

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 (68)

2024

Луцьк
Волинський національний університет
імені Лесі Українки
2024

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);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор (Гуманітарний університет імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Григус І. М.** – доктор медичних наук, професор (Національний університет водного господарства та природокористування, Рівне, Україна);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);
- Ніколасва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Павлова Ю. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Пейт Р.** – доктор філософії, професор (Університет Південної Кароліни, США);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);
- 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);
- Галаманжук Л. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Данилевич М. В.** – доктор педагогічних наук, професор (Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Зускова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолепши Е.** – доктор габілітований, професор (Гуманітарний університет імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К. В.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Сидорук І. І.** – доктор педагогічних наук, доцент (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);
- Чернета С. Ю.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- 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, 2024. – № 4(68). – 86 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.

Для аспірантів, викладачів, науковців і всіх, хто цікавиться питаннями фізичної культури.

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)

Сайт збірника наукових праць:
www.sport.vnu.edu.ua

Ідентифікатор медіа у Реєстрі суб'єктів
у сфері медіа R30-02335

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2024
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2024
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2024

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

УДК 796.011/124/93"19"(477)

ОСОБЛИВОСТІ ТЕЛЕОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ У 20–30-Х РР. ХХ ст.

Наталія Салтан¹, Світлана Червона¹

¹Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна, nataliiasaltan@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-03-09>

Анотації

Актуальність теми дослідження. Вивчення генези української системи фізичної культури важливе для розуміння її особливостей, установлення й збереження її традицій та визначення ролі й місця у формуванні телеологічних основ сучасної системи фізичного виховання. **Мета та методи дослідження.** Мета дослідження полягає у визначенні основних телеологічних засад розвитку фізичної культури на українських землях у 20–30-ті рр. ХХ ст. **Методи дослідження** – аналіз, узагальнення та систематизація даних; логічний, проблемно-пошуковий. **Результати дослідження та висновки.** Післявоєнний поділ українських земель зумовив розвиток фізичної культури в межах різних держав: СРСР, Польщі, Чехословаччини й Румунії. Це визначило напрями розвитку та цільові основи фізичного виховання як соціальної системи. Їх особливості виявлялись у методах і засобах, через які реалізовувалися цілі фізичного виховання: централізованість та державна підтримка в УСРР і добровільність та культурницький аспект у Західній Україні. Розвиток фізичної культури в означений період обумовлювався двома паралельними ідеями, що мали коріння в античній традиції, коли, з одного боку, фізична культура пронизувалась ідеєю гармонійного розвитку тіла й духу, а з іншого – зосереджувалась на політичних цілях і набувала мілітаризованого характеру. Ці підходи стали основою для формування конкретних телеологічних принципів фізичного виховання у ХХ ст., які ми визначаємо як фізичний розвиток як телеологічна основа, соціалізація особистості, етичний та естетичний розвиток. На нашу думку, у період інституалізації фізичної культури колоніальна політика держав, у якій опинились українські землі, і загальноєвропейські культурні тенденції призвели до нівелювання культурних здобутків українського народу та утвердження як еталону розвитку європейських зразків. У подальшому їх адаптовано до українського національного або радянського ґрунту. Отже, розвиток фізичної культури в 1920–1930-х рр. ґрунтувався на античних традиціях гармонійного розвитку тіла й духу, поєднуючи їх із політичними та мілітаризованими цілями. Фізична активність сприяла зміцненню здоров'я, підготовці молоді до військової служби й захисту нації, інтегрувала людей у суспільство, забезпечуючи рівність і можливості для самореалізації. Водночас спорт та фізична культура формували моральні цінності, почуття краси, гармонії й сприяли розвитку національної ідентичності.

Ключові слова: телеологія, фізична культура, фізичний розвиток, соціалізація особи, етичний та естетичний розвиток.

Nataliia Saltan, Svitlana Chervona. Peculiarities of the Teleological Foundations of Physical Education in Ukrainian Lands in the 20s and 30s of the 20th Century. Topicality. The study of the genesis of the Ukrainian system of physical culture is important for understanding its features, establishing and preserving its traditions, and determining the role and place in the formation of the teleological foundations of the modern system of physical education. **Purpose and Methods of Research.** The purpose of the study consists in determining the main teleological foundations of the development of physical culture on Ukrainian lands in the 20s and 30s of the 20th century. Research methods: analysis, generalization and systematization of data; logical, problem-searching. **Results of Work and Main Conclusions.** The post-war division of Ukrainian lands determined the development of physical culture within the borders of different states: the USSR, Poland, Czechoslovakia and Romania. This determined the directions of

development and the target foundations of physical education as a social system. The peculiarities of these principles were manifested in the methods and means through which the goals of physical education were realized: centralization and state support in the Ukrainian SSR, and voluntarism and the cultural aspect in Western Ukraine. The development of physical culture in the specified period was conditioned by two factors parallel ideas rooted in the ancient tradition, when, on the one hand, physical culture was imbued with the idea of harmonious development of the body and spirit, and on the other, it focused on political goals and acquired a militarized character. These approaches became the basis for the formation of specific teleological principles of physical education in the 20th century, which we define as physical development as a teleological basis, socialization of the individual, ethical and aesthetic development. In our opinion, during the period of institutionalization of physical culture, the colonial policy of the states in which the Ukrainian lands found themselves and general European cultural trends led to the levelling of the cultural achievements of the Ukrainian people and the establishment of European models as a benchmark for development. Later, they were adapted to the Ukrainian national or Soviet soil. Thus, the development of physical culture in the 1920s and 1930s was based on ancient traditions of harmonious development of body and spirit, combining them with political and militarized goals. Physical activity contributed to strengthening health, preparing young people for military service and protecting the nation, integrated people into society, providing equality and opportunities for self-realization. At the same time, sports and physical culture formed moral values, a sense of beauty, harmony and contributed to the development of national identity.

Key words: teleology, physical culture, physical development, socialization of the person, ethical and aesthetic development.

Вступ. Поступ фізичної культури та спорту визначається потребами суспільства й зумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва та суспільними уявленнями про роль фізичного виховання в житті людей. Сенс і мету фізичного виховання як соціального явища визначають його телеологічні основи. Вони тісно переплітаються з метою фізичного виховання, слугуючи концептуальною базою для визначення його напрямів, завдань і методів організації; визначають подвійний вектор фізичного виховання – з одного боку, орієнтуючи його на державні та громадські інтереси, а з іншого – на особистісні прагнення людини.

Основні телеологічні принципи фізичного виховання як соціальної системи можна згрупувати за кількома ключовими аспектами. Ураховуючи широкий спектр його соціальних, фізичних і культурних функцій, доцільний такий поділ: фізичний розвиток як телеологічна основа, соціалізація особистості, етичний та естетичний розвиток.

У науковій літературі питання телеологічних основ фізичного виховання як соціальної системи досліджено недостатньо. Борис Шиян указує, що зміст системи фізичного виховання розкривають її телеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи. Аналізуючи національну систему фізичного виховання, науковець пропонує її ідейною основою вважати загальнолюдські цінності. На його думку, фізичне виховання повинно ґрунтуватися на принципах природовідповідності, демократизації та гуманізму [15].

Погоджуючись з ідеями А. Цьося про відповідність історичним епохам як одній із закономірностей розвитку фізичної культури, наголосимо на тому, що телеологічні основи з часом можуть трансформуватися відповідно до тих чи інших суспільних запитів [14].

Визначити телеологічні основи фізичного виховання конкретного історичного періоду (чому фізичне виховання є необхідним і яким чином воно слугує загальному благу) дають змогу дослідження з історії фізичної культури та спорту, а також з історії України.

У монографіях О. Вацеби й Б. Трофим'яка детально проаналізовано розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні в другій половині ХІХ ст. – першій половині ХХ ст.; усебічно охарактеризовано діяльність товариств «Луг», «Пласт», Товариство «Орли» – КАУМ, «Сокіл» [2; 13]. Т. Устінова у своїй роботі розглядає фізкультурний рух у загальноєвропейському контексті як інструмент соціалізації та мілітаризації населення, зосереджуючись на його зв'язку з державним контролем й ідеологічними програмами [11].

Широкий пласт наукових досліджень стосується аналізу спортивної преси Галичини. [4; 6] У рамках новітніх підходів до вивчення історії України проводять свої дослідження К. А. Кобченко (гендерний вимір) [3], Є. Бутакова (спортивні заходи як об'єкт геортології) [1], Б. Матулкін (історія повсякденності) [7].

Мета цього дослідження – визначення основних телеологічних засад розвитку фізичної культури на українських землях у 20–30-ті рр. ХХ ст.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження є наукова література з педагогіки та історії України, мемуарна література, періодичні видання, у яких детально висвітлено процес

розбудови галузі фізичної культури й спорту на українських землях у 20–30-х рр. ХХ ст. Аналіз та узагальнення наукової літератури дали змогу визначити думки науковців щодо телеологічних основ фізичного виховання як соціальної системи, а також узагальнити та систематизувати дані щодо її розвитку в означений період. Логічний підхід забезпечив побудову чіткої структури дослідження, що уможливило простеження взаємозв'язку між умовами розвитку й телеологічними основами фізичного виховання. Застосування проблемно-пошукового підходу дало змогу сформулювати припущення щодо ролі європейських культурних запозичень у формуванні національної системи.

Результати дослідження. Післявоєнні угоди, укладені за результатами Першої світової війни, зумовили передачу західноукраїнських земель упродовж 1919, 1923 рр. до складу новоутворених держав – Польщі, Чехословаччини та Румунії. Водночас більшість українських земель після поразки національної революції наприкінці 1922 р. увійшла до складу СРСР як Українська Соціалістична Радянська Республіка. Це зумовило шляхи розвитку та телеологічні основи фізичного виховання як соціальної системи в означений період. Їх особливості виявлялись у методах і засобах, через які реалізовувалися цілі фізичного виховання: централізованість та державна підтримка в УСРР і добровільність та культурницький аспект у Західній Україні.

Фізичний розвиток як телеологічна основа передбачає, що держава, громада, людина свідомо ставлять перед собою мету, спрямовану на зміцнення здоров'я, підвищення життєвої активності, розвиток витривалості, сили, координації.

Зазначимо, що спортом займалися переважно молоді люди, які в майбутньому мали піти на військову службу. Фізична активність була одним із факторів, що покращував здоров'я молоді: у 1926 р. у звіті Другої наукової конференції з фізичного виховання опубліковано дані, що відсоток непридатних до військової служби в Червоній армії був на 50 % нижчим серед призовників, які регулярно займалися фізичною культурою.

Дослідник Вадим Ковпак, вивчаючи спортивну пресу Галичини, дійшов висновку, що більшість тогочасних учених наголошували на тому, що турбота про загальний стан здоров'я та фізичну підготовленість жінок сприяє зміцненню національної сили. [4].

Ідея поєднання спорту й військово-фізичної підготовки стала досить популярною серед радянської молоді із запровадженням у 1931–1932 рр. Всесоюзного спортивного комплексу «Готовий до праці та оборони». Фактично держава створювала в суспільстві культ сильної людини, яка б могла в будь-який момент стати на захист інтересів держави. Подібні тенденції спостерігали в цей час також в інших країнах. У Румунії, наприклад, у 1921 р. набув чинності закон, який зобов'язував усі «національно-культурні товариства» організовувати фізичну й військову підготовку та санітарну освіту населення.

Завдяки добровольчій ініціативі громадян протягом 1920–30-х рр. значно покращилася міська спортивна інфраструктура як в УСРР, так і в Галичині. Активна соціальна позиція громадян стала наслідком інтерналізації, тобто включення у внутрішній світ людини уявлення про цінність фізичної активності для власного фізичного вдосконалення, повного розкриття своїх індивідуальних якостей.

Марта Маринюк, аналізуючи українські періодичні спортивні видання Галичини між Першою та Другою світовими війнами, як-от: «Вісти з Лугу», «Луговик», «Спортовий альманах», – зазначає, що найважливішим для тодішніх спортивних періодичних видань були популяризація здорового способу життя, виховання фізично здорової нації, пропаганда різноманітних видів спорту. [6].

Отже, суспільна увага до фізичного розвитку сприяла зміцненню здоров'я, покращенню фізичних якостей, вихованню громадян, спроможних захищати інтереси нації й держави.

Соціалізація особистості. Фізична культура та спорт інтегрують особистість у суспільство, забезпечують розвиток комунікаційних навичок, адаптацію до соціальних норм. Вони створюють однакові можливості для самореалізації, сприяють подоланню ізоляції, формуванню спільних цінностей і підтримці демократичного духу в суспільстві.

Рівність і доступність фізичної культури для всіх зробили її важливим інструментом соціальної інтеграції, особистісного розвитку та просування демократичних цінностей. Вона стала простором, де кожна людина, незалежно від соціального статусу, гендеру чи фізичних можливостей, могла проявити себе.

Наприклад, у міжвоєнний період у Львові спортсмени змагалися під псевдонімами Стефа, Бомба чи Оріся. Така практика забезпечувала анонімність, створювала рівноцінні умови для всіх учасників і підкреслювала демократичність спортивного середовища.

Заняття фізичною культурою також не вимагали значних матеріальних ресурсів, що робило її доступною навіть для пересічного громадянина. У Харкові більшість спортивних клубів і товариств не стягували плати за відвідування, що сприяло широкому залученню населення до спорту. У Галичині учасники спортивних змагань часто не мали спеціального спортивного обладнання та форми. Так, для гри у футбол узували звичайне взуття, а ковзанярі прикріплювали леза до свого зимового взуття. Одягали на змагання вишиванки, демонструючи поєднання традиційної культури й спортивного духу.

Фізична культура також сприяла емансипації жінок. Ми погоджуємося з думкою К. А. Кобченко, що фізична культура стала одним зі шляхів емансипації жінок, хоча й не набула масового характеру, поступаючись професійній освіті та громадській діяльності як в УСРР, так і в польській Галичині [3]. У міжвоєнний період популяризація фізичної культури, зокрема через проекти на кшталт «Жінка і спорт», сприяла інтеграції жінок у суспільне життя й процесам емансипації.

Фізична культура стала інструментом інтеграції людей з обмеженими фізичними можливостями. Приблизно в цей час з'явилися зародки параолімпійського спорту, який мав на меті показати, що люди з інвалідністю можуть брати участь у фізичній активності так само, як і здорові. Представники Львівського клубу глухонімих досягали високих результатів на різних змаганнях. У Польщі був організований Всепольський чемпіонат із легкої атлетики, який проводився лише для глухих.

Фізична культура була потужним інструментом для подолання соціальної ізоляції та вивільнення накопиченої агресії. Вона відволікала громадян від маргінальних форм активності. За спогадами одного з організаторів спортивного руху в Харкові Семена Привіса, такі заняття кардинально змінювали форми дозвілля молодих людей. «... Не битися, хуліганити або грати в карти йшли молоді люди з нашого району у вільний від роботи час, а на спортмайданчик – займатися фізкультурою» [10, с. 4]. Фізична культура стала сферою, у якій можна було проявити свої лідерські якості, вивільнити агресію, що накопичувалася в людській душі, соціально прийнятними шляхами. Усе це сприяло популярності цієї сфери дозвілля серед юнаків і підлітків.

Отже, фізична культура стала особливою галуззю, де модерні та демократичні принципи впроваджувалися в життя через доступність, спільні зусилля, взаємоповагу і єднання людей із різних соціальних груп.

Етичний та естетичний розвиток. Фізична культура й спорт сприяють етичному та естетичному розвитку особистості. Вони формують моральні цінності всього суспільства та людини як окремої суспільної одиниці, водночас допомагаючи прищеплювати почуття краси й гармонії.

Заняття спортом були місцем, де громада (Галичина) й держава (УСРР) утілювали в життя певні цінності. Український історик Б. Матулкін називає періодичні видання, документи галицьких спортивних товариств і виокремлює колективістські цінності, які пропагували спортивні об'єднання. У статуті українського спортивного товариства «Сокіл Батько» зазначено цілі його повсякденної діяльності: «виховувати членів в гімнастиці через спільні справи, спільні прогулянки... також пожежні вправи, стрільання по цілях, їзди на конях і на скороходах, плавання, веслування, фехтування, співу і музики». Ця цитата яскраво ілюструє намагання ідеологів спортивного життя залучити людей до фізичної активності через колективістські рухи, які часто мали характер видовища й таким чином набували соціокультурного характеру [7].

Заняття спортом вимагали самодисциплінованості, самоорганізації, наполегливості та завзятості в досягненні мети. Через відсутність усталених тренувальних методик і кваліфікованих тренерів атлети часто були змушені самостійно обирати режими фізичних навантажень та складати власний графік тренувань. Діяльність львівської організації ґрунтувалася на передових досягненнях європейської системи фізичного виховання. Наприклад, праці Мирослава Тірша в Чехії й Фрідріха Яна в Німеччині стали методологічними основами розвитку українського сокілства. Методична література лише спрямовувала тренувальний процес, але його успіх залежав, передусім, від самих молодих людей. Майже всі вони відволікалися від щоденної роботи та навчання, щоб займатися фізичною активністю.

В УСРР під впливом масової пропаганди у свідомості широкого загалу формувалися певні культурні ідеали. Радянські художники всіляко підкреслювали ідею чоловічої краси: у 20–30-х рр. ХХ ст. набули популярності радянські спортивні плакати, де чуттєві образи гарної стрункої дівчини й героїчного атлета-чоловіка слугували для пропаганди соціалістичного способу життя.

Довкола спортивних товариств у Галичині об'єднувалися передові діячі культури, які у власних творах усіляко прославляли спорт. Спортивна тематика також знайшла своє вираження в скульптурі,

живописі, вітражах, графіці, музиці, театрі та фотографії. Фізична культура й спорт були чинниками формування української культури: до 1940-х рр. існувала традиція проводити церемонії нагородження в кав'ярнях і театральних кабаре. Це сприяло популяризації спортивного життя у Львові. Через засоби масової інформації та мистецтво громадяни опосередковано залучалися до фізичної активності.

Є. Бутакова проаналізувала фотоматеріали щодо спортивних свят і дійшла висновку, що в СРСР вони мали декілька форм: фізкультурні паради, демонстрація систем фізичного виховання, масові гуляння, вистави та спортивні змагання [1, с. 208]. Зазначимо, що подібні форми проведення свят характерні й для Галичини. Свята не мали важливого спортивного значення, але сприяли масовому залученню населення до занять фізичною культурою, водночас формуючи естетичний смак, почуття краси та причетності до високого.

Спортивний стиль став характерною рисою львівської моди в 1930-х рр. Світова спортивна мода вплинула на жіночу моду, яка стала більш простою, що змусило жінок дбати про себе, цікавитися фізичною активністю. Львівський мистецтвознавець О. Нога пояснює цей феномен масовим залученням широких верств населення до занять фізичною культурою й спортом [8, с. 340].

Отже, етичний та естетичний розвиток забезпечував формування моральних цінностей суспільства, почуття гармонії й краси, водночас відігравав важливу роль у становленні національної культури та колективних ідеалів.

Дискусія. Історичний детермінізм визначає зміни, які притаманні будь-якому суспільству. Ми погоджуємось із думкою Р. Поліщука про те, що з поступом промислової революції спорт та ігри набули систематизованого й упорядкованого характеру в Північній Європі, європейські колонізатори та місіонери експортували їх по всьому світу [9]. Але пропонуємо розширити цей географічний ареал до меж усієї Європи. Ідея культурного трансферу знаходить відображення в роботі А. Цюся, який серед основних закономірностей розвитку фізичної культури визначає взаємовплив регіональних, національних і міжнаціональних компонентів фізичної культури [14].

Ми стверджуємо, що його основою стали дві концепції, які беруть свій початок в античну добу. Перша з них ґрунтується на давньогрецькій ідеї гармонійного поєднання фізичного та інтелектуального розвитку людини, де культи тіла й духу були тісно пов'язані між собою. Друга концепція, яка була притаманна давньоримській культурі, визначала фізичну культуру як інструмент досягнення політичних цілей і надання їй мілітаризованого характеру [12, с. 358]. Ці підходи стали основою для формування конкретних телеологічних принципів фізичного виховання у XX ст., які ми визначаємо як фізичний розвиток як телеологічна основа, соціалізація особистості, етичний та естетичний розвиток.

В українській педагогічній думці утвердилась ідея про глибоке історичне коріння національної системи фізичного виховання (як педагогічної й соціальної). Водночас дослідники визнають наявність європейських впливів, особливо через освітні моделі, зокрема німецьку, шведську та чеську гімнастику в другій половині XIX – на початку XX ст. [5]. Гімнастичний рух і спорт розглядаються як такі, що ґрунтувалися на античній традиції гармонійного розвитку людини.

На наше переконання, у період інституалізації фізичної культури колоніальна політика держав, у якій опинились українські землі, та загальноєвропейські культурні тенденції призвели до нівелювання культурних здобутків українського народу й утвердження як еталону розвитку європейських зразків.

У подальшому їх адаптовано до українського національного або радянського ґрунту. Наприклад, відомо, що сокольський рух зародився в Чехії в 1862 р., а вже потім розповсюдився по територіях країн Центральної та Східної Європи. Засадничі принципи сокольського руху: «В здоровому тілі здоровий дух», демократія, рівність, братерство, етнічна ідентичність, громадянська відповідальність стали основою для громадських інституцій Західної України, що взялися виховувати молоде покоління українців. Педагог і популяризатор фізкультурного руху І. Боберський, підкреслював, що тіловиховна практика сприяє пробудженню національної свідомості [2]. Спортивно-мілітарні товариства «Сокіл» і «Січ», виховували молодь у дусі патріотизму та готовності захищати національні інтереси, а їхні члени пізніше стали основою легіону Українських січових стрільців. Отже, фізична культура як інструмент досягнення політичних цілей у межах сокольського руху набула мілітаризованого характеру, сприяючи вихованню патріотичної молоді, готової захищати національні інтереси.

Висновки. За результатами проведеного аналізу ми встановили таке:

1. Розвиток фізичної культури в означений період зумовлений двома паралельними ідеями, що беруть початок в античній традиції, коли, з одного боку, фізична культура пронизувалась ідеєю гармонійного розвитку тіла й духу, а з іншого – зосереджувалася на політичних цілях та набувала мілітаризованого характеру.

2. Фізичний розвиток у цей період розглядали як телеологічну основу, спрямовану на зміцнення здоров'я, покращення фізичних якостей, з акцентом на підготовку молоді до військової служби й забезпечення захисту своєї нації та Батьківщини.

3. Соціалізацію особистості в цей період розглядали як телеологічну основу, що інтегрувала людей у суспільство через фізичну культуру та забезпечувала рівні умови для самореалізації, незалежно від статусу, походження чи фізичних можливостей.

4. Етичний та естетичний розвиток як телеологічна основа цього періоду передбачав формування моральних цінностей, колективістських ідеалів і виховання почуття краси й гармонії через фізичну культуру та спорт.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні й конкретизації телеологічних основ системи фізичного виховання на українських землях у різні історичні періоди, що дасть змогу простежувати її генезу та культурні витоки.

Джерела та література

1. Бутакова Є. Радянські фізкультурні свята як об'єкт вивчення геортології: історико-джерелознавче дослідження на фотодокументах 20-х рр. ХХ ст. *Спеціальні історичні дисципліни: питання теорії та методики*. Київ: Ін-т історії України НАН України, 2006. №13. С. 194–212.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ: «Лілея НВ», 1977. 229 с.
3. Кобченко К. А. Емансипація в межах панівної ідеології: радянські жінки у фізичній культурі і спорті. *Дні науки філософського факультету 2008*: матеріали Міжнар. наук. конф. (16–17 квіт. 2007 р., м. Київ). Київ, 2008. VI. С. 61–62.
4. Ковпак В. О. Українська спортивна періодика Галичини 20–30-х рр. ХХ ст.: історико-функціональний аспект і проблемно-тематичні домінанти: автореф. дис. ... канд. філол. наук: 10.01.08. Київ, 2007. 20 с.
5. Кожокар М. В. [та ін.]. Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання дітей та молоді на Буковині: монографія. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т, 2019. 235 с.
6. Маринюк М. Міжвоєнні періодичні спортивні видання та січо-лугова ідеологія (1914–1939). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків; Львів: ХДАДМ (ХХІІ), 2003. №15. С. 157–163.
7. Матулкін Б. Джерела до вивчення українського спорту в Галичині кінця ХІХ ст. – 1939 р. Приклади інтерпретації у світлі історії повсякдення. *Наукові зошити історичного факультету Львівського університету*. 2016. № 17. 154–162.
8. Нога О. П. Світ львівського спорту: 1900–1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. Львів: НФВ Укр. технології, 2004. 784 с.
9. Поліщук Р. Феномен спорту: від культури популярної до культури масової. *Культурологічний альманах*. 2023. Вип. 3. С. 188–195.
10. Привіс С. Так гуртувалися, так гартувалися. *Старт*. 1977. № 1. С. 3–4.
11. Устінова Т. Розвиток гімнастичного руху в контексті фізкультурної освіти країн Європи (друга половина ХІХ століття – 30-ті роки ХХ століття). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 3. С. 134–138.
12. Салтан Н. М., Салтан О. М. Мілітарна та гуманістично-творча спрямованість фізкультурного руху в Західній Україні наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез ХХІV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. Харків: ХДАФК, 2024. С. 358–359.
13. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації у національно-визвольному русі Галичини: (друга половина ХІХ ст. – перша половина ХХ ст.). Тернопіль: Екон. думка, 2001. 694 с.
14. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 3. С. 19–23.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

References

1. Butakova, Ye. (2006). Radianski fizkulturni sviata yak ob'iekt vyvchennia heortolohii: istoryko-dzhereoznavche doslidzhennia na fotodokumentakh 20-kh rr. KhKh st. [Soviet sports holidays as an object of study of geortology: historical and source research on photographic documents of the 20s of the twentieth

- century]. *Spetsialni istorichni dystsypliny: pytannia teorii ta metodyky* [Special historical disciplines: questions of theory and methodology]. Kyiv: Instytut istorii Ukrainy NAN Ukrainy, 13, 194–212 (in Ukrainian).
2. Vaceba, O. (1977). *Narysy z istoriji sportyvnoho rukhu v Zakhidnij Ukraini* [Essays on the history of the sports movement in Western Ukraine]. Ivano-Frankivsk: «Lileja NV», 229 p. (in Ukrainian).
 3. Kobchenko, K. A. (2008). *Emansypatsiia v mezhakh panivnoi ideolohii: radianski zhinky u fizychnii kulturi i sporti* [Emancipation within the dominant ideology: Soviet women in physical culture and sports.]. *Dni nauky filosofskoho fakultetu – 2008: materialy Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii* (16–17 kvitnia 2007 r., m. Kyiv). [Days of Science of the Faculty of Philosophy – 2008: proceedings of the International Scientific Conference (April, 16–17, 2007), Kyiv], VI, 61–62 (in Ukrainian).
 4. Kozhokar, M. V. [et al.] (2019). *Orghanizacijno-pedagoghichni zasady fizychnogo vykhovannja ditej ta molodi na Bukovyni: monohrafija* [Organizational and pedagogical principles of physical education of children and youth in Bukovina]. Chernivci: Chernivec. nac. un-t, 235 p. (in Ukrainian).
 5. Kovpak, V. O. (2007). *Ukrainska sportyvna periodyka Halychyny 20–30-tykh rr. KhKh st.: istoryko-funktsionalnyi aspekt i problemno-tematychni dominanty* [Ukrainian sports periodicals of Galicia in the 1920s and 1930s: historical-functional aspect and problem-thematic dominants]: avtoref. dys. ... kand. filol. nauk: 10.01.08. Kyiv, 20 p. (in Ukrainian).
 6. Marynjuk, M. (2003). *Mizhvojenni periodychni sportyvni vydannja ta sicho-lughova ideologhija (1914–1939)* [Sources for the study of Ukrainian sports in Galicia in the late 19th century – 1939. Examples of interpretation in the light of everyday history]. *Pedagoghika, psykholohija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogo vykhovannja i sportu*. Kharkiv; Ljviv: KhDADM (KhKhPI), 15, 157–163 (in Ukrainian).
 7. Matulkin, B. (2016). *Dzherela do vyvchennia ukraïnskoho sportu v Halychyni kintsia XIX st. 1939 r. Pryklady interpretatsii u svitli istorii povsiakdennia* [Sources for the study of Ukrainian sports in Galicia in the late XIX century. 1939. Examples of interpretation in the light of everyday history]. *Naukovi zoshyty istorychnoho fakultetu Lvivskoho universytetu* [Scientific notebooks of the historical faculty of Lviv University], 17, 154–162 (in Ukrainian).
 8. Noha, O. P. (2004). *Svit lvivskoho sportu: 1900–1939 rr. Sport dosiahnennia, tovarystva, arkhitektura, vbrannia, mystetstvo* [The world of Lviv sports: 1900–1939. Sports. achievements, society, architecture, clothing, art]. Lviv: NFV «Ukrainski tekhnolohii» (in Ukrainian).
 9. Polishuk, R. (2023). *Fenomen sportu: vid kuljтуры populjarnoji do kuljтуры masovoji* [The phenomenon of sports: from popular culture to mass culture]. *Kuljturologhichnyj aljmanakh*, 3, 188–195 (in Ukrainian).
 10. Pryvis, S. (1977). *Tak hurtuvalysia, tak hartuvalysia* [So united, so hardened]. *Start*, 1, 3–4 (in Ukrainian).
 11. Ustinova, T. (2012). *Rozvytok ghymnastychnogo rukhu v konteksti fizkuljturnoji osvity krajín Jevropy (druga polovyna KhIKh stolittja – 30-ti roky KhKh stolittja)* [The development of gymnastic movement in the context of physical education in European countries (second half of the 19th century – 1930s of the 20th century)]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannja i sportu*, 3, 134–138 (in Ukrainian).
 12. Saltan, N. M., Saltan, O. M. (2024). *Militarna ta ghumanistychno-tvorcha sprjamovanistj fizkuljturnogho rukhu v Zakhidnij Ukraini naprykinci KhIKh – na pochatku KhKh st.* [Military and humanistic-creative orientation of the physical culture movement in Western Ukraine in the late 19th – early 20th centuries.]. *Fizychna kuljtura, sport i zdorov'ja: stan, problemy ta perspektyvy: zbirnyk tez XXIV Mizhnarodnoji naukovo-praktychnoji konferenciji*, 4 ghrudnja 2024 roku. Kharkiv: KhDAFK, 358–359 (in Ukrainian).
 13. Trofym'jak, B. (2001). *Ghymnastychno-sportyvni orghanizaciji u nacionaljno-vyzvoljnomu rusi Ghalychyny: (druga polovyna KhIKh st. – persha polovyna KhKh st.)* [Gymnastics and sports organizations in the national liberation movement of Galicia: (second half of the 19th century – first half of the 20th century)]. Ternopilj: Ekonomichna dumka, 694 p. (in Ukrainian).
 14. Cjosj, A.V. (2009). *Zakonomirnosti rozvytku fizychnoji kuljтуры* [Regularities of physical culture development]. *Fizychno vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi*, 3, 19–23 (in Ukrainian).
 15. Shyjan, B. M. (2001). *Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannja shkoljariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopilj: Boghdan, 1, 272 p. (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 01.10.2024 р.

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ ВОЛИНСЬКИМ ОБЛАСНИМ ЦЕНТРОМ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

Володимир Яловик¹, Антон Яловик²

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

²Український гуманітарний університет, Буча, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-10-16>

Перелік умовних скорочень:

ВОЦФЗН – Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ОДА – обласна державна адміністрація.

ОТГ – об'єднана територіальна громада.

ЦФЗ – центр фізичного здоров'я.

Анотація

Актуальність. У процесі розвитку ВОЦФЗН «Спорт для всіх» розробив систему організації та проведення різномісних спортивно-масових заходів для підвищення рівня фізичного розвитку населення Волині, а їхній досвід діяльності заслуговує на вивчення. **Мета дослідження** – розкрити досвід організації та проведення спортивно-масових заходів Волинським обласним центром фізичного здоров'я «Спорт для всіх». **Методи дослідження:** аналіз архівних документів й аналіз матеріалів періодичної преси; опитування керівників та звіти районних і міських відділень. **Результати дослідження.** Аналіз архівних документів дав можливість нам розглянути особливості діяльності Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Центр був створений за розпорядженням голови ОДА та рішенням сесії обласної ради від 16 грудня 2003 р. ВОЦФЗН «Спорт для всіх» щорічно проводить багато спортивно-масових та оздоровчих заходів. Серед таких заходів є провідні, які характерні своєю популярністю: «Спорт для всіх у парках і скверах», «Червона картка», «Спортивна зима», «Олімпійське літо», «Школа плавання». Окрім цього, центром протягом 2015–2022 рр. вперше були проведені спортивно-масові заходи, які увійшли в програму підвищення рухової активності та здорового способу життя серед населення Волині. Ці заходи проводилися в різних формах: фестивалі («Спортивне довголіття – «Спорт для всіх – радість життя», «Спорт для всіх заради здоров'я», «Спорт для всіх – здоров'я кожного»); турніри («Спорт без кордонів», «Сталева Воля»); соціальні проекти («Допомога спорту», «Активні парки – локації здорової України»). **Висновки.** Діяльність Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» продовжує робити значний внесок у розвиток фізичної культури та здорового способу життя на Волині.

Ключові слова: спортивно-масові та оздоровчі заходи, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, фізичне виховання, спорт.

Volodymyr Yalovyk, Anton Yalovyk. Organisation of Sports Events by the Volyn Regional Centre for Physical Health 'Sport for All'. Relevance. In the process of the evolution, the Volyn Regional Centre for Physical Health 'Sport for All' has designed a system of organisation and conducting of various sports and mass events to increase the level of the Volyn population physical development, and the experience deserves to be studied. **The Purpose of the Study** is to reveal the experience of organising and conducting sports events by the Volyn Regional Centre for Physical Health «Sport for All». **Research Methods** comprise an analysis of archival documents and periodicals; the district and city branches reports and the managers' survey. **Results of the Study.** The analysis of archival documents allowed considering the specifics of the Volyn Regional Centre for Physical Health «Sport for All» activities. The centre was established by order of the Regional State Administration Head and by the decision of the Regional Council session of December 16, 2003. The Volyn Regional Centre for Physical Health «Sport for All» annually organises many sports and recreational events. Among such events, there are leading ones that are characterised by their popularity: «Sports for All in Parks and Squares», «Red Card», «Sports Winter», «Olympic Summer», «Swimming School». In addition, the centre organised mass sports events for the first time as part of a programme to increase physical activity and healthy lifestyles among the population of Volyn in 2015–2022. These events were held in various forms: festivals («Sporting Longevity – Sport for All is the Joy of Life», «Sport for All for Health», «Sport for All – Health for Everyone»); tournaments «Sport without Borders», «Steel Will»); social projects («Help for Sport», «Active Parks – Locations of Healthy Ukraine»). **Findings.** The activities of the Volyn Regional

Centre for Physical Health 'Sport for All' continue to make a significant contribution to the development of physical culture and healthy lifestyles in Volyn.

Key words: sports and recreational activities, healthy lifestyle, physical health, physical education, sport.

Вступ. У другій половинні ХХ ст. серед населення європейських країн почали вести роботу за здоровий спосіб життя. Так, зокрема, у 1969 р. у Європі створено рух «Спорт для всіх», який на сьогодні набув міжнародного статусу. До цього руху активно включилася й Україна.

Основною метою цього руху було запобігти фізичній деградації населення Європи, формування потреби використовувати фізичні вправи для зміцнення здоров'я, проведення пропаганди щодо занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Кабінет Міністрів України приєднався до європейського руху за здоровий спосіб життя в нашій країні й 18 січня 2003 р. прийнято постанову «Про масовий спорт у різних регіонах України». Ця постанова була спрямована на покращення роботи спортивних організацій із проведенням спортивно-масових та оздоровчих заходів серед різних груп населення України. Завдяки цій постанові, у нашій країні розпочалася робота зі створення обласних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Одним із таких центрів, за розпорядженням голови ОДА та рішенням сесії обласної ради від 16 грудня 2003 р., створено Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На основі обласних державних документів Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення розпочав свою діяльність від 25 травня 2004 р. Першим директором центру призначено Новосада Володимира Петровича, який на цій посаді був до 16 листопада 2020 р. [1].

У 2020 р. постійна комісія з питань сім'ї, молоді, спорту та туризму Волинської обласної ради рекомендувала Олександра Кулакова тимчасово виконувати обов'язки директора Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». На цій посаді Олександр Володимирович пробув до 16 листопада 2022 р.

Із 16 березня 2023 р. керівником Волинського обласного центру здоров'я «Спорт для всіх» призначено Хриплюка Олександра Петровича терміном на п'ять років.

Діяльність Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» заслуговує на увагу й наукове дослідження про проведену спортивно-масову та оздоровчу роботу серед населення Волині.

Мета дослідження – розкрити досвід організації та проведення спортивно-масових заходів Волинським обласним центром фізичного здоров'я «Спорт для всіх».

Методи дослідження історико-педагогічний аналіз архівних документів і матеріалів; проблемно-цільовий аналіз матеріалів періодичної преси; хронологічний метод; опитування керівників та звіти районних відділень.

Результати дослідження. Створення Волинського обласного центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх» сприяло подальшому залученню населення Волині до занять фізичною культурою.

У 2023 р. на Волині реорганізували Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» і воно почало діяти в такій структурі (табл. 1).

Таблиця 1

Структура Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

Директор		
Заступник директора		
Головний бухгалтер	Головний фахівець із фізкультурно-оздоровчої роботи	Головний фахівець з організації методичної та інформаційної роботи
Фахівець I категорії із бухгалтерського обліку матеріально-технічного забезпечення та діловодства	Фахівець I категорії із питань фізичної культури, здорового способу життя й рухової активності	Фахівець I категорії з організаційно-методичної та інформаційної роботи
	Провідний професіонал – 1	Провідний професіонал – 2
Водій		

Структура Волинського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» представлена організаційною схемою, що визначає ключові посади та їхні обов'язки. Ось більш детальне пояснення цієї структури:

- **директор** – керує діяльністю обласного центру, забезпечує реалізацію стратегії розвитку фізичного здоров'я населення, координує роботу підрозділів та взаємодіє з органами влади;
- **заступник директора** – допомагає директору в управлінні центром, може відповідати за конкретні напрями діяльності, наприклад, за методичну роботу чи організацію спортивних заходів.
- **головний бухгалтер** – здійснює фінансове планування та облік, відповідає за правильність ведення бухгалтерії, організацію фінансів і звітності.
- **головний фахівець із фізкультурно-оздоровчої роботи** – відповідає за організацію фізкультурно-оздоровчих програм, які пропонуються громадянам області, контролює проведення спортивних заходів і програм.
- **головний фахівець з організації методичної та інформаційної роботи** займається розробкою методичних матеріалів для проведення фізкультурних заходів, а також відповідає за інформаційну підтримку діяльності центру (пресрелізи, публікації, рекламні кампанії тощо):
- **фахівець I категорії із бухгалтерського обліку, матеріально-технічного забезпечення та діловодства** – веде бухгалтерський облік, займається забезпеченням центру необхідним матеріальним ресурсом, контролює документообіг;
- **фахівець I категорії з питань фізичної культури, здорового способу життя й рухової активності** – відповідає за розробку та реалізацію програм, які сприяють розвитку здорового способу життя серед населення, організує заняття з фізичної культури та рухової активності;
- **фахівець I категорії з організаційно-методичної та інформаційної роботи** – займається підготовкою методичних матеріалів, а також відповідає за організаційні питання, пов'язані з інформаційною діяльністю центру;
- **провідні професіонали (1 та 2)** – це фахівці, які можуть бути залучені для виконання різних специфічних завдань у межах своїх напрямів, наприклад, для керівництва програмами фізкультурно-оздоровчої роботи або вивчення потреб населення в спортивних заходах;
- **водій** – забезпечує транспортне обслуговування центру, що включає перевезення обладнання, співробітників та учасників заходів.

Ця структура дає змогу ефективно організовувати роботу центру, забезпечуючи належне виконання всіх функцій, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та фізичної активності серед населення Волині [2; 3].

У подальшому для ефективного залучення населення області до спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності рішеннями сесій міських рад у містах Волині створено відділення 17 центрів ФЗН «Спорт для всіх» (табл. 2) [3].

Таблиця 2

**Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
на Волині 2003–2017 рр.**

№ з/п	Центри		
	міські центри обласного значення	міські центри районного значення	сільські центри
1	Волинський обласний	Камінь-Каширський міський	Хобултівський
2	Луцький міський	Горохівський міський	Оваднівський
3	Ковельський міський	Ківерцівський міський	Зимнівський
4	Володимирський міський	Любомльський міський	Рівненський
5	Нововолинський міський	Рожищенський міський	Шацький
6		Берестечківський міський	
7		Устилузький міський	

Результати табл. 2 відображають наявність центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» на Волині за період із 2003 по 2017 р., що є важливим аспектом для оцінки розвитку фізичної культури та спорту в регіоні.

Проаналізуємо основні аспекти обґрунтування табл. 2:

- **поширення фізичної культури серед населення:** центри «Спорт для всіх» спрямовані на заохочення громадян до регулярних фізичних занять, популяризацію здорового способу життя та фізичного здоров'я. Вони забезпечують доступ до спортивних й оздоровчих програм для різних верств населення – від дітей до літніх людей;
- **географічне охоплення:** таблиця демонструє, як центри «Спорт для всіх» розподілені по території Волинської області. Є центри обласного значення, що охоплюють великі міста (наприклад Луцьк, Ковель, Володимир, Нововолинськ), а також районні центри, що забезпечують доступ до спорту на рівні малих міст та сіл;
- **підвищення доступності спорту:** розподіл центрів за типами населених пунктів (міські обласного значення, міські районного значення, сільські) дає змогу оцінити, наскільки доступним є спорт для різних верств населення, зокрема для жителів сіл та малих міст. Уключення сільських територій, як, наприклад, Хобултівський, Оваднівський, Шацький, свідчить про сприяння розвитку спорту на всіх рівнях території;
- **соціальна значущість:** центри «Спорт для всіх» мають велике соціальне значення, оскільки вони сприяють інтеграції громадян в активне соціальне середовище, допомагають людям із різними фізичними можливостями брати участь у спортивних заходах, створюють умови для здоров'я та соціальної згуртованості.

Після 2017 р. відбулися зміни щодо діяльності деяких центрів [3].

На сьогодні не функціонують центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» міські (Горохівський, Ківерцівський, Любомльський, Рожищенський, Берестечківський, Устилузький); сільські (Хобултівський, Зимнівський, Рівненський). Такі зміни пов'язані зі створенням об'єднаних територіальних громад у Волинській області. Кожна громада почала фінансувати певні спортивні організації, які, на їхню думку, доцільні для населення. Громади почали приділяти увагу розвитку дитячого спорту й створювати ДЮСШ.

Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення співпрацює з різними спортивними федераціями, спортивними товариствами, районними та міськими відділами культури й спортивної роботи в сфері спорту, іншими національними й громадськими організаціями, підприємствами та установами різних форм власності. Окрім того, центр Волинської області «Спорт для всіх» проводить роботу з популяризації фізкультурно-оздоровчої діяльності для населення, зокрема виконує видавничу діяльність, результатом якої є підготовка та випуск інформації щодо проведення роботи в літніх таборах оздоровчого центру. Систематизує методичні рекомендації зі спортивного туризму, оздоровчого бігу й ходьби, ігор та інших видів популярних видів спорту у співпраці з науковцями.

Щорічно проводиться багато спортивно-масових заходів Обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», але серед цих заходів є такі, що роблять їх найкращими в кожному році (табл. 3).

Таблиця 3

Проведення головних спортивних заходів року

№ з/п	Назва заходу	Рік проведення	Кількість учасників
1	«Спорт для всіх у парках і скверах»	2007	1172
2	«Ти зможеш, якщо зміг я»	2008	385
3	«Червона картка»	2009	1864
4	«Веселі старты»	2010	1552
5	«Спортивна зима»	2014	4365
6	«Олімпійське літо»	2015	8598
7	Всеукраїнський день ходьби	2016	945
8	«Школа плавання»	2017	1418

Із таблиці можна виконати такий аналіз щодо головних спортивних заходів року та їх розвитку протягом зазначених років:

- кількість учасників варіюється від кількох сотень до понад 8000, що свідчить про зростання популярності спортивних заходів із роками. Найбільша кількість учасників була у 2015 р. (8598 осіб на заході «Олімпійське літо»), що може свідчити про великий інтерес до цього заходу та про можливу більшу медійну підтримку;

– «Спортивна зима» (2014 р.) також набрала значну кількість учасників (4365 осіб), що вказує на популярність зимових видів спорту та активного відпочинку.

Загалом, можна побачити зростання популярності спортивних заходів у період з 2007 по 2017 р., що свідчить про збільшення зацікавленості населення в активному способі життя та здоров'ї. Водночас, рівень залучення учасників змінюється залежно від характеру заходу та його цільової аудиторії.

Започатковані центром змагання з учасниками, які мають певні відхилення в стані здоров'я, стали популярними серед осіб з інвалідністю. Із кожним роком до цих змагань залучаються діти різного віку.

Із кожним роком ВОЦФЗН запроваджує різнобічні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи серед населення Волині. Серед них є заходи, які вперше проводилися на Волині (табл. 4). Такий підхід до впровадження нових заходів дає можливість залучати всі верстви населення. Окрім цих заходів, обласний центр обов'язково проводить заплановані Всеукраїнські та обласні традиційні змагання згідно із затвердженими положеннями й програмами.

Таблиця 4

Спортивно-масові заходи вперше запровадженні ВОЦФЗН «Спорт для всіх»

Рік	Захід	Учасн.
2015	Міжнародний турнір з мініфутболу серед ветеранів «Спорт без кордонів»	48
	Обласний фестиваль «Спортивне довголіття – «Спорт для всіх – радість життя»	265
2016	Фестиваль «Веселі старты» серед дітей з особливими потребами «Рух заради здоров'я»	25
	Фестиваль із пляжного волейболу на кубок ВОЦФЗН «Спорт для всіх»	300
	Фестиваль «Світ спорту відкритий для всіх» у місцях проживання та відпочинку населення	327
2017	I Міжнародний фестиваль літньої Сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я» учасників за участю команд із Польщі, Туреччини, Литви, Волині	299
2018	Турнір «Сталева Воля» пам'яті Олега Твердохліба з армреслінгу, гирьового спорту, пауерліфтингу	159
	Забіг молоді фахових навчальних закладів «За здорове майбутнє» «Батьки за вакцинацію»	350
	Фестиваль «Здорова молодь – здорова нація»	180
2019	Обласний фестиваль «Спорт для всіх – здоров'я кожного» серед працівників місцевого самоврядування (ОТГ, міст, районів)	258
	Фізкультурно-оздоровчий фестиваль «Рух для здоров'я» серед учасників бойових дій	351
	Обласний захід із видів спорту «Сила духу» серед людей, потерпілих на виробництві	124
2020	Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи з нагоди державних, місцевих та релігійних свят (Масляна)	27
	Соціальний проєкт «Допомога спорту»	62
	Спортивне свято «Спортивне сузір'я – 2020»	20
2021	Фізкультурно-оздоровчі заходи в рамках соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України»	581
2022	Фізкультурно-оздоровчі заходи «Повір у себе»	30
Усього	17	3406

Аналіз спортивно-масових заходів уперше запроваджено Волинським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у 2015–2022 рр. з акцентом на організацію нових форм заходів та їх вплив на фізичну активність населення. Волинським центром проведено 17 заходів, які організовані вперше за цей період. Ці заходи включають різноманітні фестивалі, турніри та соціальні проєкти. Загальна кількість учасників усіх заходів становить 3406 осіб.

У 2016 р. проведено фестивалі: перший захід, що включав дітей з особливими потребами, підкреслюючи важливість залучення таких груп до фізичної активності; другий – популяризація пляжного волейболу серед широких верств населення; третій захід проводився безпосередньо в місцях відпочинку, що сприяло залученню більшої кількості учасників.

У 2017 р. вперше започатковано міжнародні змагання серед команд Польщі, Литви, Туреччини, України, що підкреслює міжнародний аспект і важливість фізичної активності для людей старшого віку.

Серед заходів, проведених у 2018 р., заслуговують на увагу такі, як «За здорове майбутнє», «Батьки за вакцинацію». Забіг молоді спрямовано на популяризацію здорового способу життя серед студентів та фахівців.

У 2019 р. започатковано фестиваль для ветеранів, підкреслюючи важливість фізичної активності для людей, які пережили стресові ситуації, а також захід, орієнтований на підтримку людей, які постраждали внаслідок нещасних випадків на роботі.

У 2020 р. значно зменшилася кількість заходів, що зумовлено карантинними обмеженнями та соціальною ізоляцією. Однак навіть у цей період проведено кілька соціальних проєктів і святкових заходів.

У 2022 р. відбувся лише один захід, що вказує на можливі труднощі в організації заходів, пов'язані з повномасштабним уторгненням росії в Україну.

У табл. 5, що відображає проведення спортивно-масових заходів основними міськими центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Волині у 2018–2022 рр., дає змогу проаналізувати кількість таких заходів і кількість учасників за кожен рік у різних центрах. Загальна кількість заходів за п'ять років (2018–2022 рр.) – 1133. Загальна чисельність учасників – 82 709 осіб.

Таблиця 5

Проведення спортивно-масових заходів провідними міськими ЦФЗН «Спорт для всіх» Волині у 2018–2022 рр.

Центр	Рік									
	2018		2019		2020		2021		2022	
	захід	учас.	захід	учас.	захід	учас.	захід	учас.	захід	учас.
Обласний	160	8413	127	13508	29	1727	58	3780	22	1468
Луцький	179	11580	83	9787	140	5847	72	4 985	73	7664
Володимирський	3	24	40	2424	9	275	12	694	11	816
Нововолинський	12	806	33	1987	20	927	10	474	15	935
Ковельський	0	0	17	835	5	647	3	106	0	0
Усього	354	20823	300	28541	203	9423	155	10039	121	10883

Як видно з табл. 5, простежено певне спадання як у кількості заходів, так і в кількості учасників у 2020–2022 рр., що може бути пов'язано з обмеженнями, уведеними через пандемію COVID-19, а також з іншими економічними, соціальними факторами й війною з росією.

Загалом, ця таблиця дає змогу оцінити те, як змінилась організація спортивно-масових заходів у Волинській області на тлі глобальних і локальних змін, таких як пандемія, війна, що значно вплинула на кількість учасників та типи заходів.

Дискусія. Проведене дослідження дає можливість підтвердити, що створення ВОЦФЗН «Спорт для всіх» на Волині сприяло розвитку фізичної культури серед різних груп населення області. Висвітлення діяльності центру було частково в інтернеті. Результати наших досліджень доповнюють науковий пошук діяльності центру щодо організації системи спортивно-масової роботи серед населення області

Уперше обгрунтовано організаційну діяльність ВОЦФЗН «Спорт для всіх» у Волинській області. Для неї характерні різні види діяльності в поєднанні фестивалів, турнірів, проєктів з оздоровчими заходами Волині й України. Підтверджено, що організація різних форм оздоровчих заходів, які вперше використано серед різних груп населення, уможливила залучення великої кількості осіб до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших дослідження. Отже, центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у Волинській області сприяють забезпеченню однакового доступу до фізичного здоров'я на різних рівнях території, розвитку фізичної культури в регіоні та покращенню якості життя місцевого населення.

Важливими стали також соціальні проєкти й фестивалі, орієнтовані на залучення людей з інвалідністю, ветеранів, а також активізацію людей старшого віку. Уведення нових соціальних

проектів, таких як «Активні парки», «Рух для здоров'я» або «Спортивне довголіття», засвідчило спрямованість на інклюзивність і залучення всіх верств населення до фізичної активності.

Протягом 2015–2022 рр. ВОЦФЗН започаткував кілька нових заходів, орієнтованих на різні соціальні групи: дітей з особливими потребами, ветеранів, людей старшого віку, учасників бойових дій, а також людей з інвалідністю. Це свідчить про прагнення забезпечити доступність спорту для всіх категорій населення.

У подальшому є необхідність дослідити особливості організації спортивно-масової роботи та діяльності ВОЦФЗН «Спорт для всіх» на основі архівних даних на початковому етапі становлення.

Джерела та література

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». № 49 від 18 січ. 2003 року.
2. Статистичні дані Луцького міського центру ФЗН «Спорт для всіх». Луцький центральний архів. 2004–2022 рр. Луцьк, 2022. 150 с.
3. Ялович В., Година Ю. Історичні аспекти становлення та розвитку Волинського обласного центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх». *Фізична культура, спорт і здоров'я людини: зб. тез доп. VI Регіональної наук.-практ. студент. конф. (5 груд. 2023 р.)*. 2023. С. 114–115.

References

1. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro utvorennia tsentriv fizychnoho zdorovia naselennia «Sport dlia vsikh». № 49 vid 18 sichnia 2003 roku (in Ukrainian).
2. Statystychni dani Luts'koho miskoho tsentru FZN «Sport dlia vsikh». Luts'kyi tsentralnyi arkhiv. 2004–2022 rr. Lutsk, 2022. 150 s. (in Ukrainian).
3. Yalovyk, V., Hodina, Y. (2023). Istorychni aspekty stanovlennia ta rozvytku Volynskoho oblasnoho tsentru fizychnoho zdorovia «Sport dlia vsikh» [Historical Aspects of the Formation and Development of the Volyn Regional Centre of Physical Health «Sport for All»]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia liudyny: Zbirnyk tez dopovidei VI Rehionalnoi naukovo-praktychnoi studentskoi konferentsii (5 hrudnia 2023)*, 114–115 (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 30.11.2024 р.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796:378.015.31

ВИЯВ ТА ЗМІНА В ЕМОЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ І СПРОМОЖНОСТІ ДІВЧАТ ПРОТИДІЯТИ СТРЕСУ ПІД ЧАС ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Банах¹

¹Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна, volodyabanakh@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-17-25>

Анотації

Актуальність. Фізичне виховання в закладі вищої освіти дотепер не забезпечує виконання визначених суспільством завдань, попри свої дієвість і високий потенціал. **Мета** – визначити особливості вияву та зміни в емоційних процесах і спроможності дівчат протидіяти стресу за змішаного навчання в закладі вищої освіти. **Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 100 дівчат, їхній вік перебував у межах $17,4 \pm 0,9$ років; усі належали до основної медичної групи. Необхідні емпіричні дані одержано із застосуванням методу психодіагностичного тестування на основі письмового опитування. Тестування поширено в практиці психологічних досліджень та з фізичного виховання різних груп населення опитувальники. Вони давали змогу оцінити стійкість дівчат до стресу, вияв і зміну в таких емоційних процесах, як самопочуття, активність, настрої, особистісна тривожність. Параметри цих показників визначали в тих самих дівчат протягом усього періоду їх навчання в закладі вищої освіти. Винятком був перший рік навчання, оскільки тут тестування проводили двічі – на початку (жовтень) та наприкінці (травень–червень) навчального року. **Результати.** Зміна в самопочутті, активності, настрої й особистісній тривожності дівчат протягом кожного року навчання відзначалась особливостями. Вони були пов'язані, передусім, із неоднаковими параметрами таких показників. Водночас зміна в них протягом усього періоду навчання відзначалась загальною тенденцією – від погіршення протягом 1-го року навчання до поліпшення, особливо протягом 3-го року, із наступним погіршенням в останній рік навчання. Щодо спроможності дівчат протидіяти стресу, то особливістю щорічної зміни були різні величини значень показника. Загальна для всього періоду навчання тенденція полягала у вияві зазначеної спроможності на середньому рівні. **Висновки.** Урахування одержаних даних під час формування змісту фізичного виховання для змішаного навчання сприятиме підвищенню його дієвості у виконанні визначених завдань. Крім того, урахування даних забезпечить вибір адекватних засобів і параметрів рухової активності під час її персоналізації.

Ключові слова: фізичне виховання, дівчата, заклад вищої освіти, емоційні процеси, протидія стресу, персоналізація.

Volodymyr Banakh. Identification and Changes in Emotional Processes and Girls' Ability to Cope with Stress During Blended Physical Education in Higher Education Institutions. Relevance. Physical education in higher education institutions still fails to fully address the societal tasks assigned to it, despite its effectiveness and high potential. **Objective.** To determine the features of the manifestation and changes in emotional processes, as well as the ability of girls to cope with stress during blended physical education in higher education institutions. **Research Methods.** The study involved 100 girls aged $17,4 \pm 0,9$ years, all belonging to the primary medical group and starting their education in a higher education institution at the time of the research. Empirical data were collected using psychodiagnostic testing methods based on written surveys. The surveys included questionnaires commonly used in psychological research and physical education studies across various population groups. The survey results allowed the assessment of the girls' stress resistance and changes in emotional processes, such as well-being, activity, mood, and personal anxiety. These parameters were measured in the same participants throughout their entire education period,

with the first year being an exception, as testing was conducted twice: at the beginning (October) and the end (May-June) of the academic year. **Results.** Changes in the girls' well-being, activity, mood, and personal anxiety during each academic year exhibited distinctive features, primarily related to the varying parameters of these indicators. However, changes throughout the entire study period showed a general trend: a decline during the first year of education, improvement (particularly in the third year), followed by deterioration in the final year. Regarding the girls' ability to cope with stress, annual changes were characterized by varying levels of this indicator. The overall trend for the entire study period revealed a medium-level ability to cope with stress. **Conclusions.** Taking these findings into account when designing the content of physical education programs for blended learning can enhance their effectiveness in achieving stated goals. Additionally, these insights will support the selection of appropriate means and parameters of physical activity, ensuring personalization.

Key words: physical education, girls, higher education institution, emotional processes, stress resistance, personalization.

Вступ. На сучасному етапі модернізації системи вищої освіти в Україні такий її компонент, як фізичне виховання, дотепер не забезпечує виконання визначених суспільством завдань [1; 3; 8]. Проблема має комплексний характер, домінують причини суб'єктивного характеру [9; 15; 18]. Але незаперечними залишаються дієвість і високий потенціал фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) для успішного виконання різних за змістом завдань [4; 10; 24; 25].

Одним із таких завдань є вплив на психорфізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти, передусім для поліпшення успіхів у навчанні, зниження негативного впливу стресових ситуацій, що сьогодні виникають через війну, а також навчальних навантажень і вимог у ЗВО, відмінного від необхідного обсягу оздоровчої рухової активності [8; 26; 27]. Зазначається [16], що зміна психофізіологічних функцій здобувачів, які навчаються за різними освітньо-професійними програмами, відрізняється. Зокрема, дані 80 юнаків свідчать, що під час оволодіння гуманітарними й технічними спеціальностями неоднаковими є параметрами уваги та сенсомоторних властивостей нервової системи. Застосування програми фізичного виховання, що відзначається диференційованою корекцією варіативної частини з урахуванням майбутньої професійної діяльності, приводить до кращих показників психофізіологічних функцій, ніж після використання традиційного змісту фізичного виховання [2; 20].

Установлено також [12; 15; 16], що сучасним здобувачам вищої освіти притаманні такі негативні характеристики, як підвищена самооцінка загального навантаження (навчання й побут); нестійка працездатність протягом навчальних днів та тижня; велика кількість ознак втоми під час навчання; погане здоров'я; недостатня навчальна самоефективність; знижена зацікавленість у навчанні; погані стосунки з однокурсниками й викладачами; підвищений рівень соціальної фрустрації, особистісної тривожності, напруги механізмів психічної адаптації; недостатня кількість та обсяг рухової активності в різних формах; паління й уживання алкоголю, деякі інші. Водночас юнаки відзначаються більш сприятливими адаптаційними підтипами, ніж дівчата, хоча навчальна успішність обох вибірок практично не відрізняється між собою. Одна з причин такого результату – те, що юнаки досягають успіху завдяки використанню менших психофізіологічних ресурсів, аніж дівчата [7; 12].

Водночас відзначено, що необхідної інформації про особливості вияву та зміни в емоційних процесах й спроможності здобувачів протидіяти стресу під час навчання в ЗВО недостатньо, особливо враховуючи реалії сьогодення, повітряних тривог у зв'язку з війною, наслідків карантинів під час епідемії Covid-19 [8; 27; 29], які разом зі змішаним навчанням змінюють пріоритети у формах реалізації освітнього процесу в ЗВО взагалі та фізичного виховання, зокрема. Усе зазначене й зумовило проведення дослідження за обраною темою.

Мета дослідження – визначити особливості вияву та зміни в емоційних процесах й спроможності дівчат протидіяти стресу за змішаного навчання в ЗВО.

Матеріал і методи. У дослідженні взяло участь 100 дівчат, їх вік на початку дослідження був у межах $17,4 \pm 0,9$ років; усі не мали обмежень щодо використання різних обсягів рухової активності (основна медична група). Організація дослідження відбувалася відповідно до принципів біоетики, викладених World Medical Association (WMA-2013) у Гельсінській декларації «Етичні принципи медичних досліджень за участі людей» і ЮНЕСКО в «Загальній декларації про біоетику і права людини». Зокрема, виконано вимоги добровільності, анонімності, довіри; усі дівчата надали усвідомлену письмову згоду на участь у дослідженні. Протокол дослідження затверджено комісією з етики Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка.

На початку дослідження опрацьовано різні джерела інформації, застосовано загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення. Після цього використали

методи психодіагностичного тестування на основі опитування (письмового) для фіксації результатів дівчат у вияві емоційних процесів і стійкості до стресу. Конкретизуючи показники таких процесів відзначили, що ними були самопочуття, активність, настрої, особистісна тривожність, стійкість до стресу. У першому випадку застосували стандартний опитувальник для визначення САН (С – самопочуття, А – активності, Н – настрою). Тестування передбачало отримання відповідей на кожне з 30 пар слів протилежного значення (по 10 на кожну форму емоційних процесів); ця операція та інші визначені методикою не відрізнялися від стандартних. Результати інтерпретували, ураховуючи, що за кожною шкалою сума може перебувати в межах 10–70 балів. Оптимальне значення характеристики певної форми емоційних процесів таке: С – 5,4 бала, А – 5,0 балів, Н – 5,1 бала [6; 13].

Тестування за методикою Спілбергера-Ханіна дало змогу визначити особистісну тривожність дівчат [14]. Результати, одержані після роботи зі спеціальним опитувальником, інтерпретували таким чином: сума балів до 30 – низька особистісна тривожність, сума в межах 31–45 балів – помірна, понад 45 – висока тривожність. При цьому дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними й невротичними зривами, психосоматичними захворюваннями; низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареакивний, із низьким рівнем мотивацій (але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення індивідом високої тривоги задля показу себе з найкращого боку).

Наступний психологічний показник, який вивчали, – рівень стресу та стійкість до нього. Для цього застосували психодіагностичне тестування з використанням опитувальника В. Щербатих [17]. Одержаний результат свідчив про таке: 0–5 балів – стрес відсутній, 6–12 балів – дуже незначна дія стресу, 13–24 балів – стрес середнього рівня, 25–40 балів – стрес високого рівня, 41 і більше балів – критичний рівень дії стресу на організм дівчини.

Що стосується організації дослідження, то вона передбачала застосування лонгітюдного методу під час реалізації констатувального педагогічного експерименту [11; 22; 28]. Іншими словами, у психодіагностичних тестуваннях брали участь ті самі дівчата, відбувалися тестування протягом кожного з чотирьох років навчання дівчат у ЗВО, за винятком першого року навчання. В останньому випадку тестування проводили двічі, а саме на початку (жовтень) та наприкінці (травень–червень) навчального року.

Опрацьовували одержані емпіричні дані програмою SPSS Version 21, застосовували адекватні методи математичної статистики. Для кожного досліджуваного показника визначали середнє арифметичне (\bar{x}), стандартне відхилення (S), помилку середнього (m).

Результати дослідження. На початку навчання в ЗВО за самооцінкою дівчат їх активність була на рівні $5,2 \pm 0,01$ бала, самопочуття – на рівні $5,4 \pm 0,02$ бала, настрої – на рівні $5,3 \pm 0,02$ бала (табл. 1). Згідно з інформацією про оптимальні параметри таких показників, їм відповідають такі значення: самопочуття – 5,4; активність – 5,0; настрої – 5,1 бала. Ураховуючи такі параметри, відзначили, що на початку навчання самопочуття дівчат було оптимальним, але за завищеної оцінки настрою та активності.

Особистісна тривожність тих самих дівчат практично була на низькому рівні, адже останній характеризували значення в межах 0–30 балів, а фактично одержаний результат становив $31 \pm 0,61$ бала.

Узагальнену картину сформованих особистісних психологічних характеристик дівчат доповнювали дані про їх спроможність протидіяти стресу. Одержаний результат засвідчив досить виразне напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникають як відповідь на сильний стрес-чинник, який не вдалося компенсувати. На це вказували такі дані: після корекції результат становив 20 балів (первинні дані – $20,18 \pm 0,96$ бала); згідно з визначеними методикою межами, 13–24 балів – це стрес середнього рівня.

Аналізуючи одержані дані з позиції розбіжності мінімальних і максимальних значень у досліджуваних психологічних характеристиках дівчат, відзначили, що найбільшою вона була в показнику стійкості до стресу, оскільки мінімальне значення становило 2 бали, тоді як максимальне – 42 бали, а також у показнику особистісної тривожності, де ці значення дорівнювали, відповідно, 18 і 49 балів. Щодо інших показників, то самопочуття описувалося мінімальними 4,7 та максимальними 5,9 балами, активність – відповідно, 4,7 та 5,6, настрої – 4,7 і 5,6 балами. Іншими словами, мінімальні та максимальні значення в усіх показниках особистісних психологічних характеристик дівчат суттєво відрізняються. Це свідчить про існування виразних індивідуальних особливостей у розвитку й вияві таких характеристик дівчат.

Таблиця 1

Вияв і зміна в психологічних показниках дівчат під час навчання в ЗВО, балів

Статистична характеристика	Показник				
	самопочуття	активність	настрій	особистісна тривожність	стійкість до стресу
протягом 1-го року навчання, n=100					
на початку – \bar{x}_1	5,37 (5,4)	5,2	5,3	30,67 (31,0)	20,18 (20,0)
<i>S</i>	0,23	0,11	0,13	6,11	9,58
<i>m</i>	0,02	0,01	0,01	0,61	0,96
наприкінці – \bar{x}_2	4,79 (4,8)	4,7	4,98 (5,0)	48,84 (49,0)	25,63 (26,0)
<i>S</i>	0,18	0,11	0,15	10,29	11,24
<i>m</i>	0,02	0,01	0,02	1,03	1,12
Зміна: – абс. знач.	0,58	0,5	0,32	18,17	5,45
– у %	10,8	9,6	6,0	- 59,2	- 27,0
протягом 2-го року навчання, n=100					
на початку – \bar{x}_3	4,79 (4,8)	4,7	4,98 (5,0)	48,84 (49,0)	25,63 (26,0)
<i>S</i>	0,18	0,11	0,15	10,29	11,24
<i>m</i>	0,02	0,01	0,02	1,03	1,12
наприкінці – \bar{x}_4	4,81 (4,8)	5,09 (5,1)	5,07 (5,1)	29,13 (29,0)	22,18 (22,0)
<i>S</i>	0,21	0,26	0,22	9,46	12,18
<i>m</i>	0,02	0,03	0,02	0,95	1,22
Зміна: – абс. знач.	0,02	0,39	0,09	-19,71	-3,45
– у %	0,4	8,3	1,8	40,4	13,5
протягом 3-го року навчання, n=94					
на початку – \bar{x}_5	4,81 (4,8)	5,09 (5,1)	5,07 (5,1)	29,13 (29,0)	22,18 (22,0)
<i>S</i>	0,21	0,26	0,22	9,46	12,18
<i>m</i>	0,02	0,03	0,02	0,95	1,22
наприкінці – \bar{x}_6	5,5	4,98 (5,0)	5,08 (5,1)	27,4 (27,0)	18,25 (18,0)
<i>S</i>	0,24	0,27	0,31	9,61	12,27
<i>m</i>	0,02	0,03	0,03	0,96	1,23
Зміна: – абс. знач.	0,69	0,11	0,01	-1,73	-3,93
– у %	14,3	2,2	0,2	5,9	17,7
протягом 4-го року навчання, n=88					
на початку – \bar{x}_7	5,5	4,98 (5,0)	5,08 (5,1)	27,4 (27,0)	18,25 (18,0)
<i>S</i>	0,24	0,27	0,31	9,61	12,27
<i>m</i>	0,02	0,03	0,03	0,96	1,23
наприкінці – \bar{x}_8	5,03 (5,0)	4,57 (4,6)	4,79 (4,8)	53,34 (53,0)	21,66 (22,0)
<i>S</i>	0,26	0,25	0,29	18,18	12,37
<i>m</i>	0,03	0,03	0,03	1,94	1,32
Зміна: – абс. знач.	0,47	0,41	0,29	25,94	3,41
– у %	8,5	8,2	5,7	-94,7	-18,7

Наприкінці першого року навчання в ЗВО досліджувані психологічні характеристики тих самих дівчат відзначалися певними особливостями та певною мірою відрізнялися від результатів попереднього тестування. У найбільш загальному вигляді картина вияву таких характеристик відзначалася, передусім, наявністю суттєвих розбіжностей мінімальних і максимальних значень, що засвідчувало існування індивідуальних особливостей розвитку й вияву досліджуваних психологічних характеристик. При цьому самопочуття, активність, настрій дівчат відрізнялися від необхідного, особистісна тривожність підвищилась і досягла середнього рівня; стійкість до стресу, хоча й залишалася на середньому рівні, але відзначалася тенденцією до поліпшення дії відповідних функціональних систем.

Протягом другого року навчання в ЗВО відзначили подальший вияв суттєвих розбіжностей мінімальних і максимальних значень практично в кожному досліджуваному показнику. Такий результат свідчив про існування індивідуальних особливостей у розвитку відповідних психологічних характеристик дівчат. При цьому їхній настрій був оптимальним, самопочуття й активність, хоча й

відрізнялися від оптимальних значень, але демонстрували позитивну тенденцію, так само, як особистісна тривожність та спроможність протидіяти стресу.

Протягом третього року навчання в ЗВО параметри таких психологічних характеристик дівчат, як самопочуття, активність і настрій, практично відповідали оптимальним. При цьому особистісна тривожність знову досягла низького рівня, а спроможність протидіяти стресу, хоча й поліпшилася, але залишалася на середньому рівні.

Водночас відзначили, що так само, як у попередні роки навчання, простежено суттєві розбіжності мінімальних і максимальних значень у показниках досліджуваних емоційних процесів та стійкості до стресу.

Протягом четвертого року навчання в ЗВО настрої, самопочуття, активність дівчат, а також особистісна тривожність і спроможність протидіяти стресу відзначалися негативною тенденцією. У зв'язку з цим параметри таких психологічних характеристик дівчат досягли значень, що відрізнялися від оптимальних.

Дискусія. Фізичне виховання на сучасному етапі продовжує демонструвати високий потенціал і дієвість у виконанні різних за змістом завдань [4; 10; 25]. Але такий результат залежить від виконання комплексу умов, більшість яких має суб'єктивний характер [9; 15; 18; 20]. Дані свідчать, що фізичне виховання в ЗВО, залишаючись одним з освітніх компонентів, сьогодні не забезпечує виконання визначених суспільством завдань [1; 3; 8].

Не конкретизуючи останнє, відзначимо, що одним із надважливих завдань фізичного виховання в ЗВО є поліпшення психофізіологічних характеристик здобувачів вищої освіти. Це пов'язано з дієвістю фізичного виховання в аспекті поліпшення успіхів у навчанні, зниження негативного впливу стресових ситуацій на організм дівчини чи юнака, що виникають унаслідок навчальної діяльності та відмінного від необхідного обсягу оздоровчої рухової активності [8; 26; 27]. Крім того, потрібно враховувати негативний вплив на емоційні процеси, зумовлені війною часті повітряні тривоги й наслідки карантинів під час епідемії Covid-19 [8; 27; 29]. У зв'язку із зазначеним з'явився інший негативний чинник, а саме змішане навчання, адже його реалізація змінює пріоритети у формах реалізації фізичного виховання [5; 21; 23].

Результатом зазначеного є вияв здобувачами негативних характеристик, зокрема підвищеної самооцінки загального навантаження (навчання й побут); нестійкої працездатності протягом навчальних днів та тижня; великої кількості ознак втоми під час навчання; поганого здоров'я; недостатньої навчальної самоефективності; зниженої зацікавленості в навчанні; поганих стосунків з однокурсниками й викладачами; підвищеного рівня соціальної фрустрованості, особистісної тривожності, напруги механізмів психічної адаптації; недостатньої кількості та обсягу рухової активності в різних формах; паління й уживання алкоголю. При цьому юнаки відзначаються більш сприятливими адаптаційними підтипами, ніж дівчата, хоча навчальна успішність обох груп практично однакова. Одна з причин зумовленого – те, що юнаки досягають успіху завдяки використанню менших психофізіологічних ресурсів, аніж дівчата [15]. Крім того, зміна параметрів уваги та сенсорних властивостей нервової системи в здобувачів вищої освіти, які навчаються за програмами гуманітарних і технічних спеціальностей, відрізняється під час порівняння між собою [16]. Зазначено також, що найбільш дієвим в аспекті досягнення позитивного результату є зміст фізичного виховання, що передбачає диференціацію варіативної складової частини за ознакою майбутньої професійної діяльності, адже сприяє досягненню кращих показників психофізіологічних функцій, у порівнянні з традиційним змістом.

Зазначені узагальнення певною мірою підтверджуються даними проведеного нами дослідження. Так, дівчата, які є здобувачами вищої освіти за гуманітарними спеціальностями, виявляють особливості в зміні характеристик в емоційних процесах та які відображають спроможність протидіяти стресу. Узагальнена чотирирічна зміна в емоційних процесах відзначається тим, що на початку навчання самопочуття дівчат було оптимальним, але вже наприкінці цього навчального року погіршилося; протягом другого року спостерігали тільки тенденцію до поліпшення, що в наступному (третьому) навчальному році забезпечило досягнення оптимальних параметрів, після чого знову виявило тенденцію до погіршення.

Завищена на початку навчального року оцінка настрою й активності протягом року залишалася на відмінному від необхідного рівні, протягом другого року настрої досяг оптимального значення, активність виявляла тенденцією до поліпшення. Це сприяло досягненню в третій рік навчання

оптимальних параметрів активності й настрою, але протягом четвертого року вони знову погіршилися.

Особистісна тривожність із низького рівня на початку підвищилася протягом навчального року до середнього рівня, після чого демонструвала тенденцію до поліпшення й під час третього року навчання знову досягла низького рівня, але в наступному році знову підвищилася.

Що стосується спроможності протидіяти стресу, то протягом першого року навчання вона залишалася на однаковому середньому рівні вияву (досить виразне напруження емоційних і фізіологічних систем організму під час відповіді на некомпенсований сильний стрес-чинник), але з тенденцією до поліпшення, так само, як у наступні (другий і третій) роки навчання дівчат, але з погіршенням протягом останнього (четвертого) року навчання.

Одну з причин одержаного результату пов'язували з адаптацією дівчат до особливостей освітнього процесу в ЗВО, а саме, передусім, його інтенсивності та величини психологічного навантаження, яку організм отримує від такої інтенсивності, у тому числі під час екзаменаційних сесій. На цю причину вказують дослідники [12]. Зокрема, зазначають, що адаптація здобувачів до освітнього процесу (за даними вияву регуляторної функції психіки) закінчується наприкінці 2-го – на початку 3-го навчальних семестрів. При цьому доцільно враховувати етапи адаптації здобувачів: фізіологічна адаптація до освітнього процесу (утворюється протягом двох тижнів), психологічна адаптація (утворюється протягом двох місяців), соціально-психологічна адаптація (тривалість утворення – до трьох років) [1; 7].

У зв'язку з цим одним із дієвих засобів поліпшення емоційних процесів та спроможності протидіяти стресу є рухова активність, основу якої становить використання фізичних вправ у різних формах організації цього педагогічного процесу [9; 10; 19; 30]. При цьому дієвим буде врахування в такій активності одержаних даних про щорічні особливості вияву й загальну тенденцію в зміні показників досліджуваних емоційних процесів і спроможності протидіяти стресу.

Висновки. Лонгітудним експериментальним дослідженням виявлено особливості щорічної зміни в таких емоційних процесах дівчат – здобувачок вищої освіти, як самопочуття, активність, настрої та особистісна тривожність.

Основна особливість полягає в зміні в кожен рік навчання параметрів зазначених показників, а основна тенденція від початку до завершення навчання – це така зміна цих параметрів: від погіршення протягом 1-го року навчання до поліпшення, особливо під час 3-го року навчання, із подальшим новим погіршенням в останній (4-й) рік навчання у ЗВО.

Спроможність цих самих дівчат протидіяти стресу відзначається особливостями, які стосуються величини вияву значень характеристики на певному етапі навчання, а також загальною тенденцією її вияву в усі роки навчання на середньому рівні. Йому відповідає досить виразне напруження емоційних і фізіологічних систем організму під час відповіді на некомпенсований сильний стрес-чинник.

Напрямок подальших досліджень убачається у визначенні особливостей вияву та зміни в емоційних процесах і спроможності юнаків протидіяти стресу під час навчання в ЗВО та експериментальній перевірці врахування таких даних у змісті фізичного виховання.

Джерела та література

1. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2004. 20 с.
2. Банах В. Індивідуальний підхід до фізичного виховання студентської молоді. *Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 11–15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15>.
3. Белих С. І. Теоретико-методичні засади особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів: монографія. Донецьк: ДонНУ, 2014. 389 с.
4. Бишевец Н. Г., Лазакович Ю. І. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5(164). С. 29–32. doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06)
5. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 13. С. 29–33. doi: [10.32626/2227-6246.2019-13.29-33](https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-13.29-33)

6. Вашук Л. П. Психофізіологічна діагностика особистості: навч. посіб. Київ: Олді-плюс, 2018. 108 с.
7. Гончарова Є., Беляєва О., Костенко В. [та ін.]. Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2023. № 6–7(214–215). С. 84–89. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.287938>
8. Глухов І. Г. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2023. 41 с.
9. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
10. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. 328 с.
11. Єдинак Г., Шиян Б., Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб.; 3-тє вид. стереотип. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2021. 280 с.
12. Ковальчук В., Кульчицька А. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/50/352> (дата звернення: 25.12.2024).
13. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Крайні методи психодіагностики: навч. посіб. Тернопіль: Картбланш, 2005. 406 с.
14. Психодіагностика: навч. посіб. / за ред. І. М. Галяна. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
15. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах нефізичного навчання. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2017. Вип. 4(23). С. 217–221.
16. Хрипач А., Заліско О., Фестрига С., Зубрицький Я. Розвиток психофізіологічних функцій у студентів, які навчаються за різними освітньо-професійними програмами, у процесі фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 17. С. 85–90. doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.85-90
17. Щербатих В. Ю. Тест на визначення рівня стресу. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>
18. Banah V., Iedynak G. Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 2021. № 7(2). P. 114–121. <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009>
19. Banakh V., Iedynak G., Sovtisis D. [et al.]. Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023. Vol. 23. Num. 2. P. 253–262. <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
20. Campa F., & Greco G.. Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 24. 19(3). P. 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031266>
21. Coulter T. J., Mallett C. J., Singer J. A. & Gucciardi D. F. Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 2016. 14(1). P. 23–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085>
22. Creswell J. W., Creswell J. D. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 5-th ed. London: SAGE Publications, Inc. 2018.
23. Frąckiewicz M. Personalized Learning for Sports and Physical Education. 2023. URL: <https://ts2.com.pl/en/personalized-learning-for-sports-and-physical-education/>
24. Mukan N., Gorokhivska T., Banakh V., Iyevlyev O. Testing of students' static balance development in physical education: ICT application. *J of Physical Education and Sport*. 2021. Vol 21 (Suppl. issue 5). P. 3068–3074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5408>
25. Murray T. D., Eldridge J., Kohl H. W. *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
26. Osinchuk V., Gavrilenko N., Nezgoda S., Pavlos A. Content of theoretical training of students in non-auditing studies of physical education classes. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*. 2020. 17. P. 5–9. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.5-9>
27. Romero-Blanco C., Rodríguez-Almagro J., Onieva-Zafra M. D. [et al.]. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020. 17. P. 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
28. Weir J. P., Vincent W. J. Statistics in Kinesiology. Champaign: Human kinetics, 2020.
29. Wiium N., & Säfvenbom N. Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res. Public Health*, 2019. 16(4). P. 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040585>
30. Wilmore J. H., Costill D. L., & Kenney L. W. *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022.

References

1. Aleksyeyeva, T. V. (2004). *Psyhholohichni faktory ta proyavy protsesu adaptatsiyi studentiv do navchannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi* [Psychological factors and manifestations of the process of adaptation of students to studying in a higher educational institution]: dys... kand. ps. nauk: 19.00.01 Kyiv's'kyy nats. un-t imeni Tarasa Shevchenka. Kyiv, 20 p. (in Ukrainian).
2. Banah, V. (2019). *Indyvidual'nyy pidkhid do fizychnoho vykhovannya student's'koyi molodi* [Individual approach to physical education of student youth]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho nats. un-tu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 15, 11–15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15> (in Ukrainian).
3. Belykh, S. I. (2014). *Teoretyko-metodychni zasady osobystiso oriyentovanoho fizychnoho vykhovannya studentiv* [Theoretical and methodological principles of personally oriented physical education of students]: monohrafiya. Donets'k: DonNU, 389 p. (in Ukrainian).
4. Byshevets, N. G., Lazakovych, Yu. I. (2023). *Analiz rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh dystantsiynoho navchannya* [Analysis of motor activity of students of higher education in the conditions of distance learning.]. *Nauk. chasopys nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seriya No 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 5(164), 29–32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06) (in Ukrainian).
5. Boychuk, Yu., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Klyus, O., Skavronskyi, O. (2019). *Doslidzhennya interesu studentok do rozvytku fizychnykh yakostey pedahohichnyimi zasobamy i metodamy* [Study of the interest of female students in the development of physical qualities by pedagogical means and methods]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho nats. un-tu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 13, 29–33. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-13.29-33> (in Ukrainian).
6. Vashchuk, L. P. (2018). *Psyhhofiziolohichna diahnozyka osobystosti* [Psychophysiological diagnostics of personality]: navch. posibnyk. Kyiv: Oldi-plyus, 108 p. (in Ukrainian).
7. Honcharova, Y. E., Byelyayeva, O., Kostenko, V., Solohor, I., Efendiyeva, S. (2023). *Formuvannya adaptatsiyi studentiv-pershokursnykiv do osvith'ooho seredovyshecha zakladiv vyshchoyi osvity* [Formation of adaptation of first-year students to the educational environment of higher education institutions]. *Molod' i rynek*, 6–7(214–215), 84–89. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.287938> (in Ukrainian).
8. Glukhov, I. G. (2023). *Teoretyko-metodychni osnovy prohramuvannya zanyat' z plavannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannya* [Theoretical and methodological bases of programming of swimming lessons for students of higher education institutions in the process of physical education]: avtoref. dys... doktora nauk z fizychnoho vykhovannya ta sportu: 24.00.02 Volyn's'kyy nats. un-t imeni Lesi Ukrayinky. Lutsk, 41 p. (in Ukrainian).
9. Hryban, H. P. (2014). *Metodychna systema fizychnoho vykhovannya studentiv* [Methodical system of physical education of students]: navchal'nyy posibnyk. Zhytomyr: Ruta Publishing House, 306 p. (in Ukrainian).
10. Dovgan', N. Yu. (2020). *Fizychno vykhovannya zdobuvachiv vyshchoyi osvity zasobamy pozaudytornoyi sportyvo-masovoyi roboty* [Physical education of students of higher education by means of extracurricular sports and mass work]. Irpin': Universytet DFS, 328 p. (in Ukrainian).
11. Iedynak, G. A., Shyian, B. M., Petryshyn, Yu. V. (2021). *Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]: navch. posib. 3-th ed. [Electronic edition]. Kam'yanets'-Podil's'kyi: Kam'yanets'-Podil's'kyi:natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka. «Ruta», 280 p. (in Ukrainian).
12. Koval'chuk, V., Kul'chyts'ka, A. *Adaptatsiya studentiv-pershokursnykiv do umov navchannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi* [Adaptation of first-year students to the conditions of study in a higher educational institution]. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/50/352> (date of application: 25.12.2024) (in Ukrainian).
13. Kominko, S. B., Kucher, H. V. (2005). *Krashchi metody psyhodiagnostyky* [The best methods of psychodiagnosics]: navch. posibnyk. Ternopil': Kartblansh, 406 p. (in Ukrainian).
14. *Psyhodiagnostyka* (2009). [Psychodiagnosics]: navch. posib. / Za red. I. Halyana. Kyiv: Akademydav, 464 p. (in Ukrainian).
15. Rybalko, P., Hryb, T., Klymenchenko, T. (2017). *Problemy ta shlyakhy pidvyshchennya efektyvnosti fizychnoho vykhovannya u vyshchykh navchal'nykh zakladakh nefizychnoho navchannya* [Problems and ways to increase the effectiveness of physical education in higher educational institutions of non-physical education]. *Fizychna kul'tura, sport i zdorov'ya natsiyi*, 4(23), 217–221 (in Ukrainian).
16. Khrypach, A., Zalisko, O., Fetryha, S., Zubryts'kyy, Y. A. (2020). *Rozvytok psyhhofiziolohichnykh funktsiy u studentiv, yaki navchayut'sya za riznymi osvith'o-profesiynymi prohramamy, u protsesi fizychnoho vykhovannya* [Development of psychophysiological functions in students studying in different educational and professional programs in the process of physical education]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho nats. un-tu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 17, 85–90. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.85-90> (in Ukrainian).

17. Shcherbatykh, V. Yu. Test na vyznachennya rivnya stresu [Test for determining the level of stress]. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> (date of application: 25.12.2024) (in Ukrainian).
18. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2), 114–121. <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009> (in English).
19. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtysik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L. and Aliksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, 23, № 2, 253–262. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14> (in English).
20. Campa, F., & Greco, G. (2022). Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*, 24, 19(3), 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031266> (in English).
21. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085> (in English).
22. Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5-th ed. London: SAGE Publications, Inc. (in English).
23. Frąckiewicz, M. (2023). *Personalized Learning for Sports and Physical Education*. URL: <https://ts2.com.pl/en/personalized-learning-for-sports-and-physical-education/> (in English).
24. Mukan, N., Gorokhivska, T., Banakh, V., Iyevlyev, O. (2021). Testing of students' static balance development in physical education: ICT application. *J of Physical Education and Sport*, 21 (Suppl. issue 5), 3068–3074, <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5408> (in English).
25. Murray, T. D., Eldridge, J., Kohl, H. W. (2017). *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics (in English)..
26. Osinchuk, V., Gavrilenko, N., Nezgoda, S., Pavlos, A. (2020). Content of theoretical training of students in non-auditing studies of physical education classes. *Bulletin of Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 17, 5–9. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.5-9> (in English).
27. Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M.D., Parra-Fernández, M. L., del Carmen Prado-Laguna, M., Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567> (in English).
28. Weir, J. P., Vincent, W. J. (2020). *Statistics in Kinesiology*. Champaign: Human kinetics (in English).
29. Wiium, N., & Säfvenbom, N. (2019). Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res. Public Health*, 16(4), 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040585> (in English).
30. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, L. W. (2022). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics (in English).

Стаття надійшла до редакції 18.10.2024 р.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Наталія Белікова¹, Світлана Індіка¹, Олег Беліков¹

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, belikova.natalia@vnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-26-31>

Анотації

Актуальність. Активні бойові дії в Україні спричинили масове переміщення населення, яке впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я переміщених осіб. Вплив травматичних подій війни може призвести до зниження якості життя населення на багато років навіть після закінчення бойових подій. **Мета дослідження** – дослідити показники фізичного та психічного компонентів категорії «якість життя» у внутрішньо переміщених осіб і визначити кореляційну залежність між ними й фізичною активністю. **Методи дослідження** – теоретичний, соціологічний, математико-статистичний. **Результати дослідження.** Установлено суттєве зниження фізичного (49,0 балів) і психічного (37,0 балів) складників здоров'я (при max=100) в якості життя ВПО. Найбільше знижують якість життя ВПО такі показники: «больові відчуття», «показник загального стану здоров'я», «психічне здоров'я» та «життєздатність». Порівняльний аналіз розподілу кореляційних взаємозв'язків між фізичною активністю (ФА) й фізичним (ЗФК) і психічним (ЗПК) складниками здоров'я виявив його сильний позитивний зв'язок із фізичним складником ЯЖ і дуже слабкий – із психічним. Кореляти між фізичною активністю та окремими показниками фізичного й психічного складників здоров'я розподілилися таким чином: середня залежність виявлена з показниками ЗЗ (загальний стан здоров'я) і РБ (больові відчуття). У стресовій ситуації переселення та адаптації до нового соціально-побутового середовища фізична активність мала помірний позитивний зв'язок із показниками психічного складника якості життя: ЖЗ (життєздатність), СА (соціальна активність) і ПЗ (психічне здоров'я). **Висновок.** Отримані результати вказують на необхідність постійної уваги не лише до потреб у сфері здоров'я збереження, а й до добробуту, житла, зайнятості та загальної якості життя як факторів, які чинять глибокий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я переміщених осіб.

Ключові слова: військовий конфлікт, внутрішньо переміщені особи, якість життя, фізичний компонент якості життя, психічний компонент якості життя, фізична активність.

Natalia Bielikova, Svitlana Indyka, Oleh Bielikov. Physical Activity and Quality of Life of Internally Displaced Persons. Introduction. Active hostilities in Ukraine have caused mass displacement of the population, which has a profound impact on both the physical and mental health of displaced persons. The impact of the traumatic events of the war can lead to a decrease in the quality of life of the population for many years, even after the end of hostilities. **Research Objective.** To investigate the indicators of the physical and mental components of the «quality of life» category in internally displaced persons and to determine the correlation between them and physical activity. **Research Methods.** Theoretical, sociological, mathematical-statistical. **Research Results.** A significant decrease in the physical (49,0 points) and mental (37,0 points) components of health (with a max of 100) in the quality of life of IDPs was found. The most significant factors reducing the quality of life of IDPs are the indicators: «bodily pain», «general health status», «mental health», and «vitality».

A comparative analysis of the distribution of correlation relationships between physical activity (PA) and the physical (PHC) and mental (MHC) components of health revealed a strong positive relationship with the physical component of QoL and a very weak relationship with the mental component. Correlates between physical activity and individual indicators of physical and mental health components were distributed as follows: a moderate dependence was found with the indicators GH (general health) and BP (bodily pain). In the stressful situation of displacement and adaptation to a new socio-domestic environment, physical activity had a moderate positive relationship with the indicators of the mental component of quality of life: VT (vitality), SF (social functioning), and MH (mental health). **Conclusion.** The obtained results indicate the need for constant attention not only to health preservation needs but also to well-being, housing, employment, and overall quality of life as factors that profoundly impact both the physical and mental health of displaced persons.

Key words: military conflict, internally displaced persons, quality of life, physical component of quality of life, mental component of quality of life, physical activity.

Вступ. В умовах військового втручання постає завдання кращого розуміння людських наслідків збройного конфлікту в майбутньому. Від 24 лютого 2022 р. інтерес дослідників до проблеми впливу стресфакторів збройних конфліктів на різні соціальні групи населення значно посилюється. Активні

бойові дії в Україні спричинили масове переміщення населення. Наразі кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в країні досягає 4,9 млн [3].

Переміщення населення, пов'язане з військовими діями, чинить глибокий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я переміщених осіб. Вплив травмувальних подій війни може призвести до зниження якості життя населення на багато років навіть після закінчення бойових подій.

Якість життя (ЯЖ) у контексті здоров'я людини детерміновано системою певних чинників, серед яких одну з провідних позицій посідає фізична активність, яка прямо чи опосередковано позитивно впливає на всі сфери якості життя (фізичний, психологічний, соціальний, екологічний аспекти та загальний стан здоров'я людини). Тому актуальною є проблема оцінки складових частин якості життя внутрішньо переміщених осіб і взаємозв'язку між ними й фізичною активністю [1].

Отримані результати можуть бути корисними під час розробки ефективних стратегій утручання, спрямованих на підвищення загальної ЯЖ внутрішньо переміщених осіб у постконфліктній військовій ситуації.

Дослідження виконано в рамках наукової теми «Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин» (0123U101765).

Мета дослідження – дослідити показники фізичного й психічного компонентів категорії «якість життя» у внутрішньо переміщених осіб та визначити кореляційну залежність між ними й фізичною активністю.

Матеріал і методи дослідження. Проведено комплексне анкетування 140 осіб серед числа ВПО у віці від 16 до 74 років (середній вік респондентів становив $42,1 \pm 16,0$ років), які були змушені покинути місце свого постійного проживання й оселилися на території Волинської області (у тому числі в місті Луцьку). Анкетування проведено за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів і з дотриманням принципів біоетики й деонтології. Серед опитаних – 40 осіб чоловічої статі та 100 – жіночої.

Складники якості життя (ЯЖ) визначали за допомогою загального опитувальника SF-36 (Short Form Health Survey). SF 36 – міжнародна оцінювальна система для визначення пов'язаної зі здоров'ям якості життя. Результати оцінювали в діапазоні від 0 до 100 балів у ранговому розрахунку 100 балів – повне здоров'я.

Статистичний аналіз отриманих результатів здійснено за допомогою ліцензованих пакетів електронних таблиць Excel. Обчислювали вибіркове середнє арифметичне значення (\bar{X}), стандартну похибку середнього (S_x), вибіркове стандартне відхилення (σ), найбільше (X_{\max}) та найменше (X_{\min}) значення. Ступінь кореляційного взаємозв'язку між досліджуваними показниками визначали за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена (r).

Результати дослідження. Під час трактування результатів дослідження ми виходили з того, що загальний показник якості життя складається з двох загальних складників – фізичного (ЗФК) і психічного (ЗПК) компонентів.

Згідно із загальноприйнятим трактуванням, фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS, ЗФК) уключає чотири показники: фізичну активність (PF, ФА); роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (RP, РФ); больові відчуття (BP, РБ); загальний стан здоров'я (GH, ЗЗ).

Психічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS, ЗПК) формують чотири показники: життєздатність (VT, ЖЗ); соціальна активність (SF, СА); роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (RE, РЕ); психічне здоров'я (MH, ПЗ).

Проаналізовано показники, що формують фізичний компонент здоров'я (ЗФК). Підрахунок отриманих результатів засвідчив, що фізична складова частина якості життя у ВПО становить $49,0 \pm 0,77$ бала зі значним діапазоном індивідуальних показників: найвищий – 67,3 бала, найнижчий – 24,2 бала (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного (ЗФК) та психічного (ЗПК) компонентів здоров'я в якості життя ВПО, балів

	$\bar{X} \pm S_x$	σ	max	min
ЗФК	$49,0 \pm 0,77$	9,1	67,3	24,2
ЗПК	$37,0 \pm 1,03$	12,2	62,2	2,7

Аналіз компонентної структури фізичного складника здоров'я дав змогу виявити зниження всіх його показників.

Найбільше знижують якість життя ВПО «показник загального стану здоров'я» ($ЗЗ=60,3\pm 1,65$ бала) та показник «більові відчуття» ($РБ=65,3\pm 2,19$ бала). Позитивно впливає на фізичне здоров'я «фізична активність» ($ФА=80,3\pm 1,7$ бала). Середній показник ролі фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності ($РФ$) становить $78,1\pm 2,62$ бала (рис. 1).

Психічний складник здоров'я ($ЗПК$) є нижчим у порівнянні з фізичним і дорівнює $37,0\pm 1,03$ бала, при цьому діапазон індивідуальних значень $ЗПК$ є значно ширшим: найвищий результат – 62,2 бала, найнижчий – 2,7 бала (табл. 1).

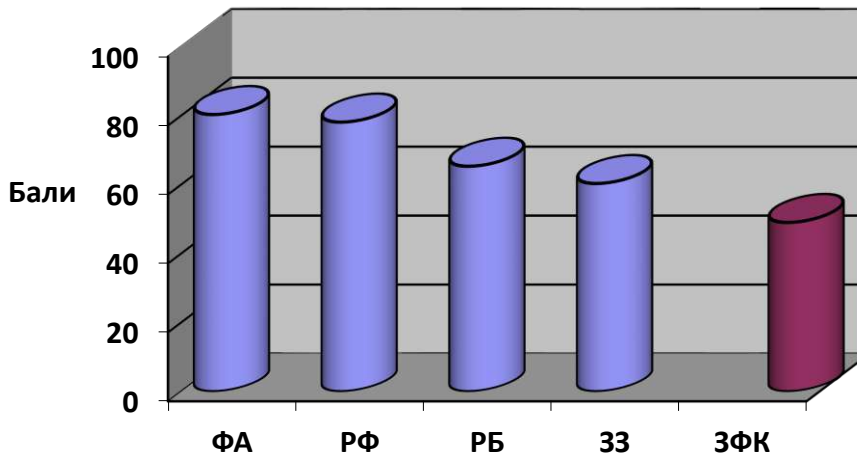


Рис. 1. Показники фізичного складника здоров'я ($ЗФК$), балів

Примітка. $ФА$ – фізична активність; $РФ$ – роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності; $РБ$ – більові відчуття; $ЗЗ$ – загальний стан здоров'я; $ЗФК$ – фізичний компонент здоров'я.

Згідно з аналізом отриманих даних, найвищі із показників психічного здоров'я – «роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ($РЕ=76,4\pm 2,94$ бала) та «соціальна активність» ($СА=66,2\pm 1,76$ бала). Знижують психічний компонент здоров'я і якість життя ВПО такі показники, як «психічне здоров'я» ($ПЗ=52,1\pm 1,77$ бала); «життєздатність» ($ЖЗ=48,8\pm 1,69$ бала) (рис. 2).

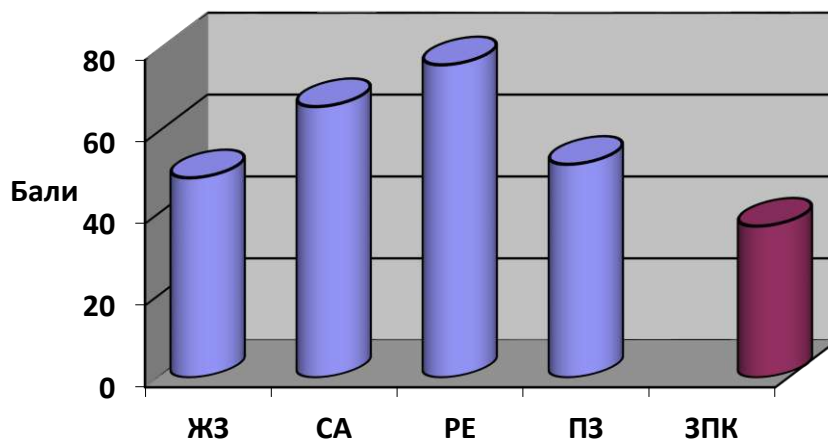


Рис. 2. Показники психічного складника здоров'я ($ЗПК$), балів

Примітка. $ЖЗ$ – життєздатність; $СА$ – соціальна активність; $РЕ$ – роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності; $ПЗ$ – психічне здоров'я; $ЗПК$ – психічний компонент здоров'я.

Отже, спостерігаємо зниження як фізичного ($49,0\pm 0,77$ бала), так і психічного ($37,0\pm 1,03$ бала) складників здоров'я в якості життя внутрішньо переміщених осіб. Такі результати потрібно

враховувати під час складання індивідуальних програм їх комплексної реабілітації. Критичними є значення показників: «більові відчуття», «показник загального стану здоров'я», «психічне здоров'я» й «життєздатність», що відображають потенційні ризики розвитку в майбутньому посттравматичного синдрому.

Застосування кореляційного аналізу для оцінювання взаємозв'язку між фізичною активністю та якістю життя ВПО дало змогу нам виявити кореляції між окремими показниками фізичного й психічного складників здоров'я та фізичною активністю (табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язки між показниками фізичного та психічного компонентів здоров'я в якості життя ВПО ($p \leq 0,01$)

	ФА	РФ	РБ	ЗЗ	ЖЗ	СА	РЕ	ПЗ	ЗФК	ЗПК
ФА	*	0,33	0,50	0,60	0,45	0,40	0,20	0,40	0,77	0,27
РФ	*	*	0,30	0,20	0,24	0,30	0,30	0,14	0,46	0,24
РБ	*	*	*	0,40	0,22	0,30	0,30	0,26	0,71	0,21
ЗЗ	*	*	*	*	0,54	0,40	0,30	0,49	0,58	0,40
ЖЗ	*	*	*	*	*	0,50	0,30	0,79	0,22	0,70
СА	*	*	*	*	*	*	0,40	0,55	0,27	0,70
РЕ	*	*	*	*	*	*	*	0,36	0,10	0,62
ПЗ	*	*	*	*	*	*	*	*	0,11	0,83

Примітка. ФА – фізична активність; РФ – роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності; РБ – більові відчуття; ЗЗ – загальний стан здоров'я; ЗФК – фізичний складник здоров'я; ЖЗ – життєздатність; СА – соціальна активність; РЕ – роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності; ПЗ – психічне здоров'я; ЗПК – психічний складник здоров'я.

Зокрема, встановлено сильний взаємозв'язок між показником «фізична активність» (ФА) та фізичним складником здоров'я (ЗФК) на рівні $r=0,77$. Між цим показником і психічним складником здоров'я (ЗПК) існує слабкий позитивний зв'язок ($r=0,27$).

Фізична активність як суб'єктивна оцінка респондентом об'єму свого щоденного фізичного навантаження мала посередній взаємозв'язок із показниками фізичного складника ЯЖ: на рівні $r=0,60$ із ЗЗ («загальний стан здоров'я»); на рівні $r=0,50$ із РБ («більові відчуття»). У порівнянні найслабший зв'язок у групі фізичного складника здоров'я виявився з РФ («роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності») на рівні $r=0,33$.

У стресовій ситуації переселення й адаптації до нового соціально-побутового середовища фізична активність мала помірний позитивний зв'язок із показниками психічного складника ЯЖ: на рівні $r=0,45$ із ЖЗ («життєздатність»); на рівні $r=0,40$ із СА («соціальна активність») та ПЗ («психічне здоров'я»); найслабший зв'язок фізичної активності в групі психічного складника здоров'я виявився з РЕ («роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності») на рівні $r=0,20$.

Отже, серед усіх показників, що формують ЯЖ у контексті фізичного й психічного її складників, у ВПО переважав показник «фізична активність» (ФА) як суб'єктивна оцінка респондентом об'єму свого щоденного фізичного навантаження. Водночас цей показник мав помірну залежність із показниками психічного складника здоров'я (ЗПК).

Дискусія. Переміщення населення, пов'язане з військовими діями, усе частіше визнається важливою проблемою глобальної охорони здоров'я та чинить глибокий вплив на фізичне й психічне здоров'я переміщених осіб. Незважаючи на те, що несприятливий вплив переміщення, спричиненого військовим конфліктом, на ЯЖ населення відображено в окремих дослідженнях, менш дослідженим є питання про те, як стан здоров'я та пов'язані з ним фактори ризику відрізняються залежно від досвіду переміщення.

Якість життя в контексті здоров'я людини детерміновано системою певних чинників, серед яких одну з провідних позицій посідає фізична активність, яка прямо чи опосередковано позитивно впливає на всі сфери якості життя (фізичний, психологічний, соціальний аспекти та загальний стан здоров'я людини).

Зниження фізичної активності в майбутньому пов'язане з проблемами зі здоров'ям, а також зі зниженням рівня ЯЖ. Уключення фізичної активності в повсякденне життя стає важливою терапевтичною альтернативою, здатною покращити загальний стан здоров'я, що обов'язково приводить до кращого рівня якості життя [2].

Більшість досліджень щодо зв'язку ЯЖ і фізичної активності переважно були зосереджені на групах осіб літнього віку з хронічними захворюваннями. На думку науковців, спосіб життя в дитинстві, підлітковому та середньому віці впливає на показники здоров'я в старшому віці. Перспектива покращення здоров'я та пов'язаної зі здоров'ям ЯЖ може допомогти мотивувати дорослих змінити спосіб життя, що важливо для громадського здоров'я.

За результатами досліджень К. У. Wolin та ін., встановлено, що жінки середнього й літнього віку, які збільшили свій рівень фізичної активності впродовж 10 років, мали кращі показники ЯЖ у всіх сферах життя в порівнянні з тими, хто не підтримував свій рівень фізичної активності на високому рівні протягом десятирічного періоду дослідження [9].

У нашому дослідженні найбільше значення показника «фізична активність» у структурі фізичного компонента здоров'я свідчить про здатність респондентів виконувати різну фізичну роботу і їх щоденна рухова діяльність не обмежена загальним станом здоров'я. Натомість найнижче значення показника «загальний стан здоров'я» може свідчити про високий рівень стресу, тривоги або депресії через втрату дому, соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього; можливі проблеми з фізичним здоров'ям, такі як хронічні захворювання, травми, які можуть бути наслідком негативного досвіду переміщення тощо.

Найбільше значення показника «роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» в структурі психічного компонента здоров'я підтверджує зазначене вище. Натомість викликає занепокоєння низьке значення показника «життєздатність», який характеризує почуття постійної втоми.

Вважаємо, що такі результати виникли на фоні комплексу психічних реакцій та станів, пов'язаних із дією психотравматичних факторів, які пережили ВПО (серед них – загроза життю й здоров'ю, вимушене переміщення, соціокультурна та побутова необлаштованість і пристосування до нових умов життєдіяльності, питання проблем із працевлаштуванням та задовільних умов роботи, погіршення стану здоров'я через загострення наявних і появу нових хвороб та розладів, невизначеність майбутньої можливості повернення на малу батьківщину тощо). Вочевидь, поки не будуть вирішені всі ці питання, переміщеним особам буде важко організувати заняття спеціальною руховою активністю, оздоровчий вплив якої допомагає подолати стрес та пом'якшити його наслідки.

Наші результати підтверджують дослідження інших науковців [4–8], у яких достатньо широко висвітлено вплив військових дій на психічне здоров'я переміщених осіб. У них наголошено на підвищенні рівня психічних розладів серед населення, що зазнає конфлікту та іншого масового насильства. Зазначено, що серед людей, які пережили війну або інший конфлікт у попередні 10 років, кожна п'ята людина (22 %) страждатиме на депресію, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренію. На ризик розладів впливають як індивідуальні, так і ситуаційні фактори, такі як рівень схильності до потенційно травматичних подій; час, що пройшов після конфлікту; рівень переміщення.

Порівняльний аналіз розподілу кореляційних взаємозв'язків між фізичною активністю (ФА) та фізичним (ЗФК) і психічним (ЗПК) складниками здоров'я виявив його сильний позитивний зв'язок із фізичним складником ЯЖ та дуже слабкий – із психічним. Ці зв'язки можуть відображати певну виснаженість нервово-психічної діяльності індивідуумів в умовах тривалого впливу психотравматичної ситуації, порушень адаптації, загострення наявних хронічних захворювань, відсутність повноцінної соціально-економічної підтримки ВПО, що потрібно враховувати під час розробки стратегій їх усебічної підтримки, спрямованих, передусім, на зменшення психічного стресу та подолання наслідків посттравматичних станів, що будуть корисними для подолання наслідків війни й підвищення загальної якості життя переміщених осіб.

Висновок. Збройні конфлікти здійснюють глибокий несприятливий вплив на здоров'я та ЯЖ населення. Отримані результати вказують на необхідність постійної уваги не лише до потреб у сфері здоров'язбереження, а й до добробуту, житла, зайнятості й загальної ЯЖ як факторів, які чинять глибокий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я переміщених осіб.

Програми допомоги для поліпшення самопочуття після травм воєнних подій повинні включати як лікування посттравматичних симптомів, так і соціальне втручання. Стратегії втручання, спрямовані на зменшення психічного стресу, підвищення рівня фізичної активності, заохочення соціальної підтримки можуть виявитися корисними для підвищення загальної ЯЖ у постконфліктних воєнних ситуаціях та слугувати доповненням до стратегій, що покращують загальні умови життя внутрішньо переміщених осіб.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці концептуальних засад покращення фізичної активності та якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Джерела та література

1. Белікова Н., Індика С., Цьось А., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. (1(57)). 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Індика С., Белікова Н. Дослідження показників якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, в розрізі трудової діяльності та безробіття (міжнародний досвід). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. (3(63)). 12–18. <https://doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2023-03-12-18>
3. Міністерство соціальної політики України. URL: <http://surl.li/rynst>
4. Andrade Louzado J., Lopes Cortes M., Oliveira M. G. [et al.]. Quality of Life and Associated Factors in Young Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(4). P. 2153. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042153>
5. Asi Y. M., Unruh L., Liu X. Conflict and well-being: a comparative study of health-related quality of life, stress, and insecurity of university students in the West Bank and Jordan. *Qual Life Res*. 2018 May. № 27(5). P. 1381–1391. doi: 10.1007/s11136-018-1802-y. Epub 2018 Feb 5. PMID: 29404922.
6. Babić-Banaszak A., Kovacic L., Kovacevic L. [et al.]. Impact of war on health related quality of life in Croatia: population study. *Croat Med J*. 2002. Aug. № 43(4). P. 396–402. PMID: 12187516.
7. Cheung F., Kube A., Tay L. [et al.]. The impact of the Syrian conflict on population well-being. *Nat Commun*. 2020. № 11. P. 3899. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17369-0>
8. Gallicchio L., Hoffman S. C. & Helzlsouer K. J. The relationship between gender, social support, and health-related quality of life in a community-based study in Washington County, Maryland. *Qual Life Res*. 2007. № 16. P. 777–786. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9162-4>
9. Kathleen Y. Wolin, Robert J. Glynn, Graham A. Colditz, [et al.]. Long-Term Physical Activity Patterns and Health-Related Quality of Life in U.S. Women. *American Journal of Preventive Medicine*. 2007. Vol. 32. Issue 6. P. 490–499. ISSN 0749-3797, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.02.014>.

References

1. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., Vashchuk, L. (2022). Yakist zhyttia naseleennia, yake postrazhdalo vid viiskovykh dii [Quality of Life in War-Affected Population]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09> (in Ukrainian).
2. Indyka, S., Bielikova, N. (2023). Doslidzhennia pokaznykiv yakosti zhyttia, pov'iazanoi zi zdorov'iam, v rozrizi trudovoi diialnosti ta bezrobittia (mizhnarodnyi dosvid) [Study of Indicators of the Quality of Life Related to Health by Labor Activity and Unemployment (International Experience)]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(63), 12–18. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-12-18> (in Ukrainian).
3. Ministerstvo sotsialnoi polityky Ukrainy. URL: <http://surl.li/rynst> (in Ukrainian).
4. Andrade Louzado, J., Lopes Cortes, M., Oliveira, M. G. [et al.]. (2021). Quality of Life and Associated Factors in Young Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2153. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042153> (in English).
5. Asi, Y. M., Unruh, L., Liu, X. (2018). Conflict and well-being: a comparative study of health-related quality of life, stress, and insecurity of university students in the West Bank and Jordan. *Qual Life Res*, May, 27(5), 1381–1391. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1802-y>. Epub Feb 5. PMID: 29404922 (in English).
6. Babić-Banaszak, A., Kovacic, L., Kovacevic, L. [et al.]. (2002). Impact of war on health related quality of life in Croatia: population study. *Croat Med J*, Aug, 43(4), 396–402. PMID: 12187516 (in English).
7. Cheung, F., Kube, A., Tay, L. [et al.]. (2020). The impact of the Syrian conflict on population well-being. *Nat Commun*, 11, 3899. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17369-0> (in English).
8. Gallicchio, L., Hoffman, S. C. & Helzlsouer, K. J. (2007). The relationship between gender, social support, and health-related quality of life in a community-based study in Washington County, Maryland. *Qual Life Res*, 16, 777–786. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9162-4> (in English).
9. Kathleen, Y., Wolin Robert, J., Glynn Graham, A. Colditz, I.-Min Lee, Ichiro Kawachi. (2007). Long-Term Physical Activity Patterns and Health-Related Quality of Life in U.S. Women. *American Journal of Preventive Medicine*, 32, issue 6, 490–499, ISSN 0749-3797, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.02.014> (in English).

Стаття надійшла до редакції 01.11.2024 р.

ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ, ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Іванна Боднар¹, Роман Софінський¹

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, ivannabodnar@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-32-39>

Анотація

Актуальність. Інклюзивне фізичне виховання є важливим аспектом системи освіти, який передбачає забезпечення рівного доступу до фізичних активностей для всіх дітей, включаючи тих, які пережили травми війни. **Мета** – довести важливість проблеми інклюзивного фізичного виховання для дітей-переселенців; установити особливості роботи з ними; з'ясувати вплив соціально-емоційних і фізичних викликів, із якими стикаються ці діти в нових умовах навчання; визначити сучасні теорії, підходи та методи в інклюзивному навчанні й фізичному вихованні дітей-переселенців, їхній психофізичній реабілітації. **Методи.** Проведено аналіз наукових статей і даних мережі «Інтернет». Застосовано методи синтезу й узагальнення даних. **Результати.** В умовах війни важливо розробляти методики інклюзивного фізичного виховання, які враховують фізичні, психологічні та соціальні потреби дітей, зокрема вимушених переселенців. Це дає змогу створити рівні можливості для всіх дітей і підтримати їх у процесі фізичної реабілітації, соціалізації та психологічного відновлення. Інклюзивне фізичне виховання, яке поєднує адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методами, є важливим засобом для допомоги дітям, що пережили травми війни. Це сприяє не лише їх фізичному розвитку, але й емоційному відновленню та інтеграції в соціум. Фізичні вправи, адаптовані до потреб дітей, які постраждали від війни, можуть значно знизити рівень стресу, тривожності та агресії, а також сприяти розвитку співпраці й взаємопідтримки серед дітей, особливо серед вимушених переселенців. Це підвищує їх мотивацію до фізичної активності та допомагає подолати соціальні бар'єри, сприяє психоемоційному відновленню. Інклюзивне фізичне виховання допомагає дітям, які пережили війну, зокрема переселенцям, долати соціальні бар'єри, установлюючи зв'язки з однолітками та покращуючи їхні навички командної роботи через взаємодію в групах. Розробка організаційних і методичних підходів у навчанні є необхідною для покращення результатів фізичного виховання та реабілітації в умовах російсько-української війни. **Висновок.** Важливим, проте не дослідженим залишається питання інклюзивного фізичного виховання школярів вимушених переселенців, які можуть і не мати травматичного впливу бойових дій, проте страждати від комбінації впливу низки чинників.

Ключові слова: інклюзія, учні, війна, стрес, тривожність, фізичне виховання, реабілітація

Ivanna Bodnar, Roman Sofinsky. Inclusive Physical Education for Schoolchildren, Internally Displaced Persons. Topicality. Inclusive physical education is an important aspect of the education system that ensures equal access to physical activities for all children, including those who have experienced the trauma of war. The *aim* is to highlight the significance of inclusive physical education for displaced children; establish the specifics of working with them; examine the impact of social-emotional and physical challenges these children face in the new learning environment; identify modern theories, approaches, and methods in inclusive education and physical education for displaced children, as well as their psychophysical rehabilitation. **Methods.** The analysis of scientific articles and online data was conducted. The methods of synthesis and generalization of data were applied. **Results.** In times of war, it is important to develop inclusive physical education methodologies that take into account the physical, psychological, and social needs of children, particularly internally displaced persons. This enables the creation of equal opportunities for all children and supports them in the processes of physical rehabilitation, socialization, and psychological recovery. Inclusive physical education, which combines adapted physical exercises with therapeutic methods, is a vital tool for helping children who have experienced the trauma of war. It not only promotes their physical development but also supports emotional recovery and social integration. Physical exercises adapted to the needs of children affected by war can significantly reduce stress, anxiety, and aggression levels, as well as foster collaboration and mutual support among children, particularly among displaced persons. This enhances their motivation for physical activity and helps overcome social barriers, contributing to emotional recovery. Inclusive physical education helps children who have experienced war, especially displaced children, overcome social barriers by establishing connections with peers and improving teamwork skills through group interaction. The development of organizational and methodological approaches in teaching is essential for improving physical education and rehabilitation outcomes during the Russian-Ukrainian war. **Conclusion.** The issue of inclusive physical education for displaced schoolchildren remains important but under-researched. These children may not have experienced direct traumatic impacts from combat, yet they suffer from a combination of factors affecting their well-being.

Key words: inclusion, students, war, stress, anxiety, physical education, rehabilitation.

Вступ. Інклюзивне фізичне виховання є важливим аспектом системи освіти, який передбачає забезпечення рівного доступу до фізичних активностей для всіх дітей, включаючи тих, які пережили травми війни. Діти, які постраждали від війни, мають специфічні психофізіологічні потреби, що вимагають інклюзивного підходу до фізичного виховання. Інклюзивне фізичне виховання є важливим елементом реабілітації таких дітей, оскільки воно дає змогу покращити соціальні навички, підвищити самооцінку та відновити емоційне здоров'я. Психологічні наслідки війни, такі як посттравматичний стрес, депресія й соціальна ізоляція, можуть бути частково подолані завдяки інклюзивним фізичним вправам, які сприяють не лише фізичному, але й емоційному відновленню.

Інклюзивне фізичне виховання в Україні є частиною загального процесу інтеграції дітей з особливими потребами в освітні заклади. Інклюзивні програми, які реалізуються в школах України, націлені на адаптацію фізичної активності з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, що мають різноманітні фізичні й психологічні травми [1]. Вони орієнтовані на реабілітацію дітей, які пережили бойові дії або інші травми, забезпечуючи доступ до фізичних активностей, що допомагають не тільки фізичному, але й психологічному відновленню [2]. Тому в сучасних умовах, з огляду на наслідки російсько-української війни, виникає необхідність у розробці адаптованих методик для дітей, які мають фізичні, психічні чи соціальні проблеми через бойові дії.

Серед наукових джерел усе частіше трапляються публікації стосовно особливостей навчання й фізичного виховання учнів, які зазнали впливу війни. Проте вони зазвичай зосереджені на психологічних і соціальних проблемах, які відчують такі учні [3; 4; 5; 6; 7; 8], та не містять рекомендацій, як адаптувати навчальний процес для дітей вимушених переселенців.

Мета – довести важливість проблеми інклюзивного фізичного виховання для дітей-переселенців; з'ясувати вплив соціально-емоційних і фізичних викликів, із якими стикаються ці діти в нових умовах навчання; визначити сучасні теорії, підходи та методи в інклюзивному навчанні й фізичному вихованні дітей-переселенців, їхній психофізичній та соціальній реабілітації.

Методологія. Проведено аналіз наукових статей і даних мережі «Інтернет». Застосовано методи синтезу й узагальнення даних.

Результати дослідження. Основним принципом інклюзивного фізичного виховання є забезпечення рівних можливостей для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних, психічних чи соціальних бар'єрів. Інклюзивне фізичне виховання включає методи, які адаптовані до індивідуальних можливостей кожної дитини, що дає змогу уникнути дискримінації й підтримувати високий рівень фізичної активності. Такий підхід сприяє не тільки фізичному розвитку, психологічній реабілітації, але й соціалізації дітей з особливими потребами, що є важливим аспектом для дітей вимушених переселенців.

Війна завдає значної шкоди здоров'ю дітей, спричиняючи як фізичні, так і психологічні травми, які можуть мати тривалий вплив на їхнє життя. Науковці стверджують, що в умовах війни особливо важливо забезпечити доступ до фізичних занять для всіх дітей, особливо тих, хто пережив психологічні або фізичні травми. Інклюзивні підходи включають адаптацію фізичних вправ для дітей з інвалідністю, а також урахування психологічних аспектів через застосування методів, які не лише фізично розвивають дітей, але й сприяють їх соціалізації та адаптації до нових умов. В умовах війни, коли діти переживають емоційні й фізичні травми, уключення їх у загальний процес фізичного виховання дає змогу відновити почуття нормальності та підтримує психологічний комфорт [9; 10]. Отже, інклюзивне фізичне виховання, спрямоване на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей є важливим аспектом для дітей війни, зокрема й вимушених переселенців через адаптацію методів до їхніх потреб, сприяючи фізичному розвитку, соціалізації та психологічній реабілітації.

Одним з основних фізичних наслідків війни для дітей є травмування, яке може мати серйозні, інколи інвалідизуючі наслідки. Діти, які пережили травму під час війни, часто залишаються з ампутаціями, травмами хребта та іншими постійними пошкодженнями, що ускладнює участь у фізичних активностях і вимагає адаптації програм фізичного виховання й реабілітації для таких дітей [11]. Згідно з дослідженням [12], фізичні травми, зокрема ампутації кінцівок або травми хребта, є одними з найбільш поширених серед дітей, які постраждали від війни. Діти з фізичними травмами, отриманими під час війни, часто мають низьку мотивацію до участі в заняттях із фізичного виховання й спорту через страх перед болем або невдачею через фізичні труднощі, а також через відчуття себе «неповноцінними» в порівнянні з іншими дітьми [13; 14]. Ці травми можуть потребувати тривалої медичної допомоги та реабілітації, а також особливого підходу до фізичного виховання, адаптації навчальних і фізкультурних програм, індивідуалізації навчання. Науковці досліджують [3], як

адаптувати фізичні вправи для дітей з обмеженими можливостями через використання спеціалізованих методик та пристосувань.

Діти, які постраждали від війни, можуть мати фізичні обмеження, викликані також і відсутністю регулярної фізичної активності через переміщення або життєві обставини. Такі діти часто мають знижений рівень фізичної підготовленості, що потребує поступового введення фізичних вправ з урахуванням їхнього стану [6]. Отже, аналіз джерел показав, що фізичні наслідки війни для дітей-переселенців, зокрема травмування та зниження фізичної підготовленості, вимагають адаптації програм фізичного виховання й реабілітації з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей.

Окрім прямих травм, таких як поранення від вибухів, є й побічні ефекти, пов'язані з обмеженням рухової активності через стрес чи втрату близьких. Психологічні травми є одними з найсерйозніших наслідків війни для дітей. Вони включають посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресію, труднощі в соціалізації, агресивну поведінку, порушення сну та інші розлади. Діти, які пережили військові конфлікти, часто страждають від посттравматичних стресових розладів, що проявляються у вигляді нічних кошмарів, флешбеків, а також складнощів у відновленні соціальних контактів та інтеграції в шкільне середовище. Ці психологічні наслідки значно ускладнюють реабілітацію дітей і потребують комплексного підходу, який уключає не тільки медичну допомогу, але й спеціалізовані психологічні та педагогічні методики [15]. Фахівці [16] рекомендують застосовувати фізичну активність як частину терапевтичного процесу для таких дітей, що сприяє їхній психологічній реабілітації й інтеграції в спільноту. Інклюзивне фізичне виховання, поєднуючи адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методиками, відіграє ключову роль у психологічній реабілітації дітей, які постраждали від війни, сприяючи їх соціалізації та відновленню емоційної рівноваги.

Діти з психологічними травмами через війну часто демонструють низький рівень мотивації до фізичних активностей, оскільки переживають страх, тривогу та емоційну пригніченість, що заважає їм брати участь у традиційних спортивних заходах [17]. Мотивація до фізичної активності є важливим елементом реабілітаційного процесу, оскільки активність допомагає не лише відновлювати фізичну форму, але й покращує емоційний стан дітей, сприяючи їх адаптації до нових життєвих обставин [18]. Реабілітаційні програми, що поєднують фізичні вправи з психологічною підтримкою, спроможні значно покращити мотивацію дітей до рухової активності, знижуючи рівень стресу й сприяючи емоційному відновленню [19]. Тому варто розробляти та впроваджувати програми інклюзивного фізичного виховання, що інтегрують фізичну активність і психологічну підтримку, є ефективним інструментом для підвищення мотивації дітей з психологічними травмами до рухової активності, сприяючи їх фізичному та емоційному відновленню.

Фахівці [20] зазначають, що фізичні вправи можуть бути використані як інструмент психоемоційного відновлення. Науковці [4] розглядають специфіку адаптації фізичних вправ для дітей, які постраждали внаслідок війни, зокрема через використання терапевтичних фізичних вправ, які дають змогу знижувати стрес і відновлювати психоемоційний стан. У дослідженні [4] акцентовано на важливості інтеграції таких дітей у загальний освітній процес через інклюзивні методики фізичного виховання, що сприяє їх психологічній адаптації. Уключення дітей із психоемоційними розладами в активності з іншими дітьми покращує їхні соціальні навички та відчуття належності до групи [7]. Інклюзивне фізичне виховання також підвищує самооцінку дітей, даючи їм можливість бути активними учасниками загальної діяльності [21]. Отже дані досліджень указують на ефективність інклюзивної фізичної активності у відновленні психологічного стану дітей після травми.

Посттравматичний стресовий розлад є одним із найпоширеніших психічних розладів серед дітей, які пережили війну [5; 12; 17; 22; 23; 24]. Психологічні травми можуть мати тривалий вплив на емоційне функціонування дітей, які пережили війни. Ці травми потребують індивідуального підходу до лікування й терапії, а також уключення психологічної підтримки в програми інклюзивного фізичного виховання, щоб допомогти дітям адаптуватися до умов, які змінюють їхнє життя [13]. Фахівці [23] підкреслюють, що діти з посттравматичним стресовим розладом, тривожними розладами та депресією можуть демонструвати низьку мотивацію до фізичної активності через страхи, депресивні стани й емоційну пригніченість, що перешкоджає участі в спортивних заходах [23]. Війна та її наслідки можуть викликати в дітей депресію, тривожність, проблеми з концентрацією, а також фізіологічні зміни, такі як підвищена чутливість до стресу й порушення сну [5]. Це негативно впливає на їхню здатність до фізичної активності та соціалізації, оскільки стрес і тривога часто призводять до фізичного виснаження й зниження мотивації до участі в групових активностях [16]. З іншого боку, відомо [8; 21], що вправи на розвиток координації, рівноваги та м'язової сили стимулюють вироб-

лення ендорфінів, що дає змогу дітям покращити настрій і знижує рівень стресу. Також встановлено, що фізичні вправи можуть бути корисними для зниження симптомів депресії та тривожності в дітей-переселенців, які пережили військові конфлікти [6; 21; 24; 25; 26; 27; 28].

Травматичний досвід війни може призвести до серйозних проблем у соціалізації дітей, таких як ізоляція, агресія, труднощі в комунікації з однолітками. Діти, які пережили військові конфлікти, мають суттєві проблеми з адаптацією до шкільного середовища, а також із розвитком соціальних навичок. Інклюзивне фізичне виховання може стати важливим інструментом для подолання цих проблем, оскільки допомагає дітям, які пережили війну, покращити комунікативні навички, знижує рівень тривожності й агресії, сприяючи розвитку співпраці та взаємопідтримки серед дітей [29]. Соціалізація й взаємодія з однолітками відіграють важливу роль у розвитку дітей, особливо в умовах війни [30]. Позитивна підтримка від оточення, заохочення до участі у фізичних активностях і створення безпечного середовища можуть допомогти дітям відновити інтерес до спорту й фізичної активності, мотивацію та впевненість у своїх силах, навіть якщо вони мають обмеження у фізичній активності або пережили психологічну травму [31; 32]. Інклюзивне фізичне виховання може стати важливим інструментом для подолання проблем з ізоляцією, тривожністю, агресією, комунікацією, оскільки допомагає дітям, вимушеним переселенцям у розвитку співпраці та взаємопідтримки серед дітей.

Діти, які пережили війну, часто стикаються з бар'єрами у взаємодії з однолітками, через що можуть виникати труднощі у встановленні зв'язків з іншими дітьми. Діти можуть утратити своїх батьків, рідних або друзів, що часто призводить до відчуття самотності. Крім того, соціальні проблеми можуть ускладнювати участь дітей у фізичних і навчальних активностях. Інклюзивне фізичне виховання дає змогу дітям, які постраждали від війни, зокрема вимушеним переселенцям, долати соціальні бар'єри, покращувати комунікативні навички через розвиток командної роботи та взаємодії в групах [33]. Однією з основних функцій інклюзивного фізичного виховання є сприяння соціальній інтеграції дітей з обмеженими можливостями. Фахівці [34] розглядають, як фізичні активності допомагають дітям з особливими освітніми потребами, зокрема тим, які пережили травми війни, адаптуватися до соціуму, полегшити комунікацію з однолітками й розвивати соціальні навички. Це, своєю чергою, сприяє не тільки фізичному відновленню дітей, а й поверненню до нормального соціального життя, доланню емоційних та психологічних бар'єрів, відновлюючи довіру до навколишнього світу. Фахівці [35] наголошують, що інклюзивні фізичні вправи, які враховують як фізичні, так і психологічні потреби дітей, можуть допомогти збільшити їхню мотивацію до участі в спортивних заходах. Отже, інклюзивне фізичне виховання сприяє подоланню соціальних бар'єрів у дітей, які втікали від війни, допомагаючи їм встановлювати зв'язки з однолітками, покращувати комунікацію й розвивати навички командної роботи через взаємодію у групах.

В умовах війни система освіти та фізичного виховання зазнає значних змін, що потребує розробки нових організаційних і методичних підходів для забезпечення ефективного навчального процесу. Зокрема, важливо враховувати не тільки фізичний стан дітей, психоемоційні особливості, зокрема, пережитий стрес і травми, але й ураховувати специфічні потреби дітей, які пережили травми війни, створити безпечне й підтримувальне середовище, яке сприятиме участі в заняттях із фізичного виховання дітей війни, забезпечити доступність і безпеку занять. Так, методичні особливості фізичного виховання в умовах війни передбачають адаптацію традиційних програм до низки змін, викликаних війною. Фахівці підкреслюють, що фізичне виховання в умовах війни повинно включати психотерапевтичні елементи, які допомагають дітям впоратися з пережитими травмами. Для цього рекомендують використовувати методики, що включають релаксацію, розслаблювальні вправи, а також методи, які сприяють розвитку соціальних навичок і командної роботи серед учнів [25; 26], уключають вправи, що сприяють розвитку дрібної та великої моторики, а також застосовують елементи арттерапії для зниження стресу й тривожності в дітей [27]. Науковці [24; 28] підкреслюють необхідність зосередження на психологічно адаптованих методах фізичного виховання, які не лише розвивають фізичні навички, а й сприяють емоційному відновленню дітей. Тому важливо інтегрувати практики, що знижують стрес і тривожність у дітей, наприклад, застосовуючи вправи на релаксацію чи фізичні активності, що включають елементи арттерапії [28; 29]. Автори [20] підкреслюють значення вправ для зняття стресу, релаксаційних технік, а також активностей, які сприяють покращенню настрою та соціальної взаємодії між дітьми. Науковці стверджують, що адаптація фізичних вправ, зокрема через використання терапевтичних методів, таких як рухова терапія й арттерапія, може значно покращити стан дітей після травм. Важливим є підхід, що ґрунтується на

індивідуалізації вправ і підтримці дітей з урахуванням їхніх фізичних та емоційних потреб [24]. Інклюзивне фізичне виховання може включати вправи на відновлення рухової активності, розтяжки, а також вправи для покращення координації й рівноваги. Знижений рівень фізичної підготовленості дітей війни потребує поступового введення фізичних вправ з урахуванням рівня функціонально резервних можливостей [6]. Важливе значення має також індивідуалізація навантажень, що сприятиме мінімізації ризиків травм [6]. Вправи на розвиток координації та рівноваги, м'язової сили сприяють виробленню ендорфінів, що знижує рівень стресу та дає змогу зменшити симптоми депресії й тривожності [8; 21]. Дані досліджень [30] указують на важливість командних вправ та інтерактивних ігор, що сприяють розвитку співпраці, комунікації та взаєморозуміння серед дітей. Учені [30] зазначають, що ці методики є важливими для відновлення соціальних навичок і покращення психологічного стану дітей. Важливою є роль групових вправ у розвитку комунікаційних навичок і соціальної інтеграції [36].

Науковці [35] пропонують в інклюзивному фізичному вихованні для дітей, які постраждали від війни, акцентувати на покращенні мотивації через індивідуально адаптовані програми. Ось основні стратегії, запропоновані авторами: індивідуалізація підходів (адаптація фізичних вправ залежно від особливих потреб дітей, зокрема врахування психологічних та фізичних травм, отриманих під час війни), мотиваційні програми (використання методів, що сприяють підвищенню зацікавленості та активності дітей, допомагаючи їм повернутися до регулярних занять фізичною активністю), робота в групах (створення підтримувальних середовищ, де діти можуть взаємодіяти з однолітками та розвивати соціальні навички через групові заняття), психологічна підтримка (інтеграція психологічних методів, які зменшують рівень стресу й тривоги, що дає змогу дітям краще адаптуватися до нових обставин). Фахівці наголошують на важливості створення безпечного й підтримувального середовища, яке сприяє дітям з травмами війни брати активну участь у заняттях із фізичного виховання [29]. Особливу роль відіграє інтеграція дітей, які пережили травми війни, у загальні групи, де фізичне виховання сприяє їх реабілітації та соціалізації. Отже, інклюзивне фізичне виховання дає змогу дітям із травмами війни відновити довіру до себе та інших, а також зменшити рівень соціальної ізоляції [37; 38]. За словами науковців, одна з основних організаційних проблем у фізичному вихованні під час війни полягає в забезпеченні безпеки дітей та адаптації освітнього процесу до нових умов, зокрема проведення занять у підземних укриттях або дистанційно. Це потребує використання альтернативних форм організації уроків, таких як індивідуальні заняття або заняття в малих групах [39]. Фахівці [8] рекомендують застосовувати модифіковані вправи, надавати додаткові перерви для відпочинку для дітей із фізичними й психологічними обмеженнями, які пережили травми війни. Особливу увагу треба приділяти адаптації спортивної інфраструктури в умовах війни, зокрема облаштуванню укриттів для занять фізкультурою та забезпеченню доступу до спортивних майданчиків. Науковці акцентують увагу на необхідності використання підземних приміщень, таких як спортивні зали в підвалах, для проведення фізичних занять в умовах небезпеки. Цей підхід дає змогу не тільки зберегти фізичну активність дітей, але й забезпечити їх психологічну безпеку [40].

Відтак аналіз показує, що адаптація фізичного виховання до умов війни потребує комплексного підходу, що включає організаційні, методичні та психологічні аспекти. Урахування психоемоційного стану дітей, інклюзивний підхід, а також адаптація спортивної інфраструктури є важливими елементами для забезпечення доступу до фізичних занять в умовах війни.

Дискусія. В умовах російсько-української війни виникає необхідність у розробці адаптованих методик для дітей, які мають фізичні, психологічні чи соціальні проблеми, спричинені бойовими діями. Аналіз наявних досліджень свідчить, що інклюзивне фізичне виховання, спрямоване на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, є важливим аспектом для дітей війни, зокрема для вимушених переселенців. Такий підхід дає змогу адаптувати методи фізичного виховання до специфічних потреб цих дітей, сприяючи їх фізичному розвитку, соціалізації та психологічній реабілітації [9; 10].

Фізичні травми, отримані під час війни, часто потребують тривалої медичної допомоги та реабілітації, а також особливого підходу до фізичного виховання. Це включає адаптацію навчальних і фізкультурних програм та індивідуалізацію навчання дітей, які постраждали від війни [3; 11; 12; 13; 14]. Інклюзивне фізичне виховання, поєднуючи адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методиками, відіграє ключову роль у психологічній реабілітації таких дітей, сприяючи їх соціалізації та відновленню емоційної рівноваги [15; 16].

Фахівці також підкреслюють, що фізичні вправи є ефективним засобом психоемоційного відновлення дітей, які пережили травми війни, допомагаючи зменшити рівень стресу й покращити

емоційний стан [4; 7; 20; 21]. Інклюзивне фізичне виховання може стати важливим інструментом для подолання таких проблем, як ізоляція, тривожність, агресія та труднощі в комунікації, оскільки воно сприяє розвитку співпраці й взаємопідтримки серед дітей, зокрема серед вимушених переселенців [29; 30; 31; 32]. Таке виховання дає змогу дітям, які втікають від війни, долати соціальні бар'єри, установлювати зв'язки з однолітками, покращувати комунікацію та розвивати навички командної роботи через взаємодію в групах [33; 34; 35].

Зміни, що відбуваються в системі освіти та фізичного виховання в умовах війни, потребують розробки нових організаційних і методичних підходів для забезпечення ефективного навчального процесу. Для покращення фізичного та емоційного стану дітей, які постраждали від війни, науковці пропонують різноманітні підходи в методиці [6; 8; 20; 21; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30] й організації [8; 29; 37; 38; 39; 40] занять з інклюзивного фізичного виховання. Ці рекомендації можуть бути ефективно застосовані в інклюзивному фізичному вихованні дітей, які стали вимушеними переселенцями через війну.

Наукові дослідження акцентують увагу на різноманітних аспектах наслідків війни, яких зазнали діти, починаючи від тілесних ушкоджень до психоемоційних розладів, як-от: посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність. Проте практично не згадують про школярів вимушених переселенців, які могли не мати травматичного впливу військових дій, але страждати від комбінації впливу низки чинників, наприклад соціальних (розрив із рідним середовищем, труднощі інтеграції й нові громади), економічні (утрата джерел доходу батьків, фінансові труднощі через необхідність адаптації до нового місця проживання), психологічні (відчуття невизначеності, почуття безпорадності, втрата мотивації), культурні (різниця в культурних нормах і традиціях між рідним та новим середовищем, мовні бар'єри й труднощі в адаптації до нових освітніх або професійних стандартів), фізичні (умови проживання, що можуть бути невідповідними для здоров'я та безпеки, обмежений доступ до медичних і реабілітаційних послуг), сімейні (розлучення з членами сім'ї через війну чи міграцію, труднощі в збереженні та підтримці сімейних відносин в умовах кризи). Кожен із цих впливів може погіршувати психологічний стан та якість життя переселенців, що вимагає комплексного підходу до їх підтримки й реабілітації. У контексті інклюзивного фізичного виховання важливо враховувати ці наслідки для розроблення програм реабілітації, які б не тільки відновлювали фізичне здоров'я, але й сприяли емоційному й психологічному відновленню дітей.

Висновки

1. В умовах війни важливо розробляти методики інклюзивного фізичного виховання, які враховують фізичні, психологічні та соціальні потреби дітей, зокрема вимушених переселенців. Це дає змогу створити рівні можливості для всіх дітей і підтримати їх у процесах фізичної реабілітації, соціалізації та психологічного відновлення.

2. Інклюзивне фізичне виховання, яке поєднує адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методами, є важливим засобом для допомоги дітям, які пережили травми війни. Це сприяє не лише їхньому фізичному розвитку, але й емоційному відновленню та інтеграції в соціум.

3. Фізичні вправи, адаптовані до потреб дітей, які постраждали від війни, можуть значно знизити рівень стресу, тривожності та агресії, а також сприяти розвитку співпраці й взаємопідтримки серед дітей, особливо серед вимушених переселенців. Це підвищує їх мотивацію до фізичної активності та дає змогу подолати соціальні бар'єри, сприяє психоемоційному відновленню.

4. Інклюзивне фізичне виховання допомагає дітям, які пережили війну, зокрема переселенцям, долати соціальні бар'єри, установлюючи зв'язки з однолітками та покращуючи їхні навички командної роботи через взаємодію в групах.

5. Розроблення організаційних і методичних підходів у навчанні є необхідним для покращення результатів фізичного виховання й реабілітації в умовах російсько-української війни.

6. Важливим, проте не дослідженим залишається питання інклюзивного фізичного виховання школярів вимушених переселенців.

References

1. Kasyanov, A., Solovei, V., & Dmitrenko, Y. (2020). Inclusive physical education in Ukraine: Development and challenges in the integration of children with special needs. *Journal of Inclusive Education*, 18(2), 106–112. <https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1810473> (in English).
2. Mishchuk, O., & Malchuk, A. (2021). Inclusive physical education programs for children affected by the war: A case study of Ukraine. *Journal of War and Health*, 15(4), 233–242. <https://doi.org/10.1016/j.jwh.2021.06.007> (in English).

3. Ball, L., Black, T., & Rose, A. (2022). The role of adapted physical activity in the social integration of war-affected children. *Child Social*, 38(4), 105–118 (in English).
4. Frolova, T., & Nikulina, M. (2023). Inclusive physical education and trauma recovery: Approaches for children affected by the war in Ukraine. *Health Social Care Community*, 31(2), 78–87 (in English).
5. Levine, P., Williams, B., & Johnston, S. (2021). Psychological and physiological impact of war on children: Addressing the effects of trauma and recovery. *Journal of Trauma Stress*, 34(2), 134–144 (in English).
6. Miller, G., & Ramos, S. (2020). Physical rehabilitation for children affected by war: Addressing the challenges of trauma and limited resources. *International Journal of Rehabilitation*, 45(3), 118–126 (in English).
7. Kramer, D., Schultz, C., & Hartman, T. (2019). The role of inclusive physical education in personal development of children with special needs. *International Journal of Inclusive Education*, 23(5), 559–572 (in English).
8. Sato, T., Sugimoto, D., & Nakajima, K. (2020). Inclusive physical education: A new approach to promote participation of students with disabilities in physical activity. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 7(2), 45–58 (in English).
9. Smith, J., & Taylor, B. (2019). Physical exercise and psychological well-being of children with special educational needs: The role of inclusive physical education. *Educational Psychology*, 42(4), 451–467 (in English).
10. Knox, E., Brown, L., & Williams, R. (2021). Inclusive physical education in post-conflict settings: The role of adaptive physical activity programs. *International Journal of Disability, Development, and Education*, 68(2), 192–205. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2021.1937168> (in English).
11. Baker, S., Williams, L., & Torres, P. (2022). War-related physical injuries in children: Trauma and rehabilitation. *Journal of Pediatric Rehabilitation*, 45(2), 215–222 (in English).
12. Williams, H., Brown, K., & Jones, M. (2021). Psychological effects of war trauma on children: Post-traumatic stress disorder and related conditions. *Child and Adolescent Psychiatry*, 33(4), 112–118 (in English).
13. Williams, M., & Thompson, L. (2020). The effects of physical trauma on motivation for physical activity in war-affected children. *International Journal of Disability and Rehabilitation*, 42(1), 43–50 (in English).
14. Wilson, J. (2021). Psychological rehabilitation of children affected by war: The role of physical education. *Journal of Trauma Stress Disorders*, 34(1), 67–74 (in English).
15. Sowislo, J. F., Bogg, T., & Barron, A. (2021). Post-traumatic stress and physical activity motivation in children affected by war. *Journal of Psychological Trauma*, 34(3), 256–263 (in English).
16. Anderson, P., & Smith, J. (2020). Motivation for physical activity in children undergoing rehabilitation after war-related trauma. *Rehabilitation Psychology*, 37(5), 223–231 (in English).
17. Baker, J., & McDonald, C. (2021). Psychological benefits of physical activity for children recovering from trauma: A post-conflict perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 397–409. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1921684> (in English).
18. Marchenko, O., & Koval, I. (2023). Physical activity as a factor in the recovery of mental health in children who are internally displaced. *Psychology and Education*, 18(1), 55–61 (in English).
19. Ivanytsia, O., & Kravchenko, M. (2023). Psychological effects of war on children: Post-traumatic stress disorder as a challenge for rehabilitation of children in Ukraine. *Psychology of Education and Development*, 28(2), 105–113 (in English).
20. Kuzmina, O. (2022). The impact of post-traumatic stress disorder on motivation for physical activity in children who are internally displaced. *Scientific Journal of Psychology*, 16(3), 45–50 (in English).
21. Honcharenko, V. S. (2023). Psychological aspects of physical education for children in wartime conditions. *Psychology and Education*, 12(4), 29–36 (in English).
22. Petrenko, V. M. (2022). Adapting physical education to the needs of children who are internally displaced. *Bulletin of Inclusive Education and Physical Culture*, 13(3), 32–36 (in English).
23. Melnychenko, I. P. (2022). Psychological aspects of inclusive physical education for children who have experienced trauma from the war. *Psychology and Education*, 16(3), 87–91 (in English).
24. Petrenko, V. M., Ivanova, T. M., & Honcharenko, O. V. (2023). Adapting physical exercises for children who have experienced trauma from war: Inclusive approaches. *Journal of Inclusive Physical Culture*, 21(4), 40–45 (in English).
25. Tymchenko, O. O., & Sydorenko, M. V. (2023). Methodological approaches to physical education in crisis situations. *Journal of Physical Education and Sports*, 24(1), 18–23 (in English).
26. Skvortsova, L. A. (2022). Inclusive physical education methodologies in wartime: A theoretical perspective. *Bulletin of Scientific Research in Physical Culture*, 18(2), 55–59 (in English).
27. Prokopchuk, I., & Spodarenko, L. (2021). Social and psycho-emotional consequences of war for children: The role of inclusive physical education in adapting to normal life. *Social Psychology*, 16(3), 45–52 (in English).
28. Michaels, C., & Turnbull, A. (2022). Adapting physical activity programs for children affected by trauma. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(3), 14–21. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.1832071> (in English).
29. Tymoshenko, O., & Vorona, T. (2023). Social consequences of war for children: Psychological problems and solutions through inclusive educational methods. *Social Pedagogy*, 12(2), 53–59 (in English).

30. Lee, K., & Phillips, J. (2023). Inclusive sports programs and social skills development for children affected by trauma. *Journal of Trauma and Rehabilitation*, 12(1), 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.jtr.2022.12.004> (in English).
31. Smith, R., Jones, K., & Davis, M. (2022). The role of social support in enhancing motivation for physical activity among children affected by war. *Social Science and Medicine*, 98(2), 212–220 (in English).
32. Bondarenko, I. Y., Serhiyenko, V. O., & Pavlenko, L. O. (2023). Social support for children who are internally displaced as a factor in restoring motivation for physical activity. *Bulletin of Pedagogy*, 28(1), 60–67 (in English).
33. Hassan, N., & Abdurrahman, S. (2019). Social and emotional impact of war on children: The role of inclusive education in recovery. *Child Development*, 90(2), 355–367 (in English).
34. Kourkouta, L., Koniordos, M., & Panagiotopoulos, A. (2018). Inclusive education and its impact on children with disabilities: A conceptual overview. In *Proceedings of the International Conference on Inclusive Education* (pp. 232–239). University of Athens Press (in English).
35. Johnson, L., Smith, D., & Anderson, R. (2020). War and its impact on physical education: Adapting programs for children with trauma. *International Journal of Inclusive Education*, 21(5), 482–491 (in English).
36. Rodriguez, A., & Kumar, P. (2023). Social and psychological outcomes of inclusive physical education programs for trauma-affected children. *Journal of Physical Education and Health*, 28(4), 383–391. <https://doi.org/10.1016/j.jpeh.2023.02.005> (in English).
37. Shevchenko, L., & Chernishova, N. (2022). Physical activity as a rehabilitation tool for children who are internally displaced: Inclusive methods and approaches. *Physical Education and Sports in Ukraine*, 17(5), 61–67 (in English).
38. Shmidt, O., & Lunina, V. (2023). Inclusive physical education as a path to rehabilitation for children who are internally displaced. *Sports Pedagogy*, 9(6), 74–80 (in English).
39. Kovalenko, M. V. (2022). Organizational problems of physical education in wartime. *Pedagogy and Psychology*, 24(3), 65–71 (in English).
40. Chernyak, O. V. (2021). Adapting sports infrastructure during wartime. *Sports Science*, 22(3), 55–60 (in English).

Стаття надійшла до редакції 19.11.2024 р.

«ПЛІЧ-О-ПЛІЧ» – ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ» ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ

Ірина Войтович¹, Олена Дем'янчук¹, Ніна Деделюк¹

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна voytovych.iryna@vnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-40-45>

Анотації

Актуальність. Головним засобом популяризації спортивного орієнтування серед школярів є спортивно-масові заходи. І чим більший їх масштаб, тим більшу кількість дітей можна зацікавити та залучити. Яскравим прикладом стали Всеукраїнські змагання «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги». **Мета** нашого дослідження полягала в аналізі досвіду залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням у рамках підготовки та участі в таких змаганнях на прикладі Волинської області. **Методи** дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, систематизація отриманих результатів, анкетування, метод математичної статистики. **Результати дослідження.** Всеукраїнські змагання «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги» – це наймасштабніший фізкультурно-спортивний захід серед учнів ЗЗСО, оскільки об'єднує п'ять видів спорту, у тому числі й спортивне орієнтування. Він проводився вперше у 2023–2024 навчальному році та включав п'ять етапів – від шкільного до всеукраїнського. Від Волинської області на I етап змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування» зареєстровано 133 команди, із них взяли участь 107 команд. У IV етапі брало участь п'ять команд: чотири – із районів та одна – з обласного центру, яка й здобула перемогу. У закладах освіти команд, які вибороли можливість брати участь у змаганнях обласного рівня, до шкільного етапу загалом залучено 315 дітей. Визначено, що 75,0 % юних спортсменів, які брали участь в обласному етапі, раніше не займалися спортивним орієнтуванням, а 94,2 % школярів команди-переможниці КЗЗСО «Луцький ліцей № 11 Луцької міської ради» виявили бажання надалі займатися спортивним орієнтуванням. Підготовка до обласного етапу включала два заняття на тиждень в усіх команд-учасниць IV етапу змагань у Волинській області. **Висновки.** Всеукраїнські змагання «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування» показав себе дієвим засобом залучення учнів до систематичних занять цим видом спорту.

Ключові слова: «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги», спортивне орієнтування, учні, Волинська область.

Iryna Voitovych, Olena Demianchuk, Nina Dedeliuk. «Shoulder to Shoulder» – All-Ukrainian School Sports Leagues» as an Effective Means of Involving Children in Orienteering. **Relevance.** The main means of popularizing orienteering among schoolchildren are mass sports events, and the larger their scale, the more children can be interested and involved. One of them was the All-Ukrainian competition «Shoulder to Shoulder» – All-Ukrainian School Leagues». **The Purpose of the Study** was to analyze the experience of involving children in orienteering as part of preparation and participation in these competitions on the example of the Volyn oblast. **Methods** analysis and synthesis of scientific literary sources, systematization of the obtained results, questionnaires, the method of mathematical statistics. **Results of the Study.** «Shoulder to Shoulder» – All-Ukrainian School Leagues» is the largest physical culture and sports event among students of institutions of general secondary education, as it combines five types of sports, including orienteering. It was held for the first time in the 2023–2024 academic year and included five stages: from school level to all-Ukrainian. 133 teams from Volyn oblast were registered for the 1st stage of the competition «Shoulder to Shoulder» – All-Ukrainian School Orienteering League», of which 107 teams took part. Five teams participated in the IV stage: four from rayons and one from oblast center, which won. In educational institutions, a total of 315 children were engaged in the school stage from teams that won the opportunity to participate in oblast level competitions. It was determined that 75,0 % of the young athletes who took part in rayon stage were not previously engaged in orienteering, and 94,2 % of the schoolchildren of the winning team of Lutsk Lyceum No. 11 expressed a desire to be engaged in orienteering in the future. Preparation for the oblast stage included two classes per week for all participating teams of the IV stage of the competition in Volyn oblast. **Conclusions.** The All-Ukrainian competition «Shoulder to Shoulder» – All-Ukrainian School Orienteering League» proved to be an effective means of attracting students to systematic training in this sport.

Key words: «Shoulder to Shoulder» – all-Ukrainian school leagues», orienteering, schoolchildren, Volyn region.

Вступ. Основною метою будь-яких змагань є залучення їхніх учасників до систематичних занять певним видом спорту, у тому числі й спортивним орієнтуванням. У класичній формі воно вимагає

реалізації розумової діяльності під впливом фізичного навантаження залежно від виду спортивного орієнтування (біг, їзда на велосипеді, лижах); за найкоротший час подолати дистанцію за допомогою карти, за потреби – компаса (відвідування певних точкових орієнтирів із відміткою на контрольних пунктах). Крім того, позитивними факторами занять цим видом спорту є укріплення здоров'я, фізичний розвиток, перебування на свіжому повітрі, отримання спеціальних знань, умінь та навичок орієнтування на різних місцевостях, спілкування з однолітками, перенаправлення когнітивних ресурсів учнів із рутинних навчальних дій, психологічне розвантаження, можливість займатись і брати участь у змаганнях людям різного віку та різного рівня підготовки. Саме тому питання популяризації зазначеного виду спорту серед різних груп населення, а особливо учнівської та студентської молоді, неодноразово порушувалося науковцями.

Ми зосередили свою увагу на вивченні досвіду проведення нових Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування», зокрема у Волинській області, та поставили за мету визначити, чи вплинув цей захід на залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням не лише в рамках підготовки до змагань наступного рівня, а й до систематичних тренувань.

Отже, Всеукраїнські змагання «Пліч-о-пліч» – це наймасштабніший фізкультурно-спортивний захід серед учнів України, який уперше проведений у 2023/2024 навчальному році. Ця Ліга передбачає змагання з п'яти видів спорту (баскетбол, волейбол, футзал, черлідінг та спортивне орієнтування), де кожен із них отримав свій логотип (рис.1).

Учні мали можливість узяти участь у п'яти етапах змагань на різних рівнях – від шкільного до всеукраїнського (I – шкільний, у межах закладів освіти, для формування збірної команди школи (грудень 2023 р.); II – у межах територіальних громад або районів міст (березень 2024 р.); III – серед переможців ТГ у межах районів областей, міські етапи (квітень–травень 2024 р.); IV – обласний (травень 2024 р.) і V – фінальна частина змагань (м. Київ, червень 2024 р.), де брали участь переможці IV етапу.

Головною метою Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування» серед учнів закладів загальної середньої освіти є розвиток та популяризація цього виду спорту серед учнівської молоді в усіх регіонах України й максимальне залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою, зокрема спортивним орієнтуванням [1]. Змагання передбачали лише одну вікову категорію – учнів 5–7-х класів із командним заліком 12 учасників (шість хлопців та шість дівчат).



Рис. 1. Логотип Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування» серед учнів закладів загальної середньої освіти на 2023/2024 навчальний рік під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО»

Мета дослідження – проаналізувати досвід залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням у рамках впровадження Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування».

Методи досліджень – аналіз і синтез науково-методичної літератури, опрацювання інтернет-джерел, узагальнення досліджень науковців і систематизація отриманих результатів (для аргументування важливості популяризації спортивного орієнтування серед учнів), робота з протоколами змагань I–III етапів змагань, анкетування керівників команд IV (обласного) етапу Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування у Волинській області (аби визначити залучення учнів до I й II етапів цих змагань), метод математичної статистики (для обробки отриманих даних).

Результати дослідження. Отже, із зареєстрованих 133-х команд із 33-х громад Волинської області 107 команд (це щонайменше 1284 учні) взяли участь у I та II етапах Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування. Право взяти участь в обласному етапі вибороли такі команди: у Володимирському районі – Ліцей № 2 імені Юрія Лелюкова селища Іваничі, у Ковельському районі – Ліцей № 13 міста Ковеля, Камінь-Каширський район представляв Маневицький ліцей № 1 імені Героя України Андрія Снітка, Луцький район – Ківерцівський ліцей № 4 та обласний центр – КЗЗСО «Луцький ліцей № 11 Луцької міської ради». Загалом, на відбірковому шкільному старті в цих закладах загальної середньої освіти брало участь 315 учнів 5–7-х класів (53,4 % – дівчат, 46,6 % – хлопців). Фінальний протокол результатів обласного етапу представлено в табл. 1. Відзначимо, що команди, які посіли 4- й 5-те місця, стали неконкурентними через дискваліфікацію кількох учасників за неправильну відмітку або перевищення контрольного часу подолання дистанції).

Таблиця 1

Протокол результатів Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування», IV етап

Команда	Балів	Місце
КЗЗСО «Луцький ліцей № 11 Луцької міської ради	838,49	1
Ківерцівський ліцей № 4	648,14	2
Ліцей № 2 селища Іваничі	609,61	3
Ліцей № 13 міста Ковеля	507,15	4
Маневицький ліцей № 1 імені Героя України Андрія Снітка	497,37	5

Задля встановлення відсотка залучення учнів до систематичних занять спортивним орієнтуванням нами проведено анкетування з керівниками команд-учасниць обласного етапу змагань. Отже, на питання: «Чи були у Вашій команді на змаганнях «Пліч-о-пліч» діти, які займалися у гуртку спортивного орієнтування? Якщо так, то вкажіть, будь ласка, відсоток таких» – відповідь «так» дало 80,0 % опитаних. При тому, що частка членів команди, які раніше займалися спортивним орієнтуванням, становила від 83,6 % (у Ліцеї № 13 міста Ковеля) до 25,0 % (у Маневицькому ліцеї № 1 імені Героя України Андрія Снітка та в команди-переможниці Луцького ліцею № 11), і зовсім не було дітей, які займалися спортивним орієнтуванням у команді Ліцею № 2 селища Іваничі. Отже, згідно з відповідями керівників 45 дітей (75,0 %), із 60 дітей, які брали участь в обласному етапі змагань, раніше не займалися спортивним орієнтуванням. Окрім того, встановлено, що близько 77,8 % із тих, які почали займатися спортивним орієнтуванням, завдяки змаганням «Пліч-о-пліч» продовжать тренування й надалі, причому, 40,0 % із них – це учні 7-го класу, які вже не зможуть брати участь у Всеукраїнській шкільній лізі на наступний рік.

Загалом, керівники відзначили зростання інтересу школярів до спортивного орієнтування завдяки цьому всеукраїнському спортивно-масовому заходу у своїх ЗЗСО.

Підготовка команд до обласного етапу змагань включала два заняття на тиждень в усіх команд. Водночас, за даними анкетування, лише один Ліцей селища Іваничі не співпрацював із тренером чи керівником гуртків зі спортивного орієнтування.

Щодо проведення різних етапів змагань по області, то основну організаційну роботу виконував Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради й відгалужені його філії у співпраці із ЗЗСО, ЗПО, центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та Луцькою федерацією спортивного орієнтування. У місті Луцьку повноваження за проведення заходу покладено на відділ туризму й краєзнавства Палацу учнівської молоді Луцької міської ради та зазначені вище організації.

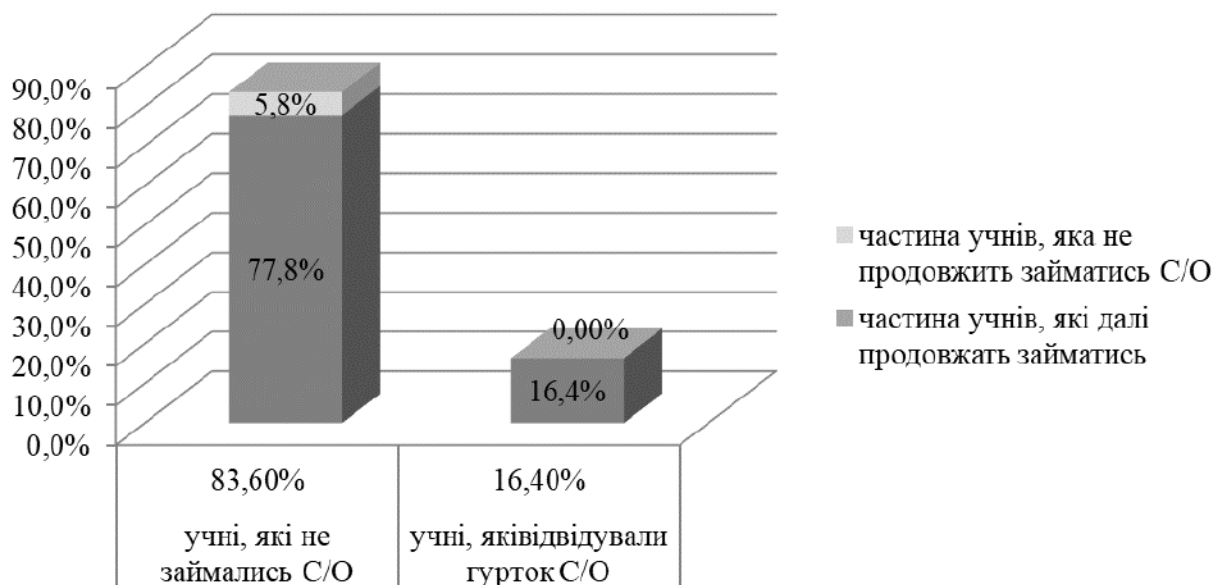


Рис. 2. Залучення дітей команди-переможниці КЗЗСО «Луцький ліцей № 11 Луцької міської ради» до систематичних занять спортивним орієнтуванням після участі в змаганнях «Пліч-о-пліч»

Також нами зібрано рекомендації керівників команд-учасниць IV етапу Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування» щодо покращення організації та підготовки до цього спортивно-масового заходу. Основні з них такі: сприяти розширенню картографічного матеріалу для уроків, занять; покращення матеріально-технічного (компаси, стандартні та зменшені контрольні пункти), методичного забезпечення, дозволити учням 4-х класів за спеціальним медичним дозволом брати участь у змаганнях; для підвищення іміджу Ліги проводити нагородження переможців та призерів III й IV етапів на більш високому рівні за сприяння (участі представників) районної, міської, обласної влади, відомих спортсменів чи інших публічних осіб, військових. Також рекомендовано заздалегідь планувати дати проведення етапів та повідомляти завчасно.

Дискусія. В опрацьованій нами літературі знайдено різні шляхи залучення дітей та молоді до занять спортивним орієнтуванням. Погоджуємося, що головним способом є участь у змаганнях різних рівнів. Так, Марія Тимошук у магістерській роботі виокремила такі напрями розвитку спортивного орієнтування, як установлення стаціонарних трас із QR-кодом, де можна дізнатись інструкцію з подолання дистанції; відкриті тренування для різних груп населення; організація міжнародних змагань зі спортивного орієнтування; використання спортивного орієнтування як засобу реабілітації (трепл-орієнтування й класичні види).

Під час аналізу наукової літератури нами відзначено й інші варіанти формування в дітей навичок орієнтування та в подальшому – їх залучення до систематичних занять спортивним орієнтуванням. У методичному посібнику А. В. Єрка й І. М. Войтович [5] представлено спрощені види орієнтування: орієнтування за картосхемами спортивного залу, орієнтування в приміщеннях одно- чи багатопверхових будівель, квести з елементами читання мапи тощо. Р. Гришук убачає одним зі шляхів популяризації спортивного орієнтування квест-екскурсії [2]. Д. О. Олійник відзначив, що досить широко використовується орієнтування у військово-прикладній підготовці учнів під час проведення змагань «Джура» [6].

Підтримуємо думку М. М. Гоєнка [3], що популяризації спортивного орієнтування та якості підготовки, організації змагань сприяє розвиток новітніх технологій у вигляді електронної відмітки, що дало змогу покращити точність фіксації результатів, безпеки, інтерактивність; процес створення карт для спортивного орієнтування став значно ефективнішим завдяки googlemaps, gps і використанню дронів; планування тренувань значно покращує сучасне програмне забезпечення, зокрема такі комп'ютерні програми, як OSAD, PurplePen.

Проте реалізація завдання залучення дітей до систематичних занять спортивним орієнтуванням, отримання ними навичок орієнтування в просторі та на місцевості вимагала більш масового центра-

лізованого характеру, що й відбулося під час упровадження проведення Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування». Організатори таким чином «нагадали» закладам освіти про існування такого виду спорту, як спортивне орієнтування, та дали можливість випробувати свої сили учням 5–7 класів усіх закладів загальної середньої освіти країни в цих змаганнях, що й зазначено в дослідженнях В. А. Березовського зі співавторами [1], О. Г. Дем'янчук [4] і Д. О. Олійника [6].

Грунтовною є робота Василя Березовського зі співавторами [1], де представлено систематизовані матеріали щодо організації тренувань та змагань зі спортивного орієнтування в умовах сучасної школи для учасників проекту Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування». Особливу увагу зосереджено на практичності й доступності використання цього виду спорту в змаганнях серед учнів. Крім алгоритмів проведення та організації шкільних змагань, розроблено й апробовано завдання, які можна використовувати скрізь, навіть за відсутності спеціальних карт спортивного орієнтування.

На відміну від опрацьованих досліджень, наше спрямоване на визначення успішності задуму організаторів щодо залучення дітей до систематичних занять спортивним орієнтуванням завдяки Всеукраїнським змаганням «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування», що не відображено в працях інших науковців.

Висновки. Визначено, що основною метою впровадження Всеукраїнської шкільної ліги «Пліч-о-пліч зі спортивного орієнтування» є залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням на постійній основі та дотримання ними здорового способу життя. Установлено, що 75,0 % дітей, які брали участь у четвертому обласному етапі змагань у Волинській області, раніше не займалися спортивним орієнтуванням. 94,2 % спортсменів команди-переможниці виявили бажання й надалі займатися спортивним орієнтуванням після участі в змаганнях «Пліч-о-пліч».

Отже, цей захід зарекомендував себе, як дієвий засіб залучення учнів до постійних занять спортивним орієнтуванням у гуртку чи секції.

Для покращення організації та підготовки до цих змагань керівники команд IV етапу рекомендували покращити матеріально-технічні бази власних ЗЗСО (картографічний матеріал, компаси, призми контрольних пунктів); дати змогу брати участь учням 4-го класу за спеціальним медичним дозволом; завчасно повідомляти дати проведення третього й четвертого етапів.

Подальшого вивчення потребує питання залучення учнів до систематичних занять спортивним орієнтуванням завдяки Всеукраїнським змаганням «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування» в інших областях та загалом в Україні.

Джерела та література

1. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Організаційно-методичні засади проведення змагань зі спортивного орієнтування в рамках проекту Пліч-о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: матеріали конф. № 3К(176). Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44886>. (дата звернення: 10.05.2024).
2. Гищук Р., Хитрова О., Крецький О. Квест-екскурсія як новий напрям розвитку туристичної привабливості та популяризації євро регіону «Верхній Прут». 2018. URL: http://chtei-knteu.cv.ua/ua/content/download/subsection/nayka/zb_tezu_02-04.05.2018.pdf#page=74. (дата звернення: 10.05.2024).
3. Гоєнко М. М. Матеріально-технічне забезпечення як показник розвитку спортивного орієнтування в Україні: кваліф. робота на здобуття освіт. Ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Спорт» Київ: НУФВСУ, 2021. 76 с.
4. Дем'янчук Олена. Шкільні ліги пліч-о-пліч (спортивне орієнтування). *Фітнес, харчування та активне довголіття*: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. і Інтернет-конф. (28 берез. 2024 року). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 34–35.
5. Срчко А. В., Войтович І. М. Методика організації початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні: метод. посіб. Луцьк. 2023. 54 с.
6. Олійник Д. О. Сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування. *Новачі, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю, 11 квіт. 2024 р. Кропивницький: Вид. Лисенко В. Ф., 2024. 135 с.
7. Тимошук М. О. Сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні. 2020. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3022/%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%83%D0%BA%20%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. (дата звернення 10.05.2024).

References

1. Berezovsky, V. A.; Podgaetskyi, A. V. (2024). Orhanizatsiino-metodychni zasady provedennia zmahani z sportyvnoho oriientuvannia v ramkakh proiektu Plich-o-plich Vseukrainski shkilni lihy [Organizational and methodological principles of orienteering competitions within the framework of the Shoulder-to-Shoulder All-Ukrainian School Leagues project]. *Scientific and pedagogical problems of physical education (physical education and sports)*, No. 3K(176). URL:<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44886> (in Ukrainian).
2. Hyshchuk, R., Khytrova, O., Kretsnyi, O. (2018). Kvest-ekskursiia yak novyi napriam rozvytku turystychnoi pryvablyvosti ta populiaryzatsii yevrorehionu «Verkhni Prut». [Quest-excursion as a new direction of development of tourist attractiveness and popularization of the Euroregion «Upper Prut»]. *Suchasni stanta perspektyvy rozvytku turyzmu. Materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf.*, 74–75. Chernivtsi; Suchava (in Ukrainian).
3. Goyenko, M. M. (2021). Materialno-tekhnicne zabezpechennia yak pokaznyk rozvytku sportyvnoho oriientuvannia v Ukraini: kvalif. robota na zdobuttia osviti. stup.mahistra: spets. 017 «Fizychna kultura i sport», osvithoiu prohramoiu «Sport» [Material and technical support as an indicator of the development of sports orienteering in Ukraine [caliph. work for obtaining education. master's degree: spec. 017 «Physical culture and sport», educational program Sport]]. Kyiv: NUFV SU, 76. (in Ukrainian).
4. Demianchuk, O. (2024). Shkilni lihy plich-o-plich (sportyvne oriientuvannia). [School leagues shoulder to shoulder (sports orienteering)]. *Fitness, kharchuvannia ta aktyvne dovolittia: Materialy IV Mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf.* Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 34–35 (in Ukrainian).
5. Yerko, A. V., Voytovych, I. M. (2023). Methodology of organization of initial technical training in sports orienteering: metod. posibnyk. Lutsk, 2023. 54 p. (in Ukrainian).
6. Oliinyk, D. O. (2024). Suchasni tendentsii rozvytku sportyvnoho oriientuvannia. [Modern trends in the development of sports orienteering] *Novatsii, praktyky ta perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu: Materialy VII Vseukr. nauk.-prakt. seminar.* Kropyvnytskyi: Vydavets Lysenko V. F., 135 p. (in Ukrainian).
7. Tymoshchuk, M. O. (2020). Suchasni tendentsii rozvytku sportyvnoho oriientuvannia v Ukraini. [Modern trends in the development of sports orienteering in Ukraine. URL:<https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/> (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 27.09.2024 р.

ЗМІННІ ПАРАМЕТРИ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Віталій Коротич¹

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна,
vitalii.korotych.22@pnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-46-54>

Анотації

Актуальність. На сьогодні оздоровчі тренування силової спрямованості є ефективним методом збереження та зміцнення здоров'я. Успішне планування тренувального процесу вимагає розпізнавання й маніпулювання змінними параметрами силового тренування. **Мета дослідження** – проаналізувати поточну наукову літературу про різні змінні параметри силових тренувань та їх вплив на гіпертрофію м'язів і надати практичні рекомендації щодо їх призначення в силових програмах. **Методи дослідження** – аналіз та синтез – застосовані для виокремлення важливих для дослідження даних і їх узагальнення згідно з реалізацією мети дослідження; системний підхід – використовувався з метою визначення змінних параметрів програми та їх впливу на гіпертрофію м'язів. **Результати роботи.** Маніпуляція змінними параметрами силового тренування, як-от: режим роботи м'язів, тренувальний обсяг, тип вправ, структура тренування, інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку та частота тренувань, – є необхідною для подальшого стимулювання морфологічної адаптації. На основі аналізу сучасної літератури встановлено, що поєднання концентричного та ексцентричного режимів роботи м'язів є оптимальним. У програму тренувань потрібно включати багато- й односуглобові вправи. Структуру занять рекомендовано розглядати, як поєднання спліт-тренувань і тренувань на все тіло в рамках періодизації. Потрібно віддавати перевагу режиму високої інтенсивності (понад 60 % від повторюваного максимуму). Тренувальний обсяг становить 6–10 підходів на одну групу м'язів у тиждень при 6–12 повтореннях у рамках одного підходу. Інтервали відпочинку встановлюються на рівні 1–2 хв між виконанням односуглобових вправ і 2–5 хв для багатосуглобових вправ. Три тренування на тиждень матимуть найкращий ефект із погляду посилення адаптаційних механізмів після силового тренування. **Висновки.** На основі цього дослідження розроблено практичні рекомендації для тренерів щодо застосування змінних параметрів під час розробки програм тренування.

Ключові слова: силові тренування, вправи з опором, гіпертрофія м'язів, змінні параметри програми тренувань.

Vitalii Korotych. Variable Parameters of Health Improving Strength Training. Introduction. Strength training is currently recognized as an effective method for maintaining and enhancing health. Successful training planning requires understanding and adjusting the variable parameters influencing strength training outcomes. **Aim of This Study.** This study aims to analyze the current scientific literature on various variable parameters of strength training and their effects on muscle hypertrophy. Additionally, it seeks to provide practical recommendations for effectively incorporating these parameters into strength training programs. **Research Methods.** The research employed analysis and synthesis to highlight key data relevant to the study and summarize it in line with the research goals. A systematic approach was used to identify the variable parameters of training programs and their effects on muscle hypertrophy. **Results.** Manipulating variable parameters of strength training, such as the mode of muscle work, training volume, type of exercise, training structure, load intensity, rest intervals, and training frequency, is essential for stimulating morphological adaptations. Based on the analysis of contemporary literature, it was determined that combining concentric and eccentric modes of muscle work is the most effective approach. Both multi-joint and single-joint exercises should be incorporated into the training program. The structure of training sessions is recommended to combine split training with whole-body workouts, following a periodization model. For optimal results, a high-intensity regimen (above 60 % of the one-repetition maximum) should be emphasized. The recommended training volume is 6–10 sets per muscle group per week, with 6–12 repetitions per set. Rest intervals should be set at 1–2 minutes between single-joint exercises and 2–5 minutes for multi-joint exercises. Three training sessions per week are suggested for optimal effectiveness in strengthening adaptation mechanisms following strength training. **Conclusions.** Based on this study, practical recommendations have been developed for trainers regarding the use of variable parameters in the creation of effective training programs.

Key words: strength training, resistance exercises, muscle hypertrophy, variable parameters of the training program.

Вступ. Популярність оздоровчих тренувань силової спрямованості надзвичайно зросла за останні 25 років завдяки багатьом дослідженням [2; 3; 4; 5; 8; 10; 12], які продемонстрували, що тренування з силовими навантаженнями є не тільки ефективним методом покращення нервово-м'язової функції, але й можуть бути настільки ж ефективними для підтримки чи покращення індивідуального здоров'я. Цей вид фізкультурно-оздоровчої активності розвиває силу й силову витривалість, покращує фізичний стан, усуває недоліки статури, сприяє одержанню задоволення від виконання фізичних вправ, зміцнює здоров'я [6]. Основним адаптаційним механізмом до регулярних навантажень силового характеру буде зростання сили та збільшення м'язів [3]. М'язова маса відіграє важливу роль у повсякденному житті людини. Тренування із додатковим зовнішнім опором сприяють зменшенню жиру в організмі, покращенню метаболізму, зниженню артеріального тиску та серцево-судинних захворювань, покращенню ліпідного профілю крові, зниженню ймовірності розвитку інсулінорезистентності й подальшому розвитку діабету II типу, покращується рухова діяльність людини через позитивний вплив на опорно-руховий апарат людини [1; 2; 3]. З огляду на всі ці переваги, комплексне та контрольоване збільшення м'язової маси рекомендовано будь-кому, незалежно від віку чи рівня фізичної підготовки. Правильно організоване силове тренування сприятиме реалізації цього завдання. Однак розробка програми тренування з опором є складним процесом, який уключає визначення змінних параметрів тренувального процесу [8]. Ефективність програми силового тренування для досягнення конкретного результату (тобто м'язова витривалість, гіпертрофія, максимальна сила або потужність) вимагає розпізнавання й маніпулювання цими параметрами. Адаптація, пов'язана з кожною змінною, повинна бути зрозуміла тренерам з силової підготовки, щоб успішно організувати тренування.

Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2; 3; 4; 7; 8; 9] свідчить про значний інтерес до розробки й упровадження в практику оздоровчих тренувань силової спрямованості з урахуванням змінних параметрів. Однак під час розробки таких тренувань немає загально-визнаного консенсусу щодо того, як потрібно маніпулювати цими компонентами силових тренувань для оптимізації росту м'язів, тому потрібне комплексне вивчення цієї теми.

Мета дослідження – проаналізувати поточну наукову літературу про різні змінні параметри силових тренувань і їх вплив на гіпертрофію м'язів та надати практичні рекомендації щодо їх призначення в силових програмах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на основі вивчення систематичних оглядів і метааналізів. Релевантні наукові публікації відібрано через пошук у наукометричних базах даних *PubMed*, *Google Scholar* та *Wiley Online Library*. Для пошуку використано таку комбінацію ключових слів: «силові тренування», «змінні параметри силового тренування», «інтенсивність силового навантаження», «обсяг силового навантаження», «організація силового тренування». Для систематизації й візуалізації етапів відбору публікацій застосовано блок-схему *PRISMA*. Часовий фільтр для відбору публікацій брали за період із 2019 по 2024 р. Методи дослідження включали аналіз та синтез (використано для виокремлення важливих для дослідження даних і їх узагальнення відповідно до реалізації мети дослідження); системний підхід (застосовано задля визначення змінних параметрів програми та їх впливу на гіпертрофію м'язів).

Результати дослідження. Тренування із зовнішнім опором є основним методом розвитку сили та збільшення м'язової маси [3]. Такі адаптації здатні позитивно вплинути на виконання повсякденної діяльності, а також покращити загальний стан здоров'я та параметри, пов'язані із самопочуттям, як-от: фізична незалежність, зниження ризику смертності від усіх причин. Збільшення розміру м'язів мають відчутні ефекти на продуктивність і здоров'я людини. Отже, пошук найбільш ефективних методів для розвитку гіпертрофії м'язових волокон є актуальним питанням на сьогодні.

Визначено [6], що на початковому етапі тренувань процес адаптації відбувається інтенсивно. Темпи формування довготривалих адаптаційних реакцій значно знижуються з часом у міру підвищення рівня розвитку рухових якостей і можливостей різних органів і систем. Отже, чим вищий стаж тренувань, тим вужчий діапазон функціональної активності, спроможної стимулювати подальше протікання пристосованих процесів.

Оскільки визначено, що як гостра, так і хронічна реакції на силові тренування зменшуються з часом, маніпуляція такими змінними, як режим роботи м'язів, тренувальний обсяг, тип вправ, структура тренування, інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку та частота тренувань, є необхідною для подальшого стимулювання морфологічної адаптації [2; 3; 4; 8].

Найновіші доступні дослідження [6; 7; 8; 9; 10] можуть допомогти краще зрозуміти, як маніпулювання вищезгаданими змінними посилить ці фізіологічні реакції. Правильне маніпулювання програмними змінними може обмежити тренувальне плато (той момент часу, коли не відбувається подальших покращень) і досягти вищого рівня м'язової форми [17].

Дослідження сучасних учених [7; 8; 9] розкривають особливості використання кожної змінної в побудові оздоровчих тренувань силової спрямованості.

Режим роботи м'язів. А. Стеценко [3] виділяє шість основних режимів м'язової роботи:

- ізометричний метод передбачає навантаження м'язових волокон без зміни їх довжини за нерухомого положення суглоба;
- концентричний метод полягає в переборювальному характері роботи під час виконання рухових дій, відбувається одночасне напруження й скорочення м'язів;
- ексцентричний метод ґрунтується на виконанні рухових дій уступаючого характеру з опором до навантаження, гальмуванням та одночасним розтягуванням м'яза;
- пліометричний метод використовує кінетичну енергію снаряда, накопичену під час його падіння з конкретної висоти, що призводить до скорочення м'язів;
- ізокінетичний метод передбачає такий режим рухових дій, коли за умови постійної швидкості рухів м'язи переборюють опір, працюючи з близьким до граничного напруженням, незважаючи на зміну в різних суглобних кутах важелів чи моментів обертання;
- метод змінних опорів дає можливість змінювати величину опору в різних суглобних кутах протягом усієї амплітуди руху й пристосовувати її до реальних силових можливостей м'язів, що включені в роботу в кожен конкретний момент руху.

R. Bernárdex-Vázquez зі співавт. (2022) у своїй роботі здійснювали порівняльний аналіз ексцентричного та концентричного типу скорочень. Вони визначили, що ексцентричні скорочення можуть запропонувати додаткові переваги в порівнянні з концентричними. Концентричні скорочення викликають посилення гіпертрофії в середній частині м'яза, тоді як ексцентричні скорочення мають більший вплив на дистальні частини, можливо, через локалізоване пошкодження м'яза вздовж волокна, викликане нерівномірною м'язовою активацією ексцентричних скорочень. Через різні відповіді обох скорочень буде доцільно поєднати обидва типи для оптимізації реакції гіпертрофії.

Вибір типу вправ. Рибалко П. Ф., Салатенко І. О., Харченко С. М., Самохвалова І. Ю. (2022) та Язловецька О. В., Ковальова Ю. А. (2024) класифікують вправи за трьома групами:

- за дією на м'язові групи: для м'язів ший; для м'язів спини (трапецієподібні, м'язи – розгиначі тулуба, найширші м'язи спини); для м'язів плечей (дельтоподібні); для двоголових м'язів рук (біцепси); для триголових м'язів (трицепси); для м'язів передпліччя; для грудних м'язів; для м'язів живота; для м'язів ніг (чотириголових м'язів стегна, двоголових м'язів стегна, м'язів гомілок);
- за типом обтяження: вправи з вільним обтяженням (штанги, гантелі, гирі тощо); вправи на блокових тренажерах; вправи із застосуванням еспандерів (пружинні або гумові); вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору; вправи з довільним статичним напруженням м'язів; вправи з комбінованими обтяженнями; вправи з масою власного тіла;
- за кількістю залучених суглобів під час виконання вправи: базові (комплексні) та допоміжні (ізолювані). До базових вправ відносять вправи, у яких задіяні два або більше суглобів. Такі вправи зазвичай виконуються з вільними обтяженнями (гантелі, штанги, гирі). У допоміжних вправах рух відбувається в одному суглобі й навантаження відбувається в дрібних групах м'язів. Ці вправи виконуються на спеціальних тренажерах чи блокових пристроях [6].

Дослідження S. Schwanbeck, S. Cornish, T. Barss, P. Chilibeck (2020) свідчить, що вибір вправи за типом обтяження не визначає ступінь гіпертрофії м'язів або збільшення сили. Розмір і сила м'язів збільшувалися однаково між групою людей, які тренувалися лише з вільною вагою та групою, які тренувалися лише із силовими тренажерами протягом восьми тижнів тренувань. Це свідчить про те, що якщо метою програми тренувань є збільшення розміру або сили м'язів, то для досягнення цього результату можна ефективно застосовувати будь-який метод тренування.

Результати досліджень науковців P. Gentil, J. Fisher, J. Steele (2017) засвідчують те, що багато-суглобові вправи не мають переваги над односуглобовими вправами в плані оптимізації розміру й сили м'язів. Такий висновок зробили, провівши огляд та аналіз 23 досліджень, які порівнювали вплив на м'язи програм тренувань, що містили односуглобові вправи, багатосуглобові вправи і комбіновані тренування (багатосуглобові вправи + односуглобові вправи).

Структура тренувань. Виокремлюють дві основні структури тренувань: тренування для всього тіла («фулбоді») і тренування для окремих груп м'язів («спліт») [5; 11; 13].

«Спліт» (від англійської – «розділяти») тренування, що полягають у почерговому розвитку різних груп м'язів. Наприклад, 1 заняття – м'язи ніг і плечей; 2 заняття – м'язи спини та трицепсів; 3 заняття – грудні м'язи й біцепси [4].

«Фулбоді»-тренування (у перекладі з англійської мови – «усе тіло за одне тренування») являє собою концентрований розвиток усіх основних груп м'язів за одне тренування [4].

У дослідженнях, які порівнюють вплив режимів тренувань «фулбоді» і «спліт» на ріст м'язів, отримано суперечливі результати.

Р. Р. González, Е. Л. Zabala, & М. В. Brahim (2020) вивчали ефективність спліт-тренувань у порівнянні з тренуванням для всього тіла на силу та ріст м'язів. Виконано систематичний огляд і метааналіз згідно з рекомендаціями PRISMA; порівнювали вплив на приріст сили та ріст м'язів у здорових чоловіків молодого віку. Проаналізовано 14 досліджень (392 суб'єкти), які порівнювали протоколи спліт-тренувань і тренувань на все тіло з погляду силової адаптації та росту м'язів. Цей систематичний огляд і метааналіз надають переконливі докази того, що застосування процедур спліт-тренувань або тренувань на все тіло в програмі силових тренувань суттєво не впливає ні на приріст сили, ні на гіпертрофію м'язів за однакового тренувального обсягу. Отже, люди можуть упевнено обирати тренування з опором на основі своїх особистих уподобань.

Інтенсивність навантаження. Під цим терміном розуміють процентне відношення ваги обтяження або кількості повторень до повторювального максимуму (ПМ), показаному в певній вправі [1].

Існує три тренувальних режими [3], і кожен із них впливає на різні сегменти м'язової структури залежно від ваги обтяження згідно з цим законом:

- режим низької інтенсивності – вага снаряда 30–40 % від 1 ПМ. За цього режиму працюють тільки повільні (окислювальні) м'язові волокна;
- режим середньої інтенсивності – навантаження 40–60 % від разового максимуму. За цього режиму, окрім повільних, активуються також проміжні м'язові волокна;
- режим високої інтенсивності – навантаження 60 % і вище від 1 ПМ. За такого режиму підключаються й швидкі м'язові волокна, тобто за високоінтенсивного режиму залучаються всі типи м'язових волокон.

За даними досліджень R. Bernárdez-Vázquez (2022) встановлено, що оптимальним є вибір навантаження помірної інтенсивності (>60 % від ПМ, < 12 повторень), вважаючи, що ця кількість є пріоритетною для оптимізації приросту м'язів.

Вітчизняні фахівці [6] також одноставні в думці, що навантаження повинно становить 60–80 % від повторного максимуму (ПМ).

N. Jenkins та ін. (2016) провели дослідження нервово-м'язової адаптації під час тренувань із високою інтенсивністю (80 % від ПМ) і низькою (30 % від ПМ). У дослідженні взяли участь 26 чоловіків, які були розділені на дві групи. Перша група тренувалася з високою інтенсивністю навантаження, а друга – із низькою. Після шести тижнів експерименту виявлено, що дві групи виявили еквівалентну гіпертрофію м'язів, яку вимірювали ультразвуком. Проте тренування, які виконувались з інтенсивністю 80 %, від ПМ викликали більший приріст сили.

B. Schoenfeld, J. Grgic, D. Ogborn, J. Krieger (2019) у систематичному огляді та метааналізі розглянули адаптацію сили й гіпертрофії між тренуванням з опором із низьким та високим навантаженням. В аналіз уключено 21 дослідження. Учені прийшли до висновку, що приріст сили був значно більшим на користь тренувань із високим навантаженням у порівнянні з низьким навантаженням, тоді як гіпертрофія м'язів може бути досягнута в різних діапазонах навантажень.

Тренувальний обсяг. С. Булах, С. Боровинський (2017) розуміють під тренувальним обсягом сумарну кількість навантаження, яке виражається в одиницю часу, кілограмах піднятої ваги, виконуваних кількості підходів і повторень. Зазвичай для обліку обсягу силового навантаження використовують такі параметри, як кількість підходів та повторень.

О. В. Язловецька, Ю. А. Ковальова (2024) рекомендують застосовувати таку кількість повторів: для розвитку сили – до шести, тоді як розвитку силової витривалості відповідають 13–20 повторів. В оздоровчому тренуванні з метою розвитку збалансованого м'язового об'єму та витривалості виконують сеті в межі 8–12 повторів.

R. Bernárdez-Vázquez, J. Raya-González, D. Castillo, & M. Beato (2022) встановили залежність між дозою й реакцією між тижневим обсягом силових тренувань і ростом м'язів. Рекомендовано виконувати вправи у 2–3 підходах, до 10 підходів на тиждень для кожної окремої групи м'язів. Додаткових переваг для гіпертрофії в разі більшого тренувального об'єму не встановлено.

E. Baz-Valle (2021) у своєму огляді 14 досліджень прийшов до висновку, що загальна кількість підходів до відмови або близько до неї є адекватним методом оцінки обсягу тренування, коли діапазон повторень лежить між 6 і 20+. Це може бути оптимальною стратегією для кількісної оцінки обсягу тренувань у тих, хто тренується. Цей метод може застосовуватися для моніторингу збільшення навантаження протягом тренувального мезоциклу, а також для легкого та надійного порівняння тренувальних навантажень між різними блоками тренувань.

Інтервали відпочинку. Кількість відпочинку між підходами й вправами суттєво впливає на метаболічну, гормональну, серцево-судинну реакцію, ефективність наступних підходів і тренувальних адаптацій.

У роботі науковців С. М. Булах та С. Б. Боровинської (2017) зазначено, що тривалість заняття задля поліпшення розвитку сили повинно тривати від 45 до 90 хвилин. Під час виконання вправ із невисокою або середньою інтенсивністю (до 80 % від ПМ) відпочинок становить 30–90 с. Для вправ технічно складних і з високою інтенсивністю (понад 80 %) інтервал відпочинку може становити до 3 хв.

Ю. Усачов зі співавт. (2014) вважають, що інтервал відпочинку розраховують індивідуально. Він залежить від частоти серцевих скорочень (ЧСС). Між підходами потрібно дочекатися, поки пульс становитиме 101–120 уд/хв. Наступну серію вправ розпочинають після того, як ЧСС відновиться до 91–100 уд/хв. Між підходами потрібно дотримуватись активного характеру відпочинку, як-от: повільна ходьба, виконання вправ на відновлення дихання, розслаблення й т. ін. Між серіями вправ використовують комбінований відпочинок – 25–30 % активний відпочинок + 50 % пасивний + 20–25 % – активний).

G. Senna та ін. (2016) дослідили вплив різних інтервалів відпочинку на виконання одно- й багатосуглобових вправ із навантаженням високої інтенсивності. Вони роблять висновок, що для максимізації ефективності повторень в одностуглобових вправах відпочинок повинен становити 2 хв, а в багатосуглобових – принаймні 3 хв.

Частота тренувань. Під характеристикою цієї змінної розуміють кількість тренувань, проведених протягом певного періоду часу (наприклад один тиждень). Частота також уключає кількість тренувань певних вправ або груп м'язів на тиждень.

Важливу роль відіграє час для відпочинку та відновлення м'язів після тренувань. Частота тренувань залежить від початкового фізичного рівня людини, цілей. Найбільш поширена рекомендація – 3–4 тренування на тиждень [6].

A. I. Стеценко, П. М. Гунько (2016) рекомендують тренуватися в межах чотирьох годин на тиждень. Практика свідчить, що найкращих оздоровчих ефектів люди досягають, тренуючись тричі на тиждень, по 1,5 год на кожному тренуванні. Однак зауважимо, що кожній людині потрібно підібрати свою «кількість тренінгу», виходячи з її адаптаційних можливостей до силових навантажень.

C. Булах (2017) вважає, що для ефективного росту м'язів між силовими тренуваннями потрібно визначити інтервали для відпочинку. Проведення занять через день є оптимальним. Більш тривала перерва може призводити до зниження силових якостей. Отже, на думку науковця заняття силовою підготовкою потрібно проводити не менше ніж тричі на тиждень.

R. Bernárdez-Vázquez (2022) та J. P. Nunes (2021) одностайні в думці, що частота тренувань є однією з ключових змінних для посилення гіпертрофії. Ними встановлено, що оптимально навантажувати одну групу м'язів один раз на тиждень. Застосування високої частоти тренувань у поєднанні з високою інтенсивністю може призвести до зниження продуктивності та підвищити ризик перетренованості.

Дискусія. Поєднання концентричного й ексцентричного режимів роботи м'язів є оптимальним, оскільки простежується всебічний вплив на м'язові волокна в силових тренуваннях. Простота та доступність цього методу за високої його ефективності створює значний обсяг силової роботи традиційного динамічного характеру в тренуванні людини, особливо для виконання завдань занять силової спрямованості. До таких висновків прийшли A. I. Стеценко, П. М. Гунько (2011). Ці результати підтверджені та доповнені закордонними вченими, наприклад R. Bernárdez-Vázquez, J. Raya-González, D. Castillo, & M. Beato (2022).

Виявлена різниця в поглядах щодо доцільності вибору типу вправ у тренуваннях силової спрямованості. Р. Gentil, J. Fisher, J. Steele (2017) у своїй праці стверджують, що вправи, які виконуються з вільною вагою, не мають переваги над ізольованими вправами в плані росту м'язової маси. На думку вчених, головним завданням під час виконання вправ є досягнення локального втомлення в цільовій групі м'язів. Водночас А. І. Стеценко, П. М. Гунько (2017) указує на те, що вправи з вільною вагою дають змогу максимально задіяти значну кількість груп м'язів агоністів, синергістів і стабілізаторів. Дослідники стверджують, що виконання силових вправ у таких умовах дасть змогу в процесі тренувальної діяльності позитивно вплинути на зростання максимальної сили та збільшення м'язової маси тіла. Результати таких дослідників, як С. М. Булах, С. Б. Боровинський (2017), П. Ф. Рибалко (2022), О. В. Язловецька (2024), А. L. Evangelista (2021), S. R. Schwanbeck (2020), свідчать про те, що люди, які прагнуть максимально збільшити розмір м'язів, можуть отримати користь від широкого спектра вправ, поєднуючи багато- та односуглобові вправи, вправи з вільним обтяженням і вправи, які виконуються ізольовано. Для симетричного розвитку м'язової композиції тіла потрібно залучати в програму тренувань вправи для всіх основних груп м'язів. Пріоритетні вправи треба виконувати на початку тренування.

Згідно з основними висновками систематичних оглядів і метааналізів літератури, проведені такими вченими, як Чорний А. (2011), Evangelista, A. L. (2021), Р. Р. González, E. L. Zabala (2020), спліт-тренування й тренування всього тіла дають однакову силову адаптацію за однакового тренувального обсягу. Їх поєднання може бути ефективним із погляду психологічного комфорту в складний період тренувань.

Низка фахівців стверджує [19], що для посилення гіпертрофії м'язів у силових тренуваннях інтенсивність навантаження повинна наближатися до ПМ. При цьому науковці [1; 3; 4], посиляючись на результати своїх досліджень, доводять, що використання інтенсивності, яка перевищує 80 % від ПМ, підвищує ризик травматизму, особливо через велику активацію м'язових рухових одиниць під час ексцентричної фази руху й значних енергозатрат унаслідок залучення великої кількості груп м'язів-стабілізаторів для протидії зовнішньому подразнику. R. Bernárdez-Vázquez, J. Raya-González (2022) зазначають, що оптимальна вага зовнішнього опору повинна становити від 60 % до 80 % від ПМ. Такі самі рекомендації надає у своїй роботі J. Grgic (2020), указуючи на те, що ці навантаження не перевищуватимуть функціональні можливості організму, але водночас будуть досить інтенсивними, щоб викликати оздоровчий ефект.

С. М. Булах (2017), E. Baz-Valle (2021), R. Bernárdez-Vázquez (2022), П. Ф. Рибалко (2022) стверджують, що оптимальна кількість підходів, виконаних до відмови на одну групу м'язів у тиждень становить від 6 до 10. Учені зазначають, що більшість підходів перевищуватиме фізіологічні можливості відновлення м'язів, ініціювання росту, створення переваги анаболічних процесів над катаболічними.

Будь-який діапазон повторень, починаючи із 6 і приблизно до 12, принесе відповідну м'язову гіпертрофію за умов застосування підходу до відмови. За такого режиму присутні всі фактори росту – механічний натяг і відповідний метаболічний стрес. За такої кількості повторень людина не дуже сильно стомлюється під час підходу й вага снаряда не надто велика, що дає змогу дотримуватися правильної техніки.

Рекомендований час відпочинку між односуглобовими вправами – 1–2 хв, а багатосуглобовими – 3–5 хв, про що відомо з дослідження G. W. Senna, J. M. Willardson (2016). У середньому діапазон відпочинку становить 1–3 хв між підходами залежно від інтенсивності, наближеності до м'язової відмови, типу вправи, кількості підходів.

J. P. Nunes (2021) зазначає, що в рамках оздоровчого тренування три силових заняття відповідатимуть основним вимогам цього характеру фізкультурно-оздоровчої діяльності. Такого погляду притримуються чимало інших науковців [1; 2; 7;8], стверджуючи, що така кількість силових тренувань на тиждень є оптимальною й дає змогу досягнути граничного об'єму роботи для реалізації потенціалу росту м'язової маси.

Це дослідження мало на меті уможливити розуміння того, як маніпуляція змінними програми силового тренування може покращити приріст м'язової маси. На основі цього розроблено практичні рекомендації для тренерів, щоб зрозуміти, як краще використовувати ці дані під час розробки програм тренувань (див. табл. 1).

Тренувальні змінні та практичні рекомендації для максимізації м'язової сили та гіпертрофії

Тренувальна змінна	Основні висновки та практичні рекомендації
Режим роботи м'язів	Поєднання концентричного й ексцентричного режимів роботи м'язів є найбільш оптимальним.
Вибір типу вправ	У програму тренувань потрібно включати багато- й односуглобові вправи, поєднуючи використання вправ як із вільним обтяженням, так і вправ, які виконуються в тренажерах.
Структура тренувань	Поєднання спліт-тренувань і тренувань на все тіло в рамках періодизації.
Інтенсивність навантаження	Відавати перевагу режиму високої інтенсивності (понад 60 % від разового максимуму)
Тренувальний обсяг	Застосовувати 6–10 підходів на одну групу м'язів на тиждень, за 6–12 повторень у рамках 1 підходу.
Інтервали відпочинку	1–2 хв відпочинку між виконаннями односуглобових вправ і 2–5 хв для багатосуглобових вправ забезпечать достатнє відновлення для ефективного тренування.
Частота тренувань	3 тренування на тиждень загальною тривалістю 60–90 хв.

Висновки. На підставі проаналізованої літератури встановлено, що такі змінні параметри програми силового тренування, як режим роботи м'язів, тип вправи, структура тренувань, інтенсивність навантаження, тренувальний обсяг, інтервали відпочинку й частота тренувань мають безпосередній вплив на адаптацію, пов'язану з гіпертрофією м'язів. Правильне застосування цих елементів дасть змогу розробити ефективну програму тренувань. Були розроблені практичні рекомендації, щодо використання вищезазначених параметрів для побудови занять силової спрямованості з метою оптимізації збільшення м'язової маси.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку оздоровчих тренувань силової спрямованості для чоловіків молодого віку з урахуванням змінних параметрів силових занять.

Джерела та література

1. Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч.-метод. посіб. Дніпро: Ліра ЛТД, 2017. 136 с.
2. Рибалко П. Ф., Салатенко І. О., Харченко С. М., Самохвалова І. Ю. Основи теорії атлетизму: навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. усіх спец. Суми, 2022. 109 с.
3. Стеценко А. І, Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. Черкаси: вид. відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
4. Усачов Ю. О., Пунда С. П., Білецька В. В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум. Київ: НАУ, 2014. 56 с.
5. Чорний А., Долгарева, М. Рекомендації щодо застосування програм силової підготовки «спліт» та «фулбоді» в спортивно-оздоровчих клубах. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: 1-ша Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 3–4 жовт. 2019 р.: матеріали конф. / за ред. А. В. Кіпенського. Харків: НТУ «ХП», 2019. С. 312–315. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/46004>
6. Язловецька О. В., Ковальова Ю. А. Розвиток силових здібностей старшокласників засобами одоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 3. С. 523–527. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).118](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).118)
7. Baz-Valle E., Fontes-Villalba M., & Santos-Concejero, J. Total Number of Sets as a Training Volume Quantification Method for Muscle Hypertrophy: A Systematic Review. *Journal of strength and conditioning research*. 2021. 35(3). 870–878. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002776>
8. Bernárdez-Vázquez R., Raya-González J., Castillo D., & Beato M. Resistance Training Variables for Optimization of Muscle Hypertrophy: An Umbrella Review. *Frontiers in sports and active living*. 2022. № 4. 949021. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.949021>
9. Coratella G. Appropriate Reporting of Exercise Variables in Resistance Training Protocols: Much more than Load and Number of Repetitions. *Sports medicine – open*. 2022. 8(1). 99. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00492-1>
10. Dobson N. The Effect of Low-Load Resistance Training on Skeletal Muscle Hypertrophy in Trained Men: A Critically Appraised Topic. *Journal of sport rehabilitation*. 2022. 31(1). 99–104. <https://doi.org/10.1123/jsr.2020-0504>

11. Evangelista A. L., Braz T. V., La Scala Teixeira C. V., Rica R. L., Alonso A. C., Barbosa W. A., ... & Grev, J. M. D. A. Split or full-body workout routine: which is best to increase muscle strength and hypertrophy? *Einstein (Sao Paulo)*. 2021. 19. eAO5781. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AO5781
12. Gentil P., Fisher J., & Steele J. A Review of the Acute Effects and Long-Term Adaptations of Single- and Multi-Joint Exercises during Resistance Training. *Sports medicine (Auckland, N. Z.)*. 2017. 47(5), 843–855. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0627-5>
13. González P. P., Zabala E. L., & Brahim M. B. Split versus full-body strength training workouts in untrained people. A randomised study. *Archivos de Medicina Del Deporte*. 2020. 37(2), 78–83. <https://doi.org/10.1186/s404598-022-00232-1>
14. Grgic J. The Effects of Low-Load Vs. High-Load Resistance Training on Muscle Fiber Hypertrophy: A Meta-Analysis. *Journal of human kinetics*. 2020. 74, 51–58. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0013>
15. Jenkins N. D. M., Miramonti A. A., Hill E. C., Smith C. M., Cochrane-Snyman K. C., Housh T. J., & Cramer J. T. Greater Neural Adaptations following High- vs. Low-Load Resistance Training. *Frontiers in physiology*. 2017. 8, 331. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00331>
16. João G. A., Rodriguez D., Tavares L. D. [et al.]. Can intensity in strength training change caloric expenditure? Systematic review and meta-analysis. *Clinical physiology and functional imaging*. 2020. 40(2), 55–66. <https://doi.org/10.1111/cpf.12604>
17. Kraemer W. J., & Ratamess N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and science in sports and exercise*. 2004. 36(4), 674–688. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000121945.36635.61>
18. Nunes, J. P. Grgic, J., Cunha P. M. [et al.]. What influence does resistance exercise order have on muscular strength gains and muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis. *European journal of sport science*. 2021. 21(2), 149–157. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1733672>
19. Schoenfeld B. J., Grgic J., Ogborn D., & Krieger J. W. Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of strength and conditioning research*. 2017. 31(12), 3508–3523 <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000220>
20. Schwanbeck S. R., Cornish S. M., Barss T., & Chilibeck P. D. Effects of Training With Free Weights Versus Machines on Muscle Mass, Strength, Free Testosterone, and Free Cortisol Levels. *Journal of strength and conditioning research*. 2020. 34(7), 1851–1859 <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003349>
21. Senna G. W., Willardson J. M., Scudese E. [et al.]. Effect of Different Interset Rest Intervals on Performance of Single and Multijoint Exercises With Near-Maximal Loads. *Journal of strength and conditioning research*. 2016. 30(3), 710–716. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001142>

References

1. Bulakh, S. M., Borovynskyi, C. B. (2017). Metodyka provedennia zaniat z atletychnoi himnastyky u VNZ zi spetsyfichnymy umovamy navchannia [The method of conducting classes in athletic gymnastics in universities with specific conditions of study]. Lira LTD, Dnipro, 136 p. (in Ukraine).
2. Rybalko, P. F., Salatenko, I. O., Kharchenko, S. M., Samokhvalova, I. Yu. (2022). *Osnovy teorii atletyizmu* [Basics of the theory of athleticism]. Sumy, 109 p. (in Ukraine).
3. Stetsenko, A. I., Hunko, P. M. (2011). *Teoriia i metodyka atletyizmu* [Theory and technique of athleticism]. Cherkasy, 216 p. (in Ukraine).
4. Usachov, Yu. O., Punda, S. P., Biletska, V. V. (2014). *Fizychnye vykhovannia. Fitnes-tekhnologii sylovoi spriamovanosti* [Physical education. Strength-oriented fitness technologies]. NAU, Kyiv, 56 p. (in Ukraine).
5. Chorny, A., Dolhareva, M. (2019). “Rekomaendatsii shchodo zastosuvannia prohram sylovoi pidhotovky «split» ta «fulbodi» v sportyvno-ozdorovchyykh klubakh” [Recommendations for the use of strength training programs “split” and “full body” in sports and health clubs]. *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 1st Intern. Sci. and Practical Conf. Kharkiv*, pp. 312–315. Retrieved from: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/46004> (in Ukraine).
6. Yazlovetska, O. V., Kovalova, Yu. A. (2024). “Rozvytok sylovykh zdibnostei starshoklasnykiv zasobamy odorovchoho fitnesu” [Development of strength abilities of high school students by means of gifted fitness]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova*, Issue 3, pp. 523–527. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).118](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).118) (in Ukraine).
7. Baz-Valle, E., Fontes-Villalba, M., & Santos-Concejero, J. (2021). Total Number of Sets as a Training Volume Quantification Method for Muscle Hypertrophy: A Systematic Review. *Journal of strength and conditioning research*, 35(3), 870–878. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000002776> (in English).
8. Bernárdez-Vázquez, R., Raya-González, J., Castillo, D., & Beato, M. (2022). Resistance Training Variables for Optimization of Muscle Hypertrophy: An Umbrella Review. *Frontiers in sports and active living*, 4, 949021. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.949021> (in English).
9. Coratella, G. (2022). Appropriate Reporting of Exercise Variables in Resistance Training Protocols: Much more than Load and Number of Repetitions. *Sports medicine – open*, 8(1), 99. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00492-1> (in English).

10. Dobson, N. (2022). The Effect of Low-Load Resistance Training on Skeletal Muscle Hypertrophy in Trained Men: A Critically Appraised Topic. *Journal of sport rehabilitation*, 31(1), 99–104. <https://doi.org/10.1123/jsr.2020-0504> (in English).
11. Evangelista, A. L., Braz, T. V., La Scala Teixeira, C. V., Rica, R. L., Alonso, A. C., Barbosa, W. A., ... & Greve, J. M. D. A. (2021). Split or full-body workout routine: which is best to increase muscle strength and hypertrophy? *Einstein (Sao Paulo)*, 19, eAO5781. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AO5781 (in English).
12. Gentil, P., Fisher, J., & Steele, J. (2017). A Review of the Acute Effects and Long-Term Adaptations of Single- and Multi-Joint Exercises during Resistance Training. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(5), 843–855. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0627-5> (in English).
13. González, P. P., Zabala, E. L., & Brahim, M. B. (2020). Split versus full-body strength training workouts in untrained people. A randomised study. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 37(2), 78–83. <https://doi.org/10.1186/s404598-022-00232-1> (in English).
14. Grgic, J. (2020). The Effects of Low-Load Vs. High-Load Resistance Training on Muscle Fiber Hypertrophy: A Meta-Analysis. *Journal of human kinetics*, 74, 51–58. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0013> (in English).
15. Jenkins, N. D. M., Miramonti, A. A., Hill, E. C., Smith, C. M., Cochrane-Snyman, K. C., Housh, T. J., & Cramer, J. T. (2017). Greater Neural Adaptations following High- vs. Low-Load Resistance Training. *Frontiers in physiology*, 8, 331. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00331> (in English).
16. João, G. A., Rodriguez, D., Tavares, L. D., Carvas Junior, N., Miranda, M. L., Reis, V. M., Bocalini, D. S., Baker, J. S., & Figueira, A. J., Jr (2020). Can intensity in strength training change caloric expenditure? Systematic review and meta-analysis. *Clinical physiology and functional imaging*, 40(2), 55–66. <https://doi.org/10.1111/cpf.12604> (in English).
17. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(4), 674–688. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000121945.36635.61> (in English).
18. Nunes, J. P., Grgic, J., Cunha, P. M., Ribeiro, A. S., Schoenfeld, B. J., de Salles, B. F., & Cyrino, E. S. (2021). What influence does resistance exercise order have on muscular strength gains and muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis. *European journal of sport science*, 21(2), 149–157. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1733672> (in English).
19. Schoenfeld, B. J., Grgic, J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2017). Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of strength and conditioning research*, 31(12), 3508–3523. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000220> (in English).
20. Schwanbeck, S. R., Cornish, S. M., Barss, T., & Chilibeck, P. D. (2020). Effects of Training With Free Weights Versus Machines on Muscle Mass, Strength, Free Testosterone, and Free Cortisol Levels. *Journal of strength and conditioning research*, 34(7), 1851–1859. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000349> (in English).
21. Senna, G. W., Willardson, J. M., Scudese, E., Simão, R., Queiroz, C., Avelar, R., & Martin Dantas, E. H. (2016). Effect of Different Interset Rest Intervals on Performance of Single and Multijoint Exercises With Near-Maximal Loads. *Journal of strength and conditioning research*, 30(3), 710–716. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000142> (in English).

Стаття надійшла до редакції 01.11.2024 р.

СТАВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Степан Леус¹

¹Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів, Україна, leusbandera@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-55-62>

Анотації

Актуальність теми дослідження. Військово-прикладні вправи не набули широкого впровадження у фізичному вихованні школярів. Проте не враховувалися геополітичні зміни, що відбувалися навколо України. Сьогодні існує гостра потреба в підготовці школярів до майбутнього захисту України військово-прикладними вправами. **Мета й методи дослідження.** Метою дослідження було з'ясувати можливості застосування засобів військово-історичної реконструкції у фізичному вихованні учнів старших класів. Опитано 2119 респондентів із 21 області України – учителів старших класів: фізичного виховання, історії України та захисту України. Для математичної обробки результатів використано таблицю MS Excel. **Результати роботи та ключові висновки.** Понад 70 % учителів підтримують використання військово-прикладних вправ на уроках фізичної культури, причому найбільшу підтримку ця ідея отримала серед учителів предмета «Захист України». В умовах війни актуальність таких вправ залишається високою, і фахівці погоджуються, що формування відповідних навичок у дітей слід почати значно раніше. Військово-історична реконструкція отримала помірну підтримку вчителів через її складність і вартість. Проте вчителі переконані, що застосування її елементів мотивує учнів (55,0 %) і підвищує рівень патріотизму (78,2 %), дасть змогу краще підготуватися молоді (69,3 %) і стати до захисту України (47,7 %). Тому більшість респондентів (71,3 %) підтримують військово-прикладні вправи на уроках фізичної культури, 55,3 % вважають їх корисними для учнів 10–11 класів. Понад 80,0 % висловилися за необхідність унесення змін у зміст навчальних дисциплін «фізична культура», «Захист України» та «Історія України», відповідно до реалій сучасної війни. Отож військово-історична реконструкція має потенціал як інноваційний метод фізичного та патріотичного виховання учнівської молоді, якщо її впровадження буде оптимізовано; але це потребує розроблення чіткої методології впровадження.

Ключові слова: школярі, фізичне виховання, військово-прикладні вправи, захист України.

Stepan Leus. Teachers' Attitudes Towards the Use of Military-Applied Exercises in Physical Education Classes. Relevance of the Research Topic. Military-applied exercises have not been widely implemented in the physical education of schoolchildren. However, geopolitical changes that have taken place in Ukraine were not taken into account. Today, there is an urgent need to prepare schoolchildren for the future defense of Ukraine through military-applied exercises. **Aim and Methods of the Study.** The aim of the research was to explore the possibilities of using military-historical methods in the physical education of students. A total of 2,119 respondents from 21 regions of Ukraine were surveyed, including teachers of physical education, Ukrainian history, and defense studies. MS Excel was used for the mathematical processing of the results. **Results of the Study and Key Conclusions.** More than 70 % of teachers support the inclusion of military-applied exercises in physical education lessons, with the highest level of support among teachers of the subject Defense of Ukraine. Under wartime conditions, the relevance of such exercises remains high, and experts agree that the development of these skills should begin at an earlier age. Military-historical reconstruction received considerable attention from teachers due to its complexity and cost. However, they believe that incorporating its elements can motivate students (55,0 %), foster patriotism (78,2 %), better prepare youth for service (69,3 %), and enhance their ability to defend Ukraine (47,7 %). Overall, 71,3 % of respondents support the introduction of military-applied exercises in physical education lessons, while 55,3 % consider them particularly beneficial for students in grades 10–11. More than 80 % of interviewees highlighted the need to update the educational content of Physical Education, Defense of Ukraine, and Ukrainian History courses in accordance with the realities of modern warfare. Therefore, military-historical reconstruction has the potential to serve as an innovative method of physical and patriotic education for students, provided its implementation is optimized. However, this requires the development of a clear methodological framework.

Key words: students, physical education, military-applied exercises, defense of Ukraine.

Вступ. Постановка проблеми. У сучасних умовах під час московсько-української війни питання підготовки молоді до оборони України стає дедалі актуальнішим. На сьогодні існують різні системи вишколу й організації, які здійснюють військову підготовку для учнів старших класів. Окрім

цього, у школах існує профільний предмет «Захист України», який безпосередньо орієнтований на підготовку молоді до можливої участі у війні. Проте військово-прикладні вправи, не набули широкого впровадження у фізичному вихованні школярів.

Тему військово-патріотичного виховання молоді неодноразово порушували такі автори, як І. Бех, Л. Канішевська, Р. Малиношевський [1]. М. Ковба [8] підтвердив важливість військово-патріотичного виховання у формуванні національної свідомості та готовності до захисту України й підкреслив активну роль школи й учителя в цьому процесі. Г. Коломоєць [9] є автором варіативного модуля, який використовує військово-прикладні вправи, а саме військово-патріотичний хортинг. Модуль є частиною навчальної програми для закладів загальної середньої освіти, рекомендованої Міністерством освіти і науки України. Е. Бородай [3] досліджував тему військово-прикладних видів спорту як ефективного засобу розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки. Л. Канішевська [6], опитувала вчителів щодо форм та видів військово-патріотичного виховання, якими вони володіють, і з'ясувала, які навчальні предмети мають найбільший вплив на виховання патріотизму. Отже, у спеціальній літературі висвітлено лише деякі окремі питання щодо цієї тематики. Проте ставлення вчителів до використання військово-прикладних вправ на уроках фізичної культури в старших класах не вивчалось.

Мета дослідження – з'ясувати можливості застосування засобів військово-історичної реконструкції у фізичному вихованні учнів старших класів.

Матеріали і методи дослідження. *Учасники.* Ми залучили до дослідження вчителів трьох навчальних предметів. Це були вчителі «Фізичної культури», «Захисту України» й «Історії України». Це зумовлено темою дослідження, яке орієнтоване на застосування методики військово-історичної реконструкції та передбачає комплексне поєднання впливів трьох вищезгаданих предметів. Серед опитаних три найбільші вибірки становили вчителі фізичної культури, історії України й захисту України; відсоток учителів, які ведуть заняття з кількох дисциплін, – менше ніж 15,0 % (табл. 1).

Усього в опитуванні взяло участь 2119 респондентів із 21 області України (крім тимчасово окупованого Криму та частин Донецької та Луганської областей). Нижній віковий поріг респондентів – 19 років, а верхній – 76.

Таблиця 1

Якісний кадровий склад респондентів

Предмет, який викладають респонденти	Кількість, %
Історії України	601, або 28,4 %
Захисту України	334, або 15,8 %
Фізичної культури	860, або 40,6 %
Історії України та захисту України	46, або 2,2 %
Фізичної культури та захисту України	248, або 11,7 %
Історії України та фізичної культури	14, або 0,7 %
Історії України, захисту України, фізичної культури	16, або 0,8 %

Організація дослідження. Ми провели опитування на онлайн-платформі Google Forms. Анкета складалася з 48 питань, які згруповано в 3 частини. Доступ до анкети для респондентів був відкритий через надіслані відповідні покликання. Цьому сприяли обласні департаменти освіти та заклади загальної середньої освіти.

Статистичний аналіз. Дані анкет оброблено із використанням порядкового шкалювання, ранжування й рейтингу. Для обробки результатів застосовано методи математичної статистики (X, %) через електронну таблицю MS Excel.

Результати дослідження. Перше питання анкети стосувалося доцільності використання військово-прикладних вправ на уроках фізичного виховання в школі. Відповіді були такими: 1509, або 71,3 % респондентів, відповіли «Так, доцільно»; 164, або 8,0 %, – «Ні, не доцільно»; 443, або 20,7 % респондентів, – «Важко відповісти» (рис. 1).

Понад 70 % учителів висловилися за використання військово-орієнтованих вправ на заняттях. Найбільше підтримали ці вправи вчителі захисту України (78,7 %) і педагоги, які суміщають викладання двох і більше дисциплін – історія України, захист України та фізичної культури (84,9 %) (табл. 2).

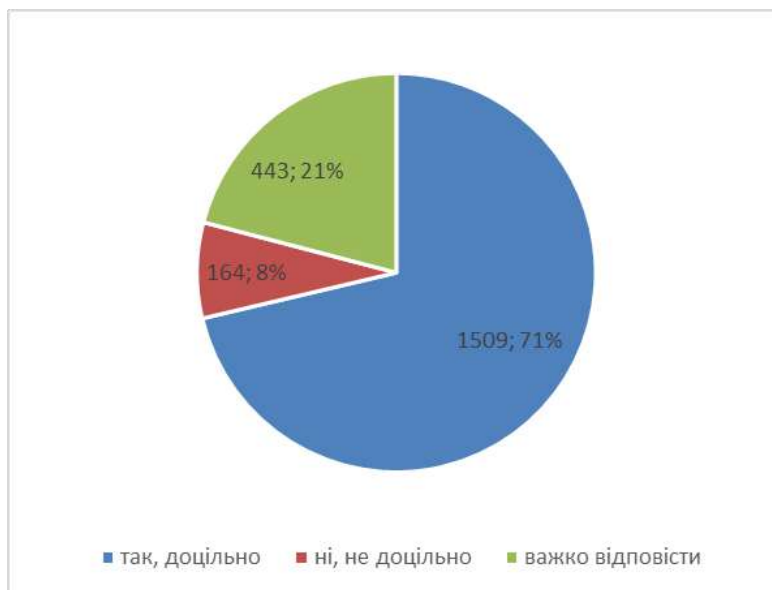


Рис. 1. Доцільність використання військово-прикладних вправ на уроках фізичної культури в школі

Таблиця 2

Результати проведеного опитування вчителів про доцільність використання військово-прикладних вправ на уроці фізичної культури в школі

Вибірки респондентів	Відповіді респондентів		
	так	ні	важко відповісти
Учителі історії України	369 / 61,4 %	43 / 7,2 %	189 / 31,4 %
Учителі захисту України	263 / 78,7 %	8 / 2,4 %	63 / 18,9 %
Учителі фізичної культури	605 / 70,3 %	92 / 10,7 %	163 / 19,0 %
Учителі 2-х – 3-х предметів	275 / 84,9 %	21 / 6,5 %	28 / 8,6 %

Друге питання було конкретніше: «На вашу думку, чи сприятиме використання елементів військово-історичної реконструкції: гвинтівки, кулемети, техніки минулих війн, спорядження, уніформи тощо – у підготовці стати до захисту України в майбутньому?». Відповіді отримано такі: 1008, або 47,7 %, відповіли «Так»; 444, або 21 % респондентів – «Ні»; 663, або 31,3 %, – «Важко відповісти».

Аналіз відповідей на наступне запитання анкети свідчив, що застосування елементів військово-історичної реконструкції на уроках фізичного виховання дасть змогу збільшити мотивацію учнів на участь у занятті (1163, або 55,0 % респондентів, відповіли «Так»; 199, або 9,4 %, – «Ні»; 754, або 35,6 %, – «Важко відповісти»).

Відповіді на питання «Чи дозволить військово-історична реконструкція через “живу історію”, та реальне переживання подій минулого України, підвищити рівень патріотизму в школярів?» були такими: 1657, або 78,2 %, – «Так»; 62, або 2,9 % респондентів, – «Ні»; 400, або 18,9 %, – «Важко відповісти» (рис. 2).

Аналіз відповідей опитуваних засвідчив, що військово-історична реконструкція (завдяки використанню різноманітних макетів зброї, бронетехніки, фортифікацій, тактичних дій) дасть змогу молоді краще підготуватися до оборони країни. Відповіді досліджуваних були такі: 1468, або 69,3 %, – «Так»; 127, або 6 %, – «Ні»; 524, або 24,7 %, – «Важко відповісти».

Серед усіх категорій учителів понад 80,0 % висловилися за необхідність унесення змін у зміст навчальних дисциплін «Фізична культура», «Захист України» та «Історія України», відповідно до реалій сучасної війни (табл. 2).

У наступному питанні ми запропонували вчителям обрати, із якого класу вони б рекомендували застосовували військово-прикладні вправи. Адже, згідно зі шкільною програмою, дисципліна «Захист

України» вводиться з 10-го класу, як і окремі військово-прикладні вправи на уроках фізичної культури. Найбільшу підтримку отримав варіант застосування таких вправ для учнів 10 та 11 класів (55,3 %). Проте водночас ми побачили співмірну підтримку використання таких вправ і для учнів 7–9 класів серед учителів захисту України – 47,6 % та вчителів-сумісників – 42,3 % (табл. 3).

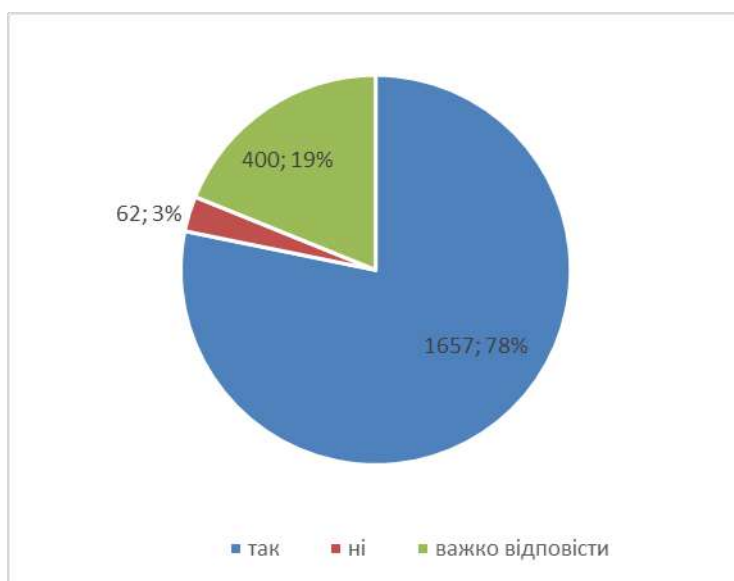


Рис. 2. Сприяння військово-історичної реконструкції підвищенню рівня патріотизму школярів через «живу історію» та реальне переживання подій минулого України

Таблиця 2

Відповіді респондентів на питання «Чи потрібно змінити програму Захисту України, фізичної культури й історії України відповідно до сучасної війни?»

Вибірки респондентів	Відповіді респондентів	
	так	ні
Учителі історії України	533 / 88,7 %	68 / 11,3 %
Учителі захисту України	276 / 82,6 %	58 / 17,4 %
Учителі фізичної культури	724 / 84,2 %	136 / 15,8 %
Учителі 2-х – 3-х предметів	277 / 85,5 %	47 / 14,5 %

Таблиця 3

Відповіді респондентів на питання «Із якого класу можна використовувати військово-прикладні вправи на заняттях фізичної культури?»

Вибірки респондентів	Відповіді респондентів		
	із 10–11 класу	із 7–9 класу	із 5–6 класу
Учителі історії України	329 / 54,7 %	212 / 35,3 %	60 / 10,0 %
Учителі захисту України	160 / 47,9 %	159 / 47,6 %	15 / 4,5 %
Учителі фізичної культури	522 / 60,7 %	288 / 33,5 %	50 / 5,8 %
Учителі 2–3-ох предметів	159 / 49,1 %	137 / 42,3 %	28 / 8,6 %

Дискусія. У першому питанні понад 70,0 % позитивних відповідей учителів про доцільність використання військово-прикладних вправ на уроках фізичної культури в школі підтверджують, що попит на такі вправи великий. Більшість респондентів розуміють, що від рівня володіння навичками військово-прикладних вправ залежатиме й життя учнів загалом. Найбільше цю думку підтримали вчителі захисту України, радше тому, що вони найбільш дотичні до тематики. Учителі-сумісники також за використання даних вправ і трохи менший відсоток – учителі фізичної культури. Відповіді вчителів історії України більше представлені в категорії «Важко відповісти» – це, вочевидь, пов'язано

но зі специфікою викладання предметів, а саме більш теоретичними заняттями у порівнянні з учителями інших двох дисциплін.

Підтримку доцільності застосування військово-прикладних вправ учителями старшого віку ми можемо пояснити їх вихованням у советській системі, яка була військово-орієнтованою. Якщо говорити про відповіді «Ні» серед респондентів віком 30-ти років, то це можна пояснити їх юністю та зростанням у постсоветський період, під час якого були мотиви роззброєння, умиротворення та відходу від советської військової машини. Що ж до молоді віком до 30 років, то більшість із них вважають доцільним застосовувати військово-зорієнтовані вправи під час уроків фізичної культури («Так» відповіло – 169 респондентів, «Ні» – 33 респонденти). Очевидно, що ці молоді люди під час ведення повномасштабної війни усвідомили важливість таких вправ. Це можна пояснити й тим, що вони пережили і період війни 2014-го року, і повномасштабне вторгнення, тому спостерігали тенденції розвитку цих подій.

Додамо, що дослідники Е. Бородай [3], М. Тимчик & Н. Касич [11] підтвердили, що виклики сьогодення потребують підготовки молоді до оборони України. Згідно з дослідженням Л. Канішевської, 30 % учителів вважають, що військово-патріотичним вихованням повинні займатися відповідні патріотичні організації [7].

Аналіз відповідей засвідчив, що більше трьох четвертих респондентів погодилися з твердженням про те, що, наслідуючи історичних прототипів, проживаючи події минулого України, школярі на собі відчують, у яких умовах і якими засобами українці виборювали свою незалежність. Це сприятиме підвищенню рівня патріотизму школярів. Для учнів це чудова можливість поринути в минуле не через підручник, а безпосередньо через виконання завдань та створеної атмосфери. Асоціюючи себе захисниками України минулого, учні відчують тяглість поколінь і споконвічну традицію українського війська української держави.

Аналіз відповідей фахівців довів, що використання елементів військово-історичної реконструкції на уроках фізичного виховання дасть змогу збільшити мотивацію учнів на участь у занятті (55,0 %), підвищити рівень патріотизму школярів (78,2%), краще підготуватися до оборони країни (69,3 %). Відкриті коментарі до опитування дали нам зрозуміти, що невисокі відсотки пов'язані з думками вчителів про складність і дороговизну застосування запропонованої програми із використанням засобів військово-історичної реконструкції.

Щодо питання про те, у які вікові періоди варто розпочинати впровадження військово-прикладних вправ у навчальному процесі, половина респондентів підтримали звичну практику (10–11 класи). Проте частина вчителів готові впроваджувати такі вправи на 2–3 роки раніше; особливо часто це поширено серед учителів фізичної культури й сумісників. Найбільше підтримали ідею залучення учнів 7–9 класів до таких вправ учителі «Захисту України», те саме стосується сумісників. На думку авторів, відповіді респондентів виглядають дивно, адже під час проведення військово-історичних дійств, її учасники застосовують копії або оригінали холодної й вогнепальної зброї, яка спеціально перероблена для використання в таких дійствах. За принципом роботи вона не відрізняється від аналогів і тому учень може повністю навчитися нею володіти й доглядати за нею. Застосування бронетехніки також дає змогу підготуватися до оборони держави. Дуже часто техніка теж є оригінальною й тому правила перебування біля неї, користування нею вчать важливих речей, а взаємодія з нею під час відтворень битв формує неоціненний досвід. Спорудження та використання фортифікацій та укріплень – одна із найголовніших умінь у сучасній війні. Із періоду Першої світової війни змін у ній майже не відбулося, тому знання, котрі отримують учні про фортифікацію, через військово-історичну реконструкцію – є вкрай цінною. Тому вважаємо обов'язковим уведення відповідної теми й засобів фізичного виховання до програми.

Отже, бачимо, що фахівці погодилися з потребою набагато швидше починати формувати в дітей навички та вміння, пов'язані з військово-прикладними вправами. На нашу думку, це один із наслідків війни в державі та реалії, із якими зіткнулося суспільство. Натомість опитані нами фахівці вважають, що використання запропонованих вправ для учнів 5–6 класів ще не доцільне. Проте в спеціальній літературі [12] присутні результати досліджень про навчання цих вправ у форматі позашкільної роботи – у дитячих організаціях «Пласт». Також представлені [4] результати патріотичної вихованості молодших школярів віком 6–7 років під впливом застосування засобів хортингу. Позаяк наші дані суперечать даним літератури, потрібно дослідити додатково використання такої практики в школі.

Відповіді респондентів засвідчили актуальність змін змістового наповнення дисципліни «Захист України» та фізичної культури відповідно до реалій війни. Це адекватна відповідь на ті темпи ведення бойових дій і змін технологій, свідками яких ми є. Учителі всіх представлених категорій учителів (82,6–88,7 % голосів) засвідчили, що є потреба змін та вдосконалень навчальної програми. Додамо, що опитування є складовою частиною дисертаційного дослідження про використання військово-історичної реконструкції на уроках фізичного виховання й таким чином ми намагаємося створити та запропонувати нову, міждисциплінарну програму фізичного й патріотичного виховання, яка дасть змогу вирішити частину питань у сфері фізичної культури – через рухову активність; у сфері захисту України – через військово-прикладні вправи; у сфері історії України – через патріотичне й освітнє спрямування програми.

Найбільше опитаних учителів – фізичної культури (40,6 %), які були основною ціллю нашого дослідження. Учителів історії України було вдвічі більше, ніж захисту України, проте ми користувалися відсотковою оцінкою відповідей, тому кількісні показники нівелювалися. Щодо опитаних учителів, то серед них 18,05 % – викладають кілька дисциплін. Цей показник не є суттєвим, проте дані свідчать, що не завжди до кожної дисципліни задіяний відповідний фахівець. На нашу думку, потрібно залучати ветеранів московсько-української війни, підготовлених педагогічно як учителі «Захисту України». Це вже реалізує Міністерство у справах ветеранів [10] та стверджено законодавчо у 2022 р. [5].

Згідно з поширеною практикою, учителі фізичної культури чи захисту України обіймають кілька посад, щоб отримувати більшу зарплатню. На нашу думку, із погляду ефективності навчання – така система недостатньо дієва. По-перше, вона значно більше навантажує вчителя «додатковими» годинами з інших дисциплін, по-друге – розпорошує увагу вчителя на кілька напрямів і не дає йому змоги повноцінно присвятити час учням, по-третє – такий підхід не сприятиме підтримці високої компетентності вчителя одразу в кількох дисциплінах. Щодо поєднання навчальних дисциплін, які володіють найбільшим потенціалом у військово-патріотичному вихованні молоді, маємо дані опитування Л. Канішевської [7]. Серед інших предметів, таких як українська мова, українська література та «Захист України», лише 24,5 % викладачів обрали для викладання «Фізичну культуру». Це означає, що лише чверть опитаних вважає можливим поєднання викладання фізичної культури з іншими предметами.

Висновки. Частина шкільних учителів поєднує викладання кількох предметів, що свідчить про нестачу вузькопрофільних спеціалістів у кожній галузі. Оптимальним рішенням може стати залучення ветеранів московсько-української війни, підготовлених педагогічно як учителі «Захисту України», що вже підтримується на державному рівні.

Понад 70 % педагогів підтримують використання військово-прикладних вправ на уроках фізичної культури, причому найбільшу підтримку ця ідея отримала серед учителів предмету «Захист України». В умовах війни актуальність таких вправ залишається високою й фахівці погоджуються, що формування відповідних навичок у дітей слід почати значно раніше. На нашу думку, це один із наслідків збройного втручання країни-агресорки.

Військово-історична реконструкція отримала помірну підтримку вчителів через її складність і вартість. Проте педагоги переконані, що використання її елементів мотивує учнів (55,0 %) і підвищує рівень патріотизму (78,2 %), дасть змогу краще підготуватися молоді (69,3 %) і стати до захисту України (47,7 %). Тому більшість респондентів (71,3 %) підтримують військово-прикладні вправи на уроках фізичної культури, 55,3 % вважають їх корисними для учнів 10–11 класів.

Понад 80,0 % висловилися за необхідність унесення змін у зміст навчальних дисциплін «Фізична культура», «Захист України» та «Історія України» відповідно до реалій сучасної війни. Відтак військово-історична реконструкція має потенціал як інноваційний метод фізичного й патріотичного виховання учнівської молоді, якщо її впровадження буде оптимізовано; але це потребує розроблення чіткої методології впровадження.

Джерела та література

1. Бех І. Д., Канішевська Л. В., & Малиношевський Р. В. Стратегія військово-патріотичного виховання дітей та молоді в системі освіти України: реалії та орієнтовні позиції. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5(2). С. 1–7. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5202>
2. Бінецький Д. О. Військово-патріотичне виховання підлітків засобами військово-спортивних ігор. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*. 2023. № 11. С. 33–37.

3. Бородай Е. Військово прикладні види спорту як ефективні засоби розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки. *Педагогічні науки*. 2020. № 75–76. С. 44–49. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2020.75-76.226366>
4. Діхтяренко З. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом. *Теорія і методика хортингу*. 2015. № 3. С. 184–195.
5. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності». (2022, 13 грудня). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20>
6. Канішевська Л. В. Вивчення готовності вчителів до реалізації проблеми військово-патріотичного виховання старшокласників: Організація та результати всеукраїнського опитування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 3К (176). С. 233–237. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).51](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).51)
7. Канішевська Л. До питання військово-патріотичного виховання старшокласників в умовах воєнного стану: організація та результати всеукраїнського опитування. *Наука і техніка сьогодні*. 2024. № 2(30). [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-2\(30\)-544-552](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-2(30)-544-552)
8. Ковба М. Операційно-діяльнісний компонент військово-патріотичного виховання старшокласників в Україні (перша чверть ХХІ ст.). *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5(39). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5\(39\)-257-267](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5(39)-257-267)
9. Коломоець Г. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.07 / Національна академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання. Київ, 2021. 24 с.
10. У новому проєкті Мінветеранів та Міноборони перші 26 ветеранів війни пройшли навчання і викладають початкову військову підготовку в школах. (б.д.). *Міністерство у справах ветеранів*. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/u-novomu-proyektii-minveteraniv-ta-minoboroni-pershi-26-veteraniv-vijni-projshli-navchannya-i-vikladatimut-pochatkovu-viiskovu-pidgotovku-v-shkolah>
11. Тимчик М., & Касич Н. Забезпечення єдності фізичного та військово-патріотичного виховання учнів старших класів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Теоретичні та методичні проблеми виховання дітей та молоді*. 2023. (27(2)). 200–211. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-200-211>
12. Рябокін Р. М., Рябокін М. В. Навчальний зміст військово-патріотичного виховання на основі досвіду НСОУ – Пласт. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 2(22). С. 157–161. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-2.35>

References

1. Bech, I. D., Kanishevskaya, L. V., & Malinoshevsky, R. V. (2023). Stratehiia viiskovo-patriotichnoho vykhovannia ditei ta molodi v systemi osvity ukrainy: Realii ta oriientovni pozytsii [Strategy of Military-Patriotic Education for Children and Youth in the Educational System of Ukraine: Realities and Guiding Positions]. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5202> (in Ukrainian).
2. Bineckiy, D. O. (2023). [Viiskovo-patriotichne vykhovannia pidlitkiv zasobamy viiskovo-sportyvnykh ihor] Military-patriotic education of adolescents through military-sports games. *Modern Educational Process: Essence and Innovative Potential*, (11), 33–37 (in Ukrainian).
3. Borodai, E. (2020). Viiskovo prykladni vydy sportu yak efektyvni zasoby rozvytku rukhovykh yakosteï ta formuvannia prykladnykh navychok starshoklasnykiv u protsesi dopryzovnoi pidhotovky [Military-applied sports as effective means of development of motility of movements and formation of applied skills of high school student in the process of preconscription training]. *Pedagogical Sciences*, 75–76, 44–49. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2020.75-76.226366> (in Ukrainian).
4. Dikhtyarenko, Z. (2015). Patriotichne vykhovannia molodshykh shkolariv u protsesi trenuvan khortynhom [Patriotic education of younger schoolchildren through horting training]. *Theory and Methodology of Horting*, 3, 184–195.
5. Zakon Ukrainy «Pro osnovni zasady derzhavnoi polityky u sferi utverdzhennia ukrainskoi natsionalnoi ta hromadianskoi identychnosti» [The Law of Ukraine «On the Basic Principles of State Policy in the Sphere of Establishing Ukrainian National and Civic Identity»]. (December 13, 2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20> (in Ukrainian).
6. Kanishevskaya, L. V. (2024). Vyvchennia hotovnosti vchyteliv do realizatsii problemy viiskovo-patriotichnoho vykhovannia starshoklasnykiv: Orhanizatsiia ta rezultaty vseukrainskoho opytuvannia [Study of Teachers' Readiness to Implement the Problem of Military-Patriotic Education of High School Students: Organization and Results of a Nationwide Survey]. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 3K (176), 233–237. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).51](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).51) (in Ukrainian).

7. Kanishevska, L. (2024). Do pyttannya viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv v umovakh voiennoho stanu: Orhanizatsiia ta rezultaty vseukrainskoho opytuvannia [On the Issue of Military-Patriotic Education of High School Students Under Martial Law Conditions: Organization and Results of a Nationwide Survey]. *Science and Technology Today*, (2(30)). [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-2\(30\)-544-552](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-2(30)-544-552) (in Ukrainian).
8. Kovba, M. (2024). Operatsiino-diialnisnyi komponent viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv v Ukraini (persha chvert XXI st.) [Operational and Activity Component of Military-Patriotic Education of Senior Students in Ukraine (First Quarter of the 21st Century)]. *Perspectives and Innovations of Science*, (5(39)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5\(39\)-257-267](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5(39)-257-267) (in Ukrainian).
9. Kolomoiets, H. A. (2021). Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi viiskovo-sportyvnykh ihor. Avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut problem vykhovannia [Patriotic education of older adolescents through military-sports games Abstract of the dissertation ... candidate of pedagogical sciences. Institute of the problem of exploitation. 13.00.07.]. Kyiv, 2021, 24 (in Ukrainian).
10. U novomu proiekti Minveteraniv ta Minoborony pershi 26 veteraniv viiny proishly navchannia i vykladatymut pochatkovu viiskovu pidhotovku v shkolakh. (b.d.) [In a new project by the Ministry of Veterans Affairs and the Ministry of Defense, the first 26 war veterans have completed training and will teach basic military training in schools. (n.d.)]. *Ministry of Veterans Affairs*. <https://mva.gov.ua/ua/news/u-novomu-proyekti-minveteraniv-ta-minoboroni-pershi-26-veteraniv-vijni-projshli-navchannya-i-vikladatymut-pochatkovu-vijskovu-pidgotovku-v-shkolah> (in Ukrainian).
11. Tymchuk, M., & Kasich, N. (2023). Zabezpechennia yednosti fizychnoho ta viiskovo-patriotychnoho vykhovannia uchniv starshykh klasiv u protsesi fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti [Ensuring Unity of Physical and Military-Patriotic Education of High School Students in the Process of Physical Culture and Health-Improving Activities]. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*, 27(2), 200–211. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-200-211> (in Ukrainian).
12. Riabokin, R. M., Riabokin, M. V. (2020). Navchalnyi zmist viiskovo-patriotychnoho vykhovannia na osnovi dosvidu NSOU – Plast [Educational content of military-patriotic education based on the experience of NSOU – Plast]. *Innovate Pedagogy*, 2(22), 157–161. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-2.35> (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 01.12.2024 р.

БІОІМПЕДАНСНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ КОМПОНЕНТІВ СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК 35–45 РОКІВ

Ольга Римар¹, Анастасія Залецька¹

¹Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, Львів, Україна, okorpi@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-68-74>

Анотації

Актуальність. Аналіз антропометричних та метаболічних показників жінок 35–45 років є актуальним, оскільки в них простежено метаболічні порушення, серцево-судинні захворювання й ожиріння. Важливо оцінити склад тіла, уключаючи рівень жирової та м'язової маси, вісцерального жиру як маркера метаболічного ризику, а також показники основного обміну. Дослідження цих параметрів дає підставу розробляти ефективні індивідуалізовані підходи до профілактики й корекції порушень, пов'язаних із масою тіла, а також сприяє формуванню здорового способу життя. **Мета роботи** – вивчити біоімпедансні показники компонентів складу тіла жінок 35–45 років. **Методи дослідження** – аналіз літературних джерел, метод біоімпедансного аналізу складу тіла (TANITA BC-730), метод математичної статистики. **Результати дослідження.** Дослідження виявило переважання нормальних параметрів тіла, які відповідають віковим стандартам. Середній індекс маси тіла підтверджує задовільний стан маси тіла в більшості жінок. Аналіз жирової тканини засвідчує, що в 60 % учасниць – оптимальний уміст, у 22 % – підвищений рівень, у 14 % – ожиріння, у 4 % – низький рівень жиру. У 36 % респонденток рівень вісцерального жиру перевищував норму. Уміст води в організмі залишався в межах фізіологічної норми у 88 %, зневоднення зафіксовано у 20 %. М'язова маса у всіх учасниць відповідала нормі. Аналіз основного обміну виявив варіативність метаболічної активності, знижений рівень – у 46 % жінок. Типи тілобудови: 30 % належала до нормального типу, 28 % – повного, а 4 % – ожирілого. **Висновки.** Дослідження підтвердило, що більшість жінок 35–45 років мають нормальні антропометричні та метаболічні показники, однак 26 % мають надмірну вагу, 4 % – ожиріння I ступеня, а 36 % демонструють підвищений рівень вісцерального жиру, що потребує корекції способу життя.

Ключові слова: антропометричні показники, жінки, біоімпедансне вимірювання, метаболічні показники, спосіб життя.

Olha Rymar, Anastasiia Zaletska. Bioimpedance Analysis Of Body Composition Parameters In Women Aged 35–45. Topicality. Analysis of anthropometric and metabolic parameters in women aged 35–45 is highly relevant due to the increasing prevalence of metabolic disorders, cardiovascular diseases, and obesity. It is crucial to assess body composition, including levels of fat and muscle mass, visceral fat as a marker of metabolic risk, and basal metabolic rate. Studying these parameters allows for the development of effective individualized approaches to the prevention and correction of body mass-related disorders, and also promotes the formation of a healthy lifestyle. **The Research Aim is** to investigate bioimpedance parameters of body composition components in women aged 35–45. **Material and Methods.** A review of literature, bioimpedance analysis using the TANITA BC-730, and statistical analysis. **Research Results.** The study found that most women (60 %) had optimal body fat levels, while 22 % had elevated levels, 14 % were obese, and 4 % were underfat. Visceral adiposity was increased in 36 % of participants. Despite adequate hydration in most cases (88 %), 20 % exhibited signs of dehydration. Muscle mass was within normal limits for all participants. However, basal metabolic rate showed significant variability, with 46 % of women displaying lower than expected values. Body composition analysis revealed that 30 % had a normal body type, 28 % were overweight, and 4 % were obese. **Conclusions.** The study revealed that most women aged 35–45 had normal anthropometric and metabolic parameters. However, 26 % were overweight, 4 % had grade I obesity, and 36% exhibited elevated levels of visceral fat, indicating a need for lifestyle modifications.

Key words: Anthropometric indicators, women, bioimpedance analysis, metabolic parameters, lifestyle.

Вступ. Високий індекс маси тіла (ІМТ) є одним з основних факторів, що сприяє зростанню кількості захворювань і рівня смертності. Надмірна маса тіла підвищує ризик розвитку численних неінфекційних захворювань, як-от: серцево-судинні патології, цукровий діабет тощо. Попри активне застосування ІМТ у дослідженнях, він не завжди дає змогу точно визначити індивідуальні ризики, оскільки не враховує співвідношення м'язового й жирового компонентів в організмі. Тому, оцінка компонентного складу тіла набуває особливого значення, адже дає змогу більш точно ідентифікувати групи ризику [2; 3; 6; 7].

У жінок 35–45 років питання виявлення ризиків та їх корекції залишається особливо важливим. Цей період життя характеризується підвищеною чутливістю до змін гормонального фону, схильністю до збільшення жирової маси, що може призвести до порушення метаболічного балансу, розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, інших хронічних хвороб, які негативно впливають на загальний стан здоров'я й підвищують ризик захворюваності та смертності [3; 4; 6].

Для здійснення цілеспрямованого впливу на організм і розроблення ефективної програми занять фахівець із фізичної культури повинен мати детальні знання про склад тіла людини, із якою він працює, володіти даними про розподіл жирової, м'язової та кісткової тканин, щоб визначити основні зони, які потребують корекції. Оптимальне співвідношення компонентного складу тіла є ключовим індикатором загального стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості людини [5; 9; 10].

Сьогодні розроблені сучасні прилади для аналізу складу тіла надають можливість фахівцям оперативно та безпечно отримувати об'єктивні дані про структуру тканин людського організму, зокрема оцінювати вміст жирової, м'язової, кісткової маси й рівень рідини в організмі [3; 7; 8].

Найбільш доступним та високоінформативним методом визначення й моніторингу складу тіла людини є метод біоелектричного імпедансного аналізу, який ґрунтується на здатності живих тканин проводити електричні імпульси, за допомогою яких можна визначити відсотковий вміст кісток, жиру, води та м'язів у людському тілі [7]. Діагностичні можливості біоімпедансного аналізатора – визначення співвідношення жирової, м'язової й кісткової маси тіла; рівня вмісту рідини в організмі; індексу маси тіла, швидкості обміну речовин і рівня основного обміну [2; 8; 11].

Мета дослідження – установити показники компонентів складу тіла жінок 35–45 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 50 жінок віком 35–45 років (\bar{x} = 40,5; S = 0,8 років), які відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття. Збір й обробка даних здійснювалися відповідно до Гельсінкської декларації Всесвітньої медичної асоціації, яка регламентує етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людей. Усі учасниці були поінформовані про процедуру вимірювань, надали письмову згоду на обробку даних і дозвіл на використання їхніх антропометричних показників у подальших наукових дослідженнях. За добу до проведення вимірювань учасниці дослідження утримувалися від інтенсивних фізичних навантажень і не приймали лікарських чи інших фармакологічних засобів, які б могли вплинути на водний баланс організму. Безпосередньо перед вимірюванням, протягом 3–4 годин, учасниці дослідження не вживали їжі та рідини.

У роботі застосовано біоелектричний імпедансний аналізатор складу тіла TANITA BC-730 (Японія), за допомогою якого вимірювали вагу тіла, індекс маси тіла (ІМТ, $кг/м^2$), вміст жиру (ВЖ, %), індекс вісцерального жиру (ІВЖ, %), загальний вміст води (ЗВВ, %), м'язову масу (ММ, $кг$), тип тілобудови, основний обмін ($ккал$), а також щільність кісткової тканини (ЩКТ, $кг$). Довжину тіла визначали за допомогою ростоміра.

Для статистичної обробки даних використовували середні арифметичні значення, середні значення похибок, а також коефіцієнт варіації. Статистичну обробку одержаних результатів здійснювали, застосовували методи математичної статистики, за допомогою Statistika 8,0 (Statsoft, USA). Результати представлені у вигляді середнього значення (\bar{x}), стандартного відхилення (S) та коефіцієнта варіації (v) [11].

Результати дослідження. Проведений аналіз антропометричних показників жінок 35–45 років виявив варіативність довжини та маси тіла учасниць педагогічного експерименту (табл. 1). Середній показник довжини тіла становив $\bar{x} = 165,4$ см; стандартне відхилення $S = 1,1$ см із незначними коливаннями в межах досліджуваної статево-вікової групи ($v = 3\%$).

Таблиця 1

Середньостатистичні показники композиційного складу тіла жінок 35–45 років

Показник	\bar{x}	S	V, %
1	2	3	4
Вік, років	40,5	0,8	9
Зріст, см	165,4	1,1	3
Вага, кг	63,2	1,8	13
ІМТ, $кг/м^2$	23,2	0,6	17
ВЖ, %	32,4	1,2	16
ІВЖ	12	0,8	31

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4
ЗВВ, %	47,0	1,0	10
ММ, кг	41,2	0,8	9
Тип тілобудови	3	0,3	43
Основний обмін, ккал	1328,4	27,5	9
ЩКТ, кг	2,2	0,0	10

Показники середньої маси тіла учасниць становили $\bar{x} = 63,2$ кг; стандартне відхилення – $S = 1,8$ кг, навпаки, демонстрували широкий діапазон значень коефіцієнта варіації ($v = 13$ %) і коливались у межах від 47,4 кг до 94,5 кг.

Дослідження інтегрального показника індексу маси тіла (ІМТ) проводили задля оцінювання гармонійності співвідношення ваги й зросту обстежених жінок, що є важливим маркером їхнього фізичного стану та загального здоров'я. У досліджуваній групі жінок середнє значення ІМТ становило $\bar{x} = 23,2$ кг/м², що відповідає нормальним показникам маси тіла; стандартне відхилення $S = 0,6$ кг/м². Коефіцієнт варіації ($v=13$ %) свідчить про помірну варіативність показників. Проте простежено широкий діапазон коливань ІМТ, який перебував у межах від 18 кг/м² до 31 кг/м², що демонструє наявність як учасниць із дефіцитом маси тіла, так і з надмірною масою та ожирінням. З'ясовано, що в дослідницькій групі 66 % жінок мали нормальні показники ІМТ, 26 % – надмірної маси тіла, 4 % – дефіциту маси тіла, у 4 % жінок спостерігали ожиріння I ступеня.

Під час аналізу антропометричних показників жінок виявлено варіативність у вмісті жиру (ВЖ) серед учасниць дослідження. Середній показник вмісту жиру становив $\bar{x} = 32,4$ %; стандартне відхилення – $S = 1,2$ %, що свідчить про помірну стабільність показників. Коефіцієнт варіації ($v=16$ %) указує на середній рівень варіативності. При цьому показники вмісту жиру коливались у широкому діапазоні – від 15,6 % до 44,1 %. Оцінювання вмісту жиру жінок 35–45 років виявило, що 60 % учасниць відповідали оптимальним параметрам, які визначаються як норма згідно з віковими стандартами; низький рівень жирової тканини зафіксовано в 4 % жінок, що може свідчити про недостатність жирової маси для підтримки нормальних фізіологічних функцій. У 22 % учасниць виявлено підвищений рівень жиру, що є маркером потенційного ризику розвитку захворювань, пов'язаних із порушенням обміну речовин. Водночас 14 % жінок мали рівень жирової тканини, який відповідає категорії ожиріння, що вказує на перевищення норми й потребує корекції способу життя.

Проведений аналіз показників індексу вісцерального жиру (ІВЖ) виявив значну варіативність серед учасниць дослідження ($v=31$ %). Середній показник ІВЖ становив $\bar{x} = 12$ %; стандартне відхилення – $S = 0,8$, що свідчить про помірну стабільність. Показники ІВЖ серед учасниць варіювались у межах від 3 до 19. Аналіз отриманих даних засвідчив, що 64 % жінок мали рівень ВЖ, який відповідає здоровому діапазону. Водночас 36 % учасниць мали надлишковий рівень ВЖ, що може свідчити про підвищений ризик розвитку метаболічних і серцево-судинних захворювань.

У дослідженні вивчено загальний вміст води (ЗВВ) в організмі жінок 35–45 років. За нашими даними, відсотковий ЗВВ в організмі жінок 35–45 років вкладається в діапазон норми, оскільки середній показник становив $\bar{x} = 47,0$ %. Стандартне відхилення $S = 1,0$ % свідчить про помірну стабільність результатів. Коефіцієнт варіації ($v=10$ %) указує на низький рівень варіативності показників. Показники ЗВВ в організмі учасниць дослідження демонстрували широкий діапазон значень, коливались у межах від 40,6 до 61,3 %. Аналіз розподілу значень засвідчив, що 88 % жінок мали рівень ЗВВ у межах фізіологічної норми, що свідчить про задовільний гідробаланс організму. Водночас 20 % учасниць мали показники нижчі від нормального рівня, що може свідчити про зневоднення чи пов'язані з цим стани. Також 2 % жінок продемонстрували перевищення нормальних значень, що потенційно може вказувати на затримку рідини в організмі.

Нами вивчено м'язову масу (ММ) у складі тіла жінок 35–45 років. М'язи відіграють важливу роль у роботі організму, виконуючи функцію двигуна, що споживає енергію. За збільшення ММ збільшується споживання енергії, що допомагає природним чином знизити надмірну кількість жиру й вагу тіла жінок. У групі обстежених жінок середні показники ММ становили ($\bar{x} = 41,2$ кг); стандартне відхилення $S = 0,8$ кг свідчить про помірну стабільність результатів; коефіцієнт варіації ($v=9$ %) є низький. Показники ММ серед учасниць дослідження демонстрували помірний діапазон значень, коливаючись у межах від 36,8 кг до 50,2 кг. Аналіз даних виявив, що у всіх жінок рівень ММ

відповідав фізіологічній нормі, що свідчить про відсутність явних дефіцитів чи надлишків цього компонента складу тіла.

У методиці Tanita для оцінки балансу між рівнем м'язової маси й жирової тканини використовується індикатор, відомий як «тип тілобудови». Цей показник є якісною характеристикою складу тіла й представлений у вигляді шкали з дев'яти градацій, що відображає широкий спектр типу тілобудови від низького рівня як жирової, так і м'язової маси (худорлявий) до комбінації надмірного жиру та розвинутої м'язової маси (ожирілий, тренований).

Середній показник типу тілобудови учасниць дослідження становив $\bar{x}=4$, тобто є показником норми. Стандартне відхилення $S=0,4$ вказує на високу стабільність результатів. Водночас показники типу тілобудови жінок демонстрували широкий діапазон значень – від 1 до 8, що вказує на різноманітність соматотипів серед учасниць, про що свідчить великий коефіцієнт варіації ($v=53\%$). Аналіз розподілу типів тілобудови серед жінок засвідчив, що 4 % належать до 1 типу (худорлявий), який характеризується низьким рівнем жирової та м'язової маси; 4 % мають 2 тип (худорлявий, тренований), що відображає низький рівень жиру й помірно розвинуту м'язову масу; найбільша частка, 30 %, припадає на 3 тип (нормальний), що вказує на збалансоване співвідношення жиру та м'язів; 22 % учасниць мають 4 тип (нормальний, тренований), що характеризується нормальним рівнем жиру й підвищеною м'язовою масою; 8 % відповідають 5 типу (м'язистий), що свідчить про високий рівень м'язової маси за низького рівня жиру; 28 % демонструють 6 тип (повний), що характеризується помірно підвищеним рівнем як жиру, так і м'язів; 4 % мають 8 тип (ожирілий), який характеризується високим рівнем жирової тканини за низької м'язової маси.

Нами також проаналізовано базову швидкість метаболізму жінок 35–45 років, тобто кількості енергії, яку організм споживає в стані спокою для забезпечення базових життєвих функцій, таких як дихання, кровообіг, регуляція температури тіла та робота внутрішніх органів. У групі обстежених жінок середні показники основного обміну становили $\bar{x}=1328,4$ ккал, тобто в межах нормальних фізіологічних значень, що свідчить про збалансовану активність основних метаболічних процесів у стані спокою; стандартне відхилення $S=27,5$ ккал, коефіцієнт варіації ($v = 9$ ккал). Однак під час аналізу меж коливань основного обміну встановлено, що енерговитрати у вибірці варіюються в діапазоні від 1110 до 1695 ккал. Отримані результати свідчать про суттєву варіативність метаболічної активності серед обстежених жінок. Зокрема, виявлено, що в 46 % учасниць рівень основного обміну є зниженим, що може вказувати на вповільнені метаболічні процеси або інші фізіологічні й патологічні фактори, які впливають на енергетичний баланс. У 20 % жінок показники основного обміну відповідають нормі, що вказує на оптимальну активність метаболічних процесів у стані спокою. Водночас у 34 % обстежених виявлено підвищений рівень основного обміну.

У межах дослідження проведено оцінювання показників щільності кісткової тканини (ЩКТ) у жінок 35–45 років. Результати розрахунків свідчать, що середнє значення ЩКТ становило $\bar{x}=2,2$ кг, що відповідає нормальним показникам, характерним для здорових жінок у цій віковій категорії, згідно з референтними даними біоімпедансного аналізу. Стандартне відхилення становить $S=0,01$ % і свідчить про низьку дисперсію результатів. Коефіцієнт варіації $v=10$ % вказує на помірну варіативність отриманих даних.

Дискусія. На сьогодні аналіз складу тіла є ключовим елементом, оскільки обґрунтовано свідчить про його важливість у діагностиці та профілактиці низки захворювань [7; 13; 16].

Аналіз наукової літератури підкреслює значущість аналізу складу тіла для збереження та підтримки здоров'я людини [2; 4; 10]. Сегментарне вимірювання складу тіла дає змогу зосередитися для корекції на окремих його частинах, що є особливо корисним для тих, хто прагне приділити більше уваги певним ділянкам. Крім того, такий підхід дає можливість виявляти дисбаланс у пропорціях тіла, а також виявити потенційні фактори ризику, пов'язані зі способом життя та фізичним станом [14].

Серцево-судинні захворювання, пов'язані з високим індексом маси тіла й низьким рівнем рухової активності, залишаються серед основних чинників, що визначають рівень захворюваності та смертності в багатьох країнах світу, включаючи Україну [9; 15]. З одного боку, підвищений індекс маси тіла прямо корелює зі збільшенням частоти серцево-судинних захворювань, що підтверджується численними епідеміологічними дослідженнями. Це свідчить про важливість системних заходів, спрямованих на нормалізацію маси тіла через оптимізацію харчування, підвищення рухової активності й формування здорових звичок. З іншого боку, низький рівень рухової активності, який є

типовим для сучасного населення, особливо міського, створює замкнене коло, що спричиняє прогресуюче погіршення метаболічного стану та фізичного розвитку [12].

Наукові дослідження свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між компонентами складу тіла й фізичною працездатністю. Зокрема, важливим аспектом є вивчення не лише загальної маси жиру, але і його локалізації, що надає ключову інформацію про метаболічні ризики. Попри ці тривожні тенденції, останнім часом простежено позитивну динаміку в ставленні до здорового способу життя. Особливого значення набуває розуміння взаємозв'язку між компонентами маси тіла, такими як жирова та м'язова тканини, і загальним станом організму. Жирова тканина, з одного боку, є індикатором раціонального харчування, а з іншого – може виступати фактором ризику в разі її надмірного накопичення [12; 16]. М'язовий компонент, своєю чергою, є ключовим показником фізичної працездатності та здоров'я. Вплив фізичної активності й раціонального харчування на ці компоненти є предметом постійної уваги як медиків, так і науковців [14; 15].

Результати нашого дослідження узгоджуються з висновками А. Наконечної, Ю. Беляк, Н. Опришко, які аналізували антропометричні показники тіла жінок зрілого віку (35–55 років) [4; 9]. Також вважаємо за необхідне проводити просвітницьку діяльність серед жіночого населення, спрямовану на підвищення обізнаності про важливість підтримання оптимальної маси тіла, збалансованого раціону харчування й регулярної рухової активності, оскільки ці фактори суттєво впливають на зниження ризику розвитку метаболічних і серцево-судинних захворювань. Крім того, подальші дослідження, що враховують сучасні соціально-економічні умови та спосіб життя, є необхідними для вдосконалення програм, спрямованих на покращення фізичного здоров'я жінок зрілого віку.

Висновки. Дослідження жінок 35–45 років засвідчило, що більшість учасниць мають антропометричні та метаболічні показники, які відповідають віковим нормам. Середній ІМТ ($23,2 \text{ кг/м}^2$) свідчить про його задовільний стан у 66 % жінок, однак 26 % виявилися з надмірною вагою, а 4 % – з ожирінням I ступеня. Аналіз ВЖ показав, що 60 % учасниць мають його оптимальний рівень, але 22 % жінок характеризуються підвищеним умістом жирової тканини, а 14 % демонструють ознаки ожиріння. Рівень ІВЖ, що перевищує норму, зафіксовано в 36 % жінок, а це підвищує ризик метаболічних і серцево-судинних захворювань. Показники ММ та ЗВВ залишаються здебільшого в межах норми, хоча у 20 % учасниць виявлено ознаки зневоднення. Простежено значну варіативність рівня основного обміну зі зниженими показниками в 46 % жінок, підкреслено необхідність додаткового вивчення метаболічних змін у цій віковій групі.

Отримані результати вказують на важливість індивідуального підходу як до корекції способу життя, спрямованого на підтримання оптимального складу тіла, так і до розробки фізкультурно-оздоровчих програм, адаптованих до фізіологічних, вікових і соціальних особливостей жінок, що дає змогу підвищити ефективність таких заходів та сприяти загальному зміцненню здоров'я.

Джерела та література

1. Беляк Ю. І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4(20). С. 244–247. URL: <https://www.sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/621>
2. Беляк Ю., Опришко Н. Аналіз фізичної підготовленості жінок різного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця. 2006. № 6. С. 142–145.
3. Буцька Л. В. Використання індексу маси тіла, як важливої складової фізичної та медичної реабілітації, для профілактики неінфекційних захворювань. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 107. Т. 2. С. 150–152.
4. 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.
5. Мороз О. Корекція компонентного складу тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 87–90.
6. Нагорна А. Побудова програми корекції надлишкової маси тіла жінок другого періоду зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять з використанням інформаційних технологій. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. Вип. 37. С. 48–56.
7. Наконечна А. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3(19). С. 233–236.

8. Наливайко Н. В., Бардін О. І., Павлова Ю. О. Аналіз показників компонентного складу тіла молодих жінок. *Медико-біологічні аспекти підготовки спортсменів. Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5. С. 465–470.
9. Павлова І., Виноградський Б., Серемета С. Вплив силових тренувань на якість життя та фізичне здоров'я. *Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Т.4. С. 103–109.
10. Прилуцька Т., Альошина А., Сологуб О., Лазько О. Характеристика фізичного розвитку жінок 36–44 років, які займаються слайд-аеробікою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2018. № 3. С. 38–43.
11. Руденко В. М. Математична статистика: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2012. С. 304.
12. Тітова Г. В., Данильченко С. І., Тулайдан В. Г. [та ін.]. Вплив різних за структурою навантажень силового фітнесу на характер зміни морфометричних показників у жінок другого періоду зрілого віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 7(3). С. 174–181.
13. Thibault R., Genton L., Pichard C. Body composition: why, when and for who?, *Clinical Nutrition*. 2012. 31. No. 4. P. 435–447. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2011.12.011>
14. He X., Li Z., Tang X. [et al.]. Age- and sex-related differences in body composition in healthy subjects aged 18 to 82 years. *Medicine*. 2018. 97, No. 25. P. 11152. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000011152>
15. Rathnayake H., Lekamwasam S., Wickramatilake C., and Lenora J. Trabecular bone score and bone mineral density reference data for women aged 20–70 years and the effect of local reference data on the prevalence of postmenopausal osteoporosis: a cross-sectional study from Sri Lanka, *Archives of osteoporosis*. 2019. 14, No. 1. <https://doi.org/10.1007/s11657-019-0640>
16. Mott J. W., Wang J., Thornton J. C. [et al.]. Relation between body fat and age in 4 ethnic groups. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1999. 69. No. 5. P. 1007–1013. <https://doi.org/10.1093/ajcn/69.5.1007>.

References

1. Belyak, Yu. I. (2016). Sposib intehral'noyi otsinky fizychnoho fitnessu zhinok starshoho viku [The Method of Integral Assessment of Physical Fitness]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(20), 244–247 (in Ukrainian).
2. Belyak, Yu., Opryshko, N. (2006). Analiz fizychnoyi pidhotovlenosti zhinok riznoho viku [Analysis of physical fitness of women of different ages]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: Zb. nauk. pr. Vinnyts. derzh. ped. un-tu im. Mykhayla Kotsyubyns'koho*, 6, 142–145 (in Ukrainian).
3. But's'ka, L. V. (2015). Vykorystannya indeksu masy tila, yak vazhlyvoyi skladovoyi fizychnoyi ta medychnoyi reabilitatsiyi, dlya profilaktyky neinfektsiynykh zakhvoryuvan' [Using body mass index as an important component of physical and medical rehabilitation for the prevention of noncommunicable diseases]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport*, 107, 2, 150–152 (in Ukrainian).
4. Laz'ko, O. (2021). Faktory ryzyku vynyknennya porushennya kistkovo-m'yazovoyi systemy u zhinok pratsezdavnoho viku pid vplyvom nehatyvnykh chynnykiv trudovoho seredovyscha [Risk factors for musculoskeletal disorders in women of working age under the influence of negative factors of the work environment.]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 2, 75–84 (in Ukrainian).
5. Moroz, O. (2012). Korektsiya komponentnoho skladu tila zhinok pershoho periodu zriloho viku dlya ozdorovchoho fitnessu [Correction of body composition in women in the first period of adulthood using health fitness methods]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*, 7, 87–90 (in Ukrainian).
6. Nahorna, A. (2020). Pobudova prohramy korektsiyi nadlishkovoyi masy tila zhinok druhoho periodu zriloho viku v protsesi samostiynykh profilaktychno-ozdorovchykh zanyat' z vykorystannyam informatsiynykh tekhnolohiy [Building a program for correcting excess body weight in women of the second period of adulthood in the process of independent preventive and health-improving classes using information technologies]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport*, 37, 48–56 (in Ukrainian).
7. Nakonechna, A. (2012). Pokaznyky fizychnoho stanu zhinky druhoho zriloho viku, yaki zaymayut'sya za systemoyu Dzh. Pilatesa [Indicators of physical condition of women of the second mature age who are engaged in the system of J. Pilates]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(19), 233–236 (in Ukrainian).
8. Nalyvayko, N. V., Bardin, O. I., Pavlova, YU. O. (2020). Analiz pokaznykiv komponentnoho skladu tila molodykh zhinok [Analysis of indicators of body composition of young women]. *Medyko-biologichni aspekty pidhotovky sport-smeniv. Ukrayins'kyy zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 5, 465–470 (in Ukrainian).
9. Pavlova, I., Vynohrads'kyu, B., Seremeta, S. (2014). Vplyv sylovykh trenuvan' na yakist' zhyttya ta fizychno zdorov'ya [The impact of strength training on quality of life and physical health.]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk. Fizychno vykhovannya i sport*, 4, 103–109 (in Ukrainian).

10. Pryluts'ka, T., Al'oshyna, A., Solohub, O., Laz'ko, O. (2018). Kharakterystyka fizychnoho rozvytku zhinok 36–44 rokiv, yaki zaymayut'sya slayd-aerobikoyu [Characteristics of physical development of women aged 36–44 years who are engaged in slide aerobics]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport*, 3, 38–43 (in Ukrainian).
11. Rudenko, V. M. (2012). *Mathematical statistics*. Kiev: Center for Educational Literature, 304 (in Ukrainian).
12. Titova, H. V., Danyl'chenko, S. I., Tulaydan, V. H., Petrushko, M. I., Mordvintsev, H. O., Shkirta, M. I. (2022). Vplyv riznykh za strukturoyu navantazhennya sylovoho fitnesu na kharakter zminy morfometrychnykh pokaznykiv u zhinok druhoho periodu zriloho viku [Influence of different structure of strength fitness loads on the nature of changes in morphometric parameters in women of the second period of mature age]. *Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 7(3), 174–181 (in Ukrainian).
13. Thibault, R., Genton, L., Pichard, C. (2012). Body composition: why, when and for who?, *Clinical Nutrition*, 31, 4, 435–447. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2011.12.011>
14. He X., Li Z., Tang X., Zhang L., Wang L., He Y., Jin T., Yuan D. (2018). Age- and sex-related differences in body composition in healthy subjects aged 18 to 82 years. *Medicine*, 97, no. 25, 11152, <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000011152>
15. Rathnayake, H., Lekamwasam, S., Wickramatilake, C., and Lenora, J., (2019). Trabecular bone score and bone mineral density reference data for women aged 20-70 years and the effect of local reference data on the prevalence of postmenopausal osteoporosis: a cross-sectional study from Sri Lanka, *Archives of osteoporosis*, 14, no. 1. <https://doi.org/10.1007/s11657-019-0640>
16. Mott, J. W., Wang, J., Thornton, J. C., Allison, D. B., Heymsfield, S. B., and Pierson, R. N. (1999). Relation between body fat and age in 4 ethnic groups, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 69, 5, 1007–1013. <https://doi.org/10.1093/ajcn/69.5.1007>.

Стаття надійшла до редакції 01.12.2024 р.

УДК 796.015+796.894

АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ З УРАХУВАННЯМ СОМАТОТИПУ НА ОСНОВІ ОПИТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ

Олександр Тихорський¹, Сергій Бабенко², Наталя Дідюк³, Олег Ольховий⁴

^{1,2,4}Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна, tihorskii@aleks@gmail.com;

³Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна, natalya.didyuk@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-75-84>

Анотація

Актуальність. Пауерліфтинг стає все популярнішим, проте вплив антропометричних характеристик спортсменів на їхні результати залишається недостатньо вивченим. Дискусії стосуються ролі фізичних параметрів, таких як маса тіла, пропорції та довжина кінцівок, у досягненні високих результатів у пауерліфтингу, що створює необхідність оптимізації тренувальних програм. Вивчення взаємозв'язку між антропометричними показниками й спортивною ефективністю дасть змогу не лише краще розуміти вплив цих факторів, але й покращити тренувальний процес, а також сприяти зниженню ризику травматизму та підвищити загальну результативність спортсменів. **Мета дослідження** – визначити вплив соматотипу спортсменів на їхні спортивні результати й оцінити значущість антропометричних показників для побудови індивідуальних тренувальних програм. **Методи та організація дослідження.** Для цього проведено анкетування 43 тренерів із різним досвідом роботи. Застосовано критерій χ^2 для статистичної обробки даних. **Результати дослідження та ключові висновки.** Результати засвідчили, що основними антропометричними характеристиками, що впливають на результати, є маса тіла, обхват грудної клітки та довжина рук. Найбільш значущими для жиму лежачи виявилися обхват грудей, для присідання – довжина ніг, а для тяги – довжина рук. Мезоморфний компонент та обхват грудної клітки були суттєвими відмінностями між кваліфікованими й висококваліфікованими спортсменами. Незважаючи на важливість антропометричних показників, тренери не завжди використовують їх для індивідуалізації тренувань.

Ключові слова: пауерліфтинг, антропометричні показники, тренувальні програми, спортивна ефективність, соматотип.

Oleksandr Tykhorskyi, Serhii Babenko, Natalya Didyuk, Oleh Olkhovyi. Analysis of Powerlifters' Training Process Construction Taking into Account Somatotype Based on Coaches' Surveys. Relevance. Powerlifting is becoming increasingly popular, but the influence of athletes' anthropometric characteristics on their performance remains insufficiently studied. Debates revolve around the role of physical parameters, such as body weight, proportions, and limb length, in achieving high results in powerlifting, highlighting the need for optimizing training programs. Studying the relationship between anthropometric indicators and athletic performance will not only enhance our understanding of these factors' impact but also improve the training process, reduce injury risks, and increase overall athletic performance. The aim of this research is to determine the influence of athletes' somatotype on their sports results and to assess the significance of anthropometric indicators for creating individualized training programs. **Methods and Research Organization.** A survey was conducted with 43 coaches of varying experience levels. The χ^2 criterion was used for statistical data processing. **Results and Key Conclusions.** The results indicated that the primary anthropometric characteristics influencing performance are body weight, chest circumference, and arm length. Chest circumference was the most significant for the bench press, leg length for the squat, and arm length for the deadlift. The mesomorphic component and chest circumference were significant differences between qualified and highly qualified athletes. Despite the importance of anthropometric indicators, coaches do not always use them to individualize training.

Key words: powerlifting, anthropometric indicators, training programs, sports performance, somatotype.

Актуальність цієї статті зумовлена зростаючою популярністю пауерліфтингу як виду спорту та недостатньо вивченим впливом антропометричних характеристик спортсменів на їхні результати [3; 13; 16]. Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері силових видів спорту [14; 18; 19; 20], роль фізичних параметрів, таких як маса й довжина тіла, його пропорції та довжина кінцівок, у досягненні високих результатів у пауерліфтингу залишається предметом дискусій [8; 12]. Відсутність стандартизованого підходу до оцінки цих параметрів створює необхідність проведення більш глибокого аналізу з метою оптимізації тренувальних програм і техніки виконання вправ.

Значним викликом у вдосконаленні тренувального процесу в пауерліфтингу є визначення ключових антропометричних характеристик, що сприяють успіху в цьому виді спорту. На сьогодні недостатньо досліджене питання відмінностей у тілобудові спортсменів силових видів спорту та, зокрема, у пауерліфтингу, залежно від спортивної кваліфікації, а також зміни тілобудови з підвищенням кваліфікації [10; 6; 20].

Визначення впливу фізичних особливостей на спортивний результат спортсменів дасть змогу покращити прогнозування їхніх результатів [4; 16]. Систематизація та аналіз інформації щодо ролі соматотипу в розробці індивідуальних тренувальних програм, а також урахування обмежень, які накладає кожен соматотип, є важливими з погляду підвищення якості цих програм [2].

З огляду на важливість індивідуальних особливостей спортсменів для досягнення високих результатів у пауерліфтингу, вивчення взаємозв'язку між антропометричними показниками й спортивною ефективністю дасть змогу не лише краще розуміти вплив цих факторів, але й покращити тренувальний процес, а також сприяти зниженню ризику травматизму та підвищити загальну результативність спортсменів [5].

Мета дослідження – визначити вплив тілобудови спортсменів на їхні спортивні результати, а також оцінити значущість цих показників для побудови індивідуальних тренувальних програм.

Методи та організація дослідження. Для визначення впливу антропометричних характеристик на спортивні результати в пауерліфтингу проведено опитування тренерів, які працюють із кваліфікованими та висококваліфікованими спортсменами. Вибірка включала 43 тренерів із різних країн, які мають досвід роботи від трьох до понад 11 років (середній стаж – $6,73 \pm 0,32$ років). Дослідження проводили на базі Харківської державної академії фізичної культури. Опитування проведено англійською мовою за допомогою Google Forms протягом двох місяців. Анкетування охоплювало питання щодо значущості антропометричних показників для трьох основних вправ у пауерліфтингу: жиму лежачи, присідання та станової тяги. Крім того, тренери оцінювали вплив цих характеристик на спортивні результати, відновлення й розробку індивідуалізованих програм.

Статистичний аналіз. Для аналізу результатів застосовано критерій χ^2 -квадрат (χ^2) з обчисленням за формулою:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E},$$

де O – спостережувані частоти, E – очікувані частоти.

Результати дослідження. Опитування спрямоване на те, щоб отримати інформацію від тренерів щодо значення різних антропометричних показників, їх впливу на досягнення спортсменів і стратегії коригування режимів тренувань на основі індивідуальних характеристик спортсменів.

Перше питання анкетування звучало так: «Який у вас загальний стаж роботи зі спортсменами в пауерліфтингу?» (див. рис. 1).

Усього опитано 43 тренери. Середній стаж роботи тренерів становить $6,73 \pm 0,32$ років, мінімальне значення – 3,2, максимальне – 11,2 років, що підкреслює їх компетентність у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

На питання: «Які антропометричні характеристики найбільше впливають на результат у жимі штанги лежачи?» – відповіді засвідчили, що 12 % тренерів вважають довжину руки найважливішим показником, 35 % віддають перевагу масі тіла, 7 % – акцентують на відсотку жиру в організмі, 5 % – на обхваті плечей, а 41 % – обхваті грудей (див. рис. 2).

Середні значення розподіляються таким чином: довжина руки – 5, маса тіла – 15, відсоток жирової маси – 3, обхват плечей – 2, обхват грудей – 18. Обчислена статистика χ^2 становила 25,26 із 4 ступенями свободи та значенням $p < 0,001$. Цей результат указує на значні варіації між виборами на користь таких варіантів, як маса тіла й обхват грудної клітки.



Рис. 1. Розподіл тренерів за стажем роботи

Наступне питання звучало так: «Які антропометричні характеристики найбільше впливають на результат у присіданні?» Відповіді на це запитання розподілилися таким чином: довжина ніг – 12 респондентів (27 %), маса тіла – 10 осіб (23 %), відсоток жирової маси – 5 опитуваних (12 %), окружність стегна – 8 досліджуваних (19 %), окружність талії – 3 респонденти (7 %), довжина тулуба – 5 осіб (12 %) (див. рис. 3).

Провівши статистичну обробку цих даних із застосуванням критерію χ^2 , отримуємо очікуваний розподіл частот $E_i = 7,17$. Отримане значення χ^2 (8,204) менше критичного значення (11,070). Це означає, що немає достатніх доказів, аби стверджувати, що тренери виділяють якусь одну антропометричну характеристику як більш важливу в порівнянні з іншими щодо впливу на результат у присіданні.



Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Які антропометричні характеристики найбільше впливають на результат у жимі штанги лежачи?»

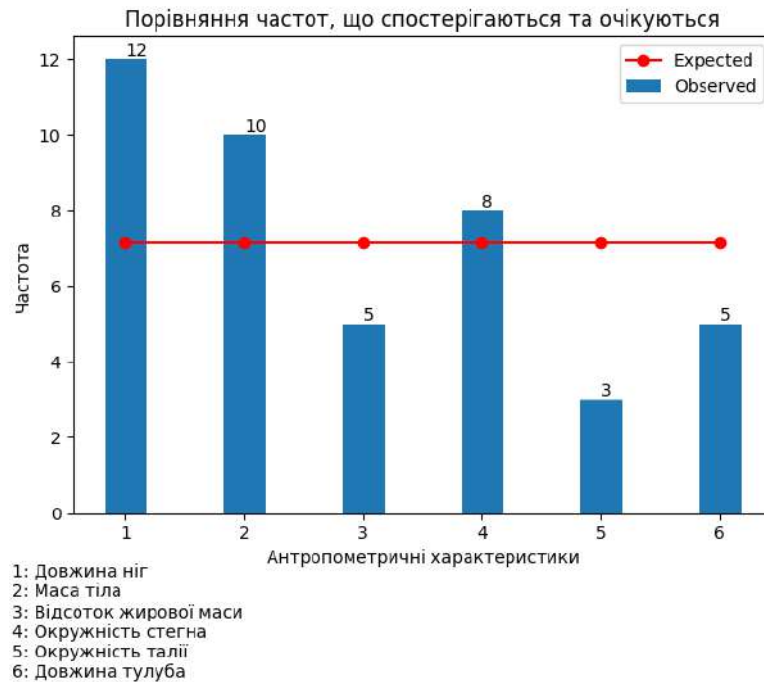


Рис. 3. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Які антропометричні характеристики найбільше впливають на результат у присіданні?»

Наступне питання було щодо впливу антропометричних характеристик на виконання тяги (див. рис. 4). Переважно згаданими характеристиками були довжина рук (41 %) і довжина ніг (37 %), що підкреслює їх значення для результатів у тязі. Навпаки, такі характеристики, як маса тіла (7 %), відсоток жирової маси (5 %), обхват стегон (5 %) та довжина тулуба (5 %), привернули помітно менше уваги з боку тренерів. χ^2 становить 40,96 ($p < 0,001$), перевищуючи критичне значення 11,07, що вказує на значні відмінності в розподілі відповідей. Очевидно, що тренери визнають довжину рук і ніг основними антропометричними параметрами, що впливають на результат тяги.

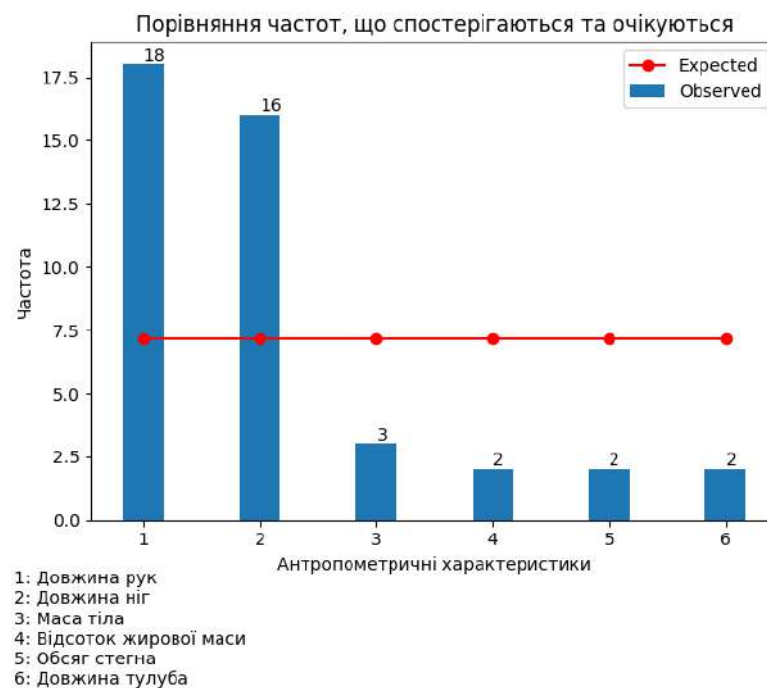


Рис. 4. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Які антропометричні характеристики найбільше впливають на результат у тязі?»

Наступне питання анкети звучало так: «Чи спостерігали ви значні відмінності антропометричних показників між кваліфікованими та висококваліфікованими пауерліфтерами?» Відповіді розподілилися таким чином: так, значні відмінності в мезоморфному компоненті – 12 тренерів (27 %); так, значні відмінності в ендоморфному компоненті – 5 тренерів (12 %); так, значні відмінності в ектоморфному компоненті – 4 тренери (9 %); так, значні відмінності в масі тіла – 6 тренерів (14 %); так, значні відмінності у відсотку жирової маси – 5 тренерів (12 %); так, значні відмінності в обхваті грудної клітки – 8 тренерів (19 %); ні, значних відмінностей немає – 3 тренери (7 %) (див. рис. 5).

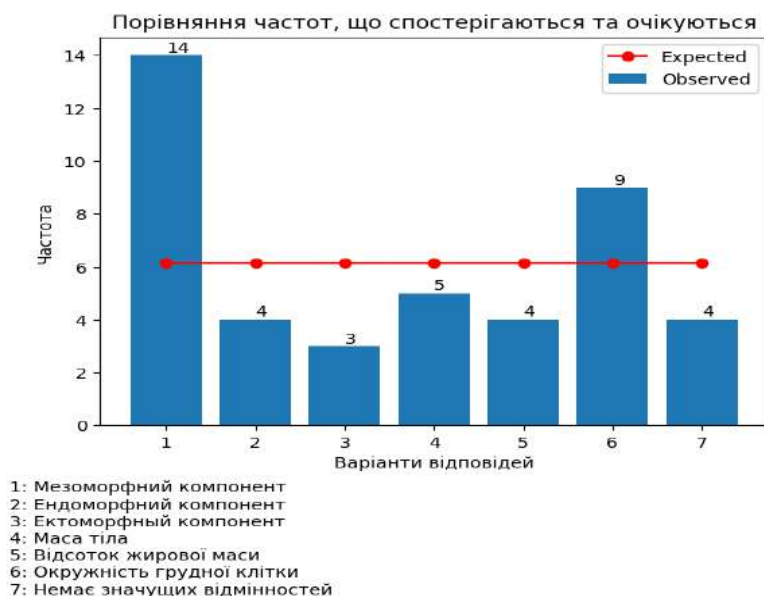


Рис. 5. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Чи спостерігали ви значні відмінності антропометричних показників між кваліфікованими та висококваліфікованими пауерліфтерами?»

Результат розрахунку критерію становив $\chi^2 = 15,47$, що вище від критичного значення, яке в цьому випадку становить 12,59. Це вказує на те, що тренери справді виокремлюють мезоморфний компонент та обхват грудної клітки як найбільш значущі антропометричні характеристики.

У питанні: «Як ви адаптуєте тренування залежно від антропометричних даних пауерліфтера?» – відповіді розподілилися таким чином: змінюється обсяг тренувань – 8 тренерів (19 %); змінюється інтенсивність тренувань – 8 тренерів (18 %); змінюються вправи – 9 тренерів (21 %); змінюється частота тренувань – 6 тренерів (14 %); ураховуються індивідуальні особливості харчування – 7 тренерів (16 %); тренування не адаптуються – 5 тренерів (12 %).

Результати представлено на рис 6. Очікуваний розподіл частот становить близько 7,17 кожної категорії.

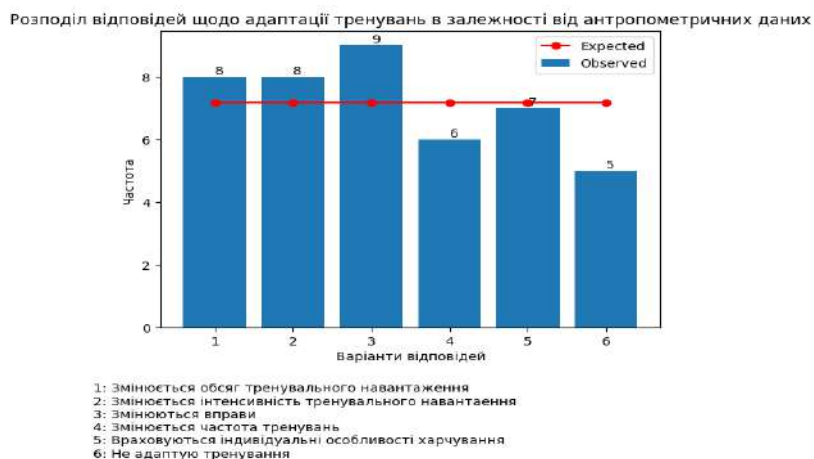


Рис. 6. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Як ви адаптуєте тренування залежно від антропометричних даних пауерліфтера?»

Значення χ^2 не перевищує критичне значення за рівня значущості 0,05. Це вказує на те, що тренери не виокремлюють один спосіб адаптації тренувань як такий, який переважає.

У питанні: «Чи використовуєте ви дані про соматотипи для розробки індивідуалізованих програм тренування?» – відповіді розподілилися таким чином: так, завжди – 13 тренерів (30 %); так, іноді – 15 тренерів (35 %); ні, рідко – 9 тренерів (20 %); ні, ніколи – 4 тренери (10 %); важко відповісти – 2 тренери (5 %) (рис 7).

Очікуваний розподіл частот розрахований, виходячи з рівномірного розподілу відповідей між усіма п'ятьма категоріями, і становив приблизно 8,6 кожної категорії. Значення χ^2 (14,55) перевищує критичне значення 9,48 $p < 0,05$, що свідчить про наявність статистично значимих відмінностей у розподілі відповідей. Отримані дані та проведений аналіз свідчать, що більшість тренерів не використовують дані про соматотип для розробки індивідуалізованих програм тренувань і підходи до цього питання варіюються серед тренерів.

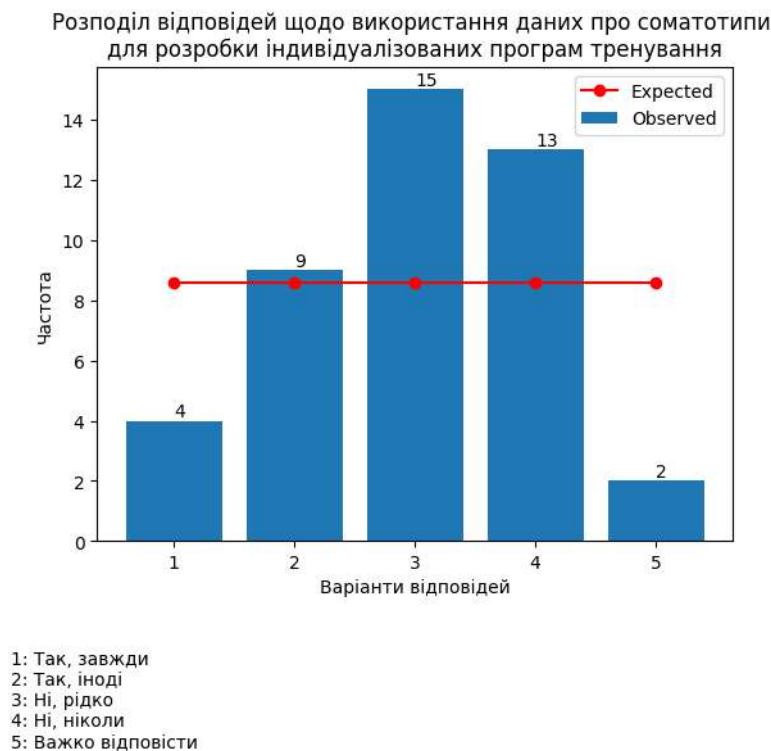


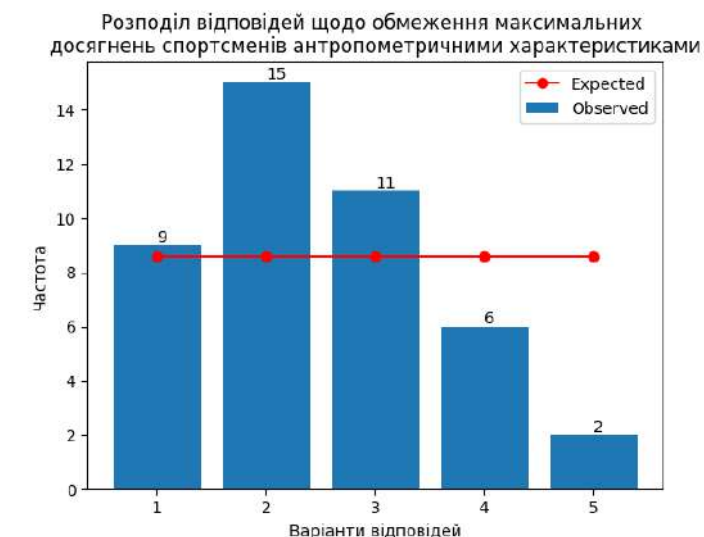
Рис. 7. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Чи використовуєте ви дані про соматотипи для розробки індивідуалізованих програм тренування?»

У питанні: «Як ви вважаєте, чи можуть антропометричні характеристики обмежувати досягнення спортсменів у пауерліфтингу?» – розподіл відповідей був такий: так, значно – 9 тренерів (20 %); так, певною мірою – 15 тренерів (35 %); ні, трохи – 11 тренерів (25 %); ні, не обмежують – 6 тренерів (15 %); важко відповісти – 2 тренери (5 %).

Результати представлено на рис. 8. Очікуваний розподіл частот становить приблизно 8,6 кожної категорії. За результатами розрахунку критерію χ^2 становить 11,30, що перевищує критичне значення 9,48, $p < 0,05$. Це вказує на те, що фахівці справді підтверджують вплив антропометричних характеристик на максимальні досягнення пауерліфтерів.

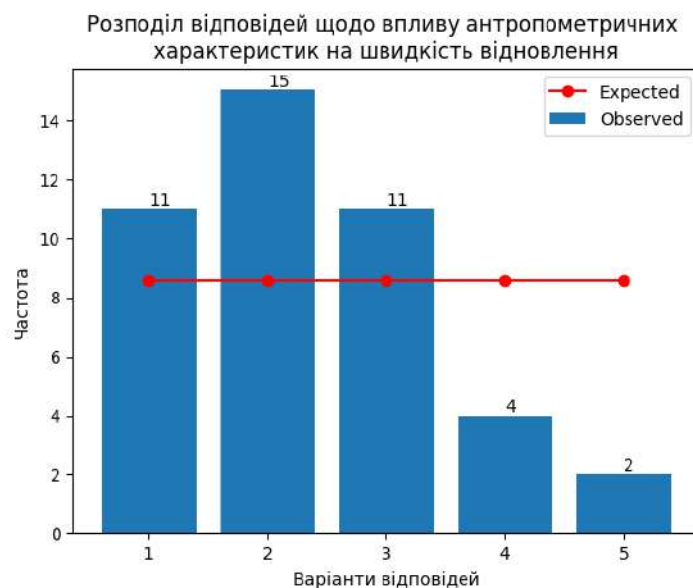
Отримані дані та проведений аналіз підтверджують, що тренери справді визнають вплив антропометричних характеристик на максимальні досягнення спортсменів, хоча їхні думки щодо цього варіюються.

Наступне питання звучало таким чином: «Як ви оцінюєте вплив антропометричних характеристик на швидкість відновлення після тренувальних навантажень?» Відповіді респондентів представлено на рис. 9, були такими: дуже сильний вплив – 11 тренерів (25 %); сильний вплив – 15 тренерів (35 %); помірний вплив – 11 тренерів (25 %); незначний вплив – 4 тренери (10 %); не впливає – 2 тренери (5 %).



- 1: Так, значно
- 2: Так, у деякій мірі
- 3: Ні, незначно
- 4: Ні, не впливають
- 5: Важко відповісти

Рис. 8. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Як ви вважаєте, чи можуть антропометричні характеристики обмежувати досягнення спортсменів у пауерліфтингу?»



- 1: Дуже сильний вплив
- 2: Сильний вплив
- 3: Значний вплив
- 4: Незначний вплив
- 5: Не впливає

Рис. 9. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Як ви оцінюєте вплив антропометричних характеристик на швидкість відновлення після тренувальних навантажень?»

Значення χ^2 13,62 статистично значимо ($p < 0,05$) перевищує критичне значення 9,48. Зазначене вказує на те, що тренери справді розрізняються у своїх поглядах на вплив антропометричних характеристик на швидкість відновлення після тренувань. Отже, отримані дані та проведений аналіз підтверджують, що, незважаючи на розбіжності думок, тренери визнають значний вплив, антропометричних характеристик на швидкість відновлення після тренувань.

Дискусія. Представлений у роботі матеріал розкриває одну з найбільш актуальних та важливих тем у сучасних спортивних дослідженнях – побудова тренувального процесу в пауерліфтингу. Науковці й тренери продовжують обговорювати питання щодо найефективніших методів підвищення результативності спортсменів, одночасно забезпечуючи їх безпеку й запобігаючи травмам [9]. Визначення оптимальних параметрів навантажень і їх варіювання залежно від індивідуальних характеристик атлетів залишається важливою проблемою, оскільки досягнення високих результатів у пауерліфтингу тісно пов'язане з балансом між інтенсивністю, обсягом тренувань та відновленням [7, 8].

Проведене анкетування дає можливість глибше зрозуміти думки тренерів і спортсменів щодо ефективності різних тренувальних методик, спрямованих на покращення результатів у трьох основних вправах пауерліфтингу: присідання, жим лежачи та становя тяга. Доповнено дані, отримані В. Ю. Джим, Д. Є. Ленько [8] щодо адаптації тренувального процесу в періодах річного макроциклу, використовуючи значну варіативність у підходах до програмування тренувань, зокрема у співвідношенні робочих ваг, кількості повторень і відновлювальних періодів між сесіями. Підтверджено дані А. Решетняк, А. Домчук [11] щодо впливу анатомічних особливостей пауерліфтерів на результати в присіданні, жимі штанги лежачи й тязі.

Дискусії також тривають щодо оптимальних методів контролю за станом спортсменів силових видів спорту під час інтенсивної підготовки, адже традиційні показники (ЧСС, рівень лактату в крові, оцінка втоми) можуть швидко змінюватися під впливом різних зовнішніх факторів, таких як стрес чи недостатнє відновлення [2]. Особливо гостро це спостерігаємо під час зміни режимів тренування від традиційних силових до високоінтенсивних або високооб'ємних тренувань. Результати нашого опитування свідчать про наявність розбіжностей між підходами тренерів і спортсменів щодо вибору тренувальних методик, зокрема стосовно пріоритетів у розвитку максимальної сили. Під час аналізу результатів також виявлено відсутність тенденції до використання індивідуалізації, яка б урахувала різні категорії спортсменів залежно від їхнього соматотипу, що підкреслює необхідність додаткових досліджень у цьому напрямі.

Висновки. Опитування 43 провідних тренерів засвідчило, що основними антропометричними характеристиками, які впливають на результати в пауерліфтингу, є маса тіла, окружність грудної клітки й довжина рук. Виявлено, що для жиму штанги лежачи найважливішим показником є обхват грудей ($\chi^2 = 25,26$; $p < 0,001$), а для станової тяги – довжина рук і ніг ($\chi^2 = 40,96$; $p < 0,001$). Що стосується відмінностей між кваліфікованими та висококваліфікованими пауерліфтерами, то визначено, що мезоморфний компонент й обхват грудної клітки є найбільш суттєвими ($\chi^2 = 15,47$; $p < 0,05$). Водночас існують розбіжності в застосуванні даних про соматотипи для розробки індивідуалізованих програм тренувань: незважаючи на важливість антропометричних показників, тренери здебільшого не використовують їх під час індивідуалізації програми тренувань.

Джерела та література

1. Androulakis-Korakakis P., Langdown L., Lewis, A. [et al.]. Effects of exercise modality during additional “high-intensity interval training” on aerobic fitness and strength in powerlifting and strongman athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2018. 32(2). P. 450–457.
2. Campa F., Silva A. M., Talluri J. [et al.]. Somatotype and bioimpedance vector analysis: A new target zone for male athletes. *Sustainability*, 2020. 12(11). P. 43–65.
3. Dudagoitia E., García-de-Alcaraz A., & Andersen L. L. Safety of powerlifting: A literature review. *Science & Sports*. 2021. 36(3). P. 5–68.
4. Hackett D. A., & Sabag A. Powerlifting exercise performance and muscle mass indices and their relationship with bone mineral density. *Sport Sciences for Health*. 2021. 17. P. 735–743.
5. Jakovljević V., Bošnjak G., Pašić G., & Tešanović G. Roll of Somatotype in Sport selection. *Acta Kinesiologicala*. 2022. 16(1). P. 84–92.
6. Khaled E. Anthropometric measurements, somatotypes and physical abilities as a function to predict the selection of talents junior weightlifters. *J Sci Move Health*. 2013. 8. P. 166–172.
7. Latella C., Teo, W. P., Spathis J., & van den Hoek D. Long-term strength adaptation: A 15-year analysis of powerlifting athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2020. 34(9). P. 2412–2418.
8. Mendonça T. P. [et al.]. Force production and muscle activation during partial vs. full range of motion in Paralympic Powerlifting. *PLoS One*. 2021. 16(10). P. 25–38.
9. Nigro F., & Bartolomei S. A comparison between the squat and the deadlift for lower body strength and power training. *Journal of Human Kinetics*. 2020. 73(1). P. 145–152.

10. Poveda-Loor C., Yaguachi-Alarcón R., Espinoza-Burgos Á. [et al.]. Dietary intake, anthropometric profile and somatotype in university athletes: Differences between gender and sports practiced. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*. 2023. (Preprint). P. 1–18.
11. Rygula I., Płóciennik Ł., & Lipińska P. Diagnostic sources of information on sports result determinants in young powerlifting athletes. *Human Movement*. 2016. 17(3). P. 168–175.
12. Spence A. J., Helms E. R., & McGuigan M. R. Stretching practices of international powerlifting federation unequipped powerlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2022. 36(12). P. 3456–3461.
13. Travis S. K., Pritchard H. J., Mujika I. [et al.]. Characterizing the tapering practices of United States and Canadian raw powerlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2021. 35. P. 26–35.
14. Бабенко С., Тихорський О. Кореляційний взаємозв'язок між біомеханічними ланками та результатом змагальних вправ у пауерліфтингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 6(166). С. 16–20. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).03)
15. Джим В. Ю., Ленько, Д. Є. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 6(166). С. 59–64. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12)
16. Кириченко Т. Загальна фізична підготовленість спортсменів – пауерліфтерів як основа ефективного розвитку сили. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 12(172). С. 100–107. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).19)
17. Півень О., Орлов А. Вплив занять важкою атлетикою на соматотип студентів: одноразове дослідження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 9(169). С. 124–126. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).26)
18. Решетняк А., Домчук А. А. Експериментальне впровадження спеціально-підготовчих вправ в підготовці юних пауерліфтерів 16–17 років у підготовчому періоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 8(168). С. 143–148. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).29)
19. Розторгуй М., Детко А., Гулей К. [та ін.]. Взаємозв'язок між технікою виконання присідань зі штангою на плечах, антропометричними особливостями та рівнем розвитку гнучкості у пауерліфтерів високого класу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. 12(158). С. 122–125. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).27)
20. Тихорський О. А. Використання методичного прийому «Drop-set» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. С. 101–104.
21. Тихорський О., Джим В., Галашко М., & Джим Е. Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. С. 382–386.

References

1. Androulakis-Korakakis, P., Langdown, L., Lewis, A., Fisher, J. P., Gentil, P., Paoli, A., & Steele, J. (2018). Effects of exercise modality during additional “high-intensity interval training” on aerobic fitness and strength in powerlifting and strongman athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(2), 450–457 (in English).
2. Campa, F., Silva, A. M., Talluri, J., Matias, C. N., Badicu, G., & Toselli, S. (2020). Somatotype and bioimpedance vector analysis: A new target zone for male athletes. *Sustainability*, 12(11), 43–65 (in English).
3. Dudagoitia, E., García-de-Alcaraz, A., & Andersen, L. L. (2021). Safety of powerlifting: A literature review. *Science & Sports*, 36(3), 59–68 (in English).
4. Hackett, D. A., & Sabag, A. (2021). Powerlifting exercise performance and muscle mass indices and their relationship with bone mineral density. *Sport Sciences for Health*, 17, 735–743 (in English).
5. Jakovljević, V., Bošnjak, G., Pašić, G., & Tešanović, G. (2022). Roll of Somatotype in Sport selection. *Acta Kinesiologica*, 16(1), 84–92(in English).
6. Khaled, E. (2013). Anthropometric measurements, somatotypes and physical abilities as a function to predict the selection of talents junior weightlifters. *J Sci Move Health*, 8, 166–172 (in English).
7. Latella, C., Teo, W. P., Spathis, J., & van den Hoek, D. (2020). Long-term strength adaptation: A 15-year analysis of powerlifting athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(9), 2412–2418 (in English).
8. Mendonça, T. P. [et al.]. (2021). Force production and muscle activation during partial vs. full range of motion in Paralympic Powerlifting. *PloS One*, 16(10), 25–38 (in English).
9. Nigro, F., & Bartolomei, S. (2020). A comparison between the squat and the deadlift for lower body strength and power training. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 145–152.

10. Poveda-Loor, C., Yaguachi-Alarcón, R., Espinoza-Burgos, Á., Frias-Toral, E., & Suárez, R. (2023). Dietary intake, anthropometric profile and somatotype in university athletes: Differences between gender and sports practiced. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, (Preprint), 1–18 (in English).
11. Ryguła, I., Płóciennik, Ł., & Lipińska, P. (2016). Diagnostic sources of information on sports result determinants in young powerlifting athletes. *Human Movement*, 17(3), 168–175 (in English).
12. Spence, A. J., Helms, E. R., & McGuigan, M. R. (2022). Stretching practices of international powerlifting federation unequipped powerlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(12), 3456–3461 (in English).
13. Travis, S. K., Pritchard, H. J., Mujika, I., Gentles, J. A., Stone, M. H., & Bazyler, C. D. (2021). Characterizing the tapering practices of United States and Canadian raw powerlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35, 26–35 (in English).
14. Babenko, S., & Tykhorskyi, O. (2023). Koreliatsiyni vzaïmozv'yazok mizh biomekhanichnymy lankamy ta rezultatom zmahal'nykh vprav u pauerliftingu [Correlation relationship between biomechanical links and the result of competitive exercises in powerlifting]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 6(166), 16–20. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).03) (in Ukrainian).
15. Dzhym, V. Yu., & Lenko, D. Ye. (2023). Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky yunyh pauerlifteriv za dopomohoiu riznykh trenazherykh prystroiv v pidhotovchomu periodi richnoho makrotsykliu [Improvement of special physical training of young powerlifters using various exercise machines in the preparatory period of the annual macrocycle]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 6(166), 59–64. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12) (in Ukrainian).
16. Kyrychenko, T. (2023). Zahal'na fizychna pidhotovlenist' sportsmeniv – pauerlifteriv yak osnova efektyvnoho rozvytku syly [General physical preparedness of powerlifters as a basis for effective strength development]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 12(172), 100–107. [https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2023.12\(172\).19](https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2023.12(172).19) (in Ukrainian).
17. Piven, O., & Orlov, A. (2023). Vplyv zaniat' vazhkoï atletykoï na somatotyp studentiv: odnorichne doslidzhennia [Impact of weightlifting on the somatotype of students: a one-year study]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 9(169), 124–126. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).26) (in Ukrainian).
18. Reshetnyak, A., & Domchuk, A. A. (2023). Eksperymental'ne vprovadzhennia spetsial'no-pidhotovchykh vprav v pidhotovtsi yunyh pauerlifteriv 16–17 rokiv u pidhotovchomu periyodi [Experimental implementation of special preparatory exercises in the training of young powerlifters aged 16-17 in the preparatory period]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 8(168), 143–148. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).29) (in Ukrainian).
19. Rozstorguï, M., Detko, A., Huleï, K., Havrylenko, M., & Borovyk, Yu. (2022). Vzaïmozv'iazok mizh tekhnikoï vykonannia prysidan' zi shtanhoï na plechakh, antropometrychnymy osoblyvostiamy ta rivnem rozvytku hnuchkosti u pauerlifteriv vyso-koho klasu [Correlation between the technique of performing squats with a barbell on the shoulders, anthropometric features, and the level of flexibility development in elite powerlifters]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 12(158), 122–125. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).27) (in Ukrainian).
20. Tykhorskyi, O. A. (2019). Vykorystannia metodychno pryïomu “Drop-set” kvalifikovanymy bodibilderamy Kharkivshchyny u bazovomu mezotsykli [The use of the methodical technique “Drop-set” by qualified bodybuilders of the Kharkiv region in the basic mesocycle]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh*, 101–104 (in Ukrainian).
21. Tykhorskyi, O., Dzhym, V., Galashko, M., & Dzhym, E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 382–386 (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 30.11.2024 р.

Рецензії, хроніки та персоналії

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

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

Матеріал публікації повинен відповідати тематиці журналу.

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

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

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

Подаючи статтю в журнал, автор тим самим:

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

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

Мови рукопису – українська, 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) потребує 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 Гельсинської 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. Доцільно 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 (самоцитування), 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 символа (кегель) – 14, звичайний, рядки без переносів.
5. Параметри абзацу:
– вирівнювання – за шириною;
– міжрядковий інтервал – 1,5;
– відступ першого рядка – 1 см;
– інтервал між абзацами – 0 мм.
6. Таблиці й малюнки.

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

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

Ілюстрації також 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

Наталія Салтан, Світлана Червона

Особливості телеологічних основ фізичного виховання на українських землях у 20–30-х рр. ХХ ст.3

Володимир Яловик, Антон Яловик

Організація спортивно-масових заходів Волинським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»10

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Володимир Банах

Вияв та зміна в емоційних процесах і спроможності дівчат протидіяти стресу під час змішаного навчання з фізичного виховання в закладі вищої освіти17

Наталія Белікова, Світлана Індика, Олег Беліков

Фізична активність і якість життя внутрішньо переміщених осіб26

Іванна Боднар, Роман Софінський

Інклюзивне фізичне виховання школярів, вимушених переселенців32

Ірина Войтович, Олена Дем'янчук, Ніна Деделюк

«Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги» як дієвий засіб залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням40

Віталій Коротич

Змінні параметри оздоровчих тренувань силової спрямованості46

Степан Леус

Ставлення вчителів до використання військово-прикладних вправ на уроках фізичної культури55

Ольга Римар, Анастасія Залецька

Біоімпедансний аналіз показників компонентів складу тіла жінок 35–45 років63

Олімпійський та професійний спорт

Олександр Тихорський, Сергій Бабенко, Наталя Дідюк, Олег Ольховий

Аналіз побудови тренувального процесу пауерліфтерів з урахуванням соматотипу на основі опитування тренерів70

Рецензії, хроніки та персоналії

Інформація для авторів80

Для нотаток

Наукове видання

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

№ 4 (68)

2024

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

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

Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 10,0 ум. друк. арк., 9,74 обл.-вид. арк. Зам. 64.
Виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 0669362549).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

