** Раціональним є збільшення обсягів відповідних засобів у програмах ФВ таких дітей із метою покращення адаптивності поведінки.

**Ключові слова:** розлади аутичного спектра, фізична підготовленість, діти середнього шкільного віку, показники адаптивності, дезапативна поведінка.

**Ivanna Bodnar, Oleksandra Petrusenko. Indicators of Behavioral Adaptability and Physical Fitness of Children with Autism Spectrum Disorders. Topicality.** In recent years, more and more children with autism spectrum disorders (ASD) have been enrolled in educational institutions in Ukraine and around the world, and the trend of their number is increasing. Motor activity helps to reduce cases of problematic and aggressive behavior, has a positive effect on the adaptability of daily skills of children with ASD. The issue of selecting effective means of physical therapy for correcting everyday adaptive skills and abilities of children with ASD remains open to a large extent. **The Purpose of**

the study is to find out the indicators of adaptive behavior of children with ASD, to compare the indicators of boys and girls; to compare indicators of physical fitness of children with different levels of behavioral adaptability. **Methods of the Research.** The participants are 24 schoolchildren (19 boys and 5 girls) aged 10–11 with ASD attending this institution. To assess the degree of adaptive behavior, the CARS observation method was used. Physical fitness was determined using 18 test exercises. **The Research Results.** It was found that the girls had a slight degree of deviations from the norm by two indicators (adaptation to changes and response and use of smell, touch and taste), while by the most indicators they had an average degree of adaptive behavior, and on three criteria (nervousness and fears, verbal communication and general impression) – a significant degree of violations. Whereas the boys had an average degree of deviations on most indicators, they did not have indicators with an insignificant degree of maladaptation, but on four indicators, such as general impression, as well as attitude to people, emotional response, verbal communication – a significant degree of deviations in behavioral adaptability. The degree of behavior disorders in the sample of boys and girls practically did not differ and indicated a significant degree of behavioral adaptability violations of the studied contingent. The obtained data indicate the need to develop PE programs in order to increase the level of adaptability to the children with ASD. The result of standing long jumps improved significantly, and every other indicator of physical fitness tended to improve with increasing degree of adaptability of children with ASD. It has been established that the measures of adaptability of behavior of children with ASD can be improved with means that contribute to the development of dexterity and speed strength of the legs, arms and abdominal press. **Conclusions.** It is rational to increase the amount of appropriate means in the PE programs of such children in order to improve the adaptability of behavior.

**Key words:** autism spectrum disorders, physical fitness, children of middle school age, adaptability indicators, disruptive behavior.

**Вступ.** За останні роки в навчальні заклади України й усього світу вступає на навчання все більше дітей із розладами аутичного спектра (РАС) і тенденція їх кількості прямує до зростання. Розлади аутичного спектра – це один із найпоширеніших видів розладів психічного розвитку в дітей. Він вирізняється порушеннями у сферах соціального розвитку дитини, розвитку мови, здатності спілкуватися, а також характеризується стереотипною, обмеженою поведінкою. Найчастіше симптомами хвороби є спотворене сприйняття світу, розлади відчуттів. Люди з розладами аутичного спектра (РАС) відрізняються від нормотипової людини й по-іншому реагують на світло, зображення та звуки (музику), не люблять нові враження й сенсорні подразнення. Вони по-іншому відчувають запах, смак, дотик і біль. Люди з РАС мають труднощі з налагодженням міжлюдських стосунків та вираженням емоцій у взаєминах із навколишніми. У дітей цієї категорії з перших років життя простежено затримку у формуванні мовленнєвого розвитку й невербальних засобів комунікації. А особливості розвитку невербальної та вербальної комунікації дуже ускладнюють взаємодію дитини з іншими людьми [1]. Весь цей розлад засобів сприйняття призводить до того, що люди цієї категорії створюють свій внутрішній світ, який різниться з нашим.

Розлад аутичного спектра пов'язаний зі стійкими порушеннями адаптаційних здібностей дітей у багатьох сферах. У міру дорослішання в дитини значно знижується залежність від допомоги близьких. Кожен віковий період відзначається встановленням нових навичок, важливих для адаптації в сім'ї, школі, дитячому садку та загалом у соціумі, які допомагають дитині успішніше адаптуватися в сучасному суспільстві й бути більш самостійною [3]. Тому з віком адаптивна поведінка міняється, а сама адаптація зростає.

Під «адаптивною поведінкою» мають на увазі щоденну діяльність дитини, яка спрямована на забезпечення її взаємодії з іншими людьми, а також забезпечення можливості піклуватися про себе. Адаптивна поведінка включає такі групи показників: комунікативні, щоденні навички (особисті, домашні та громадські), навички соціалізації (співпраці й взаємодії) та моторні навички. Натомість дезадаптивна поведінка приймається як діяльність, що приносить дитині певні проблеми й незручності. Частина проявів відносять до проявів дезадаптивної поведінки, які можуть проявлятися у нормотипових дітей, наприклад за педагогічної занедбаності, у випадках шкільної дезадаптації тощо. Друга частина містить значні прояви дезадаптивної поведінки, які, зазвичай, не трапляються в дітей із нормотиповим розвитком.

Станом на сьогодні вже відомо, що рухова активність сприяє скороченню випадків проблемної та агресивної поведінки [4, 7, 9]. Фахівцями встановлено велику кількість достовірних взаємозв'язків між ступенем адаптованості школярів із РАС до повсякденного життя й рівнями фізичної підготовленості [2]. Це підтверджує, що засоби ФВ можуть слугувати ефективним засобом корегування показників адаптивності поведінки та підвищення ступеня їх адаптованості до життя. Проте загалом вплив фізичної підготовленості на показники адаптивності поведінки дітей із РАС маловивчений,

дані суперечливі. Тому питання добору ефективних засобів ФВ для корегування повсякденних адаптивних навичок і здібностей дітей із РАС великою мірою залишається відкритим.

**Мета дослідження** – з'ясувати показники адаптивної поведінки дітей із РАС, порівняти дані хлопців і дівчат; показники фізичної підготовленості дітей із різними рівнями адаптивності поведінки.

**Матеріал і методи дослідження.** *Учасники.* У дослідженні взяли участь 24 школярі (19 хлопців та п'ять дівчат) – відвідувачі цього закладу віком 10–11 років із РАС.

*Організація дослідження.* Дослідження проводили на базі навчально-реабілітаційного центру І–ІІ ступенів «Довіра» м. Львова.

Для оцінювання ступеня *адаптивності поведінки* застосували рейтингову шкалу аутизму в дітей (Childhood Autism Rating Scale – CARS). Адаптивність поведінки оцінювали за 15-ма категоріями: ставлення до людей, імітація, емоційна відповідь, володіння тілом, використання предметів, адаптація до змін використання зору (зорова відповідь), використання слуху (слухова відповідь), відповідь та використання нюху, дотику й смаку, нервозність і страхи, вербальна комунікація, невербальна комунікація, рівень активності, рівень та узгодженість інтелектуальної відповіді, загальне враження.

*Фізичну підготовленість* визначали за допомогою тестових вправ (Боднар І., Петрусенко О., 2022).

Для визначення показників *фізичної підготовленості*, притаманних для дітей із різними рівнями адаптивності, поділили вибірку на три групи: із сумою балів за CARS від 30 до 33,5 (у діапазон потрапило чотири дитини); від 36 до 44 балів ( $n=12$ ) і від 44,5 до 50 балів ( $n=8$ ).

*Статистичний аналіз.* Визначали середнє арифметичне ( $X$ ) і його стандартне відхилення ( $\pm\sigma$ ). Достовірність розбіжностей між показниками фізичної підготовленості дітей із різними рівнями адаптивності поведінки з'ясовували за  $t$ -критерієм Стьюдента.

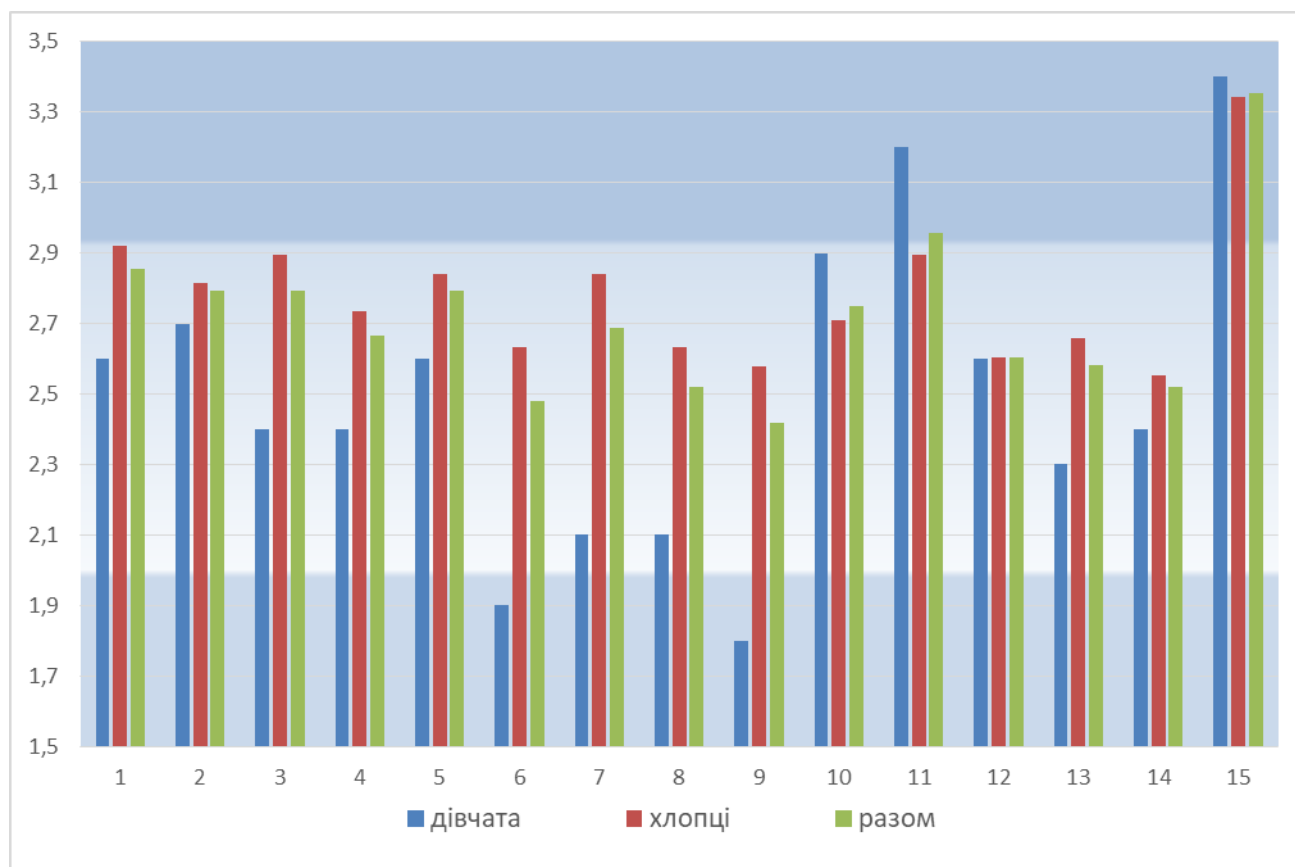
**Результати дослідження.** Аналіз засвідчив, що хлопці не мали жодного показника в діапазоні невеликих порушень (рис. 1), а показник загального враження оцінювався на  $3,34\pm 0,50$  бала, що свідчило про суттєвий ступінь дезадаптивності поведінки. Дівчата за двома щоденними адаптивними навичками, такими як адаптація до змін і використання нюху, дотику та смаку ( $1,90\pm 0,42$  бала та  $1,80\pm 0,67$  бала), мали відносно найменший ступінь відхилень від норми, притаманної для віку. Зафіксували середній рівень порушень за 11-ма показниками адаптивності поведінки дівчат: у ставленні до людей, імітації, емоційної відповіді, у використанні предметів, зору. Натомість відносно найбільші порушення ( $3,20\pm 0,76$  бала в дівчат і  $2,89\pm 0,64$  бала в хлопців,  $\max=4$ ) помічено у вербальній комунікації дітей із РАС. Суттєвий ступінь відхилень від норми також простежували в дівчат і хлопців за показником загального враження ( $3,34\pm 0,50$  бала в хлопців та  $3,40\pm 0,55$  бала в дівчат). Окрім того, високий ступінь дезадаптивності спостерігали також у хлопців за показниками ставлення до людей ( $2,92\pm 0,58$  бала) й емоційності відповіді ( $2,89\pm 0,61$  бала). У дівчат високий ступінь відхилень адаптивності поведінки відзначили за показником нервозності та страхів ( $2,90\pm 0,22$  бала).

У підсумку, середні арифметичні значення ступеня розладів поведінки у вибірці хлопців ( $41,66\pm 4,75$  бала) і дівчат ( $37,40\pm 5,82$  бала) та узагальнений показник у дітей обидвох статей (табл. 1) практично не відрізнялися й свідчили про важкий ступінь аутизму досліджуваного контингенту. Водночас рівень аутизму в дівчат, хоча й оцінювався як важкий, проте наближався до межі із середнім рівнем.

Таблиця 1

**Результати оцінювання ступеня аутизму дітей із розладами аутичного спектра**

Контингент	Сума балів, $X\pm\sigma$	Рівень
Хлопці	$41,66\pm 4,75$	Важкий аутизм
Дівчата	$37,40\pm 5,82$	Важкий аутизм наближений до середнього (36 балів)
Разом	$40,8\pm 5,16$	Важкий аутизм



**Рис. 1.** Величини (середні значення, балів) показників адаптивності дітей із розладами аутичного спектра: 1 – ставлення до людей, 2 – імітація, 3 – емоційна відповідь, 4 – володіння тілом, 5 – використання предметів, 6 – адаптація до змін, 7 – використання зору (зорова відповідь), 8 – використання слуху (слухова відповідь), 9 – відповідь та використання нюху, дотику й смаку, 10 – нервозність та страхи, 11 – вербальна комунікація, 12 – невербальна комунікація, 13 – рівень активності, 14 – рівень та узгодженість інтелектуальної відповіді, 15 – загальне враження

Аналіз індивідуальних результатів оцінювання ступеня розладів поведінки засвідчив, що важкий ступінь аутизму (понад 36,5 бала) мають більшість обстежених дітей із розладами аутичного спектра. Лише двоє хлопчиків і дві дівчинки (17 % вибірки) відрізнялися середнім ступенем аутизму (30–36 балів).

У дітей із високими показниками адаптивності (табл. 2) спостерігали найвищі рівні розвитку швидкісної сили ніг (стрибок у довжину з місця та присідання на 2-х ногах за 10 с), причому в стрибках у довжину між показниками дітей із високим і низьким рівнями фізичної підготовленості розбіжності підтвердилися статистично ( $p < 0,05$ ), а в присіданні на 2-х ногах – наближались до достовірних ( $p = 0,08$ ). Також із підвищенням ступеня адаптивності підвищувався рівень розвитку статичної рівноваги (вправа «фламінго»), спритності (передача волейбольного м'яча та тестова вправа «4 м'ячі»), швидкісної сили рук (штовхання набивного м'яча) і черевного преса (піднімання в сід за 1 хв), сили рук (віджимання від лави) та швидкості (біг 20 м).

Серед дітей із середнім рівнем адаптивності поведінки спостерігали найвищі показники фізичної підготовленості за такими тестовими вправами: ходьба по лінії 4,5 м та проба Ромберга, (динамічна й статична рівновага), стрибок із кола в коло (швидкість), написання літери «о» за 10 с та удари в долоні протягом 10 с (швидкість рук), тестова вправа «планка» (силова витривалість), нахили вперед та в сторони (гнучкість).

**Дискусія.** Дівчата страждають від РАС у 2–4 рази рідше, ніж хлопці, тому в спеціальній літературі даних про показники, притаманні для дівчат, мало. Отож установлені нами показники дівчат та результати порівняння їх даних із показниками хлопців є доволі цінними.

**Результати фізичної підготовленості дітей із РАС  
із різними рівнями адаптивності поведінки**

№ з/п	Показник	Ступінь адаптивності поведінки					
		високий (n=4)		середній (n=12)		низький (n=8)	
		X	±σ	X	±σ	X	±σ
<b>А</b>							
1	Стрибок у довжину з місця	71,75*	28,19	42,67	34,57	30,13	28,94
2	«4 м'ячі»	8,50	1,91	9,05	2,68	10,89	2,92
3	Штовхання набивного м'яча	159,50	49,54	140,08	90,63	135,38	38,10
4	Вправа «Фламінго»	10,50	8,81	6,58	9,61	2,75	5,80
5	Передача волейбольного м'яча	12,00	4,32	11,67	8,03	10,38	7,35
6	Присідання на 2-х ногах за 10 с	7,00**	1,83	5,25	1,86	4,50	2,20
7	Піднімання в сід за 1 хв	21,00	4,69	17,42	5,63	14,63	8,43
8	Віджимання від лави	8,00	6,27	6,33	5,66	4,13	5,87
9	Біг 20 м	7,25	0,96	7,58	1,78	8,63	3,02
<b>Б</b>							
10	Ходьба по лінії 4,5м (НТТGW)	17,88	1,92	15,96	6,50	16,60	9,12
11	Проба Ромберга	19,00	8,25	19,87	10,83	22,39	11,08
12	Стрибок із кола в коло	8,00	2,16	7,81	4,38	8,38	6,03
13	Написання літери «о» за 10 с	4,50	1,91	5,58	3,87	4,50	4,87
14	Удари в долоні протягом 10 с	32,50	12,01	35,08	11,04	33,00	9,27
15	Вправа «планка»	13,50	7,85	14,08	7,17	7,75	14,11
16	Нахил уперед	-9,75	8,18	-2,92***	7,90	-12,38	13,89
17	Нахил уліво	16,50	5,26	18,08	5,62	16,50	4,00
18	Нахил управо	17,00	4,69	17,83	5,87	16,63	3,96

**Примітка.** Достовірність розбіжностей: \* $p=0,039$  (між високим і низьким рівнями адаптивності); \*\* $p=0,080$  (між високим і низьким рівнями адаптивності); \*\*\* $p=0,067$  (між середнім і низьким рівнями адаптивності).

Ми встановили, що за такими щоденними адаптивними навичками, як адаптація до змін і використання нюху, дотику та смаку, мали відносно дівчат найменший ступінь відхилень від норми (1,90±0,42 бала й 1,80±0,67 бала). Це свідчить про те, що зміни, які відбувались у їх довірлі, дівчата приймали без особливого стресу, а використання нюху, дотику й смаку дівчат у більшості випадків практично відповідали нормі для дітей цього віку. Разом із тим демонстрація відстороненості та мінімальна ініціатива в спілкуванні; значна залежність від допомоги з боку дорослого й наявність ознак невідповідності емоційності відповіді таких, як гримасування, сміх, ригідність або повна відсутність будь-яких емоцій щодо об'єктів або подій, невеликий інтерес до іграшок та інших предметів, або постійне рухання деяких частин предмета, або ігри в незвичайний спосіб, наприклад смоктання іграшки, погляд у простір, уникання зорового контакту свідчили про середній рівень порушень адаптивності поведінки дівчат.

Високий ступінь відхилень адаптивності поведінки дівчат за показником нервозність і страхи (2,90±0,22 бала) свідчив про проявлення значно більше чи менше страху, у порівнянні з реакціями дітей відповідного віку в подібній ситуації. Суттєві порушення як у дівчат (3,20±0,76 бала), так і в хлопців (2,89±0,64 бала) зафіксовані нами у вербальній комунікації дітей із РАС, свідчили про поєднання деякого ступеня неосмисленої комунікації, дивних слів, жаргону, ехололій, заміни займенників тощо під час мовлення. В окремих дітей мова була відсутня.

Установили середній ступінь адаптованості поведінки дівчат за більшістю показників (37,40±5,82 бала). У підсумку середні арифметичні значення ступеня розладів поведінки у вибірці



дівчат ( $37,40 \pm 5,82$  бала) свідчили про важкий ступінь аутизму досліджуваного контингенту, проте на межі із середнім рівнем. У порівнянні з дівчатами, ступінь адаптованості хлопців був дещо гіршим ( $41,66 \pm 4,75$  бала,  $p > 0,05$ ), проте достовірність розбіжностей не підтверджена статистично. Отримані нами дані підтверджують результати інших дослідників [8] про відсутність різниці між показниками адаптивності поведінки дівчат і хлопців. Незначні відмінності, котрі ми спостерігали, пояснюються варіаціями в клінічних характеристиках набраних популяцій.

Узагальнення показників фізичної підготовленості залежно від рівня адаптивності поведінки дітей із РАС засвідчило, що всі дані розділилися на дві групи: а) найвищі показники фізичної підготовленості притаманні для дітей із високим ступенем адаптивності поведінки (показники № 1–9, див. табл. 2); б) найвищі показники фізичної підготовленості притаманні для дітей із середнім ступенем адаптивності поведінки (показники № 10–18). Наявність показників групи А свідчить про те, що ступінь адаптивності поведінки дітей із РАС має тенденцію до покращення з підвищенням низки показників фізичної підготовленості: спритності та швидкісної сили ніг, рук і черевного преса. Це свідчить про те, що засобами, спрямованими на розвиток спритності й швидкісної сили ніг, рук і черевного преса можна сприяти покращенню щоденних адаптивних навичок дітей із РАС. Тому раціональним є збільшення обсягів відповідних засобів у програмах ФВ таких дітей.

Ми з'ясували, що з покращенням результатів стрибків у довжину з місця достовірно покращувався рівень адаптивності поведінки дітей із РАС, а з підвищенням результатів присідання на 2-х ногах простежено тенденцію до покращення, що наближена до достовірної ( $p = 0,08$ ). Ці дані підтверджуються отриманими нами раніше результатами кореляційного аналізу між ступенем розладів адаптивної поведінки в дітей із РАС та результатом стрибка в довжину з місця ( $r = -0,465$ ,  $p < 0,05$ ) [2]. Факт існування взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості й адаптивності поведінки вчені [5, 6] пояснюють дисфункціями в тих ділянках мозку дітей із РАС, що одночасно регулюють руховий контроль, когнітивні функції та соціальну поведінку розвитку. Отже, наші дані вказують на виняткове значення швидкісної сили ніг у формуванні адаптивності поведінки дітей із РАС і про необхідність насичення програм ФВ засобами для пріоритетного її розвитку.

Тенденції показників, зафіксовані нами в групі Б, можуть свідчити про те, що фізичні вправи, спрямовані на розвиток динамічної й статичної рівноваги, швидкості ніг і кистей рук, силової витривалості, гнучкості не ефективні в покращенні адаптивності поведінки дітей із РАС. Суттєві величини стандартних відхилень середніх значень показників свідчать про значний розкид максимальних і мінімальних показників ФП серед дітей із середнім і низьким рівнями адаптивності, тобто утворені нами групи далі не є однорідними. Однією з причин цього може бути неспроможність дітей із РАС зрозуміти суті завдання.

**Висновки.** Підтверджено відсутність різниці між показниками адаптивності поведінки дівчат і хлопців із РАС. Суттєвий ступінь порушень адаптивності поведінки свідчить про необхідність розробки програм ФВ із метою підвищення рівня адаптивності до життя дітей із РАС.

Уперше доведено, що засобами спрямованими на розвиток спритності та швидкісної сили ніг, рук і черевного преса можна сприяти розвитку покращенню щоденних адаптивних навичок дітей із РАС. Тому раціональним є збільшення обсягів відповідних засобів у програмах ФВ таких дітей.

#### *Джерела та література*

1. Базима Н. В., Мороз О. В. Особливості невербальної та вербальної комунікації у дітей з аутизмом. Київ, 2013. С. 3–8.
2. Боднар І., Петрусенко О. Зв'язки між показниками фізичної підготовленості та повсякденними адаптивними навичками у школярів з розладами аутичного спектра. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, Луцьк. 2022. 3(59). С. 32–38.
3. Захарова Н. М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору: монографія. Донецьк: «Ноулідж», 2010. 218 с.
4. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S., Abedi, A. Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*. 2012. № 33. P. 1183–93. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.01.018>.
5. Hirata, S., Okuzumi, H., Kitajima, Y., Hosobuchi, T., Nakai, A., and Kokubun, M. Relationship between motor skill and social impairment in children with autism spectrum disorders. *Int. J. Dev. Disabil.* 2014. № 60. P. 251–256. <https://doi.org/10.1179/2047387713Y.0000000033>

6. MacDonald, M., Lord, C., and Ulrich, D. A. The relationship of motor skills and social communicative skills in school-aged children with autism spectrum disorder. *Adapt. Phys. Act. Q.* 2013. № 30. P. 271–282. <https://doi.org/10.1123/apaq.30.3.271>
7. Morrison, H., Roscoe, E.M., Atwell, A. An evaluation of antecedent exercise on behavior maintained by automatic reinforcement using a three-component multiple schedule. *J Appl Behav Anal.*; 2011. № 44(3). P. 523–41. <https://doi.org/10.1901/jaba.2011.44-523>
8. Rauf N. K., Anis-ul-Haq, Aslam N., Anjum U. Characteristic symptoms and adaptive behaviors of children with autism. *J Coll Physicians Surg Pak.* 2014. Sep. № 24(9). P. 658–62.
9. Zamani, J. A., Talab, R. H., Sheikh, M., et al. The effect of 16 weeks gymnastic training on social skills and neuropsychiatric functions of autistic children. *Sport Sci Health.* 2018. № 14. P. 215. <https://doi.org/10.1007/s11332-018-0436-3>

#### References

1. Bazyma, N. V., Moroz, O. V. (2013). Osoblyvosti neverbalnoi ta verbalnoi komunikatsii u ditei z autyzmom [Peculiarities of non-verbal and verbal communication of children with autism]. Kyiv, 3–8 (in Ukrainian).
2. Bodnar, I., Petrusenko, O. (2022). Zviazky mizh pokaznykamy fizychnoi pidhotovlenosti ta povsiakdennymy adaptyvnymy navychkamy u shkolariv z rozladamy autychnoho spectra [Relationships between indices of physical preparedness and everyday adaptive skills of schoolchildren with autism spectrum disorders]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society.* Lutsk, (59), 32–38 (in Ukrainian).
3. Zakharova, N. M. (2010). Adaptatsiia ditei doshkilnoho viku do suchasnoho sotsialnoho prostoru [Adaptation of preschool children to the modern social space]. Donetsk: Monohrafiia, Noulidzh, 218 (in Ukrainian).
4. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S., Abedi, A. (2012). Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 1183–1193. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.01.018> (in English).
5. Hirata, S., Okuzumi, H., Kitajima, Y., Hosobuchi, T., Nakai, A., & Kokubun, M. (2014). Relationship between motor skill and social impairment in children with autism spectrum disorders. *Int. J. Dev. Disabil*, 60, 251–256. Retrieved from <https://doi.org/10.1179/2047387713Y.0000000033> (in English).
6. MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2013). The relationship of motor skills and social communicative skills in school-aged children with autism spectrum disorder. *Adapt. Phys. Act. Q.*, 30, 271–282. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/apaq.30.3.27> (in English).
7. Morrison, H., Roscoe, E.M., Atwell, A. (2011). An evaluation of antecedent exercise on behavior maintained by automatic reinforcement using a three-component multiple schedule. *J Appl Behav Anal.*, (3), 523–541 Retrieved from <https://doi.org/10.1901/jaba.2011.44-523> (in English).
8. Rauf, N. K., Anis-ul-Haq, Aslam, N., Anjum, U. (2014). Characteristic symptoms and adaptive behaviors of children with autism. *J Coll Physicians Surg Pak*, (9), 658–662 (in English).
9. Zamani, J. A., Talab, R. H., Sheikh, M., et al. (2018). The effect of 16 weeks gymnastic training on social skills and neuropsychiatric functions of autistic children. *Sport Sci Health*, 14, 215. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11332-018-0436-3> (in English).

Стаття надійшла до редакції 16.12.2022 р.

УДК 796.922.093

## АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ЗБІРНИХ УКРАЇНИ З ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ НА МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ

Ростислав Ланевич<sup>1</sup>, Альберт Ланевич<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; Lanevych.Rostyslav@vnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-66-70>

### Анотація

**Актуальність.** У сучасних умовах в Україні та світі значної популярності набувають пляжні види спорту. Це підтверджується їх включенням у програми континентальних першостей, чемпіонатів світу, Всесвітніх й Олімпійських ігор. Одним із таких видів є пляжний гандбол. **Мета дослідження** – проаналізувати результати виступів молодіжних і національних збірних України з пляжного гандболу на чемпіонатах Європи, світу та Всесвітніх іграх у період 2000–2022 рр. **Матеріали та методи дослідження** – аналіз літературних джерел і протоколів змагань, аналіз та синтез, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Участь у першому чемпіонаті Європи з пляжного гандболу у 2000 р. стало поштовхом для початку розвитку цього виду спорту в Україні. Перший чемпіонат Європи проходив у Гаєті в Італії. Україна брала участь у всіх розіграшах чемпіонатів Європи. У Всесвітніх іграх українські збірні були учасниками трьох розіграшів: в одному – чоловіча, у двох – жіноча; у чемпіонатах світу – по три рази. Із 2008 р. проводяться чемпіонати Європи серед юніорських збірних, де українські команди юнаків брали участь у десяти розіграшах, а дівчат – у дев'яти. У 2017 р. Міжнародна федерація гандболу започаткувала чемпіонати світу серед молодіжних команд, Україна взяла участь у 2022 р. в аналогічних змаганнях у грецькому Геракліоні. **Висновки.** Результати дослідження свідчать, що українські спортсмени з пляжного гандболу беруть активну участь у європейських та світових змаганнях. Загалом національні команди показують досить якісну гру й посідають високі місця. Водночас результати змагань залежать і від інших чинників (фінансових можливостей, матеріально-технічної бази, можливості тренуватися протягом року), що потрібно враховувати в системі управління тренувальним процесом.

**Ключові слова:** пляжний гандбол, національні збірні, юніори, спорт, чемпіонат, результати змагань.

**Rostyslav Lanevych, Albert Lanevych. Analysis of the Ukraine National Beach Handball Team Performances at International Sports Competitions. Topicality.** In modern Ukraine and in the world, beach sports are gaining considerable popularity. This is confirmed by their inclusion for the Continental, World Championships and Olympic Games programs. One of these types is beach handball. **The Purpose of the Research** is to analyze the results of the Ukraine national and youth beach handball team performances at the European and World Championships as well as at the World Games in the period 2000–2022. **Research Stuff and Methods.** Analysis of literary sources and competition protocols, methods of analysis and synthesis, mathematical statistics have been used over the study. **The Research Results.** Participation in the first European beach handball championship in 2000 has impacted the development of this type of sport in Ukraine. The first European Championship was held in Gaeta, Italy. Ukraine has participated in all qualifying draws of the European Championships. At the World Games the Ukraine national teams participated in three qualifying draws: the male team in one draw, the female team in two; each team participated three times at the World Championships. Since 2008, the European Championships among junior national teams have been held, where Ukrainian boys' teams have participated in ten qualifying draws, as well as girls' teams – in nine. In 2017, the International Handball Federation launched the World Championships among youth teams. In 2022, Ukraine took part in similar competitions hosted by Heraklion, Greece. **Conclusions.** The results of the research evidenced the Ukrainian beach handball players take an active part in the European and World Championships. In general, the national teams demonstrate enough high-quality game and set high positions. At the same time, the results of the competitions depend upon other factors (financial capabilities, technical stuff and sports equipment, the opportunity to train throughout the year), which must be taken into account by the training process management.

**Key words:** beach handball, national teams, juniors, sport, Championship, competition results.

**Вступ.** Результати аналізу літературних джерел [2; 4; 5; 7] та спортивної практики засвідчують, що ефективність тренувального процесу залежить не лише від обсягу фізичних навантажень, а й від побудови занять, кадрового забезпечення, традицій регіону. У сучасних умовах в Україні та світі значної популярності набувають пляжні види спорту. Це підтверджується їх включенням у програми континентальних першостей, чемпіонатів світу, Всесвітніх та Олімпійських ігор. Одним із таких видів є пляжний гандбол. Щороку розширюється його географія, зростають майстерність спортсменів, кількість команд і шанувальників.

Високі результати українських команд на міжнародних аренах спонукали до більш детального дослідження закономірностей розвитку та становлення українського пляжного гандболу.

**Мета дослідження** – проаналізувати результати виступів молодіжних і національних збірних із пляжного гандболу на чемпіонатах Європи, світу та у Всесвітніх іграх у період 2000–2022 рр.

**Матеріали та методи дослідження** – аналіз літературних джерел і протоколів змагань, аналіз та синтез.

**Результати дослідження та дискусія.** Пляжний гандбол – молодий вид спорту, який бере свій початок з острова Понца на півдні Італії. Його засновниками стали Джані Бутарелі й Франко Шіано, які в червні 1992 р. запропонували створити новий варіант гандболу – на піску. Через місяць на пляжі Сан-Антоніо провели перший у світі турнір із пляжного гандболу. Офіційне визнання пляжного гандболу як окремого виду спорту та затвердження міжнародних правил цієї гри відбулось у 1994 р. [3].

Запрошення від Європейської федерації гандболу взяти участь у першому чемпіонаті Європи з пляжного гандболу у 2000 р. стало поштовхом для початку розвитку цього виду спорту в Україні. Підготовка чоловіків до чемпіонату відбувалася на піщаних пляжах міста Южне Одеської області на базі гандбольного клубу «Портовик». Їх започаткував тодішній тренер команди Косик Володимир Сергійович, який раніше працював на Кіпрі й був знайомий із цією грою. Водночас у Києві на березі Дніпра тренером місцевого клубу «Спартак» Портним Андрієм Анатолійовичем проводилися тренування жіночої команди [5].

Перший чемпіонат Європи, який проходив на пляжах Гаети в Італії, став удалим стартом для українського пляжного гандболу: жіноча збірна здобула золоті медалі, а чоловіча – бронзові. Ці змагання стали систематичними й дуже популярні серед країн континенту. Україна – одна з небагатьох країн, що брали участь у всіх розіграшах чемпіонатів Європи (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати виступів національних збірних на Чемпіонатах Європи**

Рік проведення	Місце проведення (місто, країна)	Чоловіча збірна		Жіноча збірна	
		місце	кількість команд-учасниць	місце	кількість команд-учасниць
2000	Гаета, Італія	3	8	1	8
2002	Кадіс, Іспанія	4	16	5	16
2004	Аланія, Туреччина	5	15	10	14
2006	Куксгафен, Німеччина	8	16	9	14
2007	Мізано-Адріатіко, Італія	6	18	8	18
2009	Ларвік, Норвегія	9	12	4	11
2011	Умаг, Хорватія	4	15	9	14
2013	Раннерс, Данія	6	13	4	13
2015	Льорет-де-Мар, Іспанія	3	12	8	14
2017	Загреб, Хорватія	6	14	12	15
2019	Старе Яблонкі, Польща	12	20	8	20
2021	Варна, Болгарія	14	18	14	17

Аналіз результатів виступів національних збірних на чемпіонатах Європи показав два піки високих результатів виступів збірних команд. Причому в один і той самий період: перший – у 2000–2002 рр., другий – у 2009–2015 рр. (рис. 1).



Рис. 1. Динаміка виступів національних збірних на чемпіонатах Європи

Всесвітні ігри відбуваються раз на чотири роки й на них змагаються представники неолімпійських видів спорту. У пляжний гандбол грали у 2001-му в Акіті (Японія), у 2005-му – у Дуйсбурзі (Німеччина) та 2009-му – у Гаосюні (Тайвань), де пляжний гандбол був запрошений як демонстраційний вид спорту. А вже у 2013 році в Калі (Колумбія), у 2017 р. – у Вроцлаві (Польща), 2022 р. – у Бірмінгемі (США) він увійшов в офіційну змагальну програму. 2001 р. наша жіноча збірна стала переможцем цих престижних змагань, а 2009 р. – посіла шосте місце. Чоловіча збірна брала участь 2013 р. в Калі (Колумбія) і посіла п'яте місце.

Перший офіційний чемпіонат світу відбувався 2004 р. в м. Ель-Гуна (Єгипет). Українська чоловіча збірна взяла в ньому участь, за підсумками прем'єрного мундіалу, посіла високе п'яте місце. Загалом збірні України були учасниками цих змагань по три рази й найкращими результатами стали срібні нагороди чоловічої команди у 2012 р. (Мускат, Оман), а в жінок – четверте місце у 2010 (Анталія, Туреччина) та 2014 рр. (Рекіфе, Бразилія).

На нашу думку, високі спортивні результати в дебютних змаганнях національних збірних команд України на міжнародному рівні з пляжного гандболу, передусім, пов'язані з ефективною підготовкою спортсменів у класичних варіантах цього спорту. Як зазначають дослідники С. Санченко, О. Гончарук, В. Вакула, С. Мельничук, на початковому етапі розвитку пляжного варіанта ще можна було взяти команду з класичного гандболу, засвоїти декілька прийомів і здобути перемогу на змаганнях [5].

Перший чемпіонат Європи з пляжного гандболу проводився за правилами, які незначно відрізнялися від класичного, грали в гандбол на піску. Тому лідерами були команди, які мали провідні позиції в класичному варіанті гри. Учасники були в пошуку найбільш продуктивних техніко-тактичних прийомів для досягнення бажаного результату. Відбувався логічний процес становлення. Цей вид спорту потребував комплексних змін, нових ідей для розвитку.

Під час чемпіонату Європи 2004 р. президент гандбольного клубу «Портовик» В. Іванов та голова профільної комісії Федерації гандболу України В. Косік відправили листа Петеру Фрошлю, голові комісії Європейської федерації гандболу з пляжного гандболу, із пропозицією проведення першості континенту серед юніорів. Більшість команд, які виступали на ЧС-2004 (чоловічі та жіночі), мали у своєму складі гравців віком 30 років і більше. Переважно це спортсмени, які закінчили виступи в класичному гандболі й продовжують свою кар'єру в пляжному гандболі. Це гальмує розвиток пляжного варіанта гри. Проведення чемпіонатів серед хлопців і дівчат дасть хороший поштовх для цього виду спорту, а національні федерації та клуби Європи докладуть зусилля для розвитку пляжного гандболу серед юного покоління. Ми впевнені, що невдовзі з'являться молоді талановиті гравці в багатьох національних збірних [5].

У 2008 р. в Угорщині вперше проводився чемпіонат Європи серед юніорських збірних, де виступили по вісім команд хлопців та дівчат (табл. 2). Команди господарів перемогли в обох видах програми. Українські ж гандболісти посіли п'яте місце, а гандболістки – четверте. Молоді гравці, які

брали участь у цих змаганнях, стали основою в досягненні другого піку високих результатів українського пляжного гандболу.

Таблиця 2

## Результати виступів молодіжних збірних на чемпіонатах Європи

Рік проведення	Місце проведення (місто, країна, категорія, рік народження)	Юнаки		Дівчата	
		місце	кількість команд-учасниць	місце	кількість команд-учасниць
2008	Надьатад, Угорщина (U-18), 1990	5	8	4	6
2011	Умаг, Хорватія (U-19), 1992	5	8	5	8
2012	Батумі, Грузія (U-18), 1994	6	8	5	8
2013	Раннерс, Данія (U-19), 1994	–	8	–	7
2014	Лорка, Іспанія (U-18), 1996	6	10	–	8
2015	Льорет де Мар, Іспанія (U-19), 1996	–	9	–	9
2016	Назаре, Португалія (U-16), 2000	13	16	16	16
2017	Загреб, Хорватія (U-17), 2000	10	15	9	12
2018	Ульцинь, Чорногорія (U-18), 2000	9	17	7	17
2019	Старе Яблонкі, Польща (U-17), 2002	7	15	9	14
2021	Варна, Болгарія (U-17), 2004	3	15	7	15
2022	Прага, Чехія (U-16), 2006	6	14	4	15

У 2017 р. Міжнародна федерація гандболу започаткувала чемпіонати світу серед молодіжних команд. Дебютний відбувся на острові Мавритіус, де взяли участь 15 команд юнаків і 14 – дівчат. На жаль, українці на ці змагання не кваліфікувались. У 2022 р. аналогічні змагання приймав грецький Геракліон. Українські спортсмени посіли шосте місце (юнаки) та восьме – дівчата із 16 команд-учасниць у кожній категорії.

За результатами дослідження, можемо констатувати, що виступи молодіжних збірних на континентальних змаганнях були синхронними й нерівномірними (рис. 2). У перші роки українські спортсмени фінішували в середині змагань, після чого була перерва протягом трьох років. Це не могло не вплинути на рівень українських команд. Після відновлення наші збірні в підсумку посіли останні місця. Далі спостерігаємо стрімке покращення результатів, й у 2021 р. юнацька збірна виборола бронзові медалі, що на сьогодні є найвищим досягненням молодіжних команд.

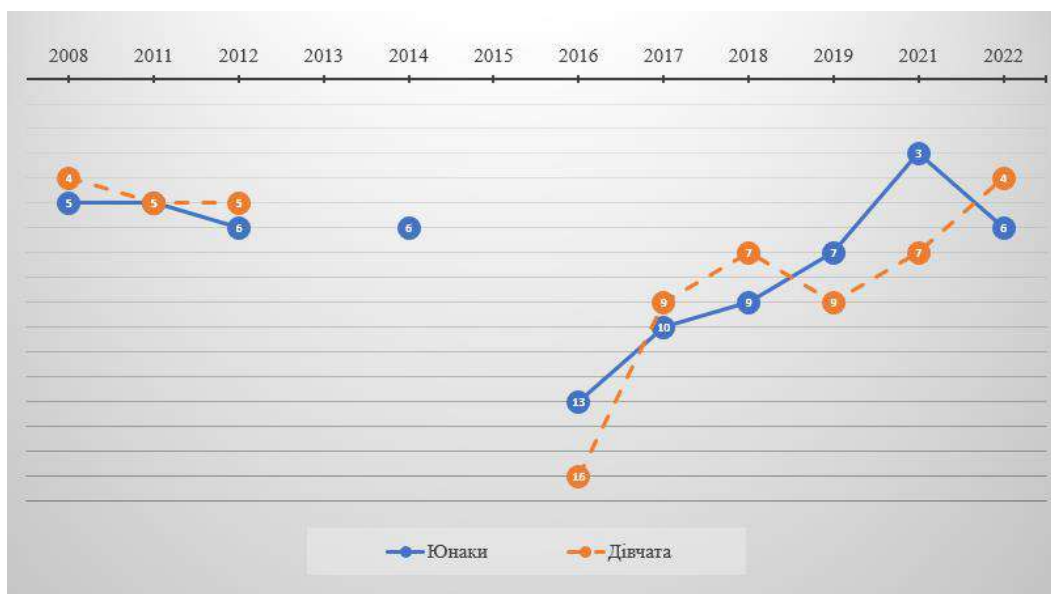


Рис. 2. Динаміка виступів молодіжних збірних на чемпіонатах Європи

На нашу думку, таке зростання пов'язане зі значною підтримкою керівництвом «Асоціації пляжного гандболу України», яке докладає багато зусиль для розвитку дитячого-юнацького пляжного гандболу. Збільшилася кількість команд та гравців, турнірів і національних першостей; надається допомога в організації та проведенні навчально-тренувальних зборів і міжнародних турнірів, на яких молоді гравці здобувають такий необхідний для вдалих виступів ігровий досвід.

**Висновки.** Результати дослідження свідчать, що українські спортсмени з пляжного гандболу беруть активну участь у європейських та світових змаганнях. Загалом національні команди показують досить якісну гру й посідають високі місця. Водночас результати змагань залежать і від інших чинників (фінансових можливостей, матеріально-технічної бази, можливості тренуватися протягом року), що треба враховувати в системі управління тренувальним процесом.

#### *Джерела та література*

1. IHF Competition. URL: <https://www.ihf.info/competitions>
2. Мудрик Ж. С. Технологія тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлеток-багатоборок у передзмагальному мезоциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2001. 21 с
3. Про пляжний гандбол. URL: [http://handball.com.ua/textpage/beach\\_handball/](http://handball.com.ua/textpage/beach_handball/)
4. Rovniy A., Pasko V., Nesen O. [et. al.]. Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16–17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18, Art 268. P. 1831–1838. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2018.s4268>
5. Санченко С., Гончарук О., Вакула В., Мельничук С. Промені гри: Український пляжний гандбол народився в 2000 році. Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2011. 184 с.
6. EHF Competition Archive. URL: <http://surl.li/edhmn>
7. Tsos A., Pasko V., Rovniy A. [et. al.]. The improvement of the technical readiness of 16–18 year-old rugby players with the use of the computer program «Rugby-13». *Physical Activity Review*. 2018. № 6. P. 257–265. <http://dx.doi.org/10.16926/par.2018.06.30>

#### *References*

1. EHF Competition Archive. URL: <http://surl.li/edhmn> (in English).
2. IHF Competition. URL: <https://www.ihf.info/competitions> (in English).
3. Mudryk, Zh. S. (2001). Tekhnolohiia trenuvalnoho protsesu vysokokvalifikovanykh lekhoatletok-bahatoborok u peredzmahalnomu mezotsykli [Training process technology of highly qualified athletes-multi-sports in pre-competition mesocycle]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Lviv, 21 (in Ukrainian).
4. Pro pliazhnyi handbol [About beach handball]. URL: [http://handball.com.ua/textpage/beach\\_handball/](http://handball.com.ua/textpage/beach_handball/) (in Ukrainian).
5. Rovniy, A., Pasko, V., Nesen, O. [et. al.] (2018). Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16–17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, (268), 1831–1838. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2018.s4268> (in English).
6. Sanchenko, S., Honcharuk, O., Vakula, V., Melnychuk, S. (2011). Promeni hry: Ukrainskyi pliazhnyi handbol narodyvsia v 2000 rotsi [The game rays: Ukrainian beach handball was launched in 2000]. Lviv: Vyd-vo Lvivskoi politekhniki, 184 (in Ukrainian).
7. Tsos, A., Pasko, V., Rovniy, A. [et. al.] (2018). The improvement of the technical readiness of 16–18 year-old rugby players with the use of the computer program «Rugby-13». *Physical Activity Review*, 6, 257–265. <http://dx.doi.org/10.16926/par.2018.06.30> (in English).

Стаття надійшла до редакції 05.12.2022 р.

## Рецензії, хроніки та персоналії

Інформація про III Міжнародну науково-практичну інтернет-конференцію  
«ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ»

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
ВОЛИНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЛЕСИ УКРАЇНКИ



**Шановні пані та панове!**

Запрошуємо Вас до участі в III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ», яка відбудеться *22 березня 2023 р.* у Волинському національному університеті імені Лесі Українки на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я.

**Місія конференції** – залучити науковців до обґрунтування місця та значення фітнесу й харчування в поліпшенні якості та довголітті людини.

**Напрями роботи конференції:**

- ✓ фітнес у способі життя людини;
- ✓ фізична активність як чинник довголіття людини;
- ✓ здорове харчування – запорука довголіття.

**Умови участі в конференції:**

До 13 березня 2023 р. зареєструватися й подати тези доповідей (українською, англійською або польською мовами) на електронну скриньку [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto:vaschuk.liuda@vnu.edu.ua) (зразок додано). Ім'я файлу повинно включати прізвище автора та порядковий номер бажаного напрямку конгресу (наприклад: Шевченко\_3). Тези наукових доповідей будуть опубліковані в електронному збірнику матеріалів, який буде розміщений за адресою: <http://conferences.vnu.edu.ua>

До 15 березня 2023 р. перерахувати організаційний внесок у розмірі 200 гривень.

**Форма участі у конференції** – онлайн.

**Робочі мови конференції:** європейські мови.

Пленарне та секційні засідання відбуватимуться в режимі онлайн із використанням сервісу відеоконференція ZOOM 22 березня 2023 р. о 12:00 год за посиланням.

**Вимоги до оформлення матеріалів конференції**

**Тези** наукових доповідей будуть опубліковані в електронному збірнику матеріалів, що буде розміщений за адресою: <http://conferences.vnu.edu.ua>

**Обсяг** – 2 повних сторінки (4000–5000 друкованих знаків без пробілів). Текст набирати в редакторі Microsoft Word for Windows; шрифт тексту – Times New Roman, 12 pt, інтервал – 1. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм.



*Структура:* Перший рядок – назва (великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру). Другий рядок – ім'я та прізвище автора (авторів) (шрифт – жирний, вирівнювання по центру). Третій рядок – науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва вищого навчального закладу (наукової установи), у якому працює (навчається) учасник конференції, електронна адреса (шрифт – курсив, вирівнювання по ширині сторінки). Далі йде текст вирівняний по ширині сторінки (абзац – 0,75 см), який повинен містити такі необхідні елементи: *вступ, методи дослідження, результати дослідження, висновки, джерела та література.*

*Бібліографічний опис джерел*, використаних під час підготовки тез (не більше 5–7 джерел), повинен бути 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>).

**Відповідальність за зміст поданих матеріалів несуть автори. Оргкомітет залишає за собою право відхиляти тези, що не відповідають зазначеним вимогам.**

Редакція журналу «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» <http://sport.vnu.edu.ua> (Україна), який уключено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» (Наказ МОН України № 1643 від 28.12.2019 р.), приймає **статті** авторів за тематикою та напрямками роботи конференції. Статті можна надсилати мовою оригіналу на електронну скриньку [sport@vnu.edu.ua](mailto:sport@vnu.edu.ua).

**Вимоги до статей** (керівництво для авторів) подано на сайті журналу <http://sport.vnu.edu.ua>. Після рецензування статей повідомлення про прийняття до друку (чи відхилення) будуть надіслані авторові лише на електронну адресу.

**За результатами конференції всі учасники отримають сертифікати. Програма конференції та збірник тез доповідей будуть надіслані авторам на електронну адресу.**

**Реквізити для оплати:**

Для громадян України: поповнення карткового рахунка ПриватБанку за номером **5168745608707177** (одержувач Ващук Людмила Миколаївна), обов'язково зазначити призначення платежу: **за участь у конференції ПІБ учасника.**

**Із будь-яких питань ви можете звертатися до представників  
Організаційного комітету на e-mail: [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto:vaschuk.liuda@vnu.edu.ua) або за телефонами:**

**Ващук Людмила +38(050)4382805**

**Світлана Індика +38(066)4830600**

**ЗАЯВКА**

**на участь у III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції  
«ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ»**

Країна, \_\_\_\_

Повна назва вищого навчального закладу \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання \_\_\_\_\_

Рік навчання (для магістрів, аспірантів) \_\_\_\_\_

Назва доповіді \_\_\_\_\_

Напрямок конференції \_\_\_\_\_

Планую виступити з доповіддю (до 10 хв) так/ні \_\_\_\_\_

Контактні телефони \_\_\_\_\_

E-mail (ОБОВ'ЯЗКОВО): \_\_\_\_\_

**Оргкомітет конференції бажає творчих успіхів!**

## 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](mailto: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](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, 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, учене 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).

**Використання комп'ютерного перекладу не допускається.**

Неприпустимим є застосування нерозшифрованих абревіатур і вперше введених термінів. Усі абревіатури повинні бути розшифровані під час першого вживання. 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 використувані 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. Треба виокремити 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 (самоцитуювання), але не більше ніж 25 % від загальної кількості джерел.

Якщо текст статті українською 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.

«**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**» скористайтесь ресурсом:

Міжнародні правила цитування та посилання в наукових роботах: метод. рек. / 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 символу (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 потрібно 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*

**Богдан Виноградський, Михайло Островський**

Традиційна стрільба з лука як специфічна форма рухової активності японців .....3

**Світлана Індика, Наталія Белікова**

Якість життя, пов'язана зі здоров'ям, та концептуальні підходи до її оцінки .....11

**Олександр Притула, Анатолій Конох**

Хронологія відродження козацьких бойових мистецтв в Україні в 1990–1998 роках ХХ ст.  
крізь призму козацького бойового мистецтва «Спас» .....23

**Володимир Ялович, Антон Ялович, Олена Томошук**

Історія становлення та розвитку дефлімпійського спорту на Волині .....28

### *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*

**Алла Альошина, Валентина Романюк, Вікторія Петрович**

Фактори зовнішнього середовища, що впливають на стан просторової організації тіла  
сучасної людини .....33

**Бугайчук Назар**

Оздоровчо-рекреаційна роль футзалу в організації дозвілєвої діяльності  
студентської молоді .....42

**Ірина Семенова, Олег Беліков**

Інноваційні технології здоров'язбереження в освітньому просторі старшої школи .....47

**Олександр Шевчук**

Особливості навчання фізичної культури молодших школярів в умовах  
нової української школи .....53

### *Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*

**Іванна Боднар, Олександра Петрусенко**

Показники адаптивності поведінки й фізичної підготовленості дітей  
із розладами аутичного спектра .....59

### *Олімпійський та професійний спорт*

**Ростислав Ланевич, Альберт Ланевич**

Аналіз виступів збірних України з пляжного гандболу на міжнародних змаганнях .....66

### *Рецензії, хроніки та персоналії*

Інформація про III Міжнародну науково-практичну інтернет-конференцію  
«Фітнес, харчування та активне довголіття» .....71

**Інформація для авторів** .....73

Наукове видання

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

№ 4 (60)

2022

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 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 9,06 ум. друк. арк., 8,72 обл.-вид. арк. Зам. 89.

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.

